

Baltmannsweiler  
Hohengehren

„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.“

Volkshochschule  
– Bildung vor Ort –

2. Semester 2021

[www.baltmannsweiler.de](http://www.baltmannsweiler.de)





**Liebe Baltmannsweiler Bürgerinnen und Bürger,  
sehr geehrte Kundinnen und Kunden  
unserer Volkshochschule,**

das aktuelle Semester motto

**„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann.“**

stammt aus der Feder des französischen Künstlers Francis Picabia (1879-1953) und ermutigt uns gerade in stürmischen Zeiten, gewohnte Denkmuster zu verlassen, um Veränderungen anzugehen. Perspektivwechsel bzw. Umkehr kann erfrischend bis überlebensnotwendig sein. In der Kunst – in der Bildung – im Alltag.

Die Volkshochschule Baltmannsweiler samt Ihren Kursleitern und Teilnehmern hat sich in den letzten Semestern mehrfachen Perspektivwechseln und Veränderungen stellen müssen. Vieles musste durch die Pandemie umgekrempelt, neu gedacht und dann nochmal auf den Kopf gestellt werden und schlussendlich kam es nochmal anders als geplant. Und auf dem Höhepunkt der permanenten Änderungen musste ein Leitungswechsel bewältigt werden.

Wie Sie dem Programmheft mit seiner bunten Mischung aus Altbekanntem, Wiederentdecktem und Neuerfundem entnehmen können, hat unsere Volkshochschule Picabias Aufruf verinnerlicht. Sie arbeitet an Ihrer Veränderungsfähigkeit und bereitet sich selbst und ihre Teilnehmer auf die Zukunft vor.

Vielleicht kommt Ihnen beim Durchblättern des Programmheftes der Gedanke, sich für einen Kurs anzumelden, an den Sie im Traum noch nicht gedacht haben. Nur zu! Ich möchte Sie ermutigen, das Angebot unserer Volkshochschule zu nutzen, sich auf bewährten Pfaden zu bewegen aber auch mal neue Wege zu gehen und dabei die eine oder andere ungeahnte Seite oder ein schlummerndes Talent zu entdecken. Unser Kopf ist rund...

Ihr Simon Schmid  
Bürgermeister

Delia Badilatti (Leitung)  
 Anja Vesper / Cornelia Wimmer  
 (Mitarbeit)

**Geschäftsstelle:**

VHS Baltmannsweiler  
 Marktplatz 1, 73666 Baltmannsweiler  
 Tel.: 07153 / 94 27 -0 und -27  
 vhs@baltmannsweiler.de

Sprechzeit VHS Leitung:  
 Montags, 09.00- 12.00 Uhr  
 Tel.: 07153 / 94 27 29  
 Ein Anrufbeantworter ist eingerichtet.

**Anmeldung:**

Mail: vhs@baltmannsweiler.de  
 Tel.: 07153 / 94 27 -0 und -27  
 Homepage: www.baltmannsweiler.de  
 Persönlich: Zentrale der Gemeindeverwaltung Baltmannsweiler

**Kursorte Baltmannsweiler:**

Grundschule, Hermannstr. 15  
 Kulturzentrum, oberer Vereinsraum, Baacher Str. 4  
 KIGA Kunterbunt, Haldenstraße 22 (UG)  
 Atelier Heide Ruf, Wannenweg 25

**Kursorte Hohengehren:**

Rathaus Hohengehren, Hauptstr. 51  
 Grundschule, Schulstr. 6  
 Kinderhaus Spatzennest, Schulstr. 15

**Kursorte Aichwald:**

Notariat Schanbach, Seestr. 8  
 Treff VHS, Seestr. 9

**Impressum:**

Gemeinde Baltmannsweiler  
 Marktplatz 1, 73666 Baltmannsweiler  
 Tel. 07153 / 94 27 - 0  
 www.baltmannsweiler.de  
 Redaktion: Delia Badilatti  
 Druck: thomas nägele druckerei gmbh  
 Jahnstraße 86, 73037 Göppingen  
 Tel.: 07161 / 38 88 - 38



Delia Badilatti

Bilder Titelseite von oben  
 nach unten: vpanteon,  
 Susanne Beeck / pixelio.de,  
 Rike / pixelio.de

**Was wir zu unser aller Schutz beitragen:**

- Wir haben einen einrichtungsspezifischen Hygieneplan.
- Unsere Dozenten sind dazu verpflichtet, den Hygieneplan in ihrem Verantwortungsbereich sorgfältig einzuhalten.
- Die Kursräume sind entsprechend ausgestattet bzw. zugeteilt.

**Was Sie zu unser aller Schutz beitragen:**

- Abstands- und Hygieneregeln beachten
- Zum Betreten und Verlassen der Kursräumlichkeiten einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz tragen, ebenso wenn es nicht möglich ist, den Sicherheitsabstand einzuhalten. U.U. muss der Mund-Nasen-Schutz auch für die gesamte Kursdauer getragen werden – bitte die aktuellen Bestimmungen beachten.
- Melden Sie sich vorher an, wenn Sie einen Kurs besuchen wollen.
- Beachten Sie das Zutritts- und Teilnahmeverbot (wenn Sie in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einer infizierten Person hatten / wenn Sie typische Symptome aufweisen oder wenn Sie einer Quarantäne unterliegen).
- Pflicht zur Vorlage eines Test-, Impf- oder Genesenennachweises ab einer Inzidenz von über 35

**Wir bitten um Verständnis:**

- Keine automatischen Weitermeldungen. Sie müssen sich aktiv weitermelden.
- Kleine Zeitverschiebungen, um Gegenverkehr in den Räumen möglichst zu vermeiden.
- Teilweise begrenzte Teilnehmerzahlen und in der Folge höhere Gebühren.

**Online-Option:**

*Alle Kurse, die mit der Online-Option versehen sind, wechseln bei Bedarf in den Online-Modus. Sie werden rechtzeitig informiert.*

**Online-Kurse:**

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

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

*Alle vorliegenden Kurse entsprechen dem Planungsstand von Ende Juli 2021. Je nach Entwicklung der Pandemie sind Änderungen bei Kurszeiten / Kursräumen und bei den Zutrittsbestimmungen oder auch Kursverschiebungen bzw. -absagen jederzeit möglich. Die aktuell geltenden Regeln werden in den Dorfnachrichten vom 23. September veröffentlicht.*

**Politik, Gesellschaft, Umwelt**

---

**Kultur, Gestalten**

---

**Gesundheit**

---

**Sprachen**

---

**Arbeit und Beruf**

---

**Junge VHS**

---

**Kurse der VHS Aichwald**

---

<b>MM 201</b>	Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner.....	5
<b>MM 202</b>	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt .....	5
<b>MM 208</b>	ABC der Finanzen – Überblick im Finanz-Dschungel.....	5
<b>MM 205</b>	5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis.....	5
<b>MM 209</b>	Kann meine Heizung die Wetter-App lesen?.....	6
<b>MM 100</b>	Du bist, was du denkst – immer!.....	6
<b>MM 200</b>	Müllfrei (er-)leben .....	6
<b>MM 102</b>	Hypnose – Stärken, Möglichkeiten und Chancen.....	6
<b>MM 204</b>	„Geschwisterstreit“.....	7
<b>MM 304</b>	Aquarellmalen: Landschaft.....	7
<b>MM 212</b>	Cajon - eine flotte Kiste .....	7
<b>MM 301</b>	Adventsatelier – Wir gestalten Weihnachtskarten.....	7
<b>MM 213</b>	Stuttgarter Ballett und John Cranko Schule – Blick hinter die Kulissen.....	8
<b>MM 203</b>	Gesundheitstipps für den ALL-Tag .....	8
<b>MM 302</b>	Wilde Geschenke selbst gemacht .....	8
<b>MM 800</b>	Digitale Gesundheitsanwendungen: Apps auf Rezept.....	8
<b>MM 801</b>	Digitalisierung im Gesundheitswesen - Wo wir stehen und was uns die Zukunft bringt.....	9
<b>MM 101</b>	Intervallfasten .....	9
<b>MM 303</b>	Reben – Kränze – Kräuter.....	9
<b>MM 502</b>	Wirbelsäulengymnastik.....	9
<b>MM 504</b>	Ich beweg´ mich – Rückenfit .....	10
<b>MM 505</b>	Ich beweg´ mich – Rückenfit .....	10
<b>MM 508</b>	Gymnastik für Frauen .....	10
<b>MM 522</b>	Funktionelles Fitnesstraining.....	10
<b>MM 523</b>	Funktionelles Fitnesstraining.....	10
<b>MM 511</b>	Zumba® - Tanz dich fit .....	10
<b>MM 512</b>	AROHÄ® - Ganzkörperfitness im ¾-Takt.....	10
<b>MM 510</b>	Leichte Bürogymanstik im Homeoffice.....	11
<b>MM 520</b>	Hatha Yoga (Anfänger und Wiedereinsteiger).....	11
<b>MM 514</b>	Yoga und Bewusstseinschulung .....	11
<b>MM 516</b>	Yoga und Bewusstseinschulung.....	11
<b>MM 521</b>	Qi Gong .....	11
<b>MM 509</b>	PMR – Progressive Muskelentspannung.....	12
<b>MM 517</b>	Aquagymnastik .....	12
<b>MM 518</b>	Beweglich und gesund durch Wassergymnastik.....	12
<b>MM 519</b>	Aquafitness.....	12
<b>MM 600</b>	Englisch Mittelstufe.....	13
<b>MM 601</b>	Englisch A1 (mit Vorkenntnissen).....	13
<b>MM 602</b>	Englisch A1 (ohne Vorkenntnisse) .....	13
<b>MM 603</b>	Italienisch für Anfänger .....	13
<b>MM 103</b>	Instagram für Business .....	13
<b>MM 211</b>	Lernstrategien, Homeschooling, Hausaufgaben .....	14
<b>MM 206</b>	Fit für Job und Familie.....	14
<b>MM 210</b>	Grundbildung als Fundament einer Bildung für Nachhaltige Entwicklung.....	14
<b>MM 207</b>	Don´t work hard – work smart .....	14
<b>MM 211</b>	Lernstrategien, Homeschooling, Hausaufgaben.....	16
<b>MM 712</b>	Frederick – wir kommen!.....	16
<b>MM 400</b>	Waffeln und Pfannkuchen – hab´ ich drauf! .....	16
<b>MM 713</b>	Gedankenspiele zum Thema Zeit .....	16
<b>MM 204</b>	„Geschwisterstreit“.....	16
<b>MM 700</b>	Spielerisches Vorbereiten aufs Schwimmen (4-5 Jahre).....	16
<b>MM 701</b>	Spielerisches Vorbereiten aufs Schwimmen (4-5 Jahre).....	17
<b>MM 702</b>	Anfängerschwimmkurs (6-7 Jahre).....	17
<b>MM 703</b>	Anfängerschwimmkurs (ab 5 Jahren).....	17
<b>MM 704</b>	Ich lerne schwimmen (4-5 Jahre).....	17
<b>MM 705</b>	Spielerisches Vorbereiten aufs Schwimmen (ab 5 Jahren).....	17
<b>MM 706</b>	Wasserratten ins Nass – Anfängerschwimmkurs (6-7 Jahre).....	18
<b>MM 707</b>	Schwimmkurs für Fortgeschrittene (ab 6 Jahren).....	18
<b>MM 708</b>	Ballettunterricht für Mädchen und Jungs (ab 4 Jahren).....	18
<b>MM 710</b>	Ballettunterricht für Mädchen und Jungs (ab 7 Jahren).....	18
<b>MM 709</b>	Ballettunterricht für Mädchen und Jungs (ab 4 Jahren).....	18
<b>MM 711</b>	Ballettunterricht für Mädchen und Jungs (ab 7 Jahren).....	18
<b>J 1011</b>	Das kleine Einmaleins eines jeden Gärtners: der perfekte Schnitt.....	19
<b>J 2300</b>	Kränze / Schalen aus Weide.....	19
<b>J 1018</b>	Smart Surfer – fit im digitalen Alltag.....	19

## Einzelveranstaltungen

### MM 201 Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner Ein Webseminar

In Kooperation mit der VHS Aichwald  
Helmut Lange  
Donnerstag 07.10.2021, 19.00- 21.30 Uhr  
EUR 28,00  
Online

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, machen total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks. Für Interessierte aller Altersklassen ab ca. 12 Jahren.



Helmut Lange ist Diplom-Pädagoge mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung und lehrt seit 12 Jahren regelmäßig an der Universität Nürnberg (Lehrstuhl Psychologie) über effektive Lernstrategien.

### MM 202 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt Ein Webseminar

In Kooperation mit der VHS Aichwald  
Helmut Lange  
Donnerstag 14.10.2021, 19.00- 21.30 Uhr  
EUR 28,00  
Online

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Für Interessierte aller Altersklassen ab ca. 12 Jahren.

### MM 208 ABC der Finanzen – Überblick im Finanz-Dschungel Seminar für junge Erwachsene von 18 bis 32 Jahren

In Kooperation mit der VHS Aichwald  
Jan Philipp Klonner (Gebietsleiter Deutsche Leasing AG)  
Freitag 15.10.2021, 19.00- 21.30 Uhr  
EUR 14,00  
Treff VHS (Seestr.9, Aichwald-Schanbach)  
Online-Option

Wir laden euch sehr herzlich zu diesem Workshop ein! Ob in der Ausbildung, im Studium, beim ersten Job oder der ersten eigenen Wohnung – das liebe Geld spielt eine nicht unwesentliche Rolle. Auch wenn wir

es gerne vor uns herschieben: Spätestens mit der Unabhängigkeit vom Elternhaus sollte man anfangen, sich selbst einen Überblick über Haushaltsführung, Versicherungen, Steuern und vieles mehr zu verschaffen. In diesem Workshop wollen wir eine Starthilfe geben, um sich im Finanz-Dschungel zurecht zu finden.

### MM 205 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

#### Ein Tages-Webseminar

In Kooperation mit der VHS Aichwald  
Helmut Lange  
Samstag 23.10.2021, 09.00- 16.30 Uhr  
EUR 70,00  
Online

Ihr Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Erwachsener an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein. Durch das Anwenden einiger Merktechniken werden Sie in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schneller und sicherer behalten. Mit nur etwas Übung kann unser Gehirnpotential um 300% gesteigert werden. Sie werden in Zukunft nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen.

- Telefonnummern, PIN-Nummern, Bankomat-Nummern
- Kopf oder Zettel? To-do-Listen und Reihenfolgen
- Namen und Gesichter
- Vokabeln und Fachbegriffe (Grammatik)
- Texte erfassen und Fakten abspeichern
- Benutzen Sie einen Gedächtnispalast und denken Sie wie Sherlock Holmes
- Kopfrechnen sofort (Sie können Dinge und wissen es gar noch nicht!)
- Spaß am Denken und Lernen

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

**vhs** Kann meine Heizung die Wetter-App lesen?  
Das Internet der Dinge im smarten Zuhause

**Live-Diskussion**  
09. November 2021, 19.00 – 20.15 Uhr

**Dabei sein und mitreden:**  
[www.volkshochschule.de/livestream](http://www.volkshochschule.de/livestream)

Unsere Medienpartner:  
ALEX OK TV

Diese Veranstaltung ist Teil des Weiterbildungsprogramms zu unserer Aus-Stein | Land | Dorfreihe.  
App kostenlos downloaden: [www.stadt.land.datenfluss.de](http://www.stadt.land.datenfluss.de)



## MM 209 Kann meine Heizung die Wetter-App lesen? Das Internet der Dinge im smarten Zuhause

Livestream im Rahmen der Veranstaltungsreihe Stadt/Land/DatenFluss des Deutschen Volkshochschulverbandes  
Dienstag 09.11.2021, 19.00- 20.15 Uhr  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)  
Online

Komfortabler Wohnen und dabei Energie einsparen: Die Vorteile des „Smart Homes“ liegen auf der Hand. Mit Saugrobotern, intelligenten Heizungsanlagen und sprachgesteuerten Assistenzsystemen hielt in den letzten Jahren in vielen Haushalten das Internet der Dinge Einzug – Alltagsgegenstände werden über das Internet miteinander vernetzt und kommunizieren mit der Außenwelt. 2020 waren in mehr als 9 Millionen deutschen Haushalten Smart Home Geräte im Einsatz. Wie kann das Internet der Dinge dazu beitragen, unseren Alltag sicherer, nachhaltiger und bequemer zu gestalten? Wie steht es um den Datenschutz im intelligenten Zuhause? Darüber diskutieren wir mit unseren Expert\*innen und laden Sie herzlich ein, dabei zu sein und mitzureden.

## MM 100 Du bist, was du denkst – immer!

### Die Macht deiner Gedanken

Joe Orszulik (Hypnotiseur, Autor, Redner)  
Mittwoch, 10.11.2021, 19.00- 21.00 Uhr  
EUR 15,50  
Kulturzentrum, oberer Vereinsraum

Wir alle denken pausenlos. Im Schnitt denkt jeder von uns ca. 60.000 Gedanken pro Tag. Ist uns wirklich bewusst, was wir immer denken? Es macht Sinn, uns mit unseren Gedanken zu beschäftigen. Lernen Sie, wie Ihr Denken nahezu Ihr gesamtes Leben und Erleben beeinflusst und wie Sie Ihre Gedanken in eine für Sie immer positivere Richtung lenken können. Ihr Denken entscheidet, was Sie erreichen.

## MM 200 Müllfrei(er)-Leben Ein Online-Workshop

In Kooperation mit der VHS Aichwald Philipp Walter (Gründer des Blog „einfachleben“ und der Zero Waste Academy)  
Freitag 12.11.2021, 18.00- 21.00 Uhr  
EUR 25,00  
Online

Mikroplastik in unseren Lebensmitteln, Weichmacher in den Putzmitteln und gefühlt alle paar Tage muss der gelbe Sack



geleert werden. Neben den Unternehmen und der Politik können auch private Haushalte viel gegen die Müllflut tun: mehr als 50% der Lebensmittel werden in privaten Haushalten weggeworfen und knapp 50% des Verpackungsmülls und des Mikroplastiks entstehen im persönlichen Alltag. Wie kann das eigene Leben müllfrei(er) und damit umweltfreundlicher gestaltet werden? Warum ist Recycling nicht genug? In diesem interaktiven Workshop werden Sie mit den wichtigsten Informationen zum Thema Müll versorgt und gehen am Ende mit mehr Wissen, Motivation und Handwerkszeug für ein müllfrei(er)es Leben nach Hause.

## MM 102 Hypnose – Stärken, Möglichkeiten und Chancen

Joe Orszulik (Deutscher Verband für Hypnose e.V.)  
Mittwoch, 02.02.2022, 19.00- 21.00 Uhr  
EUR 15,50  
Kulturzentrum, oberer Vereinsraum

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

### MM 204 „Geschwisterstreit“ – Konstruktives Streiten in der Familie lernen

In Kooperation mit dem Kinderhaus Spatzennest

Clara Hirschauer (dipl. Sozialpädagogin)

Mittwoch, 16.02.22, 19.30- 21.00 Uhr

EUR 11,00 p.Person (inkl. Handout)

EUR 14,00 p.Paar (inkl. Handout)

Kinderhaus Spatzennest

Streitigkeiten und Konflikte unter Geschwistern sind vermutlich so alt wie die Menschheit. Manchmal sind die kindlichen Auseinandersetzungen so heftig und aggressiv, dass Eltern sich Sorgen machen. Wenn sie dann eingreifen und sich auf die Seite des Schwächeren stellen, verschärft dies häufig die Konfliktdynamik, da sich das andere Kind zurückgesetzt und ungeliebt fühlt. Dafür wird es sich bei der nächst besten Gelegenheit rächen, was den Konflikt weiter anheizt. Im Vortrag werden verschiedene Ursachen von Geschwisterstreitigkeiten dargelegt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Eltern damit auf gute Art umgehen können. Warum streiten Geschwister? Wann müssen Eltern eingreifen? Wann sollten Sie dies besser nicht tun? Sie erhalten eine Anleitung, wie Sie Ihren Kindern bei Streitigkeiten helfen und wie Sie es vermeiden können, in die Schiedsrichterrolle zu geraten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

### Einzelveranstaltungen:

#### MM 304 Aquarellmalen: Landschaft Anfänger und Fortgeschrittene

Heide Ruf

Samstag 09.10.2021, 10.00- 17.00 Uhr

1 Std. Mittagspause

EUR 53,00 (Mini-Gruppe mit 4 Teilnehmern)

Atelier Heide Ruf, Wannenweg 25

Wir lassen den Alltag hinter uns und tauchen ein in die leuchtende Welt der Aquarellfarben. In diesem Kurs befassen wir uns mit Landschaften: Blick in die Ferne, zum Horizont / Raum und Weite gestalten / Farben fließen lassen / konventionelles Malen nach Natur / Experimente wie spritzen, klatschen, auswaschen. Gemeinsam erfahren wir im Kurs: wie setze ich ein Bild in Aquarell um, wie erziele ich Tiefe in der Bildfläche, wie kann ich lernen, spontaner und lockerer zu malen und wie kann ich die Farben mehr leuchten lassen?

Bitte mitbringen: Aquarellpinsel in verschiedenen Größen (12, 16,) gute Aquarellfarben (z.B. Schmincke), farbige Tuschen, Aquarellblock 30/40 cm, Skizzenblock, Bleistift B 2, Wasserglas, Haushaltsrolle oder Baumwolllappen.

#### MM 212 Cajon - eine flotte Kiste Percussion-Workshop für Anfänger

In Kooperation mit der VHS Aichwald

Carmen Schäfer

Samstag, 23.10.2021, 14.00- 17.30 Uhr

EUR 28,00 (Extra: 5 Euro Leihgebühr für das Instrument / vor Ort)

Kindergarten Kunterbunt, Haldenstr.22

Einfach draufsetzen und schon geht's los! Toll, welche Klänge sich dieser unscheinbaren Holzkiste entlocken lassen - fast wie ein kleines Schlagzeug. Ursprünglich aus Peru, hat sich dieses Rhythmusinstrument längst in vielen modernen Musikrichtungen einen Platz erobert, und ist besonders da gefragt, wo ein Schlagzeug zu laut ist. Wir üben die verschiedenen Grundschläge und machen



Manuel Bendig / pixelio.de

einen musikalischen Streifzug durch Rock, Pop, Latin.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie ihr eigenes Instrument mitbringen.

#### MM 301 Adventsatelier – Wir gestalten Weihnachtskarten

Heide Ruf

Samstag 11.12.2021, 10.00- 17.00 Uhr

1 Std. Mittagspause

EUR 53,00 (Mini-Gruppe mit 4 Teilnehmern)

Atelier Heide Ruf, Wannenweg 25

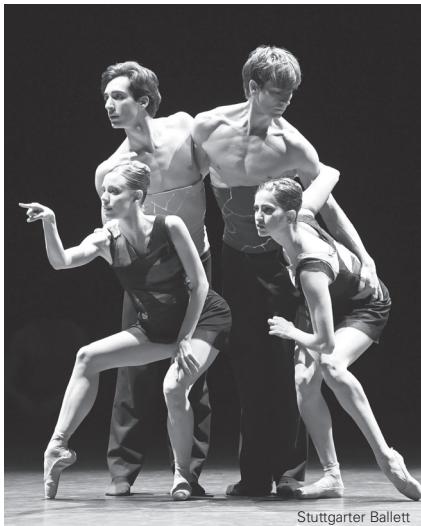
Wir malen und gestalten mit Aquarellfarben, Goldspray, Salz und Kleister weihnachtliche Motive in verschiedenen Techniken, die Schritt für Schritt erklärt werden. Anschließend suchen wir gemeinsam die besten Motive aus und bringen sie auf die Karten.

Bitte mitbringen: Aquarellblock 30 x 40 cm, Aquarellfarben, Pinsel Gr. 6 und 12, 10 weiße Karten Querformat Größe B6, farbige Kartons 270 g/m<sup>3</sup>, Gold- oder Silberspray oder Aquarell-Gold, Alleskleber

**MM 213 Stuttgarter Ballett und John Cranko Schule – Blick hinter die Kulissen**

Samstag, 05.02.2022, 11.00- 13.00 Uhr  
 EUR 21,00 (Eintrittskarte gilt ab 8.00 Uhr aus VVS Fahrkarte 2.Klasse)  
 Kammertheater, Konrad-Adenauer-Straße 32, Stuttgart (bei der Neuen Staatsgalerie)

Vorstellung für Vorstellung öffnet sich der Vorhang, stehen die Tänzer auf der Bühne, zeigen perfekten Tanz, legen all ihr Können und ihre Emotionen in die Choreographie. Doch was machen Tänzer eigentlich tagsüber? Wie verläuft das tägliche Training und wie die Proben für ein Stück? Was macht ein Ballettmeister, was ein Choreograph? Die John Cranko Schule lädt dazu ein, die Kunstform von ihrer ungeschminkten Seite zu entdecken. Im gemütlichen, als Café eingerichteten Kammertheater lässt sich aus der Nähe erleben, wie sich der Ballett-Arbeitsalltag in der „Kaderschmiede“ des Stuttgarter Balletts, der John Cranko Schule gestaltet.



**Einzelveranstaltungen:**

**MM 203 Gesundheitstipps für den ALL-Tag**

Sabine Kostanzer (Heilpraktikerin)  
 Mittwoch, 10.11.21, 19.00 - 21.00 Uhr  
 EUR 10,50  
 Rathaus Hg, Sitzungssaal

Wir leben in einer hochtechnisierten Welt und sind täglich vielen Einflüssen und Herausforderungen ausgesetzt, die unser Wohlbefinden strapazieren können. Durch eine gute und bewusste Lebensführung sowie einer gesunden Ernährung können wir eine Revitalisierung erfahren, die es uns ermöglicht, unser ganzes Leben lang vital, kreativ und energiegeladener zu bleiben. Sie erhalten wertvolle Tipps zum Thema:

- Herzgesundheit
- Stärkung des Immunsystems
- Wohltat für unsere Zellen
- Lebensmittel, welche die Körperentschlackung unterstützen
- Lebensmittel, die unsere „Fettpölsterchen“ schmelzen lassen
- Kleine Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind

Sie werden erkennen, dass es viele Bausteine gibt, die eigene Gesundheit zu verbessern, um fit und gestärkt zu sein. Es ist immer der richtige Zeitpunkt damit zu beginnen, einen Weg mit mehr Energie und Wohlbefinden zu gehen – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.  
 Mitbringen: Schreibmaterial, stabile Schreibunterlage

**MM 302 Wilde Geschenke selbst gemacht**

Brigitte Reinhardt (zert. Kräuterpädagogin)  
 Montag 15.11.2021, 18.00- ca. 20.30 Uhr  
 EUR 17,00 (inkl. Material)



Weingut KLOPFER, Gundelsbacher Str. 1, 71384 Weinstadt-Großheppach (Gundelsbach)

Die Natur bietet uns viele Möglichkeiten, Geschenke selbst herzustellen. An diesem Abend machen wir:

- Gundermann-Salz oder Giersch-Salz
- Blüten-Zucker
- Kräuter-Früchte-Essig
- Heil- und Würz-Öl
- Winter-Badesalz

Dabei erlernen wir das Vorgehen und erfahren, auf was zu achten ist. Auch auf die verwendeten Pflanzen wird eingegangen. Im Anschluss daran können die Flaschen bzw. Gläser dekoriert und beschriftet werden.  
 Bitte mitbringen: Schere, Schreibzeug, Messer, Schneidebrett, Teller (tief), Geschirrtuch.  
 Anmeldeschluss: Mo 08.11.2021

**MM 800 Digitale Gesundheitsanwendungen: Apps auf Rezept Ein Webvortrag**

Marcel Weigand  
 (Leiter für digitale Transformation, Unabhängige Patientenberatung Dtl.)  
 Dienstag 16.11.2021, 16.00- 17.30 Uhr  
 Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)  
 Online

Sogenannte Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) sind Apps, die auf Rezept ausgestellt werden können. Was können diese Apps ganz konkret? Kann man ihnen vertrauen? Wo liegen deren Grenzen? Und was muss ich tun, um ein Rezept für eine Gesundheits-App zu erhalten? Diese und viele weitere Fragen werden in dem Vortrag erläutert.

Die Veranstaltung findet im Rahmen des Projektes **gesundaltern@bw** statt und wird unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.



### **MM 801 Digitalisierung im Gesundheitswesen - Wo wir stehen und was uns die Zukunft bringt**

#### **Ein Webvortrag**

Prof. Dr. Oliver Opitz, Dr. Armin Pscherer und Florian Burg (Koordinierungsstelle Telemedizin BW)

Dienstag 07.12.2021, 16.00- 17.30 Uhr  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)  
Online

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen hat in den vergangenen beiden Jahren im deutschen Gesundheitswesen nicht zuletzt durch die COVID-Pandemie stark an Tempo gewonnen. Wir möchten gerne einen Blick darauf werfen, was wir bereits erreicht haben und – noch viel wichtiger – wohin die Reise geht. Ausgehend von Erfahrungen aktueller Projekte skizzieren die Experten der Koordinierungsstelle Telemedizin BW die weitere Entwicklung der Digitalisierung im

Gesundheitswesen und digitale Strategien zur Bekämpfung der Pandemie.

Die Veranstaltung findet im Rahmen des Projektes **gesundaltern@bw** statt und wird unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

### **MM 101 Intervallfasten**

#### **Ein Webvortrag mit Zeit für Fragen**

In Kooperation mit der VHS Aichwald  
Ajla Strauch (CrossFit Coach, Ernährungsberaterin)

Donnerstag 13.01.2022, 19.00- 20.00 Uhr  
EUR 6,50  
Online

Beim Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt, wechseln sich Fastenzeiten mit Tagen oder Stunden ab, zu denen man normal essen darf. Kalorien nimmt man also nur in einem festgelegten Zeitfenster zu sich. So sollen unter anderem altersbedingte Krankheiten gemildert sowie das Abnehmen und Gewichthalten erleichtert werden. Themen des Vortrags u.a.:

- Verschiedene Arten des Fastens und ihre Unterschiede
- Fastenmodelle
- Vor- und Nachteile des Fastens
- Was passiert im Körper während des Fastens
- Wie läuft das Fasten praktisch ab
- Fasten Männer und Frauen unterschiedlich
- Fasten im Alter

### **MM 303 Reben – Kränze – Kräuter**

Brigitte Reinhardt (zert. Kräuterpädagogin)  
Samstag, 26.02.2022, 10.00- ca.12.30 Uhr  
EUR 14,00 (inkl. Material und heißem Tee/ Gebäck)

Treffpunkt: Weingut KLOPFER, Gundelsbacher Str. 1, 71384 Weinstadt-Großheppach (Gundelsbach)

In den Weinbergen werden bei Frühjahrsbeginn die Reben geschnitten. Mit diesen abgeschneittenen Reben lässt sich Vieles herstellen, nicht nur Kränze. Zu einigem gibt es vor Ort Anleitungen – aber Ihrer Fantasie und Ihrem Einfallsreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Wir lassen uns überraschen, was entstehen wird. Dabei können wir auch schon die ersten Kräuter entdecken und bestimmen. Wir treffen uns bei jedem Wetter, außer bei Hagel, Sturm und Gewitter. Deshalb an wetterorientierte Kleidung denken!

Bitte mitbringen: Tasse, Gartenschere, Schnüre

#### **Kurse:**

### **MM 502 Wirbelsäulengymnastik**

Waltraud Neef

Mo., ab 04.10.21, 17.00 - 18.00 Uhr, 10-mal  
EUR 50,00

Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung, Dehnung sowie Mobilisation der gesamten Rumpfmuskulatur aus den Bereichen Rückenschule, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik sind die Inhalte des Kursprogramms. Rückenfreundliches Verhalten bewusstgemacht, bedeutet Erleichterung und in der Folge oft Beschwerdefreiheit für das tägliche Tun. Zum Schluss der Stunde senken wir den Muskeltonus über ein Entspannungs- und Stretching-Programm.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, ev. kleines Kissen.

### **MM 504 Ich beweg´ mich – Rückenfit Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule**

Susanne Weber-Herzog

Mi., ab 29.09.21, 9.00 - 10.00 Uhr, 12-mal  
EUR 66,10

Kindergarten Kunterbunt, Haldenstr.22

Dieses Kursprogramm ist für Frauen und Männer, die mit abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung, Dehnung sowie Mobilisation der gesamten Rumpfmuskulatur aus den Bereichen Rückenschule, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik ihre Wirbelsäule stärken wollen. Rückenfreundliches Verhalten bewusstgemacht, bedeutet Erleichterung und in der Folge oft Beschwerdefreiheit für das tägliche Tun. Zum Ausklang der Stunde dürfen Sie sich mit einer wohlthuenden Entspannung belohnen lassen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, Handtuch oder Decke, ev. Pulli zum Überziehen

### **MM 505 Ich beweg mich – Rückenfit Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule**

Mi., ab 29.09.21, 10.15 - 11.15 Uhr, 12-mal  
EUR 66,10

Kindergarten Kunterbunt, Haldenstr.22  
Vgl. MM 504

### **MM 508 Gymnastik für Frauen**

Claudia Ziegler

Mi., ab 13.10.21, 18.15 - 19.15 Uhr, 15-mal  
EUR 83,00

Kulturzentrum, oberer Vereinsraum

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

auch Muskeln, die sonst nie im Einsatz sind, aktiviert werden.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

### **MM 522 Funktionelles Fitnessstraining Bodyweight-Training ohne Equipment**

Ajla Strauch (CrossFit Coach, Personal Trainer)

Do., ab 07.10.21, 10.00 - 11.00 Uhr, 10-mal  
EUR 62,00

Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Funktionelles Fitnessstraining bedeutet, sich stark zu machen für die Bewegungen des Alltags in ihrem ganzen Bewegungsspektrum. In diesem Kurs trainieren Sie sich stark für den Alltag, ohne Geräte, lediglich mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Angefangen wird mit einer kurzen Aufwärmphase, gefolgt von einem Kraftpart und gekrönt von einem intensiven Bodyweight-Workout, das nicht nur die Fettverbrennung fördert, sondern Ihnen auch viel Energie schenken wird. Der Kurs eignet sich für gesunde Erwachsene.



Ajla Strauch

### **MM 523 Funktionelles Fitnessstraining Bodyweight-Training ohne Equipment**

Ajla Strauch (CrossFit Coach, Personal Trainer)

Do., ab 13.01.22, 10.00 - 11.00 Uhr, 7-mal  
EUR 44,00

Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Vgl. MM 522

### **MM 511 Zumba® - Tanz dich fit Das alternative Ganzkörpertraining**

Di., ab 12.10.21, 19.15 - 20.15 Uhr, 15-mal  
EUR 96,00

Kindergarten Kunterbunt, Haldenstr.22

Zumba® verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis! Zumba® bewegt Menschen in jedem Alter und ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen, arbeitet dabei jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern folgt dem Fluss der Musik. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es keinen pausenlosen, durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert. Stattdessen erhält jedes Lied passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie. Die Tanzschritte werden mit Aerobic Elementen (z.B. Kniebeuge, Ausfallschritt) verbunden, um den Belastungsgrad zu steigern.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

### **MM 512 AROHA® - Ganzkörperfitness im ¾-Takt**

**Für Männer und Frauen jeden Alters**

Michaela Peters

Di., ab 28.09.21, 18.00 - 19.00 Uhr, 10-mal  
EUR 65,00

Kindergarten Kunterbunt, Haldenstr.22

Aroha® ist inspiriert vom Haka, dem Kriegstanz der Maori aus Neuseeland und vom traditionellen Kung Fu bzw. Tai Chi. Es lebt vom

Wechsel kraftvoller und entspannender Elemente, was verborgene Energien freisetzt. Es ist für Anfänger, Fortgeschrittene, untrainierte und trainierte Männer und Frauen jeden Alters geeignet. Die Trainingseinheit kann jeder selbst regulieren. Trainiert wird normalerweise barfuß (Stärkung des Fußgewölbes) und die Musik (3/4-Takt) ist speziell dafür komponiert worden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränke, Schlappchen (wer nicht barfuß trainieren möchte)

### **MM 510 Leichte Bürogymnastik im Homeoffice**

In Kooperation mit der VHS Aichwald  
Uwe Lilienthal (Heilpraktiker)

Mi., ab 20.10.2021, 13.00 – 13.45 Uhr, 8-mal  
EUR 48,40

Online

Zu langes Sitzen, besonders im Homeoffice, verführt zu mangelnder Bewegung. Der menschliche Körper ist dafür nicht angelegt - der Steinzeitmensch bewegte sich zwischen 30 bis 50km pro Tag. Mangelnde Bewegung führt zu schlechter Durchblutung der Organe, zu Verspannungen der Muskulatur und zu Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken. Wenn dann noch stressige Telefonate und Meetings hinzukommen, befindet sich das Nervensystem im Daueralarm. Der Onlinekurs vermittelt sanfte Körper- und Atemübungen zur Dehnung der Muskeln und Kurzentspannung für den Verstand. Wir fördern die Durchblutung und steigern so die Beweglichkeit und Lebensfreude. Alle Übungen sind einfach zu erlernen und im (Büro-) Alltag leicht anzuwenden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

### **MM 520 Hatha Yoga (Anfänger und Wiedereinsteiger)**

In Kooperation mit der VHS Aichwald

Petra Faber

Fr., ab 15.10.2021, 10.15- 11.30 Uhr, 8-mal

EUR 74,00

Online

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der auf einzigartige Weise den Körper, den Geist und die Seele anspricht. Das Üben beugt nicht nur Erkrankungen des Bewegungsapparates und der Atmungsorgane vor, sondern nimmt auch einen wichtigen Platz ein in der Bewältigung von Stress. Vielfältige Entspannungsmethoden laden zum Loslassen ein. Yoga beeinflusst über den Körper unsere Gefühle. Durch regelmäßiges Üben werden vermehrt Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut. Dieser Hatha Yogakurs wird dem Rücken gerecht und ist geprägt von Elementen des Faszienyoga und der Achtsamkeit auf den Atem. Chronischer Schmerz kann gemildert und Verspannungen gelöst werden. Neue Dimensionen des Spürens und Wahrnehmens des ganzen Körpers werden möglich.

Bitte bereithalten: bequeme Kleidung, Matte, Sitzkissen (oder Sitzhocker oder gefaltete Decke), Decke

### **MM 514 Yoga und Bewusstseins-schulung**

Stefan Schwartz-Moritz

Do., ab 07.10.21, 08.15 - 09.30 Uhr, 12-mal

EUR 82,00

Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Mit Hilfe von Körper, Atem- und Bewegungsübungen schulen wir unsere Bewusstseinskräfte, namentlich unser Denken, Fühlen und Wollen. Weniger die Körperübungen, sondern die Eigenaktivität dieser Seelenkräfte führen zu mehr Ausgeglichenheit und Regeneration. Eine erste Übersicht und Ruhe erfahren die Teilnehmer durch das differenzierte Erleben der Bewusstseins- oder Seelenkräfte.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung.

### **MM 516 Yoga und Bewusstseins-schulung**

Stefan Schwartz-Moritz

Do., ab 07.10.21, 19.30 - 21.00 Uhr, 12-mal

EUR 98,00

Grundschule Hg, Gymnastikraum (Neubau, UG)

Beschreibung siehe Kurs MM 514

### **MM 521 Qi Gong Für Teilnehmer jeden Alters**

Michael Oehm (staatl. geprüfter Physiotherapeut)

Mo., ab 27.09.2021, 18.15- 19.15 Uhr, 12-mal

EUR 87,00

Grundschule Hg, Neubau, UG, Gymnastikraum

Qi Gong ist ein Bestandteil der chinesischen Medizin und bedeutet übersetzt „Energiearbeit“. Durch langsame, harmonische Bewegungsabläufe und bestimmte Körperhaltungen werden energetische Prozesse des Körpers reguliert und unsere „Vitalenergie“ angeregt. Dies stärkt die Gesundheit, stabilisiert das Nervensystem, lockert Verspannungen, löst Stress und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Sie erlernen eine Sequenz aus vier Qi Gong Übungen aus dem Lohan Stil. Bei diesem Stil handelt es sich um ein „freies Qi Gong“. Der Erfolg stellt sich in den meisten Fällen schon in der ersten Stunde ein – wir spüren den Neugewinn von Energie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, ev. Turnschuhe

## MM 509 PMR – Progressive Muskelentspannung

In Kooperation mit der VHS Aichwald  
Uwe Lilienthal (Heilpraktiker)

Do., ab 11.11.2021, 18.00 – 19.00 Uhr, 6-mal  
EUR 48,40  
Online

Der amerikanische Arzt E. Jacobson entwickelte die Progressive Muskelentspannung (PMR), eine leicht erlernbare und sehr wirksame Entspannungsmethode, um in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Durch gezieltes Anspannen und wieder Loslassen einzelner Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung erreicht. Verspannungen, Verkrampfungen und Blockaden lösen sich auf und ein Gefühl von Gelassenheit und Leichtigkeit stellt sich ein. PMR ist auch hilfreich beim Abbau von Spannungskopfschmerzen, erhöhtem Blutdruck, Schlafstörungen, Ängsten und Stress. Bitte bereithalten: Matte, warme Socken, kleines Kissen und Decke

### Für alle Schwimmkurse:

- Die Umkleideräume dürfen **nicht** mit Straßenschuhen betreten werden.
- Vor Benutzung des Schwimmbeckens muss geduscht werden.

## MM 517 Aquagymnastik Mit speziellen Hüft- und Knieübungen

Sabine Umrath

Fr., ab 01.10.21, 19.30 - 20.15 Uhr, 10-mal  
EUR 66,00 (inkl. Schwimmbadeintritt)  
Grundschule Bw

Der Kurs eignet sich insbesondere für Menschen, die ihre Rücken-, Hüft- und Beinmuskulatur gelenkschonend (durch den Auftrieb des Wassers) trainieren möchten. Das Wasser eröffnet ganz neue Bewegungsspielräume und auch Ihr Herz-Kreislauf-System wird aktiviert. Wir verbessern mit funktionellen

Übungen die Beweglichkeit, dehnen und kräftigen die gelenkübergreifende Muskulatur, schulen die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht, um einseitiger Belastung und Haltung vorzubeugen und: wir genießen die Schwerelosigkeit im Wasser. Seien Sie herzlich willkommen!

Bei Herz-Kreislauf-Problemen bitte den Arzt fragen!

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Badebekleidung

## MM 518 Beweglich und gesund durch Wassergymnastik

Michael Wimmer

Fr., ab 01.10.21, 17.00 - 17.45 Uhr, 10-mal  
EUR 65,00 (inkl. Schwimmbadeintritt)  
Grundschule Bw

Der Vorteil der Wassergymnastik liegt in der geringen Belastung von Gelenken, Muskeln und Sehnen infolge des Auftriebes. Dadurch wird der Körper auf schonende Weise trainiert. In diesem Kurs werden der Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System gestärkt und aktiviert und das Gleichgewicht geschult. Die Intensität der

Ausführungen kann individuell dosiert werden. Zum Abschluss werden die Muskeln durch das Element Wasser angenehm entspannt. Der Kurs ist für Personen ab ca. 50 Jahren geeignet. Für Bluthochdruckpatienten und Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Problemen ist die Teilnahme am Kurs nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt zu empfehlen! Bitte mitbringen: Badeschuhe, Badekleidung

## MM 519 Aquafitness Eine gelenk- und bänderschonende Alternative zum Joggen

Michael Wimmer

Fr., ab 01.10.21, 18.15 - 19.00 Uhr, 10-mal  
EUR 65,00 (inkl. Schwimmbadeintritt)  
Grundschule Bw

Für alle, die etwas für die Muskulatur und ihren Kreislauf tun wollen. Dabei nutzen wir die positiven Eigenschaften des warmen Wassers und spüren, wieviel Spaß vielseitige Bewegung im Wasser macht! Für Bluthochdruckpatienten und Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Problemen ist die Teilnahme am Kurs nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt zu empfehlen!

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Badekleidung



Dieter Schulz/ pixelio.de

**Kurse:**

**MM 600 Englisch Mittelstufe**

Daniel Mengesha

Fr., ab 01.10.21, 18.00 - 19.30 Uhr, 15-mal

EUR 129,00 (ab 7 Teilnehmern)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

This course is intended for students who want to make a significant improvement in speaking and understanding. Participants should have a basic level of English enough to understand instructions.

Lehrbuch: wird am ersten Abend besprochen

**MM 601 Englisch A1 mit Vorkenntnissen**

Claudia Geiger M.A.

Do., ab 30.09.21, 18.00 - 19.30 Uhr, 12-mal

EUR 131,00 (ab 5 Teilnehmern)

EUR 94,00 (ab 7 Teilnehmern)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Online-Option

Das wäre doch gelacht, wenn wir die „kleinen“, grauen Gehirnzellen nicht noch mehr in Schwung bringen würden! Englisch wird im Alltag immer wichtiger. Haben auch Sie teil an dieser Entwicklung!

Lehrbuch: „At your Leisure - A1“ - hueber ab L.6/7

**MM 602 Englisch A1 ohne Vorkenntnisse**

Claudia Geiger M.A.

Do., ab 30.09.21, 19.40 - 21.10 Uhr, 12-mal

Rathaus Hg, Sitzungssaal

EUR 131,00 (ab 5 Teilnehmern)

EUR 94,00 (ab 7 Teilnehmern)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Online-Option

Dieser Kurs gibt Ihnen einen ersten Einblick in die englische Sprache. See you in the English class!

Lehrbuch: „At your Leisure - A1“ - hueber ab L.1



**MM 603 Italienisch für Anfänger**

Rosa Cantoro (Muttersprachlerin, Dozentin und beeidigte Übersetzerin)

Do., ab 07.10.2021, 15.30- 17.00 Uhr, 12-mal

EUR 132,00 (ab 5 Teilnehmern)

EUR 113,00 (ab 7 Teilnehmern)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Online-Option

Sie haben eine Leidenschaft für Italien und möchten auch die Sprache erlernen? Oder haben Sie schon Grundkenntnisse und möchten diese auffrischen und ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Der Schwerpunkt liegt auf Kommunikation, d.h. das Erlernte wird sofort angewandt und es wird viel gesprochen. Schauen Sie doch einfach mal rein.

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1, ISBN 9-783192-754272

**Einzelveranstaltungen:**

**MM 103 Instagram für Business Ein Online-Workshop**

In Kooperation mit der VHS Aichwald

Uta Krauss

Freitag, 08.10.2021, 17.00- 20.00 Uhr

EUR 55,50

Online

Das soziale Netzwerk Instagram bietet viele Möglichkeiten um Reichweite aufzubauen und somit Kunden/innen besser zu erreichen. Mit ein wenig Kreativität und der richtigen, individuellen Strategie können Unternehmen und Selbstständige die Vorteile der visuellen Präsentation (Foto, Video im Feed und Stories) für sich nutzen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Produkte/ Dienstleistungen auf Instagram wirksam präsentieren.

Inhalte:

- Basiswissen, Style und Inspiration (Zielsetzung, persönlicher Stil, Farbpalette)
- Bilder
- Bearbeiten und Planen
- Zielgruppe, Timing
- Publikum gewinnen

Voraussetzungen:

- Bestenfalls haben Sie bereits einen Instagram-Account
- Gute Kenntnisse in der Bedienung Ihres Smartphones/iPhones
- Erfahrung mit Webseminaren hilfreich
- Mikrofon/Headset (Kamera optional)

Bitte bereithalten: aufgeladenes Smartphone/iPhone



## **MM 211 Lernstrategien, Home-schooling, Hausaufgaben Wie kann mein Kind zielführend lernen?**

### **Ein Elternworkshop**

Ophelia Markgraf (Bildungswissenschaftlerin und systemischer Coach)

Fr., 08.10.2021, 19.30- 21.30 Uhr

EUR 12,00

Grundschule Hg, Forscherraum/Schulküche

**Online-Option**

Das Thema Lernen ist oft das zentrale Thema mit Schulkindern. Wie lerne ich richtig, welche Lernstrategien gibt es und wie können Hausaufgaben oder das Homeschooling ohne Stress bewältigt werden. Mit all diesen Themen wollen wir uns an diesem Abend beschäftigen, austauschen und ausprobieren.

## **MM 206 Fit für Job und Familie Stressmanagement erfolgreich praktizieren**

Norbert Zeller

Montag 25.10.21, 18.00 - 21.00 Uhr

EUR 25,00 (inkl. Manuskript)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

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

- Was genau ist Stress?
- Überlebensprogramm: Chancen, Risiken, Nebenwirkungen
- Persönliche Stressanalyse
- Entrümpelung des persönlichen Tagesablaufs
- Wege zur besseren Stressbewältigung

## **MM 210 Grundbildung als Fundament einer Bildung für Nachhaltige Entwicklung**

### **Ein Web-Vortrag im Rahmen von „Stadt.Land.Welt – Web“ zur Agenda 2030**

Mittwoch 03.11.21, 19.00 - 20.30 Uhr

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Online

Rechnen, Schreiben, Lesen sind die bekanntesten Säulen der Grundbildung und essenzielle Kompetenzen für die Bewältigung des Alltags. Aber welche Rolle spielt Nachhaltigkeit in der Bildung? Gehört diese Kompetenz zur Grundbildung? Kann die Bildung für Nachhaltige Entwicklung auch als thematische Basis zur Vermittlung von Grundbildungskompetenzen genutzt werden? Warum verknüpfen der sinnvolle Umgang mit Lebensmittelresten, die Auswahl des richtigen Babyspielzeugs und die Wirkung des Busfahrens auf die eigene Fitness thematisch Grundbildung und Nachhaltigkeit?

Die 17 Ziele / Sustainable Development Goals der Agenda 2030, die von den Vereinten Nationen 2015 verabschiedet wurden, stellen für die Weltgemeinschaft ein realisierbares Zukunftsprogramm dar. Wie steht es 2021 um die 17 Ziele – ist ihre Umsetzung gefährdet oder gibt es gerade jetzt eine Chance zur Wende? Stadt.Land.Welt – Web befragt Expert\*innen.

**Eine Kooperation zwischen Engagement Global und dem Deutschen Volkshochschulverband DVV und DVV International.**

## **MM 207 Don't work hard – work smart Zeit- und Selbstmanagement in Einklang bringen**

Norbert Zeller

Montag 31.01.21, 18.00 - 21.00 Uhr

EUR 25,00 (inkl. Manuskript)

Rathaus Hg, Sitzungssaal

Erkennen und verbessern Sie den eigenen Arbeitsstil und Ihre Zeitplanung.

- Stärken und Schwächen des eigenen Arbeitsstils bewusstmachen
- Zeitdiebe: erfassen, Ursachen ermitteln, Lösungen erarbeiten, störarme Zeiten schaffen, Arbeitsblöcke bilden
- Zielgerichtete Motivation
- Stressmanagement: physiologische Leistungsbereitschaft, Pausenbedarf, Entspannungstechniken

# Hier könnte Ihre Werbung stehen.

Bei Interesse nehmen wir Ihren Anruf  
gerne unter Tel. 071 53 / 9427-20  
oder unter [VHS@baltmannsweiler.de](mailto:VHS@baltmannsweiler.de)  
entgegen.

**FENSTER • TÜREN**  
ENTDECKEN SIE DIE UNBEGRENZTEN MÖGLICHKEITEN



**BESUCHEN  
SIE UNSERE  
AUSSTELLUNG.**

**Roos Fenster und Haustüren GmbH**  
Schorndorfer Str. 57 · 73262 Reichenbach  
Telefon (0 7153) · 5 1112 Telefax (0 7153) 5 8122  
E-Mail [info@roos-fenster.de](mailto:info@roos-fenster.de) · [www.roos-fenster.de](http://www.roos-fenster.de)  
Qualifizierter Innungsfachbetrieb

Meisterbetrieb  
seit 1886



 **Herbst/Winter 2021/22**

**Kulturzentrum Baltmannsweiler**

Wir freuen uns auf das Jahr 2022 und planen zum Jahresbeginn mit einem Neujahrskonzert für Sie.

Die weiteren Termine finden Sie dann rechtzeitig im **SWR Swing Fagottett**  *des Radio-Sinfonieorchesters Stuttgart*  
Veranstaltungskalender auf unserer Internetseite.

Mieten Sie unser Kulturzentrum !  
Das vielseitige Raumangebot des Kulturzentrums eignet sich für unterschiedlichste Nutzungsmöglichkeiten. Feiern Sie Ihren Geburtstag, Ihre Hochzeit oder einfach ein schönes Fest; bieten Sie Seminare oder Schulungen an oder stellen Sie  
**Kontakt:**  
Ausstellungsstücke  
07153/9427-30  
aus. [s.steiner@baltmannsweiler.de](mailto:s.steiner@baltmannsweiler.de)



**Kartentelefon: 07153 / 9427 - 0**  
**[www.baltmannsweiler.de](http://www.baltmannsweiler.de)**

07161 38 88 38 · [mail@thomasnaegledruckerei.de](mailto:mail@thomasnaegledruckerei.de)



**thomas nägeli**  
**DRUCKEREI**

jahnstraße  
86  
73037  
göppingen

**Einzelveranstaltungen:**

**MM 211 Lernstrategien, Homeschooling, Hausaufgaben**

**Wie kann mein Kind zielführend lernen?**

**Ein Elternworkshop**

Ophelia Markgraf (Bildungswissenschaftlerin und systemischer Coach)

Freitag, 08.10.2021, 19.30- 21.30 Uhr

EUR 12,00

Grundschule Hg, Forscherraum/Schulküche

Online-Option

Vgl. Ausschreibung in Bereich 5 (S.14)

**MM 712 Frederick – wir kommen! Im Rahmen des Frederick Tag 2021**

In Kooperation mit der Grundschule Baltmannsweiler – Hohengehren  
Eines schönen Tages zwischen 25.-29.10.2021, während der Unterrichtszeit  
GS Baltmannsweiler – Hohengehren

Lesen können ist eine tolle Sache! Bücher, Comics, Zeitschriften, Plakate, CD/DVD-Hüllen, Verkehrsschilder, Anzeigetafeln, die Einladung zum Kindergeburtstag, Kochrezepte, die Zutatenliste vom Lieblingskeks... - und all das auf eigene Faust! Und noch toller ist es, wenn man es schon so gut kann, dass man anderen zeigen kann, wie gut man es schon kann. Im Rahmen dieser Kooperation zwischen Baltmannsweiler Volkshochschule, Grundschule und Kindergärten laden einzelne Grundschulklassen Vorschulkinder zu



einer Lesung ein: Schulkinder lesen für Vorschulkinder! Und weil es neben denjenigen, die schon lesen können und denjenigen, die schon ganz gespannt darauf warten, auch noch diejenigen gibt, die das zum Beruf haben, erwartet alle Kinder dieser Grundschulklassen eine Kurzlesung mit einem Schauspielerei. Super – wie man Buchstaben auf Papier zu Leben erwecken kann!

**MM 400 Waffeln und Pfannkuchen – hab´ ich drauf!**

Für Kinder von 8-10 Jahren

Daniela Simon

Donnerstag 04.11.2021, 14.00- 16.30 Uhr

EUR 18,60 (inkl. Lebensmittel)

Grundschule Hg, Forscherraum/Schulküche

Hunger und keiner zuhause? Oder: alle zuhause aber keiner hat Zeit den Kochlöffel zu schwingen? Kein Problem für dich! Waffeln und Pfannkuchen sind kinderleicht, superlecker und in 1001 Variationen möglich. Lass´ dir von Köchin Daniela zeigen, wie es geht und schwinde in Zukunft selber den Kochlöffel, wenn der Magen knurrt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste

**MM 713 Gedankenspiele zum Thema Zeit**

**Ein Online-Workshop für Kinder von 8-11 Jahren**

In Kooperation mit der VHS Aichwald  
Ophelia Markgraf (Bildungswissenschaftlerin und systemischer Coach)

Samstag, 29.01.2022, 10.00- 11.00 Uhr

EUR 5,00

Online

Wie ist das mit der Zeit, wo kommt sie her? Was bedeutet sie? Wie nehmen wir die Zeit wahr? Warum vergeht sie mal schell und mal so langsam? Schon seit vielen Jahren stellen sich die Menschen Fragen zur Zeit. Wir wollen uns an diesem Vormittag auch damit beschäftigen und vielleicht hast du ja

schon Antworten auf die Fragen für dich gefunden? Ich freue mich auf den Austausch und bin gespannt auf eure Ideen.

**MM 204 „Geschwisterstreit“ – Konstruktives Streiten in der Familie lernen**

In Kooperation mit dem Kinderhaus Spatzennest

Clara Hirschauer (dipl. Sozialpädagogin)

Mittwoch, 16.02.22, 19.30- 21.00 Uhr

EUR 11,00 p.Person (inkl. Handout)

EUR 14,00 p.Paar (inkl. Handout)

Kinderhaus Spatzennest

Vgl. Ausschreibung in Bereich 1 (S.7)

**Kurse:**

**Für alle Schwimmkurse gilt:**

- Die Umkleieräume dürfen **nicht** mit Straßenschuhen betreten werden.
- Alle Kinder, die keine 15m frei schwimmen können, benötigen einen **Schwimmgürtel**.
- Begleitende Eltern benötigen Badeschuhe.
- Eltern ist es **nicht** erlaubt, sich während des Kurses im Schwimmbeckenbereich aufzuhalten.
- Aus Pandemiegründen ist duschen/ Haare föhnen nicht möglich

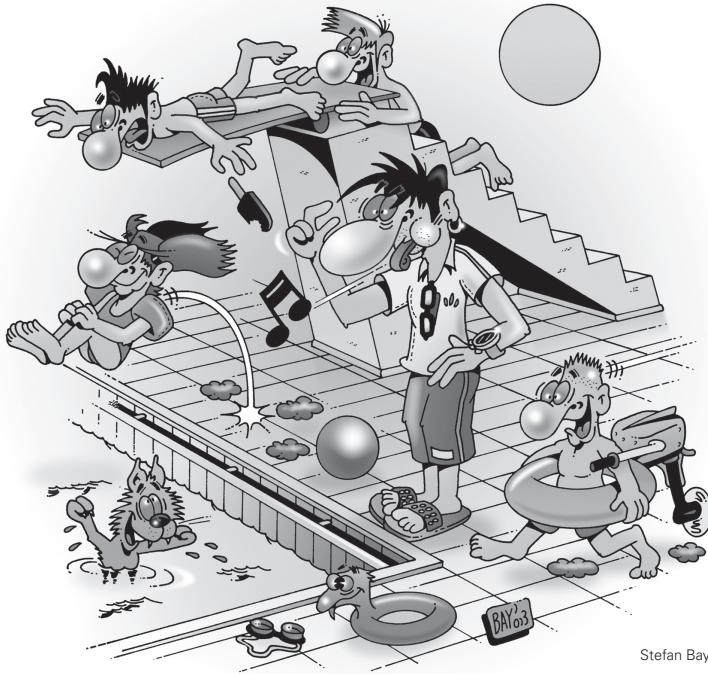
**MM 700 Spielerisches Vorbereiten aufs Schwimmen (4-5 Jahre)**

Hedda Müller

Mo., ab 20.09.21, 14.00 - 14.45 Uhr, 14-mal

EUR 105,00 (inkl. Schwimmbadeintritt)

Grundschule Bw



Stefan Bayer / pixelio.de

Dieser Kurs ist für Kinder, die noch keinen Kurs besucht haben, aber schon Wasser erprobt sind.

Bitte mitbringen: Schwimmgürtel, Badeschuhe und Bademantel.

Dieser Kurs ist aufgrund corona-bedingter Verschiebungen bereits voll. Sie können sich aber gerne auf die Warteliste setzen lassen.

### **MM 701 Spielerisches Vorbereiten aufs Schwimmen (4-5 Jahre)**

Hedda Müller

Mo., ab 20.09.21, 15.15 - 16.00 Uhr, 14-mal  
EUR 105,00 (inkl. Schwimmbadeintritt)  
Grundschule Bw

Dieser Kurs ist für Kinder, die schon einen Kurs besucht haben, aber noch nicht ohne Hilfsmittel schwimmen können.

Bitte mitbringen: Schwimmgürtel (falls nötig), Badeschuhe und Bademantel

### **MM 702 Anfängerschwimmkurs (6-7 Jahre)**

Hedda Müller

Mo., ab 20.09.21, 16.30 - 17.15 Uhr, 14-mal  
EUR 105,00 (inkl. Schwimmbadeintritt)  
Grundschule Bw

Dieser Kurs ist für Kinder, die noch nicht ohne Hilfsmittel schwimmen können, trotzdem aber alleine ins Wasser gehen.

Bitte mitbringen: Schwimmgürtel (falls nötig), Badeschuhe und Bademantel

Dieser Kurs ist aufgrund corona-bedingter Verschiebungen bereits voll. Sie können sich aber gerne auf die Warteliste setzen lassen.

### **MM 703 Anfängerschwimmkurs (ab 5 Jahren)**

#### **Wassergewöhnung mit oder ohne Schwimmgürtel**

Hedda Müller

Mi, ab 22.09.21, 14.00 - 14.45 Uhr, 14-mal  
EUR 105,00 (inkl. Schwimmbadeintritt)  
Grundschule Bw

Dieser Kurs ist für Kinder, die schon einen Kurs besucht haben, aber noch nicht sicher schwimmen können.

Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel und Schwimmgürtel.

### **MM 704 Ich lerne schwimmen (4-5 Jahre)**

Hedda Müller

Mi, ab 22.09.21, 15.15 - 16.00 Uhr, 14-mal  
EUR 105,00 (inkl. Schwimmbadeintritt)  
Grundschule Bw

Dieser Kurs ist für Kinder, die schon einen Kurs besucht haben und Wasser gewöhnt sind. Die Kinder sollten angstfrei ins Wasser springen.

Bitte mitbringen: Badeschuhe und Bademantel

### **MM 705 Spielerisches Vorbereiten aufs Schwimmen (ab 5 Jahren)**

Hedda Müller

Mi, ab 22.09.21, 16.30 - 17.15 Uhr, 14-mal  
EUR 105,00 (inkl. Schwimmbadeintritt)  
Grundschule Bw

Dieser Kurs ist für wassergewöhnte Kinder, die angstfrei ins Wasser springen und tauchen. Die Kinder sollten ohne Hilfsmittel schwimmen, müssen aber die Technik und die Koordination des Schwimmens noch erlernen.

Bitte mitbringen: Badeschuhe und Bademantel

Dieser Kurs ist aufgrund corona-bedingter Verschiebungen bereits voll. Sie können sich aber gerne auf die Warteliste setzen lassen.

nen sich aber gerne auf die Warteliste setzen lassen.

### **MM 706 Wasserratten ins Nass – Anfängerschwimmkurs (6-7 Jahre)**

Hedda Müller

Mi., ab 22.09.21, 17.35 - 18.20 Uhr, 14-mal  
EUR 105,00 (inkl. Schwimmbadeintritt)  
Grundschule Bw

Dieser Kurs ist für Kinder, die schon einen Kurs besucht haben, aber noch nicht ohne Hilfsmittel schwimmen können.

Bitte mitbringen: Schwimmgürtel (falls nötig), Badeschuhe und Bademantel

### **MM 707 Schwimmkurs für Fortgeschrittene (ab 6 Jahren)**

Die Kinder sollten ca. 15 m frei schwimmen können

NN

Mo., ab 20.09.21, 17.45 - 18.30 Uhr, 14-mal  
EUR 105,00 (inkl. Schwimmbadeintritt)  
Grundschule Bw

Die Kids werden durch den Kurs sicherer im Umgang mit dem Medium Wasser. Für die Teilnehmer ist es einfach nur cool, Rücken- und Kraulschwimmen zu lernen, aber es steckt viel mehr dahinter! Von einem gesunden und durchführbaren Schwimmstil kann man ein Leben lang profitieren!

Bitte mitbringen: Flossen, Badeschuhe, Badekleidung.

### **Ballettunterricht für Mädchen und Jungs**

Du wolltest schon immer Ballett tanzen? Du möchtest wissen wie man sich im Ballett dreht oder wie man Sprünge macht? Dir macht es Spaß, eine Brücke oder einen Handstand zu machen oder auf einem Bein zu stehen? Dann bist du hier genau richtig – egal ob du ein Junge oder ein Mädchen bist! Wir trainieren mit rhythmischen und spielerischen Übungen das Gehör und das Selbstbewusstsein, die Dehnfähigkeit sowie eine gesunde Haltung und Muskulatur. Außerdem studieren wir kleine Choreographien ein. Bitte beachten: Am ersten Termin sind die Gruppen nach Alter sortiert (16.15 Uhr:

4-6 Jahre, 17.30 Uhr: 7-10 Jahre). Die Trainerin erlaubt sich allerdings je nach Kenntnissen und Altersaufteilung, die Gruppen entsprechend zu mischen.

Bitte mitbringen: größeres Handtuch, sportliche Kleidung. Ballettschläppchen und Frisur sind erwünscht, Ballettkleidung kann getragen werden.

### **MM 708 Ballettunterricht für Mädchen und Jungs (ab 4 Jahren)**

Fabienne Metzger

Mo., ab 11.10.21, 16.15 - 17.15 Uhr, 5-mal  
EUR 45,00  
Kindergarten Kunterbunt, Haldenstr. 22

### **MM 710 Ballettunterricht für Mädchen und Jungs (ab 7 Jahren)**

Fabienne Metzger

Mo., ab 11.10.21, 17.30 - 18.30 Uhr, 5-mal  
EUR 45,00  
Kindergarten Kunterbunt, Haldenstr. 22

### **MM 709 Ballettunterricht für Mädchen und Jungs (ab 4 Jahren)**

Fabienne Metzger

Mo., ab 17.01.22, 16.15 - 17.15 Uhr, 5-mal  
EUR 45,00  
Kindergarten Kunterbunt, Haldenstr. 22

### **MM 711 Ballettunterricht für Mädchen und Jungs (ab 7 Jahren)**

Fabienne Metzger

Mo., ab 17.01.22, 17.30 - 18.30 Uhr, 5-mal  
EUR 45,00  
Kindergarten Kunterbunt, Haldenstr. 22



Rainer Sturm / pixelio.de

Für diese Kurse melden Sie sich bitte direkt bei der VHS Aichwald an: 0711 36 57 00 89 / www.aichwald.de

### J 1011 Das kleine Einmaleins eines jeden Gärtners: der perfekte Schnitt

Albrecht Schützinger (Fachberater für Obstbau, Garten und Landschaft)

Freitag 25.02.2022, 18.30 - 21.30 Uhr und Samstag 26.02.2022, 13.30 - 16.30 Uhr  
EUR 35,00

Notariat Schanbach, Raum 8 (Freitag)  
Diakonie Stetten, Kirchstr.12/1 (Samstag)

Das richtige Know-how um den perfekten Schnitt an Ziersträuchern und Hecken gehört zum kleinen Einmaleins eines jeden Gärtners. Rose, Forsythie und Ligusterhecke wollen individuell behandelt werden. Im ersten theoretischen Teil erfolgt die Vermittlung von den Grundlagen wie Kenntnisse über verschiedene Schnittarten (z. B. Erziehungs-, Verjüngungsschnitt), angemessene Gehölzschnitte im eigenen Garten oder der richtige Schnittzeitpunkt. Am Samstag erfolgt im zweiten Teil die praktische Umsetzung eines Gehölzschnittes an verschiedenen Beispielen (Rosen, Hainbuchenhecke, Forsythie...).

Bitte mitbringen: Schreibutensilien (inkl. Schreibunterlagen), für Samstag wettergerechte Kleidung und, falls vorhanden, Baumschere, Baumsäge, Astschere, Arbeitshandschuhe

### J 2300 Kränze / Schalen aus Weide

Monika Frischknecht (Korbmachermeisterin)

Freitag 01.10.2021, 14.00 - 19.00 Uhr  
EUR 36,00 (Extra: Materialkosten ab EUR 10,00)  
Treff VHS

# SMART SURFER

## Fit im digitalen Alltag

**LFK:**  
Die Medienanstalt für  
Baden-Württemberg

verbraucherzentrale  
Baden-Württemberg

**vhs:**  
Gemeinsam für mehr Bildung  
Volkshochschulverband Baden-Württemberg

  
Baden-Württemberg  
MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Stellen Sie einen gewundenen Kranz oder eine dekorative Schale (Durchmesser ca. 30 bis 60 cm) her, die sowohl im Innen- als auch im Außenbereich sehr schön zur Geltung kommt. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet. Material und Werkzeug sind vorhanden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### J 1018 Smart Surfer – fit im digitalen Alltag

Christa Rahner-Göhring (Diplom-Pädagogin, Infobrokerin und Social Media Managerin)  
Montags, ab 04.10.2021, 09.30 - 12.00 Uhr, 3-mal

EUR 68,00  
Notariat Schanbach (Seestr. 8), Raum 8  
Online-Option

Sie sind im Internet unterwegs, fühlen sich aber unsicher und haben Angst, Fehler zu machen oder finanziell geschädigt zu werden? Unter dem Titel „Smart Surfer – fit im digitalen Alltag“ bieten wir in Kooperation mit der Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK), der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg und dem

Volkshochschulverband Baden-Württemberg ein Seminar an, das Sie dabei unterstützt, einen selbstbewussten und sicheren Umgang mit dem Internet zu erlernen. Es richtet sich an ältere Menschen, die bereits Computer und Internet nutzen und gerne mehr zu beiden Themen wissen möchten. Wie findet man gezielt Informationen im Datenschwung, pflegt Kontakte und erledigt seinen Online-Einkauf ohne Angst? Sie erhalten ein begleitendes Lernbuch, das die wichtigsten Kursinhalte zusammenfasst, Übungen anbietet und hilfreiche Tipps enthält.

**Termin 1:** Wie man das Internet nutzt

**Termin 2:** Wie man das Internet nutzt und Unterhaltungsmöglichkeiten

**Termin 3:** Wie man Risiken im Netz vermeidet

Bitte mitbringen: Laptop

# KURSLEITER / -IN WERDEN!

Sechs gute Gründe, Kursleiter/-in an der Volkshochschule zu werden:

- **Die Welt allgemein verständlich machen**
- **Wissen / Fähigkeiten vermitteln**
- **Können / Leidenschaft teilen**
- **Menschen begegnen**
- **Menschen zusammenführen**
- **Als Kursleiter/ -in die Welt besser verstehen**

Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

**VHS-Leitung: 07153 94 27 29**

## VHS-Geschenkgutschein:

Suchen Sie für einen lieben Menschen ein originelles Geschenk?

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

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

Für Informationen wenden Sie sich bitte unter der Rufnummer 071 53 / 94 27-0 an Ihre Volkshochschule.



### Anmeldung und Bezahlung

Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung kommt der Vertrag zwischen dem / der Teilnehmenden und der Gemeinde zustande.

Anmeldungen können persönlich, telefonisch, schriftlich, per Email oder vorzugsweise über die Homepage der Gemeinde vorgenommen werden.

Die hier abgedruckten Geschäftsbedingungen werden mit der Anmeldung Bestandteil des Vertrages zwischen Volkshochschule und Teilnehmern.

Jede Anmeldung ist verbindlich.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, außer bei online-Anmeldungen. Sie werden nur benachrichtigt, wenn Ihr Kurs nicht planmäßig stattfindet:

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

### Mindestteilnehmerzahlen:

Für die Durchführung jeder VHS-Veranstaltung ist in der Regel eine Mindestteilnehmerzahl von 10 erforderlich. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, z.B. manche Kinderkurse oder Fortsetzungskurse im Sprachenbereich, kann der Kurs trotzdem als Kleingruppe durchgeführt werden, wenn sich die Teilnehmer bereit erklären, einen kostendeckenden Aufschlag bzw. eine Reduzierung der Unterrichtsstunden zu akzeptieren. Für solche Änderungen ist die Teilnehmerzahl am 2. Kurstermin maßgeblich. Spätere Änderungen der Anmeldezahlen werden nicht mehr berücksichtigt.

### Gebühren

Die Anmeldung verpflichtet zur Entrichtung des Kursentgeltes. Das Kursentgelt wird bei der Anmeldung fällig.

Lastschriften werden nur noch als "SEPA-Lastschriften" geführt. Das ist ein europaweit einheitliches Lastschriftverfahren.

Sofern der VHS keine schriftliche Einzugsermächtigung im Original vorliegt, wird diese vor einer erstmaligen Belastung eines Kursbeitrags benötigt.

Bei Bankeinzug wird das Entgelt in der Regel nach Kursbeginn abgebucht.

Telefonische Anmeldungen werden nur bei Vorliegen eines SEPA-Lastschriftmandats angenommen. Wir setzen voraus, dass ein einmal erteiltes SEPA-Lastschriftmandat auch für spätere Anmeldungen gilt, sofern uns nichts gegenteiliges mitgeteilt wird. Kosten für Lehrbuch und Materialien sind – sofern nicht anders ausgewiesen – nicht im Kursentgelt enthalten. Karten für Einzelveranstaltungen sind – soweit nicht anders angegeben – auch an der Abendkasse erhältlich.

Für Studienreisen gelten besondere Regelungen.

Wird weder ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt, noch in bar bezahlt, wird das Kursentgelt über eine Rechnung eingefordert werden. Für diese Rechnungsstellung fallen 5 € Bearbeitungsgebühr an.

Kann ein Abbuchungsauftrag nicht durchgeführt werden (fehlerhafte Angaben bei der Bankverbindung oder nicht ausreichende Kontodeckung) wird auch die Rücklastgebühr der Bank (3 €) in Rechnung gestellt.

### Ermäßigungen

Schüler, Auszubildende, Studenten, Schwerbehinderte, Angehörige des Bundesfreiwilligendienstes, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger, erhalten – bei Nachweis – für Kurse und Veranstaltungen einen i.d.R. um 10% ermäßigten Preis. Bei Anmeldungen von Geschwisterkindern im selben Kurs ermäßigen sich die Kursgebühren für das zweite Kind und weitere Kinder um 10%. Darüber hinaus kann die Gemeinde in besonderen Härtefällen die Gebühren für Veranstaltungen ermäßigen. Einige Veranstaltungen (z.B. Studienreisen, Besichtigungen, Exkursionen) sind von Ermäßigungen ausgeschlossen.

### Beginn und Dauer

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

### Veranstaltungsort

Der Veranstaltungsort ist bei allen Veranstaltungen angegeben. Verlegungen in andere Unterrichtsräume behält sich die Gemeinde vor, Raumverlegungen berechtigen nicht zum Rücktritt vom Vertrag. Raumverlegungen werden durch Benachrichtigungen oder Aushang bekannt gegeben.

### Hausordnung

Teilnehmende, die wiederholt beträchtlich gegen Hausordnungen verstoßen oder sich gemeinschaftswidrig, ehrverletzend, diskriminierend oder undemokratisch verhalten und dies trotz vorangehender Abmahnung nicht unterlassen, können ohne Rückerstattung der Entgelte vom Unterricht ausgeschlossen werden.

### Nichtraucherschutz

Es gilt das Nichtraucherschutzgesetz des Landes. Rauchen ist danach in sämtlichen öffentlichen Räumen und Gebäuden, in denen Kurse stattfinden untersagt.

### Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen können nur ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. In der Regel sind die Kosten für Bescheinigungen im Entgelt erhalten. Ausnahmen werden gesondert ausgewiesen.

### Ausfall von Kursen

Die Volkshochschule kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall der Kursleitung oder anderer von ihr nicht zu vertretender Gründe Veranstaltungen absagen und vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

Muss eine mehrtägige Veranstaltung abgebrochen werden, werden die Gebühren anteilig zurückerstattet. Weitere Ansprüche gegen die Gemeinde sind ausgeschlossen.

## **Rücktrittsrecht**

Der Rücktritt einer Teilnehmerin / eines Teilnehmers von Semesterkursen muss spätestens vier Arbeitstage vor Kursbeginn schriftlich gegenüber der Volkshochschule erklärt werden.

Bei Exkursionen, Wochenendseminaren, Ferienkursen, Kompaktkursen, Kochkursen, und Kursen mit weniger als fünf Unterrichtstagen muss der Rücktritt mindestens eine Woche vor Kursbeginn gegenüber der Volkshochschule erklärt werden.

Für die Einhaltung der Frist ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei der Volkshochschule maßgeblich. Es gilt das Datum des Eingangsstempels.

In Fällen des rechtzeitigen Rücktritts werden bereits bezahlte Entgelte zurückerstattet. Es wird eine Verwaltungsgebühr von 5 € erhoben.

Bei längerfristigen Lehrgängen, Studienfahrten und –reisen gelten besondere Regelungen. Bei Studienreisen und Exkursionen tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittler und nicht als Veranstalter auf. Soweit die Volkshochschule als Vermittler handelt (z.B. bei Sprachprüfungen, Reisen) gelten die Geschäftsbedingungen des jeweiligen Anbieters und werden die Kosten berechnet, die der Volkshochschule in Rechnung gestellt werden zuzüglich einer Verwaltungspauschale von 5 €, bei Reisen 15 €.

Die Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht verbindlich, das Fernbleiben vom Kurs oder Nichteinlösen der Lastschrift gilt nicht als Abmeldung.

## **Änderungen**

Die VHS behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor.

## **Haftung**

Für Unfälle während der Veranstaltungen, auf dem Weg zu oder von den Veranstaltungsstätten sowie

für Diebstahl, den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen übernimmt die Gemeinde als Trägerin der VHS keine Haftung.

Im Übrigen ist die Haftung der Gemeinde für Schäden jedweder Art auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt.

## **Urheberschutz**

Fotografieren oder Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur nach Rücksprache mit der Gemeinde möglich. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Gemeinde nicht vervielfältigt werden.

## **EDV-Sicherheit und Lizenzrechte**

Das Kopieren jeglicher Software ist untersagt. Es darf grundsätzlich nur Software verwendet werden, die von der Gemeinde zur Verfügung gestellt wird. Eigene Datenträger dürfen nicht verwendet werden. Downloads aus dem Internet dürfen nur nach Vorgaben der Kursleitung und zu Lehrzwecken getätigt werden. Internetseiten mit pornografischen, undemokratischen, rassistischen und gewalttätigen Inhalten dürfen mit Rechnern der Gemeinde nicht aufgerufen werden. Bei Zuwiderhandlungen erfolgt Ausschluss des Teilnehmers/oder Teilnehmerin aus dem Kurs. Zusätzlich behält sich die Gemeinde rechtlicher Schritte vor. Entstandene Schäden werden dem Verursacher / der Verursacherin in Rechnung gestellt. Die Gemeinde haftet nicht für Schäden durch Computerviren, die über Datenträger der Gemeinde auf fremde Rechner gelangt sind.

## **Datenschutz**

Auf die gesondert aufgeführten Datenschutzbestimmungen wird verwiesen.

## **Gerichtsstand / Erfüllungsort / gesetzliche Bestimmungen**

Gerichtsstand und Erfüllungsort für alle Rechte bzw. Ansprüche und Pflichten aus dem Teilnahmevertrag ist der Verwaltungssitz der Gemeinde.

## **Widerrufsbelehrung:**

### **Widerrufsrecht**

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Baltmannsweiler  
Marktplatz 1  
73666 Baltmannsweiler  
Fax: 07153 9427-40  
E-Mail: vhs@baltmannsweiler.de

### **Widerrufsfolgen**

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

### **Besondere Hinweise**

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Baltmannsweiler (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers erteilen Sie uns ein Lastschriftmandat. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die

Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:  
datenschutz@baltmannsweiler.de

„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.“

„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.“