

Programm 1 / 2023



Energie



Das Team der Volkshochschule Herrenberg



Marion Arellano

Sekretariat

Tel. 07032 . 2703 - 10

Mail: arellano@vhs.herrenberg.de



Anita Kraus

Abteilungsleiterin Sprachen

Tel. 07032 . 2703 - 24

Mail: kraus@vhs.herrenberg.de



Stefan Bartha

Hausmeister



Alexandra Mailand

Ferienspaß, Beruf – IT – Management

Tel. 07032 . 2703 - 17

Mail: mailand@vhs.herrenberg.de



Martina Bendl

Gesellschaft, Kabarett, Literatur, Tanz, Essen und Trinken

Tel. 07032 . 2703 - 23

Mail: bendl@vhs.herrenberg.de



Heike Petersen

Abteilungsleiterin Beruf – IT – Management, Gesellschaft, Ferienspaß

Tel. 07032 . 2703 - 26

Mail: heike.petersen@vhs.herrenberg.de



Nicole Bick

Abteilungsleiterin Gesundheit, Gesundheitsforum, Tanz, Essen und Trinken

Tel. 07032 . 2703 - 13

Mail: bick@vhs.herrenberg.de



Sabrina Petersen

Kunst, Studienreisen, Länder- u. Heimatkunde, Gesellschaft, Gesundheitsforum

Tel. 07032 . 2703 - 15

Mail: sabrina.petersen@vhs.herrenberg.de



Enikő Gruber

Sprachen, Kultur

Tel. 07032 . 2703 - 18

Mail: gruber@vhs.herrenberg.de



Sabine Protschka

Gesundheit und Außenstellen

Tel. 07032 . 2703 - 21

Mail: protschka@vhs.herrenberg.de



Elena Hocke, M.A.

Stellvertretende Leiterin der vhs Herrenberg Kunst, Kultur, Ferienspaß

Tel. 07032 . 2703 - 12

Mail: hocke@vhs.herrenberg.de



Ewald Putz

Hausmeister



Sabine Käser-Friedrich, M.A.

Leiterin der vhs Herrenberg Gesellschaft, Literatur, Koordination Außenstellen

Tel. 07032 . 2703 - 11

Mail: kaeser-friedrich@vhs.herrenberg.de



Nicole Reichart

Buchhaltung

Tel. 07032 . 2703 - 22

Mail: reichart@vhs.herrenberg.de



Gülser Katranci

Integrationskurse Deutsch

Tel. 07032 . 2703 - 20

Mail: katranci@vhs.herrenberg.de



Gernot Wirmer

Büroassistent

Tel. 07032 . 2703 - 16

Mail: wirmer@vhs.herrenberg.de

• Kassen-Öffnungszeiten

Mo, Mi u. Fr 9:00 - 12:00 Uhr

Di 10:00 - 13:00 Uhr

Do 14:00 - 18:00 Uhr

Während der Schulferien ist die Geschäftsstelle nur eingeschränkt besetzt.

Bareinzahlungen und EC-Kartenzahlungen können in dieser Zeit nicht getätigt werden.

• Wie melde ich mich an?

Schriftliche Anmeldung

Online unter: www.vhs.herrenberg.de

Auf unserem Anmeldeformular, siehe letzte Programmheft-Seite, per Post: vhs Herrenberg
Tübinger Str. 38 - 40
71083 Herrenberg

per Fax 0 70 32 . 27 03 - 27

per E-Mail: anmeldung@vhs.herrenberg.de

Wichtig

Die Anmeldung ist nur mit Angabe der Bankverbindung und Erteilung der Abbuchungsermächtigung gültig. Sie erhalten nur Nachricht, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Persönliche Anmeldung

In der Volkshochschule, Tübinger Str. 40, Anmeldestelle im 1. Obergeschoss, zu den üblichen Öffnungszeiten (siehe oben). Bitte beachten Sie, dass für die Anmeldung zu Integrationskursen Termine vergeben werden.

Bitte beachten

Zu allen Einzelveranstaltungen wie z. B. Vorträgen ist eine Anmeldung erforderlich. Das ist auch telefonisch möglich: Tel. 0 70 32 . 27 03 - 0

Nur dann können wir Sie rechtzeitig über eventuelle Verlegungen oder Veränderungen informieren!

• Rücktrittsbestimmungen

Bitte lesen Sie sehr sorgfältig die Rücktrittsbestimmungen in unseren Geschäftsbedingungen.

Sie vermeiden so für sich selbst und für uns unnötige Unstimmigkeiten.

„Alles ist Energie! Gleiche Dich der Frequenz der Realität an, die du möchtest und du kreierst diese Realität. Das ist keine Philosophie. Das ist Physik!“

Albert Einstein



Liebe Leserin, lieber Leser,

Energiekrise, Energiewende, Energiekosten, Energie-Abzocke, Energiesparen: Der Begriff Energie ist medial allgegenwärtig, sodass wir ihn ins Zentrum unseres neuen vhs-Programms gestellt haben. Der Terminus Energie kommt aus dem Griechischen ἐνέργεια (energeia) und bedeutet so viel wie „Wirksamkeit“. Anschaulich ausgedrückt ist Energie die Fähigkeit, Arbeit zu verrichten, Wärme abzugeben oder Licht auszustrahlen. Auch unser Wirken ist von unserer persönlichen Energie abhängig und wir sollten sorgfältig mit ihr umgehen.

Das Thema Energie wurde fächerübergreifend aufgenommen. So hilft ein Workshop in Kooperation mit der Verbraucherzentrale, die Strom- und Gasabrechnung richtig zu bewerten. Der Vortrag „Heizen mit Infrarot“ legt die wichtigsten Fakten auf den Tisch. Im Solardorf Oberndorf besichtigen die Besucher*innen Projekte rund um die Themen Solarthermie, Photovoltaik, Heizen mit Sonne & Holz, Wärmepumpe und Wärmerückgewinnung. Praktische Anregungen bietet Energiesparen mit dem PC, Handy und anderen digitalen Geräten. Die klimafit-Kursreihe in Kooperation mit dem Helmholtz Verbund für regionale Klimaänderung (REKLIM) und dem WWF Deutschland beschäftigt sich mit Klimaschutz und Klimaanpassung. Eine philosophische Annäherung findet im Kurs „Was ist Energie?“ statt und der Fachbereich Religion beleuchtet asiatische Weisheiten als Energielieferanten im Seminar „Brauchen wir den Buddha-Lifestyle?“ Wer sich kreativ dem Thema widmen möchte, besucht einen Windradkurs. Energiegeladen präsentiert der Träger des deutschen Kleinkunstpreises Lars Reichow sein aktuelles Konzertkabarett ICH im Rahmen der Sommerfarben.

Fastenwandern, Seminare zur Gewichtsreduktion und zur Ernährungsumstellung sowie Raucherentwöhnung, Kräuterwanderungen und Kräuterezubereitungen versprechen neue Energie für Körper und Geist im Frühling. Energie und Schwung durch Bewegung liefern Jumping-, Outdoor-, Aqua- und Fitnesskurse. Yoga, Qi Gong und Stressreduktion lassen den Atem fließen und schenken Energie durch Entspannung und Achtsamkeit. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit Kochkursen wie saisonale Frühlingssküche, Rosenküche, Fischgerichte und Wok Gerichte erfrischt uns mit allen Sinnen.

Tanken Sie neue Energie für Körper und Geist, besuchen Sie uns, wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen.

Ihre

Sabine Käser-Friedrich M. A., Leiterin vhs Herrenberg
und das ganze vhs-Team

Impressum

Programmheft 1 / 2023

Herausgeber

Volkshochschule Herrenberg
Tübinger Straße 40
71083 Herrenberg
Sabine Käser-Friedrich (V.i.S.d.P.)

vhs Herrenberg

Tel. 07032 . 2703-0
Mail anmeldung@vhs.herrenberg.de

Titelgestaltung

3D-Grafik: td Dolecki, artmuseumvirtual.de
Titelfoto: © Pcess609 - stock.adobe.com
Bildauswahl: vhs Herrenberg
Basislayout: vhs-Verband u. ITEM KG

Druck

Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG
Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel

Editorial

Einzelveranstaltungen

Junge vhs

- 8 Pädagogik
- 8 Natur und Umwelt
- 9 Kreativkurse
- 11 Tanz
- 12 Bewegungsangebote für Kinder
- 13 Kochen für Kinder
- 14 Sprachen
- 15 EDV
- 15 Mathematik

Gesellschaft

- 17 Studienreisen
- 21 Länderkunde
- 23 Heimatkunde - Studienfahrten
- 25 Geschichte
- 26 Politik
- 27 Recht
- 28 Pädagogik
- 30 Psychologie
- 32 Philosophie
- 33 Theologie
- 34 Natur und Umwelt
- 37 Verbraucherfragen

Kultur und Gestalten

- 40 Herrenberger Bühne
- 40 Ausstellungen
- 41 Theater aus dem Köfferchen
- 41 Literatur
- 43 Kleinkunst und Kabarett
- 44 Theater
- 44 Kunst- und Kulturgeschichte
- 44 Kunstschule
- 46 Künstlerisches Gestalten
- 48 Fotografie
- 49 Handwerkliches Gestalten
- 49 Textiles Gestalten
- 50 Musik
- 51 Tanz

Gesundheit

- 54 Gesundheitsforum
- 55 Gesundheit für Körper und Geist
- 55 Entspannung - Stressbewältigung
- 56 Yoga in der vhs
- 58 Yoga in den Yogaschulen
- 62 Qi Gong und Tai Chi Chuan
- 64 Körpererfahrung
- 64 Bewegung im Freien
- 65 Bewegung im Wasser
- 66 Rund um die Geburt
- 67 Specials
- 67 Zumba & Latin
- 68 Fitnessgymnastik
- 70 Pilates, Core & Faszien
- 71 Sommer-Fitnessprogramm
- 71 Gesundheitsgymnastik
- 73 Rehasport
- 74 Stil-Beratung - Kosmetik - Heilmethoden
- 75 Essen und Trinken

Sprachen

- 82 Deutsch als Fremdsprache
- 86 Arabisch
- 86 Chinesisch
- 87 Englisch
- 91 Französisch
- 93 Griechisch
- 94 Altgriechisch
- 94 Hebräisch
- 94 Italienisch
- 97 Latein
- 97 Portugiesisch
- 97 Russisch
- 98 Schwedisch
- 98 Serbisch
- 98 Spanisch

Beruf - IT - Management

- 102 Einstieg PC – Tablet – Smartphone
- 103 Office & mehr
- 105 Internet, Smartphone, Tablets & Co.
- 107 Betriebswirtschaft und Rechnungswesen
- 109 business vhs
- 111 Kompetent im Beruf

Außenstellen

- 116 Gültstein
- 118 Haslach
- 119 Kayh
- 123 Mönchberg
- 123 Kuppingen
- 125 Oberjesingen
- 127 Gärtringen
- 134 Bondorf
- 141 Deckenpfronn
- 145 Gäufelden
- 152 Jettingen
- 161 Mötzingen
- 162 Nufringen

und außerdem...

- 170 Schlagwortverzeichnis
- 171 Anmeldeformular
- 172 Widerrufsformular
- 173 AGB
- 175 Datenschutzbestimmungen
- 176 Leitbild

Stadtplan
Anmeldeformular



Bildnachweis
Kennzeichnung
SchwerpunkttHEMA:
© Pcess609-
stock.adobe.com



Februar 2023

06. Mo., 19:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom
„Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme“
Livestream-vhs.wissen live
Prof. Dr. Matin Qaim S. 54
08. Mi., 19:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom
Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland, 1945-1990
Livestream - vhs.wissen live:
Dr. Veronika Settele S. 26
12. So., 19:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom
Inflation und Globalisierung - von 1850 bis heute
Livestream - vhs.wissen live:
Prof. Dr. Harold James S. 26
15. Mi., 10:00 Uhr, Villa Schwalbenhof, Erich-Kiefer-Saal
Bildungswerkstatt der Volkshochschule Infoveranstaltung
Meike Reese S. 127
16. Do., 12:20 Uhr, Treffpunkt: S-Bahnsteig Herrenberg, 12:20 Uhr Rückfahrt nach Vereinbarung
„Glitzer und Gift der Zwanzigerjahre“ - George Grosz in Berlin
Fahrt mit Führung zur Sonderausstellung in der Staatsgalerie Stuttgart
Barbara Honecker, M.A. (Führung) S. 119
Dorothea Hünemörder (Begleitung)
17. Fr., 19:00 Uhr, vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
Starke Kinder- Elternvortrag
„Wie erziehe ich ein selbstbewusstes Kind“
Carmen Ruppert S. 28
22. Mi., 18:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom - Raum 9
Fit für Gründung - Profis starten durch!
Teil 1: Geschäftsmodellentwicklung
Senioren der Wirtschaft S. 110
27. Mo., 16:00 Uhr, vhs Herrenberg, Raum 307
Einstieg in den Online-Unterricht mit Zoom
Präsenz-Kurs - Videokonferenzen nutzen einfach erklärt
Jörg Eyerdam S. 102
28. Di., 19:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom
Was ist Technik? - Vom kreativen Ausufern eines Begriffs
Livestream - vhs.wissen live:
Prof. Dr. Ulrich Wengenroth S. 106

März 2023

01. Mi., 18:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom - Raum 9
Fit für Gründung - Profis starten durch!
Teil 2: Kundenorientiertes Marketing und erfolgreicher Vertrieb
Senioren der Wirtschaft S. 110
01. Mi., 09:00 Uhr, Villa Schwalbenhof, Erich-Kiefer-Saal
Bildungswerkstatt der Volkshochschule Vortragsreihe
Fachdozent*innen S. 127
02. Do., 19:00 Uhr, vhs Herrenberg, Raum 206
Osterglocken und Narzissen Bildervortrag
Christine Petzsche, Gartenarchitektin S. 21
02. Do., 13:40 Uhr, Treffpunkt: Ammertalbahn, Herrenberg 13:40 Uhr, Altingen. 13:50 Uhr, Rückkehr nach Vereinbarung
SISTERS & BROTHERS - 500 Jahre Geschwister in der Kunst
Fahrt mit Führung zur Sonderausstellung in der Kunsthalle Tübingen
Führung vor Ort, Dorothea Hünemörder und Ute Ebner-Tallafuss (Begleitung) S. 119
03. Fr., 19:00 Uhr, vhs Herrenberg, Raum 302
Energiesparen mit PC, Handy und weiteren digitalen Geräten
Martin Wambsgaß S. 106
04. Sa., 09:10 Uhr, Treffp: S-Bahn Herrenberg, 09:05 Uhr, Rückfahrt nach Vereinbarung
Stuttgarter Ballett: Schauen Sie hinter die Kulissen! Probebühne und Ballettführung in der John Cranko Schule
Meriel Wille (Führung) Ute Ebner-Tallafuß, Sabine ProtschkaS. 120 (Begleitung)
05. So., 15:00 Uhr, Mauerwerk, Konzertsaal
„Der Grüffelo“ Theater für Kinder von 4 bis 9 Jahren
S. 10
07. Di., 19:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom
Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege
Livestream - vhs.wissen live
Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer S. 34

08. Mi., 19:00 Uhr, vhs Herrenberg, Galerie
Heizen mit Infrarot - die Fakten
Vortrag
Oliver Frank S. 36
08. Mi., 18:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom - Raum 9
Fit für Gründung - Profis starten durch!
Teil 3: Preisfindung
Senioren der Wirtschaft S. 110
10. Fr., 19:00 Uhr, vhs Herrenberg, Raum 206
Mit der Kamera unterwegs in Kenia
Fotoshow
Gerhard Henkel, Renate Henkel S. 21
14. Di., 19:00 Uhr, vhs Herrenberg, Raum 206, 5,50 €
Venenleiden - Ursachen und moderne Behandlungsmöglichkeiten
Vortrag mit anschließender Frage-runde
Dr. med Jochen Schwarz S. 54
14. Di., 18:30 Uhr, Vereinshaus Gültstein, Gisilostr. 1
Unsere Hände - das unersetzliche Werkzeug
Welche Kräuter helfen bei Beschwerden?
Birgit Pezina-Heumesser S. 116
15. Mi., 19:30 Uhr, vhs Herrenberg, Raum 206, 9,00 €
Achtsamkeit - Leben im Jetzt
Vortrag
Birgit Schick, Dipl. Psychologin S. 30
15. Mi., 19:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom
Dunkle Materie - Das große Rätsel der Kosmologie
Livestream - vhs.wissen live
Sybille Anderl S. 34
15. Mi., 18:30 Uhr, vhs Herrenberg, Raum 302
Neues Smartphone oder Tablet?
Infoabend zur Geräteauswahl
Jörg Eyerdam S. 102
15. Mi., 18:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom - Raum 9
Fit für Gründung - Profis starten durch!
Teil 4: Finanzplanung für Gründer
Senioren der Wirtschaft S. 110
16. Do., 19:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom
Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?
Livestream - vhs.wissen live
Prof. Dr. Dieter Gerten S. 36

17. Fr., 18:00 Uhr, Th.-Heuss-Realschule, Schulküche 004
Feine Küche - mit Bier gekocht und verkostet S.
Michael Enz, Martin Dambach 128
19. So., 14:00 Uhr, vhs Herrenberg, Galerie
Spiele-Sonntag für Kinder, Jugendliche und Erwachsene S. 8
Heike Petersen, Natalie Weimer
21. Di., 19:00 Uhr, vhs Herrenberg, Raum 206
Neuseeland: Geschichten am anderen Ende der Welt Live Audiovisions-Vortrag S. 21
Jean-Marie Will
21. Di., 19:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom
Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt? Livestream - vhs.wissen live S. 34
Christoph von Hugo
22. Mi., 19:30 Uhr, vhs Herrenberg, Raum 206, 9,00 €
Traditionelle Tibetische Medizin: Heilkunst vom Dach der Welt Vortrag mit anschließender Frage-runde S. 54
Klaus Roland Herkommer
22. Mi., 18:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom - Raum 9
Fit für Gründung - Profis starten durch! Teil 5: Finanzierung S. 110
Senioren der Wirtschaft
22. Mi., 19:30 Uhr, Kelter Kayh, Festsaal
Das Bioenergiedorf Breitenholz Vorstellung des Projektes Nahwärmenetz im Nachbarort S. 119
Günter Gamedinger, Vorstand Bio-Energie Tübingen e.G.
23. Do., 19:30 Uhr, vhs Herrenberg, Raum 206
1000 Fragen bei Trennung und Scheidung - ein Wegweiser für Betroffene Vortrag S. 27
Volker Spohn, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Familienrecht
25. Sa., 10:30 Uhr,
Stuttgart wie im Hochgebirge - Seilbahn, Zahnradbahn und viel Natur Führung S. 23
Bernd Moebis
28. Di., 19:30 Uhr, vhs Herrenberg, Raum 206
Inner-Anatolien: Ankara - Kapadoki-en - das Land der Hethiter und die lykaonisch-phrygische Steppe Länderkundlicher Vortrag S. 22
Dr. Rolf Beck
29. Mi., 09:00 Uhr, vhs Herrenberg, Raum 204
„Smart Surfer - Fit im digitalen Alltag“ Unterhaltungsmöglichkeit im Internet S. 102
Martin Wambsganß
29. Mi., 18:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom - Raum 9
Fit für Gründung - Profis starten durch! Teil 6: Fördermöglichkeiten S. 110
Senioren der Wirtschaft
29. Mi., 18:00 Uhr, Treffpunkt: Dorfplatz Mönchberg
Ortspaziergang durch Mönchberg mit Ortsvorsteher Nico Reith S. 123
Nicolai Reith, Ortsvorsteher
- April 2023**
05. Mi., 09:00 Uhr, vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
Netzicherheit S. 105
Martin Wambsganß
16. So., 19:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom
Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland. Livestream - vhs.wissen live: S. 26
Prof. Dr. Jörg Baberowski
18. Di., 19:30 Uhr, Familienbildungsstätte, Mehrzweckraum, 12,00 €
Die Kraft der Sprache Vortrag für Eltern, Großeltern & pädagogische Fachkräfte S. 28
Birgit Böhm
18. Di., 19:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom
Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen? Livestream - vhs.wissen live S. 37
Prof. Dr. Mojib Latif
19. Mi., 18:30 Uhr, vhs Herrenberg, Raum 206
Reiseplanungsseminar Australien u.a. über Datenprojektor S. 22
Jörg-M. Lenz
19. Mi., 19:00 Uhr, vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
Der Ukrainekrieg im Lichte der jüngeren Vergangenheit S. 25
Jan Schröder M.A.
20. Do., 15:00 Uhr, Treffpunkt: Herrenberg, Fruchtkasten, Grabenseite, 14:50 Uhr
Literarischer Spaziergang im Frühling S. 120
Gabi Weber-Urban
22. Sa., 20:00 Uhr, Kelter Kayh, Festsaal
Folk'n Friends: „Von vergesslichen Matrosen, verliebten Katzen und weinseligen Sängern“ Musikalische Reise quer durch Europa S. 119
Thomas Rose
22. Sa., 10:00 Uhr, Freibad Parkplatz Gärtringen
Essbare Wildpflanzen im April Familien-/ Wanderung mit Kindern ab 8 Jahren S. 127
Anja Weiß, zertifizierte Kräuterpädagogin
23. So., 19:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom
Exit - Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert Livestream - vhs.wissen live: S. 33
Prof. Thomas Faist
23. So., 06:30 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz am Mönchberger Sattel
Vogelstimmenführung im Naturpark Schönbuch Frühaufstehertour mit Revierförster Winfried Seitz S. 121
Winfried Seitz, Förster
23. So., 06:30 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz am Mönchberger Sattel
Vogelstimmenführung im Naturpark Schönbuch Frühaufstehertour mit Revierförster Winfried Seitz S. 123
Winfried Seitz, Förster
24. Mo., 19:30 Uhr, vhs Herrenberg, Raum 206
Richtig versorgt mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Vortrag S. 27
Myriam Güntert, RA für Familien- u. Erbrecht
25. Di., 19:30 Uhr, vhs Herrenberg, Raum 206
Kuba Länderkundlicher Vortrag S. 22
Dr. Harald Borger, Geograph, P.D.
25. Di., 19:30 Uhr, Stadtbibliothek
SCHWARZ.ROT.WIR - Wie Vielfalt uns reicher macht Lesung & Gespräch mit Pierrot Raschdorff S. 41
26. Mi., 19:00 Uhr, vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
Die Industrielle Revolution im Südwesten Die Entstehung neuer Technologien und Energieträger S. 25
Jan Schröder M.A.

26. Mi., 19:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom
Eine andere Jüdische Weltgeschichte
Livestream - vhs.wissen live:
Prof. Dr. Michael Wolffsohn S. 33
26. Mi., 16:00 Uhr,
Gartenparadies- Paradiesgarten
Führung zur Tulpenblüte im Privat-
garten von Prof. Dr. Roland und Gabi
Doschka S.
Prof. Dr. Roland Doschka 120
27. Do., 18:00 Uhr, Treffpunkt: Kelter Kayh
Informationsspaziergang durch Kayh
mit Ortsvorsteher Hermann Horrer S.
Hermann Horrer 119
28. Fr., 19:00 Uhr, Online-Kurs, Zoom -
Raum 9
Brauchen wir den
Buddha-Lifestyle?
Asiatische Weisheiten als
Energielieferanten
Eileen Wiesmann S. 33
28. Fr., 14:10 Uhr, Treffp: S-Bahnsteig
Nufringen 14.10 Uhr
Polizeimuseum Stuttgart
Zeitreise durch die Polizeigeschichte
Doris Zwirner, S.
Sonja Klaus Condo (Begleitung) 124
- Mai 2023**
03. Mi., 19:00 Uhr, vhs Herrenberg, Altker-
stube (1.OG)
Der Deutsche Bauernkrieg
1524 - 1525
Jan Schröder M.A. S. 26
05. Fr., 12:05 Uhr, Treffpunkt: S-Bahnsteig
Herrenberg, 12:05 Uhr, Rückkehr nach
Vereinbarung
Fellbach und Wein:
Zwei, die zusammengehören!
Unterwegs auf dem Fellbacher Wein-
weg
Sigrun Trinkle, Weindozentin, S.
Ute Ebner-Tallafuß (Begleitung) 120
07. So., 09:00 Uhr, Treffpunkt: Bezirksamt,
Knappenstr. 14, Hbg.-Kuppingen 09:00
Uhr,
Rückfahrt nach Kuppingen mit dem Bus
ab ca. 17:00 Uhr
Kuppinger Frühlingswanderung
Nach Wildberg zum Bienenwagen S.
Angelika Sturm, Wanderführerin 124
09. Di., 19:00 Uhr, vhs Herrenberg, Galerie
LöwenMut
Elternvortrag
Elke Walter S. 28
09. Di., 19:30 Uhr, Stadtbibliothek
ALTER -
WAS WILLST DU VON MIR?
Stand Up-Programm
Sabine Bode präsentiert mit einem
Best of aus ihren drei letzten Best-
sellern ein Pointen-Feuerwerk
Sabine Bode S. 42
09. Di., 14:00 Uhr, Treffp. Partnerschafts-
platz
Rundgang durch Gültstein S.
Gerhard Kauffeldt 116
10. Mi., 19:00 Uhr, vhs Herrenberg, Altker-
stube (1.OG)
Der staufisch-welfische
Gegensatz
Jan Schröder M.A. S. 26
11. Do., 19:30 Uhr, Online-Kurs
Romantik - der zweite Impuls der eu-
ropäischen Moderne
Livestream - vhs.wissen live
Prof. Dr. Stefan Matuschek S. 42
12. Fr., 13:35 Uhr, Treffp: Bahnhof Herren-
berg Gleis 102 (Ammertalbahn), 13:35
Uhr
Reutlinger Weisbilder
Stadtrundgang zur Mädchen- und
Frauenbildung
Frauengeschichtswerkstatt S.
Reutlingen 125
13. Sa., 14:00 Uhr, Th.-Heuss-Realschule,
Schulküche 004
Männerkochkurs zum Muttertag
Kochen für die Partnerin - gemein-
sam genießen S.
Michael Enz 129
15. Mo., 18:30 Uhr, vhs Herrenberg, Raum
206
Reiseplanungsseminar
Neuseeland
u.a. über Datenprojektor
Jörg-M. Lenz S. 22
16. Di., 18:00 Uhr, vhs Herrenberg, Küche
Aus dem WOK: Spargelvarianten auf
asiatische Art
Buh-Yu Großmann S. 78
16. Di., 14:30 Uhr, Treffpunkt S-Bahnsteig
Herrenberg: 13:35 Uhr, Rückkehr nach
Vereinbarung
Sindelfingen - vom Stift zur Stadt:
Zeugnisse von über 900 Jahren Bau-
kunst
Bauhistorische Führung durch die
Altstadt
Tilman Marstaller M.A. (Führung), S.
Dorothea Hünemörder (Begleitung) 120
17. Mi., 19:30 Uhr, vhs Herrenberg, Raum
206
Ehegattentestamente
Vortrag
Thomas Lowski S. 27
21. So., 16:30 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz
beim Naturfreibad Längenholz
Wildpflanzen Spaziergang
Anneliese Braitmaier S. 35
21. So., 15:00 Uhr, Mauerwerk, Konzert-
saal
„Jim Knopf“
Theater für Kinder
von 4 bis 9 Jahren S. 10
22. Mo., 19:30 Uhr, Online-Kurs, Zoom
Ethik der Digitalisierung
Livestream - vhs.wissen live:
Prof. Dr. Wolfgang Huber S. 33
- Juni 2023**
16. Fr., 16:00 Uhr, Treffpunkt: Keltermuse-
um Unterjesingen (hinter der Kirche)
Weinerlebnisführung
„Dem Wein auf der Spur“ S.
Heinz Giringler 116
17. Sa., 20:30 Uhr,
Lichterfahrt mit dem Stocherkahn
auf dem nächtlichen Neckar
Dipl.-Geograph Matthias Leyk S. 24
17. Sa., 13:00 Uhr, Treff: Bahnhof Herren-
berg,
S-Bahnsteig, 13:00 Uhr
Auf und ab in Stuttgart.
Das Grüne U S.
Bernd Schlanderer 124
17. Sa., 10:30 Uhr, Beginn und Ende: Rat-
haus Gärtringen
Wandern mit Genuss in und um Gär-
tringen
2. Kulinarische Wanderung durch
heimische Wiesen & Wälder S.
Michael Enz 127
18. So., 09:00 Uhr, vhs Herrenberg, Galerie
Neue Wege gehen
Schritt für Schritt zu positiven
Gedanken
Sabine Salzmann, zertifizierte systemi-
sche Beraterin und Therapeutin (SS) 32
19. Mo., 19:00 Uhr, Alte Schule Kuppingen,
Knappengasse 24
„Einzelkämpferinnen im Dauer-
einsatz“: Herrenberger Gemeinde-
schwestern (1914-1998)
Vortrag
Dr. Claudia Nowak-Walz, Historikerin, S.
Frauengeschichtswerkstatt 123
Herrenberg
20. Di., 19:30 Uhr, vhs Herrenberg, Raum
206
Erben und Vererben bei Trennung
und Scheidung
Vortrag
Dr. Sascha Straub, Rechtsanwalt, S. 27
LL.M, Fachanwalt für Erbrecht

20. Di., 14:30 Uhr, Treffpunkt: Mauren 9,
71139 Ehningen, Parkplatz beim Hofla-
den
**Hofgut Mauren -
Land(wirt)schaft (er)leben**
**Führung durch den landwirtschaftli-
chen Betrieb und die Maurener Kir-
che** S.
Elisabeth Kenntner-Scheible 121
21. Mi., 18:00 Uhr, vhs Herrenberg, Küche
Vegetarische Küche Asiens
Buh-Yu Großmann S. 79
23. Fr., 19:00 Uhr, vhs Herrenberg, Galerie
Kinder im Netz
Genügend Sicherheit und gelassene
Nutzung im Umgang mit PC und
Smartphone S. 28
Martin Wambsganß
24. Sa., 10:00 Uhr, Freibad Parkplatz Gär-
tringen
Essbare Blüten & Wildpflanzen
im Juni
Familien-/ Wanderung
mit Kindern ab 8 Jahren S.
Anja Weiß, 127
zertifizierte Kräuterpädagogin
25. So., 09:30 Uhr, Stadtbibliothek
Rollenspiel-Sonntag
für Erwachsene, Jugendliche
und Kinder ab 8 Jahren S. 8
Heike Petersen, Natalie Weimer
30. Fr., 17:00 Uhr,
Das Stuttgarter Hospitalviertel:
**Spannende Geschichte und moder-
nes Quartier zwischen Straßen-
schneisen**
Führung S. 25

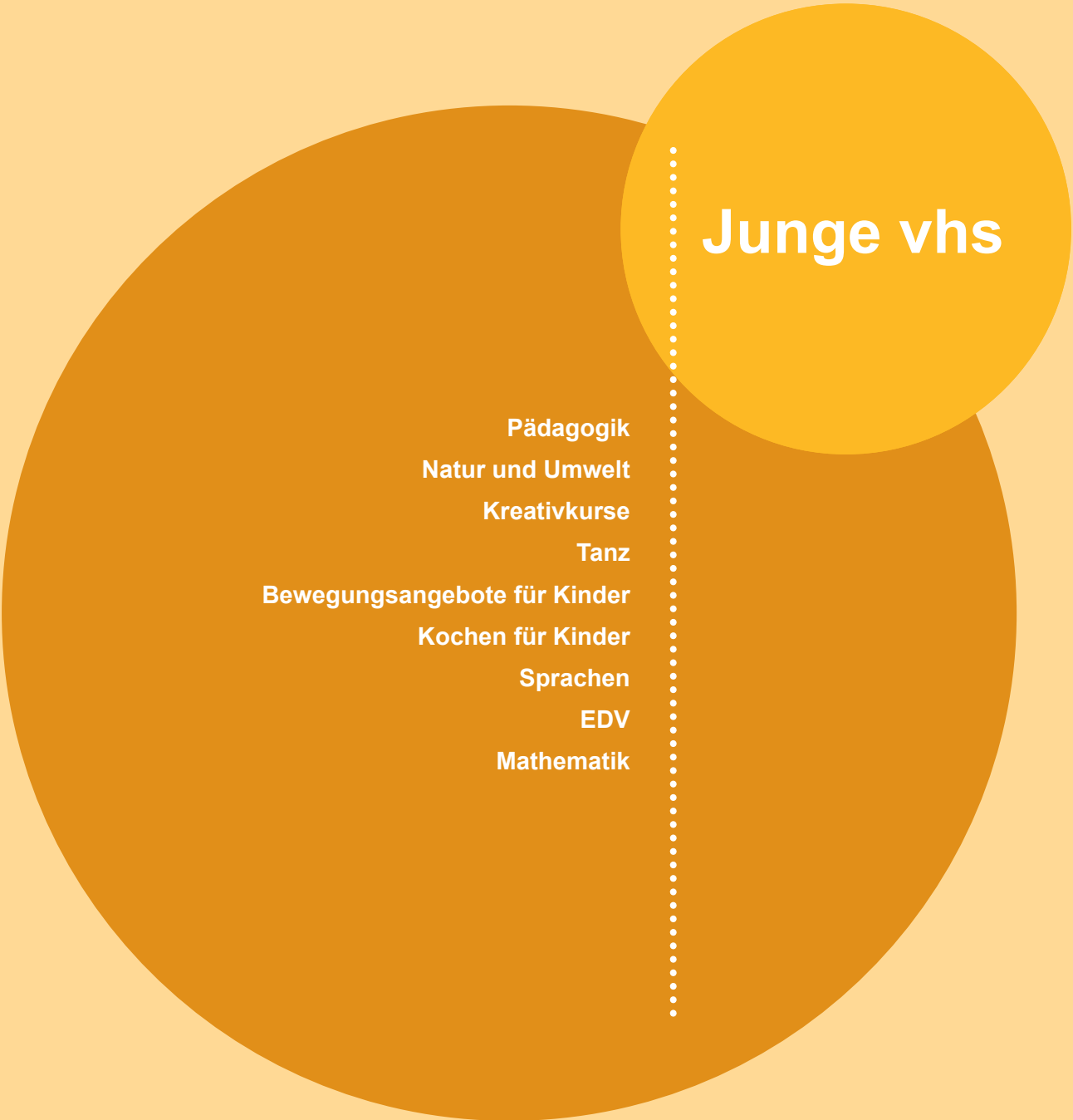
Juli 2023

06. Do., 15:00 Uhr, Treffpunkt am Markt-
platz
Skulpturenpfadführung
Elena Hocke S. 44
07. Fr., 19:00 Uhr, vhs Herrenberg, Raum
302
Netzsicherheit
Vortrag S.
Martin Wambsganß 105
09. So., 09:20 Uhr, Treffpunkt: Bushalte-
stelle Kuppingen, Albrecht-Haut-Gasse
09:20 Uhr,
Rückkehr nach Kuppingen ca. 18:00
Uhr
Kuppinger Sommerwanderung
Lützenschlucht mit Miniterrassenfaß.
Angelika Sturm, Wanderführerin 124

13. Do., 20:00 Uhr,
Lars Reichow: ICH!
Konzertkabarett
SOMMERFARBEN 2023
Lars Reichow S. 43

September 2023

15. Fr., 07:30 Uhr, Treffp: Bahnhof Herren-
berg, Gleis 1, 07.30 Uhr, Rückkehr ca.
20:00 Uhr
Ulm - Bürgerstolz einst und heute
Tagesfahrt S.
Holger Starzmann (Führung), 121
Sabine Protschka (Begleitung)
24. So., 15:00 Uhr, Mauerwerk, Konzert-
saal
"Die Bremer Stadtmusikanten"
Theater für Kinder von
4 bis 9 Jahren S. 10



Junge vhs

Pädagogik

Natur und Umwelt

Kreativkurse

Tanz

Bewegungsangebote für Kinder

Kochen für Kinder

Sprachen

EDV

Mathematik

Pädagogik



● 105001 **BUCHEN**

Spiele-Sonntag für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Brettspiele fördern die Gemeinschaft und verschiedene Lernkanäle. An diesem Spielernachmittag können Sie neue Spiele kennenlernen und ausprobieren. Für jeden Spiel-Typ ist etwas dabei: vom Kinder- über Rätselspiel, Familien- bis hin zum Kennerspiel. Die Regeln müssen nicht vorher bekannt sein. Es wird für jedes Spiel eine/n Ansprechpartner:in geben, der/die das jeweilige Spiel erklären kann und mit Rat und Tat die ganze Zeit zur Seite stehen wird.

In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Herrenberg.

Heike Petersen, Natalie Weimer
Sonntag, 19.03.2023, 14:00-18:00 Uhr
vhs Herrenberg, Galerie
3,00 € (Gebühr ab 16 Jahren)

● 105002 **BUCHEN**

Rollenspiel-Sonntag für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren

Rollenspiele fördern die Kreativität und ermöglichen spielerisch das Ausprobieren verschiedener Rollen. So können Sie z.B. als Elf, Vampir oder Werwolf deren Charakterstärken entsprechend ausprobieren. In der Stadtbibliothek bekommen Sie von erfahrenen Spielern „Das schwarze Auge“, die „World of Darkness“ und andere Welten vorgestellt und angeleitet.

Einsteiger und erfahrene Spieler finden hier passende Abenteuerstunden. Fantasy, Sci-Fi, Vampire und andere Genres können gespielt werden.

Es gibt sowohl Abenteuer für Kinder (ab 8 Jahren), für Jugendliche als auch für Erwachsene.

In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek.

Heike Petersen, Natalie Weimer
Sonntag, 25.06.2023, 09:30-19:00 Uhr
Stadtbibliothek
5,00 € (Gebühr ab 16 Jahren)

● **Starke Kinder**

In diesem Kurs lernen Mädchen und Jungen, wie sie sich in brenzligen Situationen verhalten können, z.B. wenn sie auf dem Kiga-/Schulweg angesprochen werden, bei Mobbing oder Gewalt. Die sozialen Kompetenzen werden mit Übungen zur Körpersprache, Blickkontakt und Stimme gestärkt. Werte wie Verantwortung, Wertschätzung und Teamgeist stehen im Vordergrund. Um die Inhalte des Konzeptes kennenzulernen und das Kind erzieherisch begleiten zu können, ist die Teilnahme am Infoabend am 21.10.2022 wünschenswert (Kurs-Nr. 105003).

Für sozialschwache Familien besteht ein Sozialfonds. Bei Bedarf nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte.



105004.00 **BUCHEN**

Persönlichkeits- und Präventionstraining für Kindergarten (4-6 Jahre)
Carmen Ruppert, Sina Ruppert
freitags, 14:30-15:15 Uhr, ab 03.03.2023
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
5 Termine, 80,00 €

105004.01 **BUCHEN**

Persönlichkeits- und Präventionstraining für Grundschulen (6-10 Jahre)
Carmen Ruppert, Sina Ruppert
freitags, 15:30-16:30 Uhr, ab 03.03.2023
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
5 Termine, 90,00 €

● **LöwenMut - Erlebnis-Workshop**

Was braucht Ihr Kind, um seinen Löwenmut zu spüren? Wie kann es sich selbstbewusster, stärker und glücklicher fühlen? In diesem Workshop entdecken Kinder mit viel Spaß, was ihnen hilft, sich mutiger zu fühlen und sich mehr zuzutrauen. In einer Geschichte lernen sie, dass ihre Gedanken, die Körperhaltung und Gefühle dabei eine wichtige Rolle spielen. Sie erfahren, dass mit ein paar einfachen "Tricks" der Löwenmut ganz schnell größer wird und dass sie SELBST alles in sich ha-



ben, um mutig, selbstbewusst und glücklich zu sein. So kommen sie in neuen Situationen besser klar, trauen sich mehr zu und lassen sich nicht so schnell ärgern. Lassen Sie Ihre Kinder ERLEBEN, wie sie ihren Löwenmut entdecken.

Bitte Getränk und bequemes Schuhwerk mitbringen!

Zu dem Workshop gibt es einen Vortrag für Eltern unter der Kursnummer 105008 In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte.

105007.00 **BUCHEN**

**Schnupperkurs
für Kinder von 5 - 10 Jahren**
Elke Walter

Dienstag, 09.05.2023, 14:00-15:30 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
30,00 €

105007.01 **BUCHEN**

**Schnupperkurs
für Kinder von 5 - 10 Jahren**
Elke Walter

Dienstag, 09.05.2023, 16:00-17:30 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
30,00 €

Natur und Umwelt

● 104001 **BUCHEN**

Was haben die Dinosaurier mit den Blumen zu tun?

Für Familien mit Kindern ab 7 Jahren
Warum haben manche Pflanzen Blüten und warum sind diese so schön bunt und unterschiedlich geformt? Wie finde ich einen Partner ohne mich zu bewegen? Alltägliches und Rätselhaftes über die Beziehung zwischen Pflanzen und Tieren erfahren wir auf dieser Wanderung im Heckengäu. Die Kinder lernen so Flora und Fauna kennen.

Anmeldung bitte bis 20.04.2023!

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Johannes Mahn

Sonntag, 23.04.2023, 13:30-17:00 Uhr
Treffpunkt: Wird einige Tage vorher bekannt gegeben
6,00 € / 4,00 € Kinder





● 104002 **BUCHEN**

NachtWald - WaldNacht für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Leise begeben wir uns auf die Pirsch, schärfen unsere Sinne und genießen die zauberhafte Stimmung des Waldes. Was raschelt da im Gebüsch? Ist es eine Maus oder ist es nur der Blätterwald? Ruft da der Waldkautz oder ist es die Ringeltaube? Wir lassen uns überraschen und am Ende wärmen wir uns am Lagerfeuer. Die Kinder lernen so Fauna und Flora des Waldes kennen.

Bitte mitbringen: Grillgut und warme Kleidung!

Anmeldung bitte bis 21.03.2023

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Johannes Mahn

Freitag, 24.03.2023, 17:30-21:30 Uhr

Treffpunkt: Wird einige Tage vorher bekannt gegeben

6,00 € / 4,00 € Kinder

● 104003 **BUCHEN**

Patente der Natur

Für Familien mit Kindern ab 7 Jahren

Viele Bauwerke und Erfindungen sind bei der Natur abgeschaut und vieles davon verstehen wir noch gar nicht. Auf unserer Wanderung werden wir spannende Fragen beantworten wie: Wieso verbrennt man sich an der Brennnessel? Warum knickt der Grashalm nicht? Was macht die Spucke an der Wiesenblume? Warum bekommt der Specht kein Kopfweh? Und lernen so die Natur mit anderen Augen wahrzunehmen und Flora und Fauna besser zu verstehen.

Anmeldung bitte bis 11.05.2023!

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Johannes Mahn

Sonntag, 14.05.2023, 13:30-17:00 Uhr

Treffpunkt: Wird einige Tage vorher bekannt gegeben

6,00 € / 4,00 € Kinder

● 104005 **BUCHEN**

Essbare Wildpflanzen im April für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren (nur in Begleitung)

Was ist der Unterschied zwischen Wildkräutern und Wildgemüse? Bei dieser Wildpflanzenwanderung dreht sich alles um die ersten zarten Wildpflanzen im Frühling und wie wir sie am besten genießen können. Richtiges Sammeln und sicheres Bestimmen der Wildpflanzen wird ebenfalls ein wichtiges Thema sein. Dieser Kurs ist für "Wildpflanzen-Neulinge" und alle kulinarisch Interessierten.

Bitte warme und wetterfeste Kleidung anziehen und für eine Kostprobe einen Trinkbecher mitbringen, bei Bedarf auch Vesper und Getränke.

Anmeldung nur über die Familienbildungsstätte.

Anja Weiß,

zertifizierte Kräuterpädagogin

Samstag, 15.04.2023, 10:00-12:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Freibad

Gärtringen

15,50 € mit einem Kind, weitere Kinder je 7,50 €. Gebühren jeweils inkl. 0,50 € für Materialkosten pro Person.

● 104008 **BUCHEN**

Essbare Blüten & Wildpflanzen im Juni

für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren (nur in Begleitung)

Es blüht und duftet überall. Unsere Wiesen, Sträucher und Bäume bieten jetzt nicht nur essbares Sommergrün, sondern auch Blüten in Hülle und Fülle. Bei dieser Wanderung entdecken, riechen und schmecken wir sie. Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet, denn Sie erfahren, wie Wildpflanzen und Blüten eindeutig bestimmt und fachgerecht gesammelt werden. So zaubern Sie zukünftig mit wilden Blüten Geschmack und Farbe auf Ihren Teller zu Hause.

Bitte wetterfeste Kleidung anziehen und für eine Kostprobe einen Trinkbecher mitbringen, bei Bedarf auch Vesper und Getränke.

Anmeldung nur über die Familienbildungsstätte.

Anja Weiß, zertifizierte Kräuterpädagogin

Samstag, 17.06.2023, 10:00-12:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Freibad Gärtringen

15,50 € mit einem Kind, weitere Kinder je 7,50 €. Gebühren jeweils inkl. 0,50 € für Materialkosten pro Person.

Kreativkurse

● 200001 **BUCHEN**

Kindertheaterkurs

Für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Die Herrenberger Bühne bietet einen Kurs für Kinder an, die Lust haben, Theater zu spielen. Der Kurs wird von Sabine Bethge, Schauspielerin mit langjähriger Bühnenerfahrung, geleitet. Wir machen Fantasie- und Bewegungsspiele, Übungen, die auf das Schauspiel vorbereiten, Verkleiden und Schminken uns. Improvisationen zu verschiedenen Themen sind der Schwerpunkt des Kurses, aus denen wir am Ende ein Stück zusammensetzen wollen. Als Abschluss ist zum letzten Termin eine kleine Vorführung geplant, zu der Eltern, Freunde und Interessierte herzlich eingeladen sind.

Sabine Bethge

montags, 17:30-18:30 Uhr, ab 06.03.2023

vhs Herrenberg, Galerie

10 Termine, 61,00 €

● 200002 **BUCHEN**

Zaubern lernen mit Diplom

Für Zauberlehrlinge von 7 bis 14 J.

Zaubern können, wer will das nicht? In der Zauberschule von Fred Bossie liegt Magie in der Luft! Die Zauberlehrlinge lernen, wie sie mehr Anerkennung und Bewunderung gewinnen, und zwar durch eigene Leistung - weil sie etwas beherrschen, das nicht jeder kann! In diesem Kurs wird die Kreativität der Kinder gefördert sowie das Selbstbewusstsein auf eine positive Art gesteigert.

Ab 14.30 Uhr öffnen wir die Zauberschule für Mama, Papa, Oma, Opa, Geschwister und Interessierte - schließlich brauchen die Zauberkünstler für die abschließende "Zaubershow" auch Publikum. Zu guter Letzt gibt es ein Zauberdiplo. Kinder, die schon einmal einen Kurs besucht haben, sind auch gerne wieder eingeladen, sich anzumelden, denn es gibt neue Zaubertricks!

Bitte mitbringen: Ein buntes Tuch (z. B. Herrentaschentuch), Schere, Klebestift und gute Laune sowie Vesper und Getränk für die Pausen.

Fred Bossie

Samstag, 18.03.2023, 10:00-15:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 203

53,00 € (inkl. Zauberbroschüre, Materialien und Zauberdiplo)



● 200003 **BUCHEN**

„Der Grüffelo“

Theater für Kinder von 4 bis 9 Jahren

Der große Wald ist voller Gefahren. Da ist es gut, wenn man einen starken Freund hat. Und wenn man keinen hat, erfindet man sich eben einen.

So wie die kleine Maus, die jedem, der sie fressen will, mit dem schrecklichen Grüffelo droht.

Dabei gibt's Grüffelos gar nicht. Oder doch?

Marotte Figurentheater (ca. 45 Min.)

Sonntag, 05.03.2023, 15:00-16:00 Uhr
Mauerwerk, Konzertsaal

Karten erhalten Sie über die üblichen VVK-Stellen des Mauerwerks Herrenberg, VVK 10,00 €, erm. 8,00 €

● 200004 **BUCHEN**

„Jim Knopf“

Theater für Kinder von 4 bis 9 Jahren

Lummerland ist die geliebte Heimat von Lukas, dem Lokomotivführer und Jim Knopf, der als Baby in einem Paket auf diese winzige Insel kam. Doch als Jim heranwächst, und es auf Lummerland allmählich zu eng für alle wird, machen die zwei Freunde Jim und Lukas sich gemeinsam mit der Lok Emma auf, um einen neuen Platz in der Welt zu finden. Auf dieser abenteuerlichen Reise lernen sie den Kaiser von Mandala kennen, dessen Tochter, Prinzessin Li Si, nach Kummerland verschleppt worden ist. Lukas und Jim durchqueren gefährliche Schluchten, riesige Wüsten, Vulkanlandschaften, sie begegnen dem Scheinriesen, Herrn Tur Tur, dem Halbdrachen Nepomuk - und Frau Mahlzahn... Schließlich gelingt es ihnen sogar, die kleine Prinzessin aus dem Herzen der Drachenstadt zu befreien. Und sie finden auch für sich ein passendes Stückchen Erde!

Das Theater HERZeigen inszeniert mit Leichtigkeit, Humor und Charme eine schöne Parabel über das Fremde und das Anderssein. Schattenspiel, Projektion, Be-

wegungs- und Figurentheater, Musik und Gesang lassen atmosphärisch dichte Bilder entstehen und öffnen weite Fantasieräume, die den Zuschauer ganz in die Erlebniswelt von Jim und Lukas eintauchen lassen. Eine traumhafte und humorvolle Geschichte über eine gute Freundschaft, die in allen Lebenslagen wie Pech und Schwefel zusammenhält.

(Ca. 70 Min.)

Sonntag, 21.05.2023, 15:00-16:00 Uhr
Mauerwerk, Konzertsaal

Karten erhalten Sie über die üblichen VVK-Stellen des Mauerwerks Herrenberg, VVK 10,00 €, erm. 8,00 €



● 200005 **BUCHEN**

"Die Bremer Stadtmusikanten"

Theater für Kinder von 4 bis 9 Jahren

Vier Tiere treffen aufeinander. Alle nicht mehr taufrisch, dafür aber grundverschieden: der dummgute Esel, der nervöse Hund, die verlauste Katze und der überkandidelte Hahn. Eine recht kuriose Schicksalsgemeinschaft, die sich jedoch schnell bewährt. Mit viel Radau wird eine Räuberbande verjagt und deren Hütte besetzt. Dabei kommt die olle Truppe ziemlich in Fahrt.

Auf Tröte und Geige, Ziehharmonika und Bass wummert und jammert, dudelt und fiedelt, rockt und rappt das Oldie-Quartett um sein Leben.

Beatrice Hutter

Sonntag, 24.09.2023, 15:00-16:00 Uhr
Mauerwerk, Konzertsaal

Karten erhalten Sie über die üblichen VVK-Stellen des Mauerwerks Herrenberg, VVK 10,00 €, erm. 8,00 €



● 208001 **BUCHEN**

Wir bauen einen Holzdrachen

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Wer möchte nicht einen Drachen in seinem Kinderzimmer beherbergen.

So fangen wir an, wir sägen alle Holzteile selber zu (16 Teile und 2 Flügel aus Pappe) bemalen sie mit Farbe

und lassen alles trocknen. In dieser Zeit basteln wir uns noch eine lustige Laterne oder ein Insektenhotel.

Wenn die Drachenteile trocken sind werden sie zusammengeschaubt.

Bitte mitbringen: 2 Wackelaugen und die Zähne aus Nägel. Fertig ist der Drache.

Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte.

Lothar Hudy

Dienstag, 11.04.2023, 10:00-13:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 203

18,00 € (+10,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)

● 208002 **BUCHEN**

Mosaik in den Osterferien

Für Kinder ab 6 Jahren

Mosaik ist eine wunderbare Art, kleine Kunstwerke zu erschaffen oder liebevolle, einzigartige Geschenke zu erstellen. Farbenpracht und überwältigende Leuchtkraft

zeichnen unsere handgeschnittenen Tiffanygläser aus. Nach einer kurzen Einführung legen wir los. Ob Tiere, Schmuckdo-

sen oder Hausnummern, jedes Kind wählt sein eigenes Motiv aus, das es dann

Schritt für Schritt unter individueller Betreuung anfertigt. Motivträger sind vorhanden.

Werkzeug wird zur Verfügung gestellt.

In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte.

Doris Stamm

Dienstag, 11.04.2023, 10:00-13:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 204

18,00 € (ca. 10,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)



● 208003 **BUCHEN** **Wir bauen einen fliegenden Schwan**

Für Kinder ab 8 Jahren

Nichts ist faszinierender als ein Schwan im Flug. Wir sägen aus Sperrholz die Teile, bemalen alles, bohren die passenden Löcher und bauen alles mit Angelschnur zusammen. Um den Vogel in Bewegung zu setzen kommt an die Beine eine Schnur mit einer Holzkugel. Viel Spaß!
Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte.

Lothar Hudy

Donnerstag, 13.04.2023, 10:00-13:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 203

18,00 € (+10,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)

● 208004 **BUCHEN** **Wir schweißen zusammen!**

Eltern-Kind-Kurs für Kinder ab 10 J.

Mit Neugierde und Kreativität begegnen wir abgelegten Metallfundstücken. Jeder kann etwas mitbringen, es wird aber auch Material zur Verfügung gestellt. Nach einer allgemeinen technischen Einführung entstehen aus verschweißten und verdrahteten Fundstücken nach eigener Idee spannende Objekte für Haus und Garten. Wir arbeiten im Freien unter fachkundiger und individueller Anleitung des Künstlers Lothar Hudy.

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende, langärmelige Kleidung und festes Schuhwerk. Anmeldung immer paarweise. In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte.

Lothar Hudy

Samstag, 17.06.2023, 13:00-17:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 204

48,00 € pro Eltern-Kind-Paar (+16,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)

● 208005 **BUCHEN** **Bewegung und Umwelt** **Workshop für Jugendliche und Erwachsene von 8 bis 80 Jahren**



Mit unserem Windrad können wir wohl keinen Strom erzeugen, aber es ist schön, so etwas zu bauen, es auf den Balkon oder in den Garten zu stellen und bei viel Wind den Bewegungen zuzusehen oder den Geräuschen zu lauschen.

Wir schneiden dazu die Flügel aus Dosenblech und verlöten das Rad mit Draht. Die Achse ca. 50 cm Durchmesser und das Gestänge wird ebenfalls aus dickem Draht gebogen, geklopft und verlötet.

Mit einem vorbereiteten Metallgestänge wird alles montiert und auf eine sich mit dem Wind drehende Plattform installiert. Jetzt fehlt nur noch ein Farbanstrich und ein guter Platz für unser Werk.
In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte.

Lothar Hudy

Samstag, 01.07.2023, 10:00-17:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 203

48,00 € (+16,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)

● 208011 **BUCHEN** **Kreative Karten-Werkstatt** **Für Jugendliche und Erwachsene**

Wie schön ist es, eine selbst gestaltete Karte im Briefkasten vorzufinden oder mit einem Geschenk überreicht zu bekommen?! Neben allen digitalen Grüßen endlich einmal wieder etwas aus Papier zum Fühlen und eine schöne Deko zum Aufstellen mit den eignen Händen fertigen. Haben wir Lust auf einen kreativen Abend geweckt? Wir gestalten Schritt für Schritt besondere Karten für Freunde, Verwandte oder andere liebe Menschen. Die Motive sind frei wählbar. Es gibt eine Fülle an Gestaltungsmöglichkeiten. Die Kursleitung bringt eine Auswahl an Materialien mit - jahreszeitlich passend oder für Geburtstage und andere Feierlichkeiten. Es können auch Gutscheinkarten gebastelt werden. Bitte mitbringen: Kleine Schere, Klebestift. In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Anmeldung nur über die Familienbildungsstätte: www.fbs-herrenberg.de.

Sabine Hein-Heinrich

Freitag, 31.03.2023, 19:00-21:30 Uhr
Klosterhof, Café

14,00 € (+5,00 € - 7,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)



(c) Alena Ozerova -stock.adobe.com

● 209001 **BUCHEN** **Nähkurs am Wochenende** **Für Kinder ab 9 Jahren**

Wir nähen Minigeld- oder Turnbeutel, Utensilo, Haar- bzw. Stirnbänder, Schürzen, Seifentaschen, Kissen, Topflappen, Türstopper, Schlüsselanhänger, Reiseetuis für Zahnbürste- und pasta, Täschchen für Kopfhörer, etc. In ganz einfachen Schritten sammeln wir erste Erfahrungen mit der Nähmaschine und lernen die Grundnähtechniken kennen. Zum Schluss habt Ihr ein individuelles Stück ganz nach Eurer Idee genäht! Die erfahrene Dozentin Shpresa Azemi hilft Euch dabei.
Bitte mitbringen: Stoffe und Schnittmuster.

Shpresa Azemi

Freitag, 05.05.2023, 15:30-19:30 Uhr

Samstag, 06.05.2023, 14:00-18:00 Uhr

Freitag, 12.05.2023, 15:30-19:30 Uhr

Samstag, 13.05.2023, 14:00-18:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 204

4 Termine, 110,00 €

Tanz

● **Tanzmäuse** **Spielerisches Tanzen**

Kinder bewegen sich instinktiv zur Musik. Dies fördern und unterstützen wir mit unseren Kindertanzkursen. Spielerisch, kreativ und mit unterschiedlichsten Materialien wie z.B. Bällen, Tüchern oder Reifen lernen die Kleinen, sich auf Musik zu bewegen und erste Tanzschritte einzubauen. Motorik, Koordination, Kreativität und Rhythmik werden dadurch gefördert.

Am 1. Kurstermin dürfen die Eltern gerne noch dabeibleiben.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung und ein Getränk.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

205101.00 **BUCHEN** **Für Kinder von 3-5 Jahren**

Bettina Zimmermann,

Tanz- und Bewegungstherapeutin

montags, 14:30-15:15 Uhr, ab 06.03.2023

vhs Herrenberg, Vereinsraum

8 Termine, 30,00 €

205101.01 **BUCHEN**

Für Kinder von 3-5 Jahren
Bettina Zimmermann,
Tanz- und Bewegungstherapeutin
montags, 15:15-16:00 Uhr, ab 06.03.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
8 Termine, 30,00 €

205101.02 **BUCHEN**

Für Kinder von 3-5 Jahren
Bettina Zimmermann,
Tanz- und Bewegungstherapeutin
montags, 16:00-16:45 Uhr, ab 06.03.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
8 Termine, 30,00 €

205101.03 **BUCHEN**

Für Kinder von 3-5 Jahren
Bettina Zimmermann,
Tanz- und Bewegungstherapeutin
dienstags, 14:30-15:15 Uhr,
ab 07.03.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
9 Termine, 33,50 €

205101.04 **BUCHEN**

Für Kinder von 3-5 Jahren
Bettina Zimmermann,
Tanz- und Bewegungstherapeutin
dienstags, 15:15-16:00 Uhr,
ab 07.03.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
9 Termine, 33,50 €

205101.05 **BUCHEN**

Für Kinder von 3-5 Jahren
Bettina Zimmermann,
Tanz- und Bewegungstherapeutin
dienstags, 16:00-16:45 Uhr,
ab 07.03.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
9 Termine, 33,50 €

• 205102 **BUCHEN**

**Kreativer Kindertanz
für Kinder von 6 - 9 Jahren**
Freude an Bewegung zu Rhythmus und Musik wird in diesem Kurs auf spielerische Art vermittelt. Fantasie, Kreativität, Improvisation und Koordination stehen beim Heranführen an das Tanzen und an Bewegen zur Musik im Vordergrund. Kleinere Choreographien zu coolen Songs begeistern zum Mitmachen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschlappchen, Getränk.
In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Janina Wolter
montags, 16:00-16:45 Uhr, ab 06.03.2023
vhs Herrenberg, Raum 105
15 Termine, 60,00 €

©Syda Productions-stock.adobe.com



Bewegungsangebote für Kinder

• Das kleine Kletter 1x1

Wolltest du schon immer einmal so richtig klettern? Mit uns kannst du bestens gesichert mit Klettergurt, Karabiner und Seil deine Lieblingsrouten aussuchen und steil bis nach oben klettern. Etwas Mut und Bewegungsgeschick gehören schon dazu, genauso wie Geduld und Konzentration für das Sichern und Ablassen am Seil. Damit das gut funktioniert und du möglichst viel ausprobieren kannst, betreuen dich erfahrene Trainer. In kleinen Gruppen werden wichtige Grundlagen zum Sichern mit Knoten und Seil qualifiziert vermittelt, die es dir ermöglichen, in Zukunft auch an regelmäßigen Klettergruppen teilzunehmen. Über zahlreiche Spiel- und Bewegungsformen an der Kletter- und Boulderwand werden Koordination und Beweglichkeit auf ideale Weise geschult.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, bequeme Sportkleidung und Getränk.

302501.00 **BUCHEN**

Ferienkurs für Kinder ab 6 Jahren
Jörg Denzel, Christina Schwarz
Dienstag, 11.04.2023, 15:00-17:00 Uhr
Mittwoch, 12.04.2023, 15:00-17:00 Uhr
Kletter- und Boulderzentrum ROX
2 Termine, 58,00 € (inkl. Leihmaterial + Kletterhalleneintritt 5,50 €/Kurstag)

302501.01 **BUCHEN**

Ferienkurs für Kinder ab 6 Jahren
Jörg Denzel, Christina Schwarz
Dienstag, 30.05.2023, 15:00-17:00 Uhr
Mittwoch, 31.05.2023, 15:00-17:00 Uhr
Kletter- und Boulderzentrum ROX
2 Termine, 58,00 € (inkl. Leihmaterial + Kletterhalleneintritt 5,50 €/Kurstag)

302501.02 **BUCHEN**

Ferienkurs für Kinder ab 6 Jahren
Jörg Denzel, Christina Schwarz
Kletter- und Boulderzentrum ROX
58,00 € (inkl. Leihmaterial + Kletterhalleneintritt 5,50 €/Kurstag)

• 302502 **BUCHEN**

Erforschung der Schillerhöhle Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Auf den Spuren der Steinzeitmenschen wandern wir zum Eingang der Schillerhöhle. Mit dem Helm auf dem Kopf und der Taschenlampe in der Hand erforschen wir die dunkle und geheimnisvolle Welt der Schillerhöhle.

Bitte mitbringen: Verpflegung für den Tag, pro Person eine Taschenlampe (neue Batterien!), feste Schuhe, Kleidung, die schmutzig werden darf und Kleidung zum Wechseln.

Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad (Bildung von Fahrgemeinschaften)

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte. Anmeldung nur über die Familienbildungsstätte.

Andreas Bernhard, Dipl.-Sozialpädagoge, Erlebnispädagoge

Samstag, 06.05.2023, 10:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad
30,00 € (pro Person)

• 302503 **BUCHEN**

Erforschung der Gustav-Jakobs-Höhle

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Mit dem Helm auf dem Kopf und der Taschenlampe in der Hand erforschen wir die dunkle und geheimnisvolle Welt der Gustav-Jakobs-Höhle. Zwei Stunden lang durchqueren wir recht sportlich Engpässe und Hallen gehend, kniend und kriechend. Nach der spannenden Höhlentour fahren wir zur Falkensteiner Höhle, wo wir den Eingang erkunden und am Lagerfeuer grillen.

Bitte mitbringen: Verpflegung für den Tag (Grillgut), pro Person eine Taschenlampe (neue Batterien!), feste Schuhe, Kleidung, die schmutzig werden darf und Kleidung zum Wechseln.

Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad (Bildung von Fahrgemeinschaften)

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Anmeldung nur über die Familienbildungsstätte.

Andreas Bernhard, Dipl.-Sozialpädagoge, Erlebnispädagoge

Samstag, 29.04.2023, 10:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Hallenbad
35,00 € (pro Person)



© Africa Studio-stock.adobe.com

● **302504** **BUCHEN**
Spiel, Spaß und Bewegung
Für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren in
Begleitung eines Elternteils

Klein und Groß erkunden mit viel Spaß die vielfältigen Möglichkeiten einer Gymnastikhalle. Beim Hüpfen, Rutschen, Schaukeln und Krabbeln kommen alle in Bewegung. Kreis- und Singspiele runden das sportliche Programm ab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Turnschuhe

Bei schriftlicher Anmeldung bitte zusätzlich Vorname und Alter des Kindes angeben! In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Anmeldung nur über die Familienbildungsstätte: www.fbs-herrenberg.de

Andrea Szumilas
montags, 16:30-17:30 Uhr, ab 06.03.2023
Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle
15 Termine, 66,00 € /Geschwister 33,00€

● **Kleine Knirpse in Bewegung**

Spaß an Bewegung kann nicht früh genug gefördert werden! Schon die Kleinsten nutzen begeistert die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, die ihnen Gerätelandschaften bieten. Sie klettern, krabbeln, balancieren, hüpfen je nach Entwicklungsstand und eigenen Ideen über Matten, Kästen und Bänke. Kleingeräte wie Bälle, Reifen, Seile u.a. bieten zusätzliche Sinnesanreize und fördern grundlegende Fähigkeiten wie werfen, fangen oder springen. Auf diese Weise trainieren die Kinder Koordination, Konzentration und Motorik und gewinnen zugleich ein gesundes Selbstvertrauen und ein positives Sozialverhalten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe
 Bei schriftlicher Anmeldung bitte zusätzlich Vorname und Alter des Kindes angeben!
 In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Anmeldung nur über die Familienbildungsstätte: www.fbs-herrenberg.de

302505.00 **BUCHEN**
Für Kinder von 2 bis 4 Jahren
in Begleitung eines Elternteils
N.N.

dienstags, 15:45-16:45 Uhr,
ab 07.03.2023

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle
16 Termine, 71,00 € /Geschwister 35,50 €

302505.01 **BUCHEN**
Für Kinder von 2 bis 4 Jahren
in Begleitung eines Elternteils
N.N.

dienstags, 16:50-17:50 Uhr,
ab 07.03.2023

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle
16 Termine, 71,00 € /Geschwister 35,50 €

● **302506** **BUCHEN**
Große Knirpse in Bewegung
Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Ein breit gefächertes, altersgerechtes Bewegungsprogramm fördert die motorische Entwicklung. Großgeräte werden zu abwechslungsreichen Erlebnislandschaften aufgebaut, ein wechselndes Spiel- und Geräteangebot vermittelt den Kindern Freude an der Bewegung und schult Geschicklichkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe. Die Mitarbeit von Mutter oder Vater an einem Kurstermin im Semester wird erwartet.

Bei schriftlicher Anmeldung bitte zusätzlich Vorname und Alter des Kindes angeben!
 In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Anmeldung nur über die Familienbildungsstätte: www.fbs-herrenberg.de

Sabrina Zimmermann
donnerstags, 16:00-17:00 Uhr,
ab 09.03.2023
Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle
14 Termine, 63,50 € (inkl. Material)

Kochen für Kinder

● **305601** **BUCHEN**
Kochspaß für Vater und Kind -
leckere Nudelgerichte
Für Kinder ab 8 Jahren

Wir lernen, den Nudelteig selbst herzustellen und bereiten daraus Gerichte wie Lasagne, Bandnudeln und Spaghetti mit jeweils leckerer Soße zu (auch vegetarisch). Im Anschluss daran verzehren wir unsere Gerichte.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Kostlichkeiten, scharfes Messer.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Renate Schwarz
Samstag, 06.05.2023, 09:30-13:00 Uhr
vhs Herrenberg, Küche
27,50 € für Vater und 1 Kind, 2. Kind
10,50 € (+ ca. 15,00 € Lebensmittelkosten für Vater und Kind, ca. 7,00 € für das zweite Kind)



(c)AK-Snapshot-stock.adobe.com

● **305602** **BUCHEN**
Osterbacken für Kids

Zur Einstimmung auf Ostern lernen wir spielerisch, wie wir aus Mürbteig bunte Osterhäschen, aus Hefeteig Osternestchen, Karottenkuchen und Osterbrot backen.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Kostlichkeiten.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Renate Schwarz
Donnerstag, 17.03.2022, 15:30-18:00 Uhr
vhs Herrenberg, Küche
14,00 € (+ ca. 10,00 € Lebensmittelkosten)

● 305603 **BUCHEN**

**Kochen für Kids -
Hackfleischvariationen
Für Kinder ab 8 Jahren**

An diesem Nachmittag bereiten wir Hackfleisch in unterschiedlichen Variationen von der klassischen Lasagne über leckere Fleischküchle mit Kartoffelsalat bis hin zum Hackbraten mit Salat zu. Das Ganze runden wir mit einer leckeren Nachspeise ab. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Köstlichkeiten.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Renate Schwarz

Freitag, 21.04.2023, 15:30-18:30 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

14,00 € (+ ca. 15,00 € Lebensmittelkosten)



● 305604 **BUCHEN**

**Asiatisch für Groß und Klein
Eltern und Kinder kochen gemeinsam
mit dem Wok**

Asiatische Küche schmeckt auch Kindern gut und was liegt näher als gemeinsam diese interessante und gesunde Küche kennen zu lernen. Mutter oder Vater und Kind bilden ein Team und brutzeln im Wok die leckersten Gerichte. Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Köstlichkeiten, scharfes Messer.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Buh-Yu Großmann

Samstag, 01.07.2023, 10:00-13:30 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

51,00 € mit einem 1 Kind (inkl. 22,50 € Lebensmittelkosten)

Sprachen

Chinesisch-Kurse

Bitte beachten Sie auch unseren Kurs "Chinesisch kompakt für die ganze Familie" Kursnummer 402102 in der Rubrik "Sprachen".

● 402002 **BUCHEN**

**Chinesisch für Kinder im
Grundschulalter
mit und ohne Vorkenntnisse -
ab 6 Jahren**

Hast du Lust, eine außereuropäische Sprache kennen zu lernen? Die Laute der chinesischen Sprache klingen ganz anders und die Schriftzeichen sehen wunderschön aus. Auf spielerische Weise lernst du Vokabeln durch Hören, Ansehen und Lesen. Du sprichst erste Sätze, kannst dich vorstellen und jemanden begrüßen. Du lernst die Farben, Zahlen und Tiere. Durch Lieder und Spiele erfährst du noch mehr und schreibst auch erste Zeichen. Außerdem erzählt dir die chinesische Lehrerin über China und wie Kinder dort leben. Auf deiner Entdeckungsreise wirst du viel Neues lernen. Der Kurs läuft einmal wöchentlich für Kinder im Grundschulalter, aber auch ältere Kinder sind willkommen.

Peng Schmutzer

samstags, 10:00-10:45 Uhr,

ab 04.03.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 64,00 € (inkl. 3,-€ Mat.)

● **Fit ins neue Schuljahr mit
Englischkursen**

In diesem Kurs wiederholen wir mit gezielten Übungen den Stoff und die Grammatik des vergangenen Schuljahres (Realschule, Gymnasium). Intensive Übungen im Anschluss werden genau besprochen und natürlich werden individuelle Fragen geklärt.

406600.00 **BUCHEN**

**zur Vorbereitung auf die Schule für die
neuen Klassen 6 (Wdh.Kl.5)**

Dorothea Bozenhardt

Montag, 04.09.2023, 12:45-13:45 Uhr

Dienstag, 05.09.2023, 12:45-13:45 Uhr

Mittwoch, 06.09.2023, 12:45-13:45 Uhr

Donnerstag, 07.09.2023, 12:45-13:45 Uhr

Freitag, 08.09.2023, 12:45-13:45 Uhr

vhs Herrenberg

5 Termine, 49,00 €

406600.01 **BUCHEN**

**zur Vorbereitung auf die Schule für die
neuen Klassen 7 (Wdh.Kl.6)**

Dorothea Bozenhardt

Montag, 04.09.2023, 11:30-12:30 Uhr

Dienstag, 05.09.2023, 11:30-12:30 Uhr

Mittwoch, 06.09.2023, 11:30-12:30 Uhr

Donnerstag, 07.09.2023, 11:30-12:30 Uhr

Freitag, 08.09.2023, 11:30-12:30 Uhr

vhs Herrenberg

5 Termine, 49,00 €

406600.02 **BUCHEN**

**zur Vorbereitung auf die Schule für die
neuen Klassen 8 (Wdh.Kl.7)**

Dorothea Bozenhardt

Montag, 04.09.2023, 09:00-10:00 Uhr

Dienstag, 05.09.2023, 09:00-10:00 Uhr

Mittwoch, 06.09.2023, 09:00-10:00 Uhr

Donnerstag, 07.09.2023, 09:00-10:00 Uhr

Freitag, 08.09.2023, 09:00-10:00 Uhr

vhs Herrenberg

5 Termine, 49,00 €

406600.03 **BUCHEN**

**zur Vorbereitung auf die Schule für die
neuen Klassen 9/10 (Wdh.Kl.8/9)**

Dorothea Bozenhardt

Montag, 04.09.2023, 10:15-11:15 Uhr

Dienstag, 05.09.2023, 10:15-11:15 Uhr

Mittwoch, 06.09.2023, 10:15-11:15 Uhr

Donnerstag, 07.09.2023, 10:15-11:15 Uhr

Freitag, 08.09.2023, 10:15-11:15 Uhr

vhs Herrenberg

5 Termine, 49,00 €

● **Fit für die Prüfung! Englisch
Realschule Klasse 10**

Vorbereitung der schriftlichen Prüfung durch:

gezielte Übungen zu:

- Listening comprehension/Hörverständnis
- Use of language/Grammatik- u. Vokabeltraining
- Creative writing/freies Schreiben
- sowie Interpreting

Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte

406601.00 **BUCHEN**

Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung

Dorothea Bozenhardt

Freitag, 05.05.2023, 14:00-16:00 Uhr

Samstag, 06.05.2023, 10:00-12:00 Uhr

Freitag, 12.05.2023, 14:00-16:00 Uhr

Samstag, 13.05.2023, 10:00-12:00 Uhr

vhs Herrenberg

4 Termine, 78,00 €



406601.01 **BUCHEN** Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung

Dorothea Bozenhardt

Freitag, 05.05.2023, 16:15-18:15 Uhr

Samstag, 06.05.2023, 12:15-14:15 Uhr

Freitag, 12.05.2023, 16:15-18:15 Uhr

Samstag, 13.05.2023, 12:15-14:15 Uhr

vhs Herrenberg

4 Termine, 78,00 €

• 419102 **BUCHEN** Russisch für Kinder: Schreib- schrift und Rechtschreibung Für Zweitsprachler/innen mit Vorkennt- nissen, auch Lesen und Schreibschrift

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die schon auf Russisch lesen und schreiben können. Im Kurs üben wir mit den Kindern weiter die Schreibschrift und das Verstehen des Textes. Außerdem wird viel Wert auf die Rechtschreibung, Grammatik und den Wortschatz gelegt. Es sollen auch kleine Hausaufgaben gemacht werden. Dieser Kurs ist also für die Kinder (ca. 8-12 Jahre) gedacht, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Zum Unterricht bitte mitbringen: 1 grünen und 1 gelben Schnellhefter DIN A4, ein Mäppchen mit Buntstiften, einen Bleistift, Kugelschreiber (oder ähnliches) und Radiergummi.

Svetlana Druzhinina
mittwochs, 16:45-17:45 Uhr,
ab 01.03.2023
vhs Herrenberg
11 Termine, 84,00 €



• 421002 **BUCHEN** Serbische Sprache für Kinder und Jugendliche von 12 - 18 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche, die im Elternhaus bereits mit der Sprache in Kontakt gekommen sind, aber auch an Kinder und Jugendliche, die die Sprache lernen möchten. Im Kurs soll das Interesse für die Sprache durch Lesen, Schreiben, Zählen, Sprechen und Singen gefördert werden. In diesem Kurs lernt man ein neues Alphabet kennen und es wird viel Wert auf den Wortschatz gelegt. Der Kurs ermöglicht das Kennenlernen einer neuen Sprache, Tradition, Seele und Kultur der Menschen des ehemaligen Jugoslawiens.

Die Kursleitung ist Muttersprachlerin. Das Lehrbuch wird im Kurs mit den Teilnehmenden abgestimmt.

Tatjana Stojanic
montags, 18:00-19:30 Uhr, ab 08.05.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 118,00 €

EDV



• 501207 **BUCHEN** Tastschreiben für Kids für Schüler ab Klasse 5

In diesem Kurs werden die Basics des Tastschreibens innerhalb weniger Stunden gelernt. Dabei werden hinsichtlich der Lernmethodik bestimmte Assoziations- und Visualisierungstechniken verwendet. Im Kurs wechseln sich Lern- und Übungsphasen ab. Um zusätzlich zu den Grundkenntnissen eine höhere Schreibgeschwindigkeit zu erzielen, müssen die Schüler zu Hause selbst noch individuell zusätzlich üben.

Petra Groeger
Samstag, 25.03.2023, 09:00-12:00 Uhr
Samstag, 01.04.2023, 09:00-12:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 306
2 Termine, 59,00 €



Mathematik

• 607000 **BUCHEN** Mathe Prüfungsvorbereitung für die Klassenstufe 10

Intensivkurs in den Osterferien

In kompakter Form wiederholen wir prüfungsrelevante Themen an Hand von Übungsaufgaben und alten Prüfungsaufgaben zu den Themen: Gleichungen und Gleichungssysteme, Funktionen, Trigonometrie, Stereometrie, Prozent-, Zinsrechnen und Wahrscheinlichkeitsrechnung. Der Kurs soll den Teilnehmern Gelegenheit bieten, Fragen zu den entsprechenden Inhalten zu stellen und die Bearbeitung der Aufgaben zu üben.

Regine Hennig-Bau

Montag, 03.04.2023, 09:00-12:00 Uhr

Dienstag, 04.04.2023, 09:00-12:00 Uhr

Mittwoch, 05.04.2023, 09:00-12:00 Uhr

Donnerstag, 06.04.2023, 09:00-12:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 302

4 Termine, 75,00 € (inkl. Materialkosten)





Gesellschaft

The graphic features two overlapping circles on a light orange background. The larger circle on the left is a dark red color, and the smaller circle on the right is a bright orange color. A vertical dotted line separates the two circles. The word 'Gesellschaft' is written in white, bold, sans-serif font inside the bright orange circle. A list of subjects is written in white, bold, sans-serif font inside the dark red circle, positioned to the left of the dotted line.

Studienreisen
Länderkunde
Heimatkunde - Studienfahrten
Geschichte
Politik
Recht
Pädagogik
Psychologie
Philosophie
Theologie
Natur und Umwelt
Verbraucherfragen

Studienreisen

Unsere Exklusiv-Studienreisen der Volkshochschule Herrenberg

Das haben Sie sich verdient...
...und können es so im Reisebüro nicht kaufen. Denn die Reisen in unserem Angebot wurden individuell für unsere Volkshochschule geplant und bergen viele „Kleinode“, ganz einfach das Besondere, das anderswo nicht so schnell zu finden ist.

Dabei sein ist alles...

Unsere Studienreisen eröffnen Ihnen außergewöhnlich Perspektiven, vermitteln Detailwissen, führen zu exemplarischen Orten und ermöglichen die Begegnung mit kompetenten Personen und verbinden alles mit einer angenehmen Reiseatmosphäre.

Unser Angebot ergänzt die marktübliche Reise-Palette. Wer bei uns mitreist, legt Wert auf eine qualifizierte, fundierte und wissenschaftlich untermauerte Begleitung und/oder hochwertige kulturelle Angebote. Gemessen daran sind unsere vhs-Reisen nicht billig, aber durchaus preiswert. Bitte fordern Sie unsere Extra-Faltblätter mit ausführlichem Leistungskatalog zu jeder Reise an.

Detaillierte Ausschreibungen zu den Reisen liegen bei der vhs aus, können dort angefordert oder einfach auch auf der vhs-Homepage als PDF heruntergeladen werden.

Ansprechpartnerin ist Sabrina Petersen, Telefon: 07032 270315, Telefax 07032 270327;

Sabrina.petersen@vhs.herrenberg.de
www.vhs.herrenberg.de
www.ihre-vhs-reise.de
www.facebook.com/vhsherrenberg

Bitte beachten!

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Studienreisen werden dringend gebeten, eine Reisekostenrücktrittsversicherung abzuschließen, sofern diese nicht bereits im Reisepreis eingeschlossen ist. Es gelten die Geschäftsbedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters. Die Reisekostenrücktrittsbedingungen für die einzelnen Reisen können in der Geschäftsstelle der vhs eingesehen werden.



• 100001 **BUCHEN**

Das Frauenmuseum Hittisau 2 tägige Studienexkursion für Frauen in den Bregenzer Wald

Das Frauenmuseum in Hittisau im Bregenzer Wald beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit Frauengeschichte und Frauenkultur. Inzwischen blicken die Initiatorinnen auf mehr als 45 einzigartige Ausstellungen und Veranstaltungen zurück. Bei dieser Fahrt werden die Teilnehmenden die Ausstellung „Zwischen den Welten“ besuchen, in der hochbetagte Frauen aus ihrem Leben erzählen und mit den Museums-Macherinnen ins Gespräch kommen. Ein weiterer Programmpunkt ist der Besuch des Angelika-Kauffmann-Museums in Schwarzenberg. Es bleibt außerdem Zeit für eine kleine Wanderung. Die Teilnehmenden haben bei dieser Exkursion die Möglichkeit, ihre eigenen Kenntnisse, Erfahrungen und Fragen einzubringen. Die Fahrt findet im Rahmen des Brot und Rosenprogramms 2023 statt und ist eine Kooperationsveranstaltung von Gleichstellungsbüro und Volkshochschule.

Der Preis stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Für aktuelle Informationen bitte die VHS-Reise-Seite beachten unter: www.ihre-vhs-reise.de

Birgit Hamm
19.03.2023 - 20.03.2023

• 100002 **BUCHEN**

Kunst in Amsterdam: Vermeer-Ausstellung im Rijksmuseum, Van-Gogh-Museum, Stedelijk Museum und Cobra

5 tägige Studienreise in die Niederlande mit Prof. Dr. Helge Bathelt

Im Jahresauftakt erwartet uns das Ausstellungsereignis des Jahres. Das Amsterdamer Rijksmuseum wird mit seinem Plan, Vermeer in der weltweit größten Ausstellung zu präsentieren, wieder Rekorde brechen. Der in Delft wirkende Künstler Jan Vermeer war jedoch kein Massenproduzent wie der geschäftstüchtige Rubens mit seiner Werkstatt. Die Wissenschaft kennt nur 39 Werke, doch er glänzt mit seiner malerischen Brillanz. Bei uns wird die Fahrt und der Aufenthalt in Delft zum Vorbereitungsseminar mit Prof. Bathelt, denn im Rijksmuseum sind keine Führungen erlaubt. Daneben sind auch unsere Kunststopps auf der Hin- und Rückreise spannend. Wir reisen über Otterlo zum Nationalpark De Hoge Veluwe an und besuchen dort das Kröller-Müller-Museum. Bei der Rückfahrt stoppen wir in Den Haag, dort hängt Vermeers „Dame mit dem Perlenherring“ bereits wieder im Mauritshaus. Neben vertieften Kenntnissen im Bereich Kunst erfahren die Teilnehmenden ebenfalls viel über das Land und seine Geschichte. Der Preis stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Für aktuelle Informationen bitte die VHS-Reise-Seite beachten unter: www.ihre-vhs-reise.de

Prof. Dr. Helge Bathelt
06.04.2023 - 10.04.2023



● **100003** **BUCHEN**
Eröffnungskonzert Internationales Musikfest Hamburg (Thema Liebe) in der Elbphilharmonie: Beethovens 8. Sinfonie mit Kent Nagano, Verdis „La Traviata“, Panikrocker Udo Lindenberg 4 tägige Studienreise in die Metropole an der Elbe

Das Philharmonische Staatsorchester Hamburg unter Leitung von Kent Nagano eröffnet mit Jan Vogler (Violoncello) und zwei Chören (Kinderchor Alsterspatzen der Hamburgischen Staatsoper und Dresdner Kreuzchor) das Musikfest mit Ludwig van Beethovens Symphonie Nr. 8 F-Dur 1. Auf Beethovens Achte folgt eine Auftragskomposition des Philharmonischen Staatsorchesters an den US-amerikanischen Komponisten Sean Shepherd (geb. 1979) für Violoncello, Jugendchor und Orchester, deren Text die Hamburger Schriftstellerin und Dichterin Ulla Hahn verfasst. Wir kombinieren die Elbphilharmonie mit der Hamburger Staatsoper. Dort wird Verdis 1853 in Venedig uraufgeführte Oper „La Traviata“ gezeigt. Für den italienischen Komponisten eine Chance, sein großes Thema, die an gesellschaftliche Widerständen scheitern- de Liebe musikalisch umzusetzen. Die Oper über eine Kurtisane, die noch dazu an Tuberkulose stirbt, war für die damalige Zeit eine unerhörte Neuerung. Udo Lindenberg ist für uns in Hamburg ebenfalls ein Thema: Seine Liebeslieder „Mädchen aus Ostberlin“ oder „Ich lieb Dich überhaupt nicht mehr“ zeigen, wie differenziert und psychologisch sich der Sänger, Songwriter sich mit Liebesbeziehungen auseinandersetzt. Bereits im Bus nutzt Prof. Bathelt die Zeit, die Teilnehmer mit Musikbeispielen auf die Konzerte vorzubereiten. Darüber hinaus steht der Besuch das Auswanderermuseum in Balinstadt und die

Hamburger Kunsthalle auf dem Programm. Mit dem Bus unterwegs können mit Villen an der Außenalster auch unbekannte Seiten der Hansestadt entdeckt werden, eine Barkasse schippert direkt von der Elbphilharmonie durch den Hafen oder und ein Spaziergang durch das Stadtviertel St. Georg ist zu empfehlen. Neben vertieften Kenntnissen im Bereich Musik und Kunst erfahren die Teilnehmenden ebenfalls viel über die Stadt Hamburg und seine Geschichte. Preise standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Für aktuelle Informationen bitte die VHS-Reise-Seite beachten unter: www.ihre-vhs-reise.de

Prof. Dr. Helge Bathelt
27.04.2023 - 30.04.2023

● **100004** **BUCHEN**
Maremma - Etrusker, Römer und ein reiches Mittelalter 8 tägige Studienreise in die Toskana

Eine Reise zu Zeugnisse vergangener Größe. Wir bewegen uns in einer Zeit, die Abgeschiedenheit und Ruhe zu schätzen weiß. Jeder kennt die Toskana oder meint sie zu kennen. Gewiss ist die Maremma ein Teil der Toskana, aber ein höchst eigenständiger. Manchem mag die Harmonie der Landschaft zwischen Florenz und Siena fehlen, aber das manchmal Wilde der Maremma hat einen eigenen Reiz. Es ist wunderschön hier im Stammland des bewundernswerten Volkes der Etrusker. In einer ihrer Städte nehmen wir Quartier. Schon dieses Quartier ist besonders und genauso besonders werden auch unsere Exkursionen sein. Wer einmal hier gewesen ist: wird der Maremma verpflichtet bleiben. Prof. Dr. Helge Bathelt kennt die Gegend aus vielen Besuchen, kennt die Schönheit des Landes und sogar einige deutsche und österreichische Künstler, die sich hier niedergelassen haben. Seine Empathie für Land und Leute ist ansteckend und macht diese Tour zu etwas Besonderem. Neben vertieften Kenntnissen im Bereich Kunst erfahren die Teilnehmenden ebenfalls viel über das Land und seine Geschichte. Preise und genaues Datum (voraussichtlich Mitte Mai 2023) standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Für aktuelle Informationen bitte die VHS-Reise-Seite beachten unter: www.ihre-vhs-reise.de

Prof. Dr. Helge Bathelt



● **100005** **BUCHEN**
Altmühltal und Fränkisches Seenland: Gärten, Natur und Erholung im romantischen Mittelfranken 3 tägige Gartenreise mit Gartenarchitektin Christine Petzsche

Wälder, Wiesen, malerische Flussläufe, dazu eingestreute Städtchen und Schlösser, Burgen und Gärten. All das erwartet die Teilnehmer zur schönsten Maienzeit in der Urlaubslandschaft Fränkisches Seenland und im größten deutschen Naturpark Altmühltal. Es werden einerseits Gärten besucht, die von botanisch-historisch bis künstlerisch-individuell reichen. Andererseits entdecken wir entlang der landschaftlich schönen Reisestrecke originelle Orte, die uns mal mit Minnegesang, mal mit Hopfenanbau überraschen. Ein ganz besonderes Highlight ist der Schlosspark Dennenlohe, ein weitläufiger Landschaftspark mit Inseln, Brücken und japanischem Garten, in dem zu dieser Jahreszeit die große Rhododendronsammlung blüht. Genaueres Datum (aber im Mai) und Preis standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Für aktuelle Informationen bitte die VHS-Reise-Seite beachten unter: www.ihre-vhs-reise.de

Christine Petzsche



Fotoworkshop Südschwarzwald

Die einzigartige und vielfältige Landschaft des Südschwarzwalds ist Kulisse für diesen 4-tägigen Workshop; eindrucksvolle Schluchten, verwunschene Hochmoore und tosende Wasserfälle sind die Motive. Schwerpunkt des Workshops sind Natur- und Landschaftsfotografie sowie kreative Nachtfotografie. Siehe Kurs 211004, Fachbereich Kultur.

• **100006** **BUCHEN**

GEOPULS ist ein besonderer Reiseveranstalter für Menschen, die gut und gerne reisen, dabei aber etwas mehr von einem fremden Land erfahren möchten. Gegründet wurde Geopuls 2004 von Dozenten des Geographischen Instituts in Tübingen. Seitdem arbeitet Geopuls exklusiv mit der VHS zusammen. Begeisterte Geographen und Landeskundler, die Kultur und Natur eines Ziellandes bestens vermitteln können, führen Sie bei diesen Studienreisen. Dabei erleben Sie ein Land möglichst authentisch und umfassend, was bedeutet, dass neben den berühmten kulturellen Sehenswürdigkeiten, die man selbstverständlich besucht haben muss, viel Aufmerksamkeit aber auch der Natur und ihren Besonderheiten gewidmet ist. Auch die oftmals übersehenen kleinen Dinge abseits der ausgetretenen Touristenpfade sowie kleine naturkundliche Wanderungen und Spaziergänge gehören immer mit dazu. Am besten funktioniert das in einer überschaubaren Gruppengröße von je nach Reise nicht mehr als 16-18 oder weniger Personen, weshalb die Teilnehmerzahl entsprechend begrenzt ist.

HINWEISE

Detaillierte Ausschreibungen zu den folgenden Geopuls-Reisen liegen bei der vhs aus und können auch von der vhs-Homepage [downgeloaded](http://www.geopuls.de) oder angefordert werden. Mehr dazu auch www.geopuls.de

Sollte zum Zeitpunkt des jeweiligen Reiseterrains eine Reisewarnung für ein Reiseziel bestehen, wird die Reise selbstverständlich nicht durchgeführt und von Geopuls sämtliche Zahlungen rückerstattet.

Griechenland: WILDER EPIRUS

11 tägige Studienreise mit Stippsiten in Vergina, Meteora-Klöster & Thessaloniki

Die FAZ beschrieb vor einigen Jahren unser Exkursionsgebiet im Epirus, die Zagorachoria, nicht weit von der albanischen Grenze, als das „bestgehütete Geheimnis Griechenlands“. Und in der Tat, es handelt sich um die am dünnsten besiedelte Region ganz Griechenlands in einer geradezu arkadisch schönen Landschaft, die wir acht der elf Reisetage genießen werden. Unterkunft nehmen wir in einem der steinernen Bergdörfer in ca. 1100 m Höhe. Dort wohnen wir in einer ursprünglichen Umgebung und essen und trinken was die herrliche Landschaft hergibt. Ein Genuß! Von unserem Dorf aus führen Tagestouren in die nähere und weitere Umgebung des Epirus. Auf Sie warten Erkundungen von Orten, die mit das kulturelle Gedächtnis Griechenlands prägen: wir besuchen Dodona, neben Delphi das bedeutendste Orakel der Antike, Ioannina, die geschichtsträchtige Hauptstadt des Epirus, und den Acheron, den von Homer beschriebenen Fluss aus dem Totenreich mit einer kleinen Flusswanderung. Die herrliche Natur kann man letztlich nur zu Fuß erleben, weshalb vier mehrstündige Wanderungen (max. reine Gehzeiten zwischen 3-5 Std., max. 200-500 Höhenmeter, Trittsicherheit und Kondition erforderlich) in und um die berühmte Vikosschlucht machen werden. Daneben steht auf dem Weg in den Epirus mit den makedonischen Königsgräbern von Vergina und den Meteora-Klöstern (beide UNESCO-Welterbe) der Besuch bedeutender kultureller Sehenswürdigkeiten mit auf dem Programm, dasselbe auf dem Rückweg mit Dion und zwei weiteren Nächten im kulturell wie historisch so bedeutenden Thessaloniki. Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 10 Ü/HP, 4x Mittagspicknick, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritt und Führungen. Preis im DZ 2120 €, EZ +360 €. Begrenzt auf 16 Teilnehmende. Bitte Sonderprospekt anfordern! 12.-22.09.2023, Geopuls-Exkursionsleitung: Dr. Frieder Mutschler



• **100007** **BUCHEN**

Türkei: Inner-Anatolien
15 tägige Studienreise nach Ankara - das Land der Hethiter - Kappadokien - lykaonisch-phrygische Steppe



Diese Studienreise führt Sie mitten in das Herz der Türkei - nach Zentralanatolien. Aus diesem Landstrich ist meist nur Kappadokien mit den pittoresken Tuffkegeln, Höhlenkirchen und -städten bekannt. Und doch bietet das inneranatolische Hoch- und Steppenland noch so viel mehr. Haben Sie schon von der erst im 19. Jh. wieder entdeckten Hethiterhauptstadt Hattusa gehört oder von Kayseri, dem antiken Caesarea am Fuße des fast 4000 m hohen Ericiyes-Vulkans oder von Konya, jenem alten Zentrum des Sultanats der Seldschuken von Rum, dem ersten Türkenstaat auf anatolischem Boden und des berühmten Dervischordens des Mystikers Mevlana Celal ed-Din Rumi. Und welcher Tourist war schon in der Altstadt von Ankara, die als eine der sehenswertesten des Landes gilt? Oder der Waldmoschee von Beysehir? Wer von Ihnen hat schon eine Yayla, eine Sommersiedlung, besucht? Wer kann sagen: „Ich habe die außergewöhnlichen klösterlichen Refugien früher Christenheit in der Abgeschiedenheit auf den luftigen Höhen des Karadag-Vulkans gesehen? Ich kenne die westlichsten Außenposten des Hethiterreiches in Fasillar? Ich stand auf dem Hügel von Çatalhöyük, auf einer der ältesten Städte der Welt. Ich war, wo der „Gordische Knoten“ gelöst wurde, bestaunte die wichtigste phrygische Ruinenstätte im anatolischen Hochland und sah das Grab des legendären Königs Midas. Ich schaute in die Riesendoline von Obruk und setzte den Fuß auf die glitzernden Kochsalzkristalle des Großen Salzsees.“ Das alles macht diese Reise zu einem echten Erlebnis, zu einer Begegnung mit 4000 Jahren anatolischer Zivilisation, mit Millionen von Jahren fesselnder Erdgeschichte und nicht zuletzt zu einer Begegnung mit der Herzlichkeit von Menschen einer anderen Kultur. Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 14 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritt und Führungen. Preis im DZ 2860 €, EZ +460 €. Begrenzt auf 16 Teilnehmende. Bitte Sonderprospekt anfordern!

1. - 28.9.2023

Geopuls-Exkursionsleitung:

Dr. Volker Höfeld & Dr. Rolf Beck



• 100008

BUCHEN

Südafrika: Das subtropische Kapland zwischen Atlantik und Indik

14 tägige Studienreise

Auf Reisen ist weniger oft mehr, weshalb sich diese Exkursion ausschließlich, dafür aber intensiv mit der wohl schönsten Region Südafrikas, dem Kapland des Südwestens der Republik zuwendet. Wegen seiner Bevölkerungsvielfalt wird das Land mitunter als Regenbogennation bezeichnet. Hier leben neben den Nachfahren der ältesten Bevölkerungsgruppe, der Khoisan, Schwarze, Weiße, Indios und Asiaten. Aber auch landschaftlich und hinsichtlich seiner Tier- und Pflanzenwelt bietet das Kapland eine enorme Vielfalt. Die Kapensis ist gleichzeitig das kleinste Florenreich der Erde, das isoliert zwischen zwei Ozeanen und Wüsten im Laufe der Erdgeschichte eine ganz eigene, nur dort vorkommende Pflanzenwelt hervorgebracht hat. Neben hohen Bergketten und Halbwüsten ist die Palette der Landschaftsräume auf kleinstem Raum nur selten größer. All diese Facetten werden auf der Reise abgedeckt. Von Kapstadt führt die Fahrt zunächst in die Weinregion um Stellenbosch, danach zu einem großen Teil entlang der berühmten Garden Route sowie der Route 62. Unser Weg beinhaltet verschiedenste Nationalparks, u.a. mit einzigartigen Küstenlandschaften, der Halbwüste der Kleinen Karoo bis zur Mutterstadt, wie Kapstadt von den Einheimischen genannt wird. Das Kap der Guten Hoffnung und der Tafelberg sind dabei genauso ein Muss wie die lebendige Stadt selbst. Die Provinz Westkap bietet unvergessliche Begegnungen - von den Menschen, über die Wale im Indischen Ozean, Strauße, Zebras und verschiedenste Antilopenarten, bis hin zu den viel zitierten Big Five auf einer ausgedehnten Fotosafari bei Oudtshoorn. Dies und mehr wollen wir Ihnen unter Leitung einer berufenen Geographin und Landeskennnerin bieten. Leistungen: Flugreise ab Frankfurt, 12 Ü/HP, komplettes Rundreiseprogramm mit allen Fahrten, Besichtigungen, Führungen und Eintritten. Reisepreis im DZ 4360 €, EZ-Zuschlag 580 €. Begrenzt auf 16 Teilnehmende. Bitte Sonderprospekt anfordern!

15.10.-28.10.2023

Geopuls-Exkursionsleitung:

Dipl.-Geographin Stefanie Kerlein



• 100009

BUCHEN

Malta

8 tägige Studienreise

Malta ist klein aber oho! Mit nur 316 km² ist Malta das kleinste Land der EU, zählt aber weltweit zu jenen Ländern mit der längsten Geschichte, wovon mehr als außergewöhnliche Sehenswürdigkeiten zeugen. Dies alles in einer nicht weniger faszinierenden mediterranen Landschaft. Dem Ballungsraum um die Hauptstadt Valletta (UNESCO-Welterbe) mit fast 400.000 Einwohnern stehen kleine Ortschaften mit alten urbanen Kernen gegenüber. Von der Jungsteinzeit zeugen bis heute auf der Welt einmalige monumentale Megalithtempel eines rätselhaften Volkes, von denen sechs ebenfalls auf der UNESCO-Welterbeliste stehen. Von der Antike bis ins Mittelalter wurde die Kultur von Großreichen (Karthago, Rom, Byzanz und Arabern) geprägt. Aus dieser Zeit stammen die antiken Katakomben, die ehemalige Hauptstadt Mdina sowie Victoria. Die Sprache, das Malti, entstand seit 870 aus einem arabischen Dialekt und ist damit die einzige semitische Sprache, für die das lateinische Alphabet verwendet wird. Eigenständig wurde Malta im 16. Jh. unter dem Malteserorden. Nach 150 Jahren britischer Besatzung erhielt Malta 1964 seine Unabhängigkeit. Englisch ist bis heute zweite Amtssprache. Malta ist ein Archipel, zu dessen bewohnten Inseln nicht nur die Hauptinsel Malta sondern auch das kleine Gozo gehört, welches wir natürlich ebenfalls besuchen. Mit Geographen unterwegs bedeutet, neben all den kulturellen Sehenswürdigkeiten auch die beeindruckende Landschaft mit Ihren Karst- und Küstenformen, Geologie und Pflanzenwelt zu erkunden, zu verstehen und zu genießen. Leistungen: Flugreise ab Frankfurt, 7 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Ausflügen, Schifffahrten, Besichtigungen, Eintritten und Führungen. Preis im DZ 1580 €, EZ +200 €. Begrenzt auf 18 Teilnehmende. Bitte Sonderprospekt anfordern!

04.11. - 11.11.2023

Geopuls-Exkursionsleitung:

PD Dr. Harald Borger



• 100010

BUCHEN

Kuba: Von West nach Ost 15 tägige Studienreise

Heiße Salsa-Rhythmen und klassische Autos der 50er Jahre, Che Guevara und Fidel Castro, paradiesische Karibikstrände und verträumte Städte im spanischen Kolonialstil, Rum, Zuckerrohr und kubanische Zigarren, einzigartige tropische Vegetation und Landschaften - Kuba, die Perle der Karibik! In kaum einem anderen Land treffen Sie auf so viel Abwechslung, Charme und Lebensfreude. Vor über 50 Jahren im Fokus der Weltpolitik hat Kuba auf der einen Seite Bildungs- und Gesundheitssysteme entwickelt, die zu den besten der Welt zählen. Demgegenüber steht eine marode Wirtschaft, die sich erst heute sehr langsam wieder erholt. Die Zusammenhänge zwischen der lebendigen Kultur, den traumhaften Landschaften und den Menschen auf Kuba stehen bei dieser Reise im Vordergrund. So bereisen Sie nicht nur touristisch bekannte Städte wie Havanna, Viñales, Trinidad, Cienfuegos, Camagüey und Santiago, sondern blicken, unterwegs mit dem Geographen Harald Borger sowie einer lizenzierten einheimischen Führung, auch hinter die Kulissen, u.a. in einer Zigarrenfabrik, im Gespräch mit einem Tabakbauern, einem kubanischen Künstler, in der phantastischen Karstlandschaft und der Mangrove der Zapata-Halbinsel im Westen Kubas, der Zuckerrohrregion Valle de los Ingenios im Zentrum, sowie in tropischen Regenwäldern, u.a. im Humboldt-Nationalpark im äußersten Südosten der Insel. Dabei führt die Route mal entlang der Karibikküste, zum Atlantik und durch das Landesinnere. Ein echtes Kuba-Gefühl mit erweiterten Kenntnissen zu Land und Leuten sind bei dieser Reise fast von selbst garantiert. Leistungen: Flugreise ab Frankfurt, 13 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten. Reisepreis im DZ 3580 €, EZ +440 €. Begrenzt auf 16 Teilnehmende. Bitte Sonderprospekt anfordern!

20.11.-04.12.2023

Geopuls-Exkursionsleitung:

PD Dr. Harald Borger



Länderkunde

Das sollten Sie sich nicht entgehen lassen:

Senden Sie uns diesen Coupon zu.
Ich wünsche Informationen zu den
weiter unten angekreuzten Reisen:

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax/E-Mail

An:

vhs, Tübinger Straße 40,
71083 Herrenberg
Info-Telefon: 07032 - 2703-16 / 23 / 0

Bitte ankreuzen, welche Prospekte Sie
gerne hätten:

- ☐ Österreich / Hittisau / Studienfahrt
für Frauen
- ☐ Niederlande / Amsterdam / Kunst /
Studienreise
- ☐ Hamburg / Musik und Kunst /
Studienreise
- ☐ Italien / Maremma / Studienreise
- ☐ Deutschland / Altmühltal /
Gartenreise
- ☐ Deutschland / Pfalz / Gärten /
Tagesfahrt / Bus
- ☐ Griechenland / Studienreise
- ☐ Türkei / Anatolien / Studienreise
- ☐ Südafrika / Studienreise
- ☐ Malta / Studienreise
- ☐ Kuba / Studienreise

● **109001** **BUCHEN**
Osterglocken und Narzissen
Bildervortrag

Mit diesem Bildervortrag wollen wir dem Frühling etwas vorausseilen und uns einen Abend lang nur einer einzigen Zwiebel-pflanze widmen, der Narzisse. Wir finden sie zart und wild am Naturstandort, üppig und vielfältig im Garten und dann auch noch in Kunst, Literatur und Mythologie. Sie hat so viele Facetten, dass der Abend fast zu kurz, auf jeden Fall aber kurzweilig ist. Blühen die Narzissen doch von Februar bis Mai, in mittlerweile über 20.000 Arten. Am Ende des Abends haben Sie Landschaften und Gärten Europas bereist, sind in die griechische Unterwelt ein- und wieder aufgetaucht und werden für immer wissen, was der Unterschied zwischen einer Narzisse und einer Osterglocke ist. Um Anmeldung wird gebeten! Christine Petzsche ist Gartenarchitektin, bereist Gärten seit vielen Jahren und möchte Sie mit ihren Bildern einladen, die Schönheit der Welt zu genießen. Um Anmeldung wird gebeten.

Christine Petzsche, Gartenarchitektin
Donnerstag, 02.03.2023, 19:00-20:30 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 206
9,00 €



● **109002** **BUCHEN**
Mit der Kamera unterwegs in
Kenia
Fotoshow

Auf dieser Fotoreise besuchen die Naturfotografen Gerhard und Renate Henkel vier Nationalparks in Kenia, die landschaftlich und in Bezug auf die Tierwelt total unterschiedlich sind. Das Ol Pejeta Schutzgebiet ist weltweit bekannt für seine Nashorn-dichte. Dort leben die letzten beiden Nördlichen Breitmaulnashörner. In Samburu erwartet uns trockene Hitze, und wir bekommen die seltenen Giraffengazellen, Elefanten beim Queren des Flusses und hübsche Netzgiraffen vor die Linse. Der Amboseli Nationalpark am Fuß des Kilimanjaro beeindruckt durch Seen und Sümpfe mit zahlreichen Wasservögeln, Gnus und Zebras. Die größte Raubtierdichte bietet die



Masai Mara mit täglichen Sichtungen großer Löwenrudel mit Babys, Geparde bei der Jagd und Leoparden am Riss. Genießen Sie „Afrika pur“ mit vielen interessanten Tierabenteuern und stimmungsvollen Landschaftsbildern und erweitern Sie Ihr Wissen in Bezug auf Flora, Fauna, Land und Leuten! Um Anmeldung wird gebeten!

Gerhard Henkel, Renate Henkel
Freitag, 10.03.2023, 19:00-20:30 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 206
9,50 €

● **109003** **BUCHEN**
Neuseeland: Geschichten
am anderen Ende der Welt
Live Audiovisions-Vortrag

Neuseeland war und ist ein Traumziel für viele Reisende. Die grandiose Natur mit ihren wunderschönen Bergen, langen Küstenabschnitten, aktivem Vulkanismus und exotischen Tieren lockt Naturliebhaber von überall auf die beiden Inseln südöstlich von Australien. Wer sich für Völkerkunde interessiert, wird sich an der Kultur der Maori erfreuen. Und auch Abenteuer-suchende kommen auf ihre Kosten, schließlich wurde das Bungee-Jumping in Neuseeland erfunden. In dem live kommentierten Audiovisions-Vortrag nimmt uns Jean-Marie Will mit auf eine Reise durch Neuseeland. Wir erfahren etwas über die Besiedlung des Landes, sehen und hören die Maori in Aktion, genießen die Natur im Doubtful Sound und am Fox Glacier, lernen viele Tiere Neuseelands kennen, staunen über die Vielfalt der Regenwälder und erleben den aktiven Vulkanismus der beiden Inseln am anderen Ende der Welt.

Um Anmeldung wird gebeten!

Jean-Marie Will
Dienstag, 21.03.2023, 19:00-20:30 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 206
6,00 €



● **109004** **BUCHEN**
Inner-Anatolien: Ankara - Kapadokien - das Land der Hethiter und die lykaonisch-phrygische Steppe
Länderkundlicher Vortrag

Bei den Worten Inneranatolien und Kappadokien tauchen bei den meisten Menschen jene Bilder einer pittoresken und in der Welt einmaligen Tuffkegellandschaft mit Höhlenkirchen und -Städten auf. Ohne Frage, ein Muß für jeden Türkeibesucher. Und doch bietet das inneranatolische Hoch- und Steppenland, wenn auch oft abseits, noch so viel mehr an einmaligen Attraktionen, seien es die Altstadt von Ankara, Hattusa, die erst im 19. Jahrhundert wieder entdeckte Hauptstadt des Hethiterreiches, der große Salzsee und vieles andere mehr. Gerade auch dorthin, wird Sie der reich bebilderte Vortrag mitnehmen. Er folgt dabei den Stationen unserer gleichnamigen vhs-Exkursion (siehe hier im Programm bei Studienreisen). Als Geograph geht der Referent ganz selbstverständlich auch auf die grandiosen Landschaften und deren mannigfachen Wechselbeziehungen zwischen Mensch und Naturraum in diesem, zu den ältesten Siedlungsgebieten der Menschheit gehörenden Land ein, so dass die Teilnehmenden Ihr Wissen über das Land vertiefen und erweitern können. Um Anmeldung wird gebeten!

Dr. Rolf Beck

Dienstag, 28.03.2023, 19:30-21:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 206
5,50 €

● **109005** **BUCHEN**
Reiseplanungsseminar Australien
u.a. über Datenprojektor

Australien ist für viele Deutsche ein Traumziel. Der fünfte Kontinent bietet eine enorme Vielfalt an Landschaften, Fauna und Flora und auch an Arbeitsmöglichkeiten. Dieses Seminar stellt Australien multimedial informativ, aber auch sehr unterhaltsam vor - dazu gehören Insider-Tipps ebenso wie zahlreiche Verweise auf wertvolle Informationsquellen im Internet und darüber hinaus. Der Referent beschäftigt sich seit

25 Jahren fast täglich mit Australien. Er bereist das Land immer wieder. Seit 1997 ist er Chefredakteur der enorm umfangreichen Website Australien-Info.de. Topaktuelle Informationen sind also garantiert. Die Inhalte des Seminars richten sich nach den Interessen der Teilnehmer. Je nach Wunsch gibt es konkrete Tipps zu Flugrouten, Unterküften, Reisen mit Wohnmobil, Mietwagen, Bus, Bahn oder auch für Gruppenreisen. Dieses Seminar hilft Informationen zu finden, zu filtern und zu gewichten. Es liefert einen roten Faden für die Reiseplanung und diverse Spartipps. Die Teilnehmer erhalten viele Hinweise zu weiterführenden Medien, die häufig auch kostenlos erhältlich, aber wenig bekannt sind sowie ein umfangreiches Manuskript und Karten- und Prospektmaterialien. Um Anmeldung wird gebeten!

Jörg-M. Lenz

Mittwoch, 19.04.2023, 18:30-21:30 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 206
17,00 € (inkl. Skript)

● **109006** **BUCHEN**
Kuba
Länderkundlicher Vortrag

Salsa-Rhythmen und klassische Autos der 50er Jahre, Che Guevara und Fidel Castro, paradiesische Karibikstrände und verträumte Städte im spanischen Kolonialstil, Rum, Zuckerrohr und Zigarren - daran denkt jeder, wenn von Kuba die Rede ist. Die größte Insel im karibischen Meer hat viele Facetten, unterschiedliche Vegetations- und Klimabereiche, eine Vielzahl an Landschaften sowie eine Kultur zwischen Mangel und Lebensfreude, die man gesehen haben muss, um sie zu begreifen. Der Tübinger Geograph nimmt Sie bei diesem landeskundlichen Vortrag in digitaler Bildtechnik zu Natur und Kultur dieses faszinierenden Landes mit. Entlang der Route einer vhs-Studienreise im November (siehe hier im Heft bei Studienreisen), reicht der Vortrag vom historischen Werdegang Kubas bis zu den einzigartigen tropischen Landschaften, Städten und Menschen der Karibikinsel, so dass die Teilnehmenden Ihr Wissen über das Land vertiefen und erweitern können. Um Anmeldung wird gebeten!

Dr. Harald Borger, Geograph, P.D.

Dienstag, 25.04.2023, 19:30-21:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 206
5,50 €

● **109007** **BUCHEN**
Reiseplanungsseminar Neuseeland
u.a. über Datenprojektor

Neuseeland bezeichnet sich gerne als "das schönste Ende der Welt". Zu recht: Auf der Größe von Westdeutschland bietet das Land die Vielfalt eines ganzen Kontinentes. Insbesondere Erstbesucher haben die Qual der Wahl: Aktive Vulkane und herrliche Südseestrände, Wandern im subtropischen Regenwald oder das Beobachten einheimischer Vögel wie Kiwi und Kea. Zahlreiche Action-Sportarten locken ebenfalls. Dieses Seminar stellt Neuseeland multimedial und sehr unterhaltsam vor - mit vielen Verweisen auf wertvolle Informationsquellen im Internet und darüber hinaus. Der Referent ist seit 1989 von Neuseeland begeistert und beschäftigt sich seit dem fast täglich mit "Kiwi-Country". Topaktuelle Informationen sind also garantiert. Die Inhalte des Seminars richten sich nach den Interessen der Teilnehmer. Je nach Wunsch gibt es konkrete Tipps zu Flugrouten, Unterküften, Reisen mit Wohnmobil, Mietwagen, Bus, Bahn oder auch für Gruppenreisen. Dieses Seminar hilft Informationen zu finden, zu filtern und zu gewichten. Es liefert einen roten Faden für die Reiseplanung und diverse Spartipps. Die Teilnehmer erhalten viele Hinweise zu weiterführenden Medien, die häufig auch kostenlos erhältlich, aber wenig bekannt sind sowie ein umfangreiches Manuskript. Um Anmeldung wird gebeten!

Jörg-M. Lenz

Montag, 15.05.2023, 18:30-21:30 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 206
17,00 € (inkl. Skript)



Heimatkunde - Studienfahrten

● 109008 **BUCHEN**

Adolf Hölzel: Früher Vertreter der „absoluten Kunst“ und Wegbereiter der Moderne

Führung

Adolf Hölzel wirkte von 1905 bis zu seinem Tod 1934 in Stuttgart und beeinflusste wesentlich die Entwicklung der Moderne. Er darf zurecht als einen der wichtigsten Wegbereiter der abstrakten Kunst bezeichnet werden. 1919 bezog der Künstler das Haus in Stuttgart-Degerloch, das neben der Stuttgarter Akademie, an der er von 1906 bis 1919 als weitsichtiger Lehrer gewirkt hat, ein weit ausstrahlendes Zentrum der Moderne wurde, neben der Brücke in Berlin und Dresden, dem Blauen Reiter in München und den Suprematisten in Russland. Hier entstanden die Epoche machenden klangvollen Pastellarbeiten, in denen das um 1900 begonnene abstrakte Werk des Künstlers kulminiert. Seine Schüler, unter anderem Willi Baumeister, Johannes Itten, Ida Kerkovius und Oskar Schlemmer, waren hier oft zu Besuch und sorgten für eine Weiterführung seiner bahnbrechenden Lehre von den bildnerischen Mitteln und seine Farbtheorie im Unterricht am Bauhaus. 2005 hatte die Enkelin des Malers, Doris Dieckmann-Hölzel, die gemeinnützige Adolf Hölzel Stiftung gegründet und nach ihrem Tod 2010 den gesamten künstlerischen Nachlass und die Immobilie der Stiftung vermacht. Das ehemalige Wohn- und Atelierhaus von Adolf Hölzel wurde im Herbst 2022 nach umfangreicher Renovierung wieder für Besucherinnen und Besucher geöffnet. Dabei sind die Räumlichkeiten zum Teil mit Originalmöbeln rekonstruiert. Hier befindet sich eine umfangreiche Sammlung von Werken aus Hölzels unterschiedlichen Schaffensperioden, so dass die Teilnehmer einen guten Überblick über diese Zeit erhalten. Treffpunkt: Ahornstraße 22, 70597 Stuttgart-Degerloch. NUR mit Anmeldung bis 27.02.2023!

Adolf Hölzel-Stiftung

Sonntag, 05.03.2023, 15:00-16:30 Uhr
12,00 €

● 109009 **BUCHEN**

Stuttgart wie im Hochgebirge - Seilbahn, Zahnradbahn und viel Natur

Führung

Die Landeshauptstadt zwischen Wald und Reben hat Attraktionen zu bieten wie das Hochgebirge: Hinauf geht es bei dieser Tour auf Stuttgarts Höhen mit der Zahnradbahn nach Degerloch zu weiten Ausblicken über den Kessel. Degerloch galt einmal als Luftkurort und wurde so ein beliebter Ausflugsort und Fabrikanten bauten hier ihre Villen. Heute kocht hier noch Fernsehkoch Vincent Klink und der Santiago-de-Chile-Platz an der Alten Weinsteige bietet ein spektakuläres Panorama. Nicht weit davon liegt ein Weinberg und gleichzeitig Kulturdenkmal; der Degerlocher Scharrenberg. Nach einem Gang durch den Wald gelangen wir zum Dornhaldenfriedhof mit den Gräbern der RAF-Terroristen Baader, Ensslin und Raspe. Dort befindet sich das historische Garnisonsschützenhaus und nicht weit davon befindet sich der Waldfriedhof mit Prominentengräbern von Theodor Heuss, Robert Bosch und Künstler*innen wie Oscar Schlemmer und Ida Kerkovius. Abenteuerlich geht es wieder hinunter mit einer original Standseilbahn von 1929. Geschichte und Kultur werden auf diese Weise direkt vor Ort erlebbar. Unterwegs erfahren wir viel über Stuttgarts Stadtgeschichte. Bahntickets (VVS-Tarif) nicht inklusive. Treffpunkt: Haltestelle Zahnradbahn, Marienplatz, Stuttgart-Süd, von Stgt Hbf umsteigen am Charlottenplatz, 70180 Stuttgart, • Endpunkt Südheimer Platz, 70199 Stuttgart
NUR mit Anmeldung!

Bernd Moebs

Samstag, 25.03.2023, 10:30-14:00 Uhr
17,00 €

● 109010 **BUCHEN**

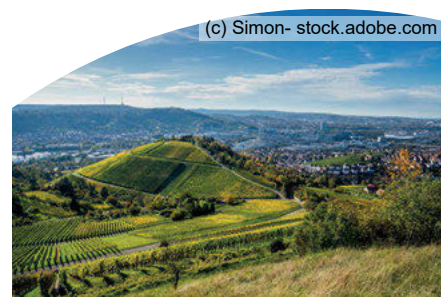
Auf nach Marokko auf dem Killesberg: Die Weißenhofsiedlung Führung in der Weißenhofsiedlung und im Killesbergpark

Zusammen mit dem Bauhaus in Dessau ist die Stuttgarter Weißenhofsiedlung das bekannteste Bauensemble der Moderne weltweit. 17 der berühmtesten Avantgarde-Architekten kamen nach Stuttgart, um ihre neuesten Ideen zum Wohnen zu zeigen. Wir schauen uns einige Gebäude an und erfahren etwas über die Hintergründe der Ausstellung damals und die Wirkungsgeschichte der Siedlung. Vergangenheit wird durch direkte Anschauung lebendig und erfahrbar. Anschließend gibt es noch einen erfrischenden Rundgang durch den Killes-

bergpark und gerne eine Einkehr. Treffpunkt: Haltestelle Kunstakademie, Bus 44, Ecke Birkenwaldstraße/Friedrich-Ebert-Straße, 70191 Stuttgart. NUR mit Anmeldung!

Bernd Moebs

Sonntag, 02.04.2023, 14:00-16:00 Uhr
17,00 €



(c) Simon- stock.adobe.com

● 109011 **BUCHEN**

Auf, auf zum fröhlichen Weinberg! Traumhafte Wanderung von Obertürkheim nach Esslingen durch die Weinberge

Gibt es etwas Schöneres, als durch die Weinberge zwischen Stuttgart und Esslingen zu wandern? Umgeben von Wein mit Blick auf die Fildern und die vom Dunst verhangene Schwäbische Alb? Nach einem sanften Anstieg laufen wir durch die Weinberge, genießen spektakuläre Ausichten, während uns im Tal die Werkshallen von Daimler im Dunst begleiten. Unterwegs ist eine Pause beim TEAMWERK Esslingen geplant, gerne mit Weinprobe (Weintrinken auf eigenen Wunsch, 0,1 l oder 0,2l). Schließlich geht es beschwingt eine Staffel hinauf und dann etwas höher auf dem Esslinger Höhenweg romantisch mit Weinbergsmauern und Kopfsteinpflaster ins historische Esslingen. Abgerundet wird die Führung wie immer durch naturkundliche und kulturgeschichtliche Erläuterungen, die der Wissenserweiterung dienen. Gute Kondition und gutes Schuhwerk mitbringen. Treffpunkt: Vor dem S-Bahnhof Obertürkheim • Endpunkt: Esslingen, Bahnhof. NUR mit Anmeldung!

Bernd Moebs

Mittwoch, 26.04.2023, 14:00-18:00 Uhr
17,00 €

• 109012

BUCHEN

Saufen und Dichten zwischen Bohnen im Rotlicht

Literarischer und stadtgeschichtlicher Spaziergang durchs Bohnen- und Leonhardsviertel

Auch bei dieser Führung macht der Referent Geschichte und Kultur direkt vor Ort erlebbar. Das Bohnenviertel, Jahrhunderte lang ein armes Weingärtner- und Handwerkerviertel, hat auch heute noch sein ganz besonderes Flair. Von Kriegszerstörungen und durch Abriss bedroht, hat es heute nach liebevoller Renovierung seinen ganz eigenen Charakter bewahrt, mit Weinstuben und schicken Geschäften. Wir beginnen am Charlottenplatz, dort flüchtete Schiller durchs Esslinger Tor, später schrieb dort an gleicher Stelle Wilhelm Hauff aus Langeweile berühmte Märchen. Privatdetektiv Georg Dengler, die Romanfigur des Krimiautors Wolfgang Schorlau, sitzt derweil in seinem Stammlokal. Nicht weit davon entfernt porträtierte Marie Josenhans das einfache Volk. In der Leonardskirche liegt der berühmte Humanist Johannes Reuchlin begraben. Nicht weit entfernt im "Club Voltaire" in der Leonardstraße planten die 68er die Revolution, und aufmüpfige Schriftsteller verfassten subversive Bierdeckel oder hielten provokante Vorträge. Die Hedonisten der 1990er entdeckten die Poesie von Fleischkäse und Prosecco beim Brunnenwirt und bei Brenners, während mittendrin im Trubel im Schriftstellerhaus kreative Wortkunstwerke entstehen. Eventuell ist ein Besuch in einer Anlaufstelle für Straßenmädchen möglich. Hier bekommen die Frauen, die - zumeist aus Osteuropa - unter extrem schwierigen Bedingungen tätig sind, Beratung und einen Schutzraum. Die Tour endet am Wilhelmsplatz; danach ist die Einkehr im Le-secafé "Che" mit Antipasti und Wein geplant. Treffpunkt: Weinstube "Zur Kiste", Kanalstraße 2, an der Stadtbahnhaltestelle Charlottenplatz, Endpunkt Jakobstraße. NUR mit Anmeldung!

Bernd Moebs

Samstag, 29.04.2023, 16:30-19:00 Uhr
25,00 € (inkl. Verkostung)

• 109013

BUCHEN

Der Stuttgarter Fernsehturm: Anekdoten, Fakten und Details

Führung

Der weltweit erste Fernsehturm steht in Stuttgart. Seit 60 Jahren trotz der 217 Meter hohen Turm Wind und Wetter. Dass der erste Turm mit einer Stahl-Betonkonstruktion tatsächlich halten würde, hatten zu Baubeginn nicht alle Stuttgarter geglaubt. Nach einer Bauzeit von 20 Monaten wurde der Stuttgarter Fernsehturm am 5. Februar 1956 eingeweiht. Er wurde zu einem Prototyp, den man auf der ganzen Welt nachbaute und weiterentwickelte - von Frankfurt über Dortmund bis Johannesburg und Wuhan in China. Der berühmte Stuttgarter Brückenbauer und Statiker Professor Fritz Leonhardt ging nicht nur mit der Konstruktion eines Betonturms sondern auch mit der Idee, den Bau sowohl touristisch als auch gastronomisch zu nutzen, neue Wege. So entstand ein ästhetischer Turm mit einem fast kreiszylindrischen Korb, der Aussichtsplattform, Gaststätte und Sendertechnik einschloss. Heute gehört der Fernsehturm zu den Wahrzeichen von Stuttgart. Von keinem anderen Punkt Stuttgarts aus ist der Blick über die Stadt, das schwäbische Land hinüber zur Alb, zum Schwarzwald und zum Odenwald so beeindruckend wie vom Fernsehturm. Bei der einstündigen Führung erfahren die Besucher die äußeren Besonderheiten des SWR Fernsehturms, steigen dann hinab ins Fundament und fahren schließlich zur Aussichtsplattform hinauf in luftige 150 Meter über dem Erdboden. Dabei erfahren sie Erstaunliches über das Baumaterial, warum die schlanke Betonnadel bei Wind nicht umkippt und was eine „Samba-Socke“ mit dem Turmschaft zu tun hat. Nach der Führung können Teilnehmer im Panoramacafé verweilen und auch von dort noch einmal die Aussicht genießen. Treffpunkt: Terrasse vor dem Eingang zum Fernsehturm, Jahnstraße 120, 70597 Stuttgart. Die Besucherführung am Fernsehturm ist nur teilweise barrierefrei. Teilnehmemindestalter: 6 Jahre! NUR mit Anmeldung bis 06.04.2023! Nach diesem Datum sind Stornierungen nur gegen Zahlung der Gesamtgebühr möglich!

Freitag, 19.05.2023, 16:45-17:45 Uhr
Erwachsene ab 16 Jahren: 22,50 €



• 109014

BUCHEN

Lichterfahrt mit dem Stocherkahn auf dem nächtlichen Neckar

Wenn die Sonne langsam untergeht, und die Fledermäuse über der Platanenallee erscheinen, verwandelt sich der Tübinger Neckar in eine Märchenwelt. Illuminiert mit Lampions gleiten dann die Stocherkähne fast lautlos entlang der berühmten Tübinger Altstadtfront. Informationen und Geschichten runden diesen romantischen Abend ab, der den Fluss in einem ganz anderen Licht erscheinen lässt. Eine ausgezeichnete Möglichkeit für Besucher oder Einheimische ein anderes Bild von der alten Universitätsstadt zu bekommen. Es besteht die Möglichkeit, sich selbst an der Stocherstange zu versuchen. Bequeme, der Witterung angepasste Kleidung und festes Schuhwerk ist obligatorisch. Essen und Trinken kann gerne mitgebracht werden. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, Ausnahme: Starker Regen und Hochwasser. Treffpunkt: Stocherkahn-anlegestelle Hölderlinturm, Bursagasse 6, 72070 Tübingen, Anmeldeschluss ist 07.06.2023. NUR mit Anmeldung!

Dipl.-Geograph Matthias Leyk

Samstag, 17.06.2023, 20:30-22:30 Uhr
23,00 €

• 109015

BUCHEN

Stuttgart 21: Das Projekt und die neue Bahnsteighalle

Führung

Stuttgart 21 ist weit mehr als nur ein Bahnhof: Als eines der größten Infrastrukturprojekte Europas umfasst das Bahnprojekt Stuttgart-Ulm, das heißt die beiden Teilprojekte Stuttgart 21 und Neubaustrecke Wendlingen-Ulm. Die dreistündige Baustellenführung gewährt faszinierende Einblicke und spannende Hintergründe rund um dieses Projekt und beginnt im Info-Turm-Stuttgart, in dem sich direkt über der Baustelle die digitale und multimediale Ausstellung befindet. Sie bietet den Teilnehmern einen ersten umfassenden Überblick über das innovative Verkehrs- und Städtebauprojekt Stuttgart 21. Die Dachterrasse bietet zu-

sätzlich einen spektakulären Ausblick über das aktuelle Baugeschehen vor Ort. Nach diesem Einstieg geht es mit roter Schutzausrüstung auf das Baustellengelände des zukünftigen Stuttgarter Hauptbahnhofs. Von dort beginnt der Abstieg zu den künftigen Bahnsteigen unter dem Hallendach mit ihren faszinierenden Kelchstützen, so dass die außergewöhnliche Architektur des neuen Bahnhofs für die Besucher unmittelbar erlebbar wird. Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 14 Jahre, keine Gehbehinderung. Treffpunkt: Im Hauptbahnhof Stuttgart vor dem Eingang zum Info-Turm-Stuttgart an Gleis 16, Am Schlossgarten 15/1, 70173 Stuttgart. NUR mit Anmeldung bis 15. Mai 2023! Nach diesem Termin sind Stornierungen nur gegen Zahlung der gesamten Gebühr möglich!

Jessica Korn

Sonntag, 18.06.2023, 14:00-17:00 Uhr
27,00 €

● 109016 **BUCHEN**

Das „Hotel Silber“ in Stuttgart: Polizei, Gestapo und Verfolgung Führung

Das „Hotel Silber“ in Stuttgart wurde mehr als ein halbes Jahrhundert von der Polizei genutzt und war Zentrale der Gestapo für Württemberg und Hohenzollern. In dem einstigen Ort des NS-Terrors entstand als Bürgerbeteiligungsprojekt ein Ort des historisch-politischen Lernens und der Begegnung. Die Ausstellung und verschiedene Veranstaltungen beschäftigen sich mit Täter*innen und ihren Opfern, mit der Institution Polizei und ihrer Rolle in drei politischen Systemen. Die Dauerausstellung im „Hotel Silber“ setzt sich mit der Geschichte der Polizei in dem Gebäude auseinander. Sie zeigt Kontinuitäten und Brüche in ihrem Umgang mit Minderheiten und in der Strafverfolgung, aber auch das Selbstverständnis der Polizisten in Demokratie und Diktatur. Warum funktionierte der Übergang von der Weimarer Republik in die NS-Herrschaft nahezu reibungslos? Wer wurde während des Zweiten Weltkriegs aus dem „Hotel Silber“ in besetzte Gebiete geschickt und war dort für Massenmorde verantwortlich? Welche Personengruppen blieben nach 1945 im Visier der Polizei? Originalobjekte sowie Dokumente, Bilder und Medien vermitteln ein differenziertes Bild von den Täter*innen und zeigen, welche Folgen ihr Handeln für die Opfer hatte. Bitte tragen Sie bei der Führung zum Schutz der Guides und der Teilnehmenden eine medizinische oder FFP2-Maske, weil dabei die Mindestabstände nicht gewahrt werden können. Wir danken für Ihr Ver-

ständnis! Treffpunkt: 15 Minuten vor Führungsbeginn an der Kasse Museum Hotel Silber, Dorotheenstraße 10, 70173 Stuttgart (Nähe Charlottenplatz). NUR mit Anmeldung bis spätestens 14.06.2023!

Besucherdienst, Hotel Silber
Samstag, 24.06.2023, 14:00-15:30 Uhr
9,00 €

● 109017 **BUCHEN**

Das Stuttgarter Hospitalviertel: Spannende Geschichte und modernes Quartier zwischen Straßenschneisen Führung

Bei der Planung des Hospitalviertels ließ sich Graf Ulrich der Vielgeliebte im 15. Jahrhundert von Turin, der Heimatstadt seiner Frau, zu einem modernen Stadtkonzept inspirieren. Neben der Stadtteilgeschichte machen wir Stippvisiten bei Dichtern und Denkern: Hier lebten Gustav Schwab, Eduard Mörike und Emmanuel Geibel. Durch eine umfassende Sanierung ist das Viertel wieder ein Schmuckstück. So erhalten die Teilnehmer ein Überblickswissen über ein eher unbekanntes Stadtviertel. Möglich ist eine Besteigung des Turms der Hospitalkirche mit spannendem Rundumblick über den Kessel. Treffpunkt: Stuttgart, Ecke Kronprinzstraße/ Gymnasiumstr., Nähe S-Bahnhaltestelle Stadtmitte, Ende: Hospitalhof, Büchsenstraße. Nur mit Anmeldung!

Freitag, 30.06.2023, 17:00-19:30 Uhr
17,00 €



● 109018 **BUCHEN**

Garten und Lecker in der Pfalz Tagesfahrt im komfortablen Bus

Wie schon oft weiß die Gartenexpertin Christine Petzsche Angenehmes mit Wissenswertem und Nützlichem zu verbinden, das die Teilnehmer in ihrem eigenen Garten umsetzen können. Die Pfalz ist eine Genussregion, nicht nur für Kulinarisches, auch Gärten laden hier zum Genießen und Bestaunen und Nachahmen ein. Unsere Tagesfahrt führt uns am Vormittag in den Garten der Gewinner des Fernseh-Wettbewerbs „Garten und Lecker“. Die Besitzer nutzen ihren Garten zum Entspannen, Kraft tanken, Natur beobachten, für sich

selbst und ihre Besucher. Der ländliche und über viele Jahre gewachsene Garten umgibt ein altes Fachwerkhaus, das einst vom Abbruch gerettet und saniert wurde. Über Mittag haben Sie die Möglichkeit zur Einkehr, bevor wir am Nachmittag einen weiteren Privatgarten besichtigen: ein Cottage-Garten mit interessanter Wegeführung und gemütlichen Sitzgelegenheiten, dazu Wasserelemente und Pflanzenraritäten. Lecker ist sodann der selbstgebackene Kuchen, der uns zu Kaffee und Tee im Garten serviert wird. NUR mit Anmeldung bis 16.06.23! Nach diesem Datum sind Stornierungen nur noch gegen Zahlung der vollständigen Gebühr möglich. Der Preis und die genaue Uhrzeit standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Für aktuelle Informationen bitte die VHS-Reise-Seite beachten unter: www.ihre-vhs-reise.de

Christine Petzsche, Gartenarchitektin
Samstag, 01.07.2023

Geschichte

● 101001 **BUCHEN**

Der Ukrainekrieg im Lichte der jüngeren Vergangenheit

Der Angriff Russlands auf die Ukraine prägt das momentane internationale Geschehen und wird auf Jahre hinaus eines der bestimmenden Themen internationaler Politik sein. Dieser Krieg hat eine längere Vorgeschichte, die im 20. Jahrhundert zu suchen ist. In diesem Vortrag soll dieser nachgegangen werden, wobei aus historischer Perspektive auch die neusten Entwicklungen des Krieges betrachtet werden.

Jan Schröder M.A.

Mittwoch, 19.04.2023, 19:00-20:30 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
12,00 €

● 101002 **BUCHEN**

Die Industrielle Revolution im Südwesten Die Entstehung neuer Technologien und Energieträger

Die Industrielle Revolution, die ohne neue Technologien und Energieträger undenkbar gewesen wäre, hat die Welt verwandelt; so auch den Südwesten Deutschlands. In diesem Vortrag wird der Frage nachgegangen, wie aus einer recht armen Bauerngesellschaft eine der wohlhabendsten Europas geworden ist.

Jan Schröder M.A.

Mittwoch, 26.04.2023, 19:00-20:30 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
12,00 €

● **101003** **BUCHEN**
Der Deutsche Bauernkrieg
1524 - 1525

In diesem Vortrag wird nicht nur die Ereignisgeschichte dieses Krieges rezipiert, sondern versucht, den Krieg in all seinen Facetten zu greifen, um ihn und seine weitreichenden Folgen in Gänze verstehen zu können.

Jan Schröder M.A.
Mittwoch, 03.05.2023, 19:00-20:30 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
12,00 €

● **101004** **BUCHEN**
Der staufisch-welfische
Gegensatz

In der Geschichtswissenschaft wurde lange propagiert, dass das Geschlecht der Staufer und Welfen im 12. Jahrhundert sich in einem stetigen Kampf um Macht und Einfluss befunden hätte. Angeblich lasse sich anhand dieses Gegensatzes die Geschichte bedeutender Persönlichkeiten wie Barbarossa oder Heinrich des Löwen erklären. In diesem Vortrag wird der Frage nachgegangen, inwieweit diese Vorstellung zutreffend ist und wie mittelalterliche Dynastien als solche zu werten sind.

Jan Schröder M.A.
Mittwoch, 10.05.2023, 19:00-20:30 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
12,00 €

● **101005W** **BUCHEN**
Landwirtschaftliche Tierhal-
tung in Deutschland, 1945-1990
Livestream - vhs.wissen live:

Im Stall von 1990 erinnerte wenig an das dortige Geschehen vierzig Jahre zuvor. Neue Tiere produzierten die begehrtesten Lebensmittel der Konsumgesellschaft, Fleisch, Milch und Eier, so günstig wie noch nie. Gleichzeitig verschwanden sie hinter die Kulissen des gesellschaftlichen Lebens. In beiden deutschen Staaten sahen Agrarpolitik, Tierzucht, Tiermedizin, Agrarwissenschaft und die Bauern und Bäuerinnen vor Ort in einer Rationalisierung der Tierhaltung die vielversprechendste Möglichkeit, Anschluss an die Entwicklungen der Wohlstandsgesellschaft zu halten. Veronika Settele untersucht die Entwicklung der industrialisierten Massentierhaltung und zeigt dabei zugleich, warum sie trotz ihrer enormen ökonomischen Erfolge seit den 1970er Jahren Gegenstand einer kritischen Diskussion wurde.

Dr. Veronika Settele
Mittwoch, 08.02.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Kurs, Zoom
ohne Gebühr

● **101006W** **BUCHEN**
Inflation und Globalisierung
- von 1850 bis heute

Livestream - vhs.wissen live:
Was ist der Motor für die Globalisierung? Welche Rolle spielen dabei Preisentwicklung, Warenverknappung und Inflation? Eine Antwort kann in der Analyse unseres kollektiven Verhaltens gegenüber Krisen liegen. Mit den Hungersnöten ab 1840 über die Hyperinflation 1923, die Ölkrise der 1970er-Jahre, die Finanzkrise 2008/09 bis zur Coronakrise werden große wirtschaftliche Schockmomente identifiziert. Und mit dem Ukrainekrieg und der Energiekrise bahnt sich bereits der nächste Schockmoment an. In dem Vortrag werden die Mechanismen, die diese Schocks prägen, analysiert.

Prof. Dr. Harold James
Sonntag, 12.02.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Kurs, Zoom
ohne Gebühr

● **101007W** **BUCHEN**
Der sterbliche Gott. Staat
und Revolution in Russland.

Livestream - vhs.wissen live:
Im Februar 1917 zerfiel in Russland in wenigen Wochen, was in Jahrhunderten kunstvoll errichtet worden war. Wie konnte es geschehen, dass der alte Staat nicht einmal mehr die Kraft aufbrachte, sich gegen seine Widersacher zu behaupten, obwohl er doch noch im Besitz des Gewaltmonopols war? Warum verhallte das Freiheitsversprechen der Revolution ungehört und warum ging mit der alten Ordnung das staatliche Gefüge überhaupt zugrunde? Niemand hätte 1914 für möglich gehalten, was 1917 geschah: dass die Selbstherrschaft und ihre scheinbar allmächtige Bürokratie in nur wenigen Tagen zu Staub zerfielen, das Vielvölkerreich zerbrach. Und wer hätte sich im Februar 1917 überhaupt vorstellen können, dass ausgerechnet Lenin und seine Anhänger die Macht an sich reißen und eine Gewaltherrschaft errichten würden? Offenbar hängt der Erfolg von Revolutionen gar nicht davon ab, was die Mehrheit will, sondern vielmehr davon, was Machthaber und Herausforderer in einer Situation tatsächlich können.

Prof. Dr. Jörg Baberowski
Sonntag, 16.04.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Kurs, Zoom
ohne Gebühr

Politik

● **102000**
Weibliche Genitalverstümmelung
– „das gibt es doch nur in Afrika“,
oder?

FGM/C Vortrag
NEIN: das, was man Frauen antut, passiert weltweit und auch in Deutschland ist die Dunkelziffer hoch und steigt jedes Jahr. Was kann man tun? Informiert sein, sensibilisiert sein und sensibel sein! Für beschnittene Frauen ist „normal“ anders als unser „normal“ und manchmal wird den betroffenen Frauen erst hier bewusst, was für ein Leid ihnen angetan wurde.

Im Vortrag werden Sie erfahren, was FGM/C (Female Genital Mutilation /Cutting) ist, was es für die Frauen bedeutet, was dahintersteckt und warum es in manchen Kulturen praktiziert wird.

In Kooperation mit dem Frauennetzwerk Herrenberg und pro familia Böblingen. Um Anmeldung wird gebeten!

Beate Scharfenstein, Ärztin
Montag, 06.02.2023, 19:00-20:30 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube
ohne Gebühr

● **102001W** **BUCHEN**
Kann man Demokratie
messen?

Livestream - vhs.wissen live
In dem Vortrag wird versucht, eine sehr kurze Darstellung der verschiedenen Versuche zur Quantifizierung des Konzepts der Demokratie zu geben und dabei danach zu fragen, was diese Versuche über die Demokratie mitteilen - und was sie über unser Verständnis von der Demokratie mitteilen.

Philip Manow lehrt Politikwissenschaft an der Universität Bremen. Er ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften.

Prof. Dr. Philip Manow, Hans Moritz
Montag, 27.02.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Kurs, Zoom
ohne Gebühr

• 102002W **BUCHEN**



Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?

Livestream - vhs.wissen live

Vierzehn Monate nach dem Beginn des russischen Angriffs auf die Ukraine wollen die ukrainische Publizistin Kateryna Mishchenko und der Osteuropa-Historiker Martin Schulze Wessel im Gespräch eine Einschätzung der Situation geben und möglicherweise einen Ausblick wagen. Wie kann man die Auswirkungen des Krieges auf die europäischen Gesellschaften beschreiben. Und was bedeutet dies für mögliche Zukunftsprognosen.

Kateryna Mishchenko (Fellow des Wissenschaftskollegs 2022/2023) ist eine ukrainische Autorin, Verlegerin und Kuratorin zeitgenössischer Kunst.

Martin Schulze Wessel lehrt Geschichte Ost- und Südosteuropas in München. Er ist u.a. Co-Vorsitzender der Deutsch-Ukrainischen Historikerkommission und Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg statt.

**Kateryna Mishchenko,
Martin Schulze Wessel**

**Montag, 08.05.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Kurs, Zoom
ohne Gebühr**

vhs wissen live

Hochkarätige Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft. Sie erhalten von uns vor Seminarbeginn den Zugangscode. Im Veranstaltungsraum sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht zu sehen oder zu hören. Eine Beteiligung ist über den moderierten Chat möglich.

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm

Recht



• 103002 **BUCHEN**
1000 Fragen bei Trennung und Scheidung - ein Wegweiser für Betroffene
Vortrag

Eine Trennung und/oder Scheidung führt zu vielen Fragestellungen. Bereits zu Beginn dieser schwierigen Phase werden Fehler gemacht, die in der Folgezeit oftmals nur schwer zu korrigieren sind. Der Vortrag gibt rechtliche Hilfestellung für den Fall der Trennung oder Scheidung. In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

**Volker Spohn, Rechtsanwalt,
Fachanwalt für Familienrecht
Donnerstag, 23.03.2023, 19:30-21:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 206
9,00 €**



• 103003 **BUCHEN**
Richtig versorgt mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Vortrag

Viele Menschen sorgen sich für den Fall, dass sie nicht mehr über ihre eigene medizinische Versorgung, Pflege und Regelung ihrer sonstigen Angelegenheiten bestimmen können. Der Vortrag gibt Auskunft über rechtliche Möglichkeiten, wie im Voraus für den Fall der Fälle verbindliche Handlungsanweisungen festgelegt werden können.

**Myriam Güntert, RA für Familien- u. Erbrecht
Montag, 24.04.2023, 19:30-21:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 206
9,00 €**

• 103004 **BUCHEN**
Ehegattentestamente
Vortrag

Die meisten Ehepartner, die ein Testament errichten, errichten ein gemeinschaftliches Testament. Besonders beliebt ist das sog. Berliner Testament, in dem sich beide Ehepartner wechselseitig zu Alleinerben einsetzen und ihre Kinder zu Schlusserben des Längerlebenden. Allerdings sind die damit verbundenen erbrechtlichen und erbschaftsteuerlichen Nachteile kaum bekannt. Im Kurs wird erläutert, was bei der Abfassung von Ehegattentestamenten zu beachten ist, welche Möglichkeiten bestehen und welche Gefahren lauern. Angesprochen sind alle, die sich über Gestaltungsmöglichkeiten durch Ehegattentestamente näher informieren wollen.

**Thomas Lowski
Mittwoch, 17.05.2023, 19:30-21:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 206
9,00 €**

• 103005 **BUCHEN**
Erben und Vererben bei Trennung und Scheidung
Vortrag

Wenn Ehepartner sich trennen oder scheiden lassen, stehen für sie Zugewinnausgleich, Unterhalt und Sorgerecht im Vordergrund. Die weitreichenden erbrechtlichen Konsequenzen werden dagegen schnell übersehen. Der Vortrag behandelt u. a. folgende Aspekte:

- Gesetzliches Ehegatten-Erbrecht bei intakter Ehe, nach Trennung und Scheidung,
- Wirksamkeit von Ehegatten-Testamenten und Erbverträgen nach Trennung und Scheidung,
- erbrechtliche Gestaltungsempfehlungen nach Trennung und Scheidung.

Angesprochen sind alle, die selbst oder deren Angehörige vor einer Trennung stehen, sich bereits getrennt haben oder geschieden sind und die sicherstellen wollen, dass der (frühere) Ehepartner weder durch erbrechtliche Verfügungen aus der gemeinsamen Zeit noch durch das Erbrecht gemeinsamer Kinder ihren künftigen Nachlass ganz oder teilweise erhält. In Kooperation mit der Familienbildungsstätte

**Dr. Sascha Straub, Rechtsanwalt, LL.M.,
Fachanwalt für Erbrecht
Dienstag, 20.06.2023, 19:30-21:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 206
8,00 €**

• 103009W

BUCHEN



**Verantwortung übernehmen
- Schöff/in werden!**

in Kooperation mit dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg

„Schöffinnen und Schöffen sind ein unverzichtbarer Teil der Rechtspflege. Durch ihr Mitwirken in der Justiz bringen sie ihren Sachverstand, ihre Berufs- und auch ihre Lebenserfahrung in das gerichtliche Verfahren ein.“ Das Zitat von Justizministerin Marion Gentges betont die Bedeutung der Beteiligung von Schöff/innen und Jugend-schöff/innen an Gerichtsverhandlungen. Schöffengerichte schaffen eine volksnahe Basis bei der Urteilsfindung. Sie sind ein Garant gelebter Demokratie.

Interessierte für dieses ganz besondere Ehrenamt können sich im Frühjahr 2023 bewerben, um sich für die neue Amtsperiode von 2024 bis 2028 zur Wahl stellen zu lassen. Wie sieht die Arbeit von Schöff/innen aus? Welche Herausforderungen sind mit diesem Ehrenamt verbunden? Interessierte gewinnen in dieser Veranstaltung Einblicke in das Schöffennamt, erhalten Hintergrundinformationen und können Fragen an die Referent*innen richten. Die Referent*innen gehören dem Vorstand der Vereinigung der Schöffinnen und Schöffen in Baden-Württemberg an und sind teilweise selbst als Schöff/in tätig.

Die Teilnehmenden benötigen einen PC/ Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss, sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Chat-Funktion an die Referierenden gerichtet werden. Die Teilnehmenden bleiben zu Hause und sind dennoch beim Diskutieren dabei. Sie erhalten den Zugangslink automatisch vor der Veranstaltung.

**Michael Rosenberg-Pohl,
Vorstandsmitglied DVS-BW,
Friedrich Brutsche, Schatzmeister DVS-BW**

**Mittwoch, 08.02.2023, 18:00-20:00 Uhr
Online-Kurs
ohne Gebühr**

Pädagogik

• 105003

BUCHEN

**Starke Kinder- Elternvortrag
"Wie erziehe ich ein selbstbewusstes Kind"**

Im Mittelpunkt des Abends steht die positive Persönlichkeitsentwicklung unserer Kinder. Ein hohes Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl sind der beste Schutz vor Mobbing, Gewalt, Drohungen, Erpressungsversuchen und (sexuellen) Übergriffen. Je früher solche Maßnahmen in die Erziehung einfließen, desto einfacher und unbeschwerter können Kinder sich entwickeln. Wir besprechen, welche Schutzmaßnahmen sich daraus ableiten und was Sie als Eltern in den Erziehungsalltag integrieren können.

Vorgestellt wird das "Starke Kinder Selbstbehauptungs- und Präventionstraining" für Kindergarten- und Grundschulkinder. Den anschließenden Selbstbehauptungskurs finden Sie unter Nr. 105004.00 und 105004.01

In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte.

Carmen Ruppert

**Freitag, 17.02.2023, 19:00-20:30 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
15,00 €**

• 105005

BUCHEN

**Die Kraft der Sprache
Vortrag für Eltern, Großeltern & pädagogische Fachkräfte**

Sprache hat Kraft und Wirkung.

Es gibt eine Sprache, die groß macht, wertschätzt und Halt gibt. Das Gegenteil stimmt auch: Mit unseren Worten können wir andere verletzen und klein machen. Im Zusammenleben mit Kindern wissen wir inhaltlich was wir sagen wollen. Doch wie finden unsere Worte Gehör? Was kommt beim Kind an?

Mit dem Lingva Eterna® Sprach- und Kommunikationskonzept bietet die Dozentin eine wirkungsvolle Alternative zu unserer gewohnten Sprechweise an. Wenn Sie das Sprachkonzept anwenden, kommunizieren Sie lösungsorientiert, friedlich und wertschätzend. Und die Kinder lernen von Ihnen als Vorbild! Jedes Wort wirkt. Immer. In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Anmeldung nur über die Familienbildungsstätte: www.fbs-herrenberg.de.

Birgit Böhm

**Dienstag, 18.04.2023, 19:30-21:00 Uhr
Familienbildungsstätte, Mehrzweckraum, 12,00 €**

• 105008

BUCHEN



**LöwenMut
Elternvortrag**

Eltern wünschen sich, dass ihr Kind mutig und selbstbewusst durchs Leben geht, dass es mit schwierigen Situationen gut zurechtkommt, seine Grenzen wahrnimmt, seine Bedürfnisse erkennt und seine Meinung vertreten kann. Eltern wünschen sich glückliche Kinder und eine entspannte Familie.

In einem informativen und unterhaltsamen Eltern-Vortrag schauen wir uns gemeinsam an, was den "Löwenmut" im Kind (und bei den Eltern) "groß" macht. Sie erfahren Hintergründe zum Thema Selbstbewusstsein und welche Rolle eigene Prägungen und Erfahrungen der Eltern dabei spielen. Das ein oder andere können Sie selbst ausprobieren, direkt spüren und erhalten konkrete Tipps, die Sie direkt mit ihrem Kind im Alltag umsetzen können.

Zu dem Vortrag gibt es einen korrespondierenden Workshop für Kinder unter der Kursnummer: 105007.00 und 105007.01 In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte.

Elke Walter

**Dienstag, 09.05.2023, 19:00-20:30 Uhr
vhs Herrenberg, Galerie
20,00 €**

• 105009

BUCHEN

**Kinder im Netz
Genügend Sicherheit und gelassene
Nutzung im Umgang mit PC und Smartphone**

Ohne Internet - ob per PC oder per Smartphone - geht heute Vieles kaum noch.

Auch Kinder möchten es für ihre Interessen nutzen. Aber was dürfen meine Kinder nutzen und wovor muss ich sie schützen? Das lässt sich nicht mit ein paar Worten beantworten. Der Dozent wird Ihnen als Eltern Orientierungshilfen geben: u.a. am Beispiel von Ersthilfen und deren sinnvollen Einstellungen. Bei diesem Vortrag werden die Fragen mit Beispielen betrachtet: zu Gelassenheit, Vorsicht, gemeinsamen Spielregeln. Im Anschluss bleibt Zeit für Fragen und Diskussion.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Martin Wambsgaß

**Freitag, 23.06.2023, 19:00-21:15 Uhr
vhs Herrenberg, Galerie
15,00 €**



FIT FÜRS EHRENAMT

KOSTENLOSES FORTBILDUNGSANGEBOT FÜR EHRENAMTLICHE

Weiterbildungs- und Beratungsprogramm Jetzt HEBT'S!

Auch in diesem Semester bietet das Team Beteiligung und Engagement der Stadt Herrenberg gemeinsam mit der vhs Herrenberg und dem SJR Herrenberg eine Fortbildungsreihe an. Mit verschiedenen Seminaren erhalten Vereine einen vielfältigen Handwerkskasten für ihre Arbeit im Ehrenamt.



102101 FESTE FEIERN, ABER SICHER:

Musikrechte bei Veranstaltungen richtig anwenden

Dienstag, 07.02.2023, 19:00 - 20:30 Uhr • Online, vhs.cloud • GEMA-Geschäftsstelle Stuttgart

Wer im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung Musik einsetzen möchte, muss unter Umständen Vergütungen an die GEMA entrichten. Aber was genau ist die GEMA, worin besteht ihre Aufgabe und wofür muss man eigentlich bezahlen?

102102 VISUALISIEREN MIT DEM STIFT - Sketchnote-Schnupperkurs

Montag, 22.05.2023, 17:00 - 20:00 Uhr • Online, Zoom • Grafikerin Claudia Maas

Der Schnupper-Kurs vermittelt einen ersten Einstieg in die Welt der Sketchnotes. Die Teilnehmer/innen lernen spielerisch, wie sie aussagekräftige Bilder für Begriffe finden, welche graphischen Elemente sie für die Anfertigung eigener Sketchnotes benötigen und wie sie eine eigene visuelle Bibliothek aufbauen können.

Vorstände in Vereinen führen unterschiedliche Aufgaben aus, um den Vereinszweck zu erfüllen.

Die Vortragsreihe besteht aus den folgenden drei Teilen, welche auf die unterschiedlichen Aufgabenbereiche eingehen:

102103 VEREINSMANAGEMENT TEIL 1: Vorstand und Jugendarbeit

Dienstag, 14.03.2023, 18:30 - 20:30 Uhr • Klosterhof, Mehrzweckraum • Uli Junginger

102104 VEREINSMANAGEMENT TEIL 2: Finanzen und Recht

Dienstag, 16.05.2023, 18:30 - 20:30 Uhr • Klosterhof, Mehrzweckraum • Uli Junginger

102105 VEREINSMANAGEMENT TEIL 3: Schriftführen und Öffentlichkeitsarbeit (aus rechtlicher Sicht)

Dienstag, 11.07.2023, 18:30 - 20:30 Uhr • Klosterhof, Mehrzweckraum • Uli Junginger

Zum Vormerken (Samstag, 13.05.2023): Barcamp - Austausch und Netzwerk für alle Engagierten

Auf dem Engagement-Barcamp ist Platz für alle Themen rund um's bürgerschaftliche Engagement - welche Themen das sind, das bestimmt Du!

Anmeldung und weitere Infos unter: www.vhs.herrenberg.de

vhs Herrenberg, Tübinger Str. 38-40, 71083 Herrenberg, Tel: 07032-2703-0

Bei zu geringer Anmeldezahl, behalten wir es uns vor, die Veranstaltung abzusagen.

HASA: Hauptschulabschluss

Ob zurück liegende persönliche Probleme oder Krankheit, Migration oder erfolgreiche Förderschule - es gibt viele Gründe, warum es mit dem Hauptschulabschluss noch nicht geklappt hat. Der Hauptschulabschluss ist allerdings die Voraussetzung für eine berufliche Ausbildung oder den Besuch einer weiterführenden Schule. Förderung durch das Jobcenter möglich.

Beginn: Anfang Oktober 2023,
Ende: Ende Juli 2024
Kursort: Schul-Pavillon, Würmstr. 1, Sindelfingen

Träger: Landratsamt Böblingen,
Amt für Jugend
Leitung: Uta Christine Bürglen
Sozialpädagogische Betreuung:
Ralf Kienzle, Franziska Schäfer
Anfragen und Anmeldung:
Telefon: 07031/81 31 31;
E-Mail: hasa@lrabb.de
www.hasa-hauptschulabschluss.de

Abendkurs

Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Gemeinschaftskunde, Präsentation und EDV-Grundlagen
Mo-Mi, 17:00 - 21:00 Uhr
Kosten: 400,00 €, ermäßigt 200,00 €, zzgl. Schulbücher
Zielgruppe: Erwachsene

Tageskurs

Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Gemeinschaftskunde, Präsentation und EDV-Grundlagen, sozialpädagogische Gruppenstunden
Schwerpunkt: Berufsorientierung
Mo-Fr, 08:00 - 13:00 Uhr
Kosten: 400,00 €, ermäßigt 200,00 €, zzgl. Schulbücher
Zielgruppe: Jugendliche ab 15 Jahren und junge Erwachsene

Grundkurs

Der Kurs bereitet auf den Abend- und Tageskurs vor. Perspektive dieses zweijährigen Bildungsgangs ist ebenfalls der Hauptschulabschluss.
Fächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Gemeinschaftskunde u. Globales Lernen
Mo-Do, 13:15 - 16:45 Uhr
Kosten: 100,00 €
Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene mit geringeren Vorkenntnissen

Psychologie

● 106001 **BUCHEN** **Schluss mit der Aufschieberitis** **Vom Plan zur Tat mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)**

Fallen Ihnen viele unangenehme Pflichten und Aufgaben ein, die Ihnen schon lange im Nacken sitzen, die täglich Ihr schlechtes Gewissen von Neuem anstoßen und die Sie gerne abgeben würden? Mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM lernen Sie eine Selbstmanagement-Methode, mit der Sie künftig souverän und motiviert mit Ihren Aufgaben umgehen können, abseits von Regeln, Listen und Ratschlägen.

Inhalte:

- Dinge zügig anpacken und konsequent erledigen,
- unangenehme Pflichten in Freude verwandeln,
- Selbstmanagementfähigkeiten verbessern,
- Ressourcen aktivieren und optimieren,
- Umgang mit Pflichten, Stress und Druck verändern.

Bitte mitbringen: Verpflegung für die ca. einstündige Mittagspause.

**Anke Breiter, ZRM Trainerin,
Systemischer Business Coach**
Samstag, 04.03.2023, 09:00-16:30 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 302
48,00 €

● 106002 **BUCHEN** **Leben mit Perspektive -** **Von der Kunst, sinnerfüllt zu leben** **Vortrag**

Innehalten mitten im Fluss des Alltags, um sich mit wesentlichen Lebensfragen auseinanderzusetzen, so zum Beispiel mit der Frage nach der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens. Dazu will dieser Vortrag anregen. Sie gewinnen Einblicke in die Logotherapie und Existenzanalyse nach V.E. Frankl (sinnzentrierte Psychotherapie) und entdecken Wege zu einem gelingenden und sinnerfüllten Leben.

**Daniela Rinderknecht,
Dipl. Sozialpädagogin (BA)**
Dienstag, 07.03.2023, 19:00-20:30 Uhr
vhs Herrenberg, Galerie
10,00 €



● 106003 **BUCHEN** **Achtsamkeit - Leben im Jetzt** **Vortrag**

Der Vortrag stellt die Methode Achtsamkeitstraining vor. Unser Leben ist geprägt von Eile, schnellen Entscheidungen und oftmals dem Gefühl in einem Hamsterrad zu stecken. Dabei merken wir, dass unsere Gedanken meist in der Zukunft oder auch in der Vergangenheit herumschwirren und ganz selten nur im aktuell gelebten Augenblick.

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst, im gegenwärtigen Moment, was immer auch gerade jetzt in unserem Körper und Geist geschieht. Achtsamkeit bedeutet Bewertungen und Vergleiche wahrzunehmen und sich von ihnen wieder zu distanzieren. Dieses Innehalten lässt einen Freiraum entstehen, in dem wir selbstbestimmt handeln können. Dieser Raum ermöglicht, alte Gedanken oder Verhaltensmuster zu unterbrechen und neue Lösungsstrategien auszuprobieren und zu verankern. Achtsamkeit leben bedeutet Leben gestalten.

Birgit Schick, Dipl. Psychologin
Mittwoch, 15.03.2023, 19:30-21:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 206, 9,00 €

● 106004 **BUCHEN** **(Selbst-)bewusst und** **hoffnungsvoll in die Zukunft** **Workshop**

„Leben heißt nicht zu warten, dass der Sturm vorüberzieht, sondern zu lernen, im Regen zu tanzen.“ (Mahatma Gandhi)
Ein menschliches Leben ist voll von Stürmen jeglicher Art: Unsicherheiten auf politischer Ebene, die wiederkehrenden täglichen Herausforderungen, zwischenmenschliche Uneinigkeiten und auch die eigene Gefühlswelt können heftigen Stürmen gleichen. Wie können wir trotz dieser Stürme ein erfülltes Leben führen? Wie können wir unser Schiff sicher durch die brausenden Wogen lenken und das Ruder hoffnungsvoll auf unsere Ziele ausrichten? In diesem Workshop gehen wir der Frage nach, wie wir auch in unsicheren Zeiten Sicherheit finden. Wir erarbeiten gemeinsam, was es braucht, damit wir uns von unseren Zweifeln und Ängsten nicht ausbremsen lassen, sondern stattdessen (selbst-)bewusst und mit Zuversicht in die Zukunft blicken, unser Leben aktiv gestalten und die Freiheit und Gelassenheit haben, auch im Regen zu tanzen.

Katharina Schick
Samstag, 22.04.2023, 15:00-18:00 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
45,00 €

● 106005 **BUCHEN**

Kritik und Kränkungen

Der Umgang mit Kritik und Kränkungen ist für unser psychisches Wohlbefinden sehr wichtig. Vielen Menschen fällt es schwer, Kritik anzunehmen und zu akzeptieren.

Unbeabsichtigt kommt es im Zusammenleben oft zu gegenseitigen Kränkungen. Wer gekränkt wurde oder sich ungerecht behandelt fühlt, spricht das aus Angst vor einer neuen Verletzung häufig nicht an.

Das Seminar lehrt den Umgang mit Kritik und Kränkungen:

- Wie kann man auf kritische Rückmeldung, Vorwürfe und Zurechtweisungen reagieren?
- Welche Art von Kritik ist konstruktiv?
- Wie kann man Kritik erfolgreich annehmen?
- Wie lassen sich Kränkungen im Gespräch offen ansprechen?
- Was kann man tun, wenn man die Gefühle von jemandem verletzt hat?

Informationen, Gespräche und Übungsbeispiele stärken die soziale Kompetenz der Teilnehmenden.

Mittagspause ist von 12:30 - 14:00 Uhr.
In Kooperation mit der Familienbildungsstätte

Heiderose Kast, Dipl. Psychologin
Samstag, 25.03.2023, 09:30-16:30 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
53,00 €

● 106006 **BUCHEN**

Konflikt- und Streitkultur

Der Umgang mit Konflikten ist eine herausfordernde Aufgabe im persönlichen und beruflichen Leben. Bei Konfliktvermeidung bleiben Probleme ungelöst und unausgesprochen, destruktiver Streit kann Beziehungen erheblich belasten oder für immer beschädigen.

Im Seminar lernen Sie den guten Umgang mit Konflikten. Es werden folgende Themen behandelt:

- Konfliktverständnis und Analyse von Konflikten,
- Gesprächsführung in Konfliktsituationen,
- positive und kooperative Auseinandersetzung,
- Regeln für faires Streiten,
- Schritte zur Konfliktbewältigung.

Anhand von Informationen, Gesprächen und Übungsbeispielen erfahren die Teilnehmenden, wie es möglich ist, für sich und andere eine positive Konflikt- und Streitkultur zu entwickeln.

Mittagspause ist von 12:30 - 14:00 Uhr.
In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.



Heiderose Kast, Dipl. Psychologin
Samstag, 01.07.2023, 09:30-16:30 Uhr
vhs Herrenberg, Galerie
53,00 €

● 106007 **BUCHEN**

Gehirntraining im Wald

Kommen Sie mit auf ein kurzweiliges Gehirntraining im Wald. Auf einem einstündigen Spaziergang werden Sie verschiedene Übungen machen, die Ihre grauen Zellen in Schwung bringen. Gleichzeitig nutzen Sie den Sauerstoff der frischen Waldluft und kommen in Bewegung.

Denken Sie bitte an feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.
Treffpunkt ist Haltestelle Waldfriedhof 17:45 Uhr.

Wenn Sie mit dem Bus kommen wollen:
Linie 782, Abfahrt 17:21, Uhr ZOB Herrenberg

Sabine Schütz,
zert. Gedächtnistrainerin
mittwochs, 17:45-18:45 Uhr,
ab 19.04.2023
Haltestelle Waldfriedhof
4 Termine, 33,00 €

● 106008 **BUCHEN**

Gehirntraining in der Natur

Bei einem Spaziergang in der Natur werden Ihre grauen Zellen spielerisch und ohne Stress in Schwung gebracht. Sie nutzen dabei den frischen Sauerstoff und kommen in Bewegung. Vielseitige Übungen sprechen unterschiedliche Gehirnregionen an und alle Sinne werden dabei aktiviert.

Denken Sie bitte an feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

Treffpunkt ist der Parkplatz am "Roten Meer". Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung!

Sabine Schütz,
zert. Gedächtnistrainerin
dienstags, 10:00-11:00 Uhr,
ab 02.05.2023
Haltestelle Waldfriedhof
4 Termine, 33,00 €

● 106009 **BUCHEN**

Einführungsseminar in die Hospizarbeit

Der Ökumenische Hospizdienst bietet ab Juni 2023 ein Einführungsseminar in die Hospizarbeit an. Dieses Seminar richtet sich an Männer und Frauen, die sich in der Hospizarbeit engagieren wollen, sowie für alle, die sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinandersetzen möchten. Veranstaltungsort: Herrenberg und Umgebung (der genaue Veranstaltungsort wird nach der Anmeldung bekannt gegeben). Kosten: 200,00 € zzgl. 4 Übernachtungen. (Ihre Teilnahme soll nicht an Ihren finanziellen Möglichkeiten scheitern - sprechen Sie uns an).

- Einstiegswochenende:
16.06.-18.06.2023 (Freitag 16:00 Uhr - Sonntag 13:00 Uhr) mit Übernachtung

- Abschlusswochenende:
24.11.-26.11.2023 (Freitag 16:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr) mit Übernachtung
Freitag/Samstag:

14.07.-15.07.2023 (Freitag 16:00 Uhr bis Samstag 19:30 Uhr)

15.09.-16.09.2023 (Freitag 16:00 Uhr bis Samstag 19:30 Uhr)

06.10.-07.10.2023 (Freitag 16:00 Uhr bis Samstag 19:30 Uhr)

Samstage: 11.11.2023 (10:00 Uhr-19:00 Uhr)

Anmeldung: Direkt beim Hospizdienst Herrenberg (siehe nachstehende Kontaktdaten).

Für weitere Informationen steht Ihnen der Hospizdienst, Mozartstr. 12 unter Tel: 07032-206 1155 oder hospiz@evdiak.de gerne zur Verfügung. Die Termine und Inhalte finden Sie auch auf unserer Homepage www.hospiz-herrenberg.de

Kerstin Reese, Sozialpädagogin, und Team

Seminarort: Hospizdienst Herrenberg, Mozartstr. 12

13 Termine, 200,00 €
zzgl. 4 Übernachtungen

● 106010 **BUCHEN**

**Neue Wege gehen
Schritt für Schritt zu positiven
Gedanken**



Wir stehen immer wieder vor den großen Lebensfragen: Wer bin ich? Wo will ich hin im Leben? Wie treffe ich die richtigen Entscheidungen für den nächsten Schritt? Buchstäblich im Gehen nimmt Sabine Salzmann uns mit in die Welt unserer Gedanken, die unseren Lebensweg beeinflussen und wie wir diese positiv steuern können.

Auf einer mittleren Tagestour (ca 15 km) in der Umgebung von Wildberg wird es immer wieder Inputs zum Thema geben wie:

- Was treibt uns als Menschen an
- Warum sind wir dabei so oft unglücklich
- Was braucht es, um sein Leben mutig in die Hand zu nehmen
- Um seinen eigenen Lebensweg zu beschreiten.

Durch den Kurs stärken Sie Ihre psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag.

Startpunkt wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Tagesvesper, ausreichend zu trinken, gutes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung

Sabine Salzmann, zertifizierte systemische Beraterin und Therapeutin (SG)
Sonntag, 18.06.2023, 09:00-16:00 Uhr
vhs Herrenberg, Galerie
42,00 € (inkl. 2,00 € Skript)



● 106011 **BUCHEN**

**Und immer sag ich Ja zum Leben!
Friedl Dicker-Brandeis:
Werkeinführung
Vortrag**

Der Vortrag stellt ausgesuchte Werke der Bauhäuslerin und Künstlerin Friedl Dicker-Brandeis vor und zeigt deren Bedeutung für die Gegenwart auf. Friedl-Dicker Brandeis gilt als eine der ersten Kunstpädagoginnen und Kindertherapeutinnen Deutschlands. Sie unterrichtete die Kinder in Theresienstadt und gab ihnen damit eine Würde zurück, die bereits verloren gegangen war. Ihr Blick auf die Welt, der Blick der

ästhetischen Empathie, ist lebensbejahend und ermutigt. Ihre historische Leistung - die Ermöglichung der Erfahrung spiritueller Kraft in der Kunst - kann auch für unsere Zeit ein Anlass zur Initiierung kreativer Kräfte werden: schöpferisch, gesellschaftlich oder auch persönlich.

Die Dozentin ist Klinische Psychologin, Kunsttherapeutin, Gestaltungspädagogin und Expressive Arts Professional, Leiterin des Tübinger Focusing Zentrums.

**Friedgard Blob, Diplom Psychologin,
Diplom Pädagogin**
Dienstag, 20.06.2023, 19:30-21:30 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
12,00 €

● 106012 **BUCHEN**

**Hochsensibilität
Seminar für betroffene Menschen**

Hochsensible Menschen fühlen sich leicht von Reizen überflutet und werden häufig mit Kommentaren wie "Sei doch nicht so empfindlich", "Sensibelchen", "Mimose" konfrontiert. Dabei ist es tatsächlich so, dass sog. Highly Sensitive Persons (kurz: HSP) mehr Reize als andere aufnehmen und das mit größerer Intensität. Folglich müssen sie auch mehr Informationen verarbeiten und geraten schneller unter Stress. HSP stoßen im Alltag auf viele Schwierigkeiten, da in unserer Kulturgemeinschaft Macht, Leistungsdenken und Durchhaltevermögen einen höheren Stellenwert besitzen als Empfindsamkeit. In diesem Kurs lernen Betroffene, die Vorzüge der eigenen Sensibilität anzuerkennen und zu schätzen. Die Referentin bringt den Teilnehmenden nahe, wie sie in gesunder Harmonie mit ihrem empfindsamen Körper leben können, besser mit Bewertungen umgehen, Grenzen setzen und sich selbst stärken. Das Seminar ist kein Therapieersatz! Bitte Schreibzeug mitbringen!

Eva-Maria Baumann, Coach für Hochsensible u. Mentaltrainerin
freitags, 18:00-20:00 Uhr, ab 30.06.2023
vhs Herrenberg, Raum 001
4 Termine, 72,50 € (inkl. Skript)

Philosophie



● 108001 **BUCHEN**

**Philosophiekreis:
Lust am Denken
WAS IST ENERGIE? Philosophische Überlegungen**



Während der Sitzung setzen wir uns auseinander mit dem Begriff der Energie aus Sicht der Physik, Philosophie, Psychologie und sowohl neuen als auch (manchmal sehr) alten Nachhaltigkeitslehren. Philosophische (Vor)Kenntnisse sind nicht erforderlich - was zählt, ist Lust am Lesen, Denken und Diskutieren.

Igor Wroblewski
freitags, 14:00-15:30 Uhr, ab 17.03.2023
vhs Herrenberg, Raum 204
3 Termine, 39,00 €

● 108002 **BUCHEN**

**Philosophiekreis:
Lust am Denken
FASZINATION MITTELALTER: Jüdische und Islamische Philosophie**

Während der Sitzung beschäftigen wir uns mit der Jüdischen und der Islamischen Philosophie im Mittelalter. Gab es gegenseitige Einflüsse? Ist Jüdische Philosophie schlichtweg „Philosophie des Judentums“? Sind diese Philosophien ausschließlich Religionsphilosophien? Wir widmen unsere Aufmerksamkeit (auch) einigen weniger bekannten Philosoph*innen. Philosophische (Vor)Kenntnisse sind nicht erforderlich - was zählt, ist Lust am Lesen, Denken und Diskutieren.

Igor Wroblewski
freitags, 14:00-15:30 Uhr, ab 28.04.2023
vhs Herrenberg, Raum 308
3 Termine, 39,00 €

● 108003 **BUCHEN**

**Philosophiekreis:
Lust am Denken
WAS WAR UND WAS IST
„LEBENSPHILOSOPHIE“?**

Während der Sitzung beschäftigen wir uns mit der sog. „Lebensphilosophie“. Was ist nun der Sinn, der Wert und die richtige Führung des menschlichen Lebens? Ist nicht jede wirklich relevante Philosophie „Lebensphilosophie“? Philosophische (Vor) Kenntnisse sind nicht erforderlich - was zählt, ist Lust am Lesen, Denken und Diskutieren.

Igor Wroblewski

freitags, 14:00-15:30 Uhr, ab 07.07.2023
vhs Herrenberg, Raum 204
3 Termine, 39,00 €

● 108004 **BUCHEN**

**Der Teil und das Ganze
Philosophie zur Relativitäts- und
Quantentheorie**

Während sich die Folgerungen aus Newtons Mechanik für Forschung und Bewusstsein gut benennen lassen, erscheinen sie für die doch so spektakulären Ergebnisse der modernen Physik eher vage und als ein fruchtbares Feld nur für Science Fiction. Die Philosophie war gefragt, und sie hat geantwortet, aber nach allgemeiner Einschätzung ausweichend und subjektivistisch: so als wäre eben alles relativ. - Diese Veranstaltung beabsichtigt zunächst einen Überblick der historischen Entwicklung beider Theorien. Sodann geht es um die philosophischen Beiträge: oft, mangels kollegialen Beistands, von den Physikern selbst erarbeitet - die Überschrift ist der Titel von Werner Heisenbergs so lesenswerter Autobiographie. Und abschließend soll versucht werden, seinen theoretischen Zugang weiterzuführen: große transzendente Ansätze der Philosophiegeschichte aufzugreifen und zu zeigen, dass, was einmal als abstrakte Konstruktion erschien, sich als adäquate Fundierung unserer Wirklichkeit erweist.

Olaf Müller

mittwochs, 20:00-21:30 Uhr,
ab 19.04.2023
vhs Herrenberg, Galerie
6 Termine, 65,00 €

Theologie



● 108101W **BUCHEN**

**Brauchen wir den
Buddha-Lifestyle?
Asiatische Weisheiten als
Energieförderer**

Geschichte ganz praktisch - wie wir die asiatischen Weisheitslehren für unser modernes Leben nutzen können. Stress, Energiemangel und zu wenig Bewegung plagen viele von uns. Welche Lösungen bieten asiatische Lebens- und Weisheitskonzepte? Könnte es uns helfen, ganzheitlicher zu denken?

Eileen Wiesmann

Freitag, 28.04.2023, 19:00-20:30 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Raum 9
12,00 €

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm

● 108102W **BUCHEN**

**Exit - Warum Menschen
aufbrechen. Globale Migration
im 21. Jahrhundert**

Livestream - vhs.wissen live:

Die Frage, auf welchem Fleckchen Erde man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen. Was macht das mit ihrer Heimat - und was folgt daraus für die reichen Zielländer im globalen Norden? Der Soziologe Thomas Faist bringt Licht ins Dunkel - und räumt mit einigen grassierenden Mythen zur globalen Migration im 21. Jahrhundert auf.

Prof. Thomas Faist

Sonntag, 23.04.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Kurs, Zoom
ohne Gebühr

vhs wissen live

Hochkarätige Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft. Sie erhalten von uns vor Seminarbeginn den Zugangscode. Im Veranstaltungsraum sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht zu sehen oder zu hören. Eine Beteiligung ist über den moderierten Chat möglich.

● 108103W **BUCHEN**

**Eine andere Jüdische
Weltgeschichte**

Livestream - vhs.wissen live:

Anhand einzelner Beispiele wird in dem Vortrag beschrieben, wie das Judentum die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute prägte. Dabei wird die Theologie ebenso wie die Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet. So entsteht eine Universalgeschichte des Judentums, die Schulweisheiten entkräftet und antisemitische Ideologien durch Fakten entlarvt.

Prof. Dr. Michael Wolffsohn

Mittwoch, 26.04.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Kurs, Zoom
ohne Gebühr

● 108104W **BUCHEN**

**Ethik der Digitalisierung
Livestream - vhs.wissen live:**

Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten die Schaffung eines neuen Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere befürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde. Wolfgang Huber wirft in diesem Vortrag demgegenüber einen realistischen Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die «sozialen Medien» wirklich sozial? Führt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto «autonom» oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen, die durch Mustererkennung lernen, deshalb «intelligent»?

Prof. Dr. Wolfgang Huber

Montag, 22.05.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Kurs, Zoom
ohne Gebühr

Natur und Umwelt

• 104017W **BUCHEN**



Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege Livestream - vhs.wissen live

Roboter spielen in immer mehr gesellschaftlichen Bereichen eine Rolle und das Zusammenwirken von Mensch und Maschine gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wie können wir den Menschen in den Mittelpunkt der Roboterentwicklung stellen? Da Assistenzroboter eng mit Menschen interagieren werden, müssen sie mit ihnen bezüglich Größe und Gewicht, aber auch bezüglich Kraft und Geschwindigkeit kompatibel sein.

Der Vortrag liefert eine Übersicht aktueller Robotik-Trends, angefangen bei der Leichtbauroboter-Technologie, bis hin zu biologisch inspirierten Systemen, die dem Wirkungskonzept menschlicher Muskeln nachempfunden sind.

Alin Albu-Schäffer ist seit 2012 Direktor am Institut für Robotik und Mechatronik im DLR (Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt). Zudem ist er Professor an der TU München, er leitet den Lehrstuhl für „Sensorbasierte robotische Systeme und intelligente Assistenzsysteme“ an der Fakultät für Informatik.

In Kooperation mit der acatech.

Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer

Dienstag, 07.03.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Kurs, Zoom
ohne Gebühr

• 104018W **BUCHEN**



Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt? Livestream - vhs.wissen live

Automatisiertes Fahren: Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Christoph v. Hugo wird in seinem Vortrag einen Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung - von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen - geben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutern. Anhand von ausgewählten Beispielen im Unternehmen Mercedes-Benz, wird er darüber hinaus einen Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie künftige Systeme geben. Nach einem Wirtschaftsingenieur- und MBA-Studium trat Christoph v. Hugo 2005 als International Management Associate in die Daimler AG ein. 2013 übernahm er die Leitung der Aktiven Sicherheit bei Mercedes-Benz Cars.

In Kooperation mit der acatech.

Christoph von Hugo

Dienstag, 21.03.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Kurs, Zoom
ohne Gebühr

Physik

• 110001W **BUCHEN**



Dunkle Materie - Das große Rätsel der Kosmologie Livestream - vhs.wissen live

85 Prozent der Materie in unserem Universum existieren in einer Form, die wir nicht direkt beobachten können und die mit den uns bekannten Materieteilchen allenfalls sehr schwach in Interaktion treten: Die Dunkle Materie ist ein großes, vielleicht das größte Rätsel der Kosmologie. Wer sie zu verstehen versucht, streift fast alle Themen, die unser Kosmos bereithält: Von der Entwicklung und Dynamik der Galaxien über Galaxienhaufen bis zu den größten kosmischen Strukturen und schließlich die Zeit kurz nach dem Urknall und die Entwicklung unseres Universums im Ganzen.

Sibylle Anderl ist Redakteurin der FAZ und schreibt für das Wissenschaftsressort und das Feuilleton. Sie hat in Astrophysik über Stoßwellen im interstellaren Medium promoviert und als Gastwissenschaftlerin zu den Themen Sternentstehung und Astrochemie am Institut de Planétologie et d'Astrophysique de Grenoble geforscht.

Sibylle Anderl

Mittwoch, 15.03.2023, 19:30-21:00 Uhr
Online-Kurs, Zoom
ohne Gebühr

• 110002 **BUCHEN**

Quantenmechanik

Der aktuelle Nobelpreis für Physik wurde an drei Quantenphysiker verliehen. Die Quantenphysik ist eines der aktuell heißesten Themen in der Grundlagenforschung. Was ist eigentlich Quantenphysik? Was sind Quanten? Was ist daran so schwer zu verstehen? Warum widerspricht da Vieles so heftig dem gesunden Menschenverstand? Welche Rolle spielt das für unser Verständnis der Welt? Der Kurs vermittelt möglichst anschaulich die grundlegenden physikalischen Hintergründe ohne höhere Mathematik. Es werden die wichtigsten Experimente und Theorien für das Verständnis der Phänomene besprochen. Damit verbundene weltanschauliche und philosophische Fragen sollen diskutiert werden. Es sind keine physikalischen oder mathematischen Vorkenntnisse erforderlich. Wer solche mitbringt, ist natürlich

auch herzlich willkommen. Die Teilnehmer können auf die Kursgestaltung direkt Einfluss nehmen. Wer mag, darf gerne auch schon vor Beginn des Kurses Wünsche bei der Anmeldung bzw. an bendl@vhs.herrenberg.de übermitteln.

Prof. Dr. Martin Welsch

dienstags, 19:00-20:30 Uhr,
ab 09.05.2023
vhs Herrenberg, Raum 206
3 Termine, 30,00 €

Biologie und Garten

(c)TwilightArtPictures-stock.adobe.com



• 104004 **BUCHEN** **Wildkräuterspaziergang** **Grüne Schätze entdecken und genießen!**

Lass Dich von dem riesigen Angebot der Natur begeistern und verwöhne damit deinen Körper und deine Seele! Tritt in den Wald und auf die Wiese und entdecke die grünen Schätze. Bei einem zweistündigen Spaziergang durch den Wald und über Wiesen lernen wir verschiedene Wildkräuter mit allen Sinnen kennen.

Wildkräuter schmecken nicht nur lecker, sind kostenlos und regional, sondern stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe. Wie man die Wildkräuter erkennt, erntet, kulinarisch verwendet und in der Volksheilkunde einsetzt, wird von der Kräuterpädagogin (BNE) Heidrun Hecker anschaulich und unter Einbezug aller Sinne erklärt. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung. Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung und einen Trinkbecher. In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Heidrun Hecker

Dienstag, 21.03.2023, 17:00-19:00 Uhr
Treffpunkt: am Friedhof in Herrenberg-Haslach
12,00 €

● 104006 **BUCHEN**

Wildkräuterexkursion Neue Power mit Wildkräutern

Wildkräuter können für ein gutes Immunsystem oder gegen die Frühjahrsmüdigkeit eingesetzt werden.

Ihre geballte Ladung an Vitaminen und Mineralstoffen macht sie gerade in der heutigen Zeit so wertvoll. Die wichtigsten Frühlingskräuter werden vorgestellt und ihre Bedeutung für Gesundheit und Ernährung erläutert. Weiterhin stehen Tipps und Rezepte zur Verwendung in der Küche im Vordergrund.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterbedingte Kleidung. Außerdem evtl. mitbringen: Korb, Messer, Handy zum Fotografieren.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Claudia Sandler, Floristin, Natur- und Wildpflanzenpädagogin

Dienstag, 25.04.2023, 16:30-18:30 Uhr

Treffpunkt: Wird vor der Veranstaltung bekannt gegeben

12,00 € (inkl. Handout)

● 104007 **BUCHEN**

Wildpflanzenspaziergang

Lernen Sie die heimischen Wildpflanzen der Umgebung kennen und erfahren Sie viel Neues über die Verwendung in der Küche, als Heilpflanze, als Tee und vieles mehr. Ein Script kann für 3,00 € erworben werden.

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung, die Plätze sind begrenzt.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Anneliese Braitmaier

Sonntag, 21.05.2023, 16:30-19:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz beim Naturfreibad Längenholz

11,00 €

● 104009 **BUCHEN**

Gartengestaltung Workshop

Sie wollen Ihren Garten verändern oder einen neuen Garten anlegen? Was müssen Sie dabei beachten?

In diesem Workshop bekommen Sie Anregungen und Tipps für die eigene und individuelle Gartengestaltung.

Anhand von Beispielen werden Ideen aufgezeigt und die Grundlagen einer Gartenplanung vorgestellt. Nach der Einführung steht Ihre eigene Planung im Vordergrund: Entwurfsideen werden gesammelt, Themen und Schwerpunkte herausgefiltert, Kompositionselemente ausgewählt, Skiz-

zen und Details angefertigt,...

Bitte mitbringen: Lageplan mit Umgebung, evtl. Planskizzen und Fotos vom Grundstück, Bleistift 6 B und 2 HB, Filzstifte, Buntstifte, Geo-Dreieck, Lineal. Transparentpapier wird zur Verfügung gestellt. In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Maria-Anna Fischer, Garten- u. Landschaftsarchitektin

Samstag, 25.03.2023, 10:00-14:00 Uhr

vhs Herrenberg, Galerie

42,00 € (1,50 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)



● 104010 **BUCHEN**

Hobby-Winzer für eine Saison Erleben sie ein Jahr Bioweinbau im Wengert Breitenholz

Sie erlernen alle Arbeiten am Rebstock vom Schnitt im Frühjahr bis zur Lese im Herbst. Sie begleiten den Ausbau des Weines im Keller. Erster Informationstermin findet statt am 25.02.2023 im Wengert in Breitenholz.

Alle weiteren Termine werden gemeinsam vereinbart (10 Termine).

Nach Einführung in die theoretischen Weinbau-Grundlagen geht es an die praktische Arbeit.

1. Projekt-Information,
2. Reben schneiden und binden,
3. Reben pflanzen, Erstellung der Drahtanlage,
4. Laubarbeiten und Pflanzenschutz,
5. Bodenpflege und Naturinformationen,
6. Lese,
7. Most und Maische. Was passiert im Keller?
8. Jungweinprobe,
9. Wein abfüllen. Vom Fass in die Flasche,
10. Abschluss Besenwirtschaft.

Achtung: Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung über die vhs möglich. Die Plätze sind begrenzt.

Thomas Speer

Samstag, 25.02.2023, 15:00-17:00 Uhr

Weinberg in Ammerbuch-Breitenholz,

Treffpunkt wird einige Tage vor der Veranstaltung bekannt gegeben

150,00 € (inkl. Vesper und Wein)



● 104011 **BUCHEN**

Sensenkurs - Die alte Handwerkskunst neu entdecken Für Anfänger/innen

Die Teilnehmenden lernen die theoretischen und praktischen Grundlagen im Umgang mit der Sense: Dazu gehören das Kennenlernen der Bestandteile der Sense, die Einstellung der Sense, das Dengeln, das Schärfen mit dem Wetzstein, die Sicherheitsregeln beim Mähen, der Bewegungsablauf, die Atmung und natürlich das Mähen mit der Sense auch in schwierigen Mähsituationen (Hanglage, Ausschneiden von Zäunen oder das Erstellen von Baumscheiben).

Im Kurs werden darüber hinaus auch die Nutzungsmöglichkeiten des Grasschnitts, die Bedeutung der regelmäßigen Pflege und der Aufbau von Heizen thematisiert. Nach der Maht wird das Mähgut exemplarisch gesammelt und gemeinsam auf Heizen zur Trocknung des Grasschnitts vorbereitet.

Die Teilnehmenden erhalten eine schriftliche Dokumentation zum Kurs.

Ausrüstung: Den Teilnehmenden steht eine Leihense inkl. Dengel- und Wetzwerkzeug sowie Heizen zur Trocknung des Grasschnitts zur Verfügung. Jede/r Teilnehmer/in nutzt eine Sense, deren Griffe verstellbar sind und damit auf die Körpergröße der Benutzer/innen angepasst werden kann. Wer Sense und Wetzstein besitzt, kann diese gerne mitbringen. Hochwertige Sensenblätter können bei Bedarf erworben werden. Ansonsten bitte festes Schuhwerk sowie etwas zur körperlichen Stärkung mitbringen.

Der genaue Treffpunkt wird allen Teilnehmern kurz vor Kursbeginn schriftlich mitgeteilt.

Thomas Mautner Hipp

Samstag, 24.06.2023, 07:00-13:00 Uhr

Treffpunkt wird bekannt gegeben

64,00 € (inkl. Skript)

Umweltbildung



© photovick-stock.adobe.com

● 104012 **BUCHEN** Heizen mit Infrarot - die Fakten Vortrag

Effizient, modern und gesund heizen mit Infrarot. Geht das? Am Ende dieses Vortrags haben Sie anhand von Fakten Klarheit, ob Heizen mit Infrarot zu Ihnen passt oder nicht und Sie bekommen ein technisches Verständnis für diese Heizart. Während des Vortrags erhalten Sie einen Einblick in die modernste Technologie und können die bereitgestellten Muster begutachten.

Oliver Frank

Mittwoch, 08.03.2023, 19:00-21:00 Uhr
vhs Herrenberg, Galerie
9,00 €

● 104013 **BUCHEN** Solarspaziergang Jeden 3. Samstag im Monat

Es erwartet Sie ein spannender Spaziergang durch das Solardorf Oberndorf, bei dem Sie mehr als 30 verschiedene Projekte rund um die Themen Solarthermie, Photovoltaik, Heizen mit Sonne & Holz, Wärmepumpe und Wärmerückgewinnung besichtigen.

Sie erhalten dabei Informationen zu Technik, Planung, Montage und aktuellen Förderprogrammen. Treffpunkt ist jeweils um 9.00 Uhr beim Sportheim, Wendelsheimer Str. 53, 72108 Rottenburg-Oberndorf. Mehr Informationen unter <https://solarspaziergang.de/>

Interessierte müssen sich über das Formular auf der Homepage oder über info@hartmann-energietechnik.de anmelden.

Thomas Hartmann, Hartmann Energietechnik GmbH
Treffpunkt: Sportheim SV Oberndorf, Rottenburg-Oberndorf
ohne Gebühr



● 104014 **BUCHEN** Klimawandel vor der Haustür!

Was kann ich tun?

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Die Corona-Pandemie und der Krieg in der Ukraine haben deutlich gemacht, wie anfällig unser Leben gegenüber äußeren Einwirkungen ist und was das für unseren Alltag bedeuten kann. Dass die Auswirkungen des Klimawandels auch Deutschland betreffen, merken wir immer deutlicher, beispielsweise: vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren, Starkniederschlagsereignisse oder durch den steigenden Meeresspiegel.

Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können.

Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs klimafit. An sechs Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz und Möglichkeiten zur Vernetzung mit relevanten Akteur:innen in der Kommune.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom BMWK im Rahmen der Nationalen Klimainitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Inhalt:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

- 28.03.2023 Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung
- 18.04.2023 Ursachen des Klimawandels und Klimaschutz auf kommunaler Ebene
- 25.04.2023 Expertendialog mit führenden Klimaforscherinnen und -forschern (online)
- 09.05.2023 Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?
- 23.05.2023 Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)
- 13.06.2023 Klimaanpassung - wie geht das? Zertifikatsverleihung

Lisa Bartholomä

dienstags, ab 28.03.2023

2 Onlinetermine, 18:00-20:00 Uhr und 4

Präsenztermine, 18:00-21:00 Uhr,

vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)

6 Termine, 20,00 €

● 104015W **BUCHEN** Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?



Livestream - vhs.wissen live

Wasserkrisen gehören mittlerweile zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft, Zusammenhänge mit Nahrungsmittelknappheit und mangelnder Anpassung an den Klimawandel sind offenkundig. Dabei ist Wasserknappheit selten die unabwendbare Folge schwindender Wasservorräte, sondern immer auch das Resultat der (unverhältnismäßig hohen) Nachfrage durch den Menschen. Heute benötigen wir ein neues Wasserethos: Es respektiert die durch lokale und planetare Umweltbedingungen gesetzten Grenzen und überführt die Gewässerökosysteme wieder in einen intakten Zustand. Dieter Gerten ist Professor für Klimasystem und Wasserhaushalt im Globalen Wandel und Experte des weltweit renommierten Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK). Er zählt zu den wichtigsten Klimaforschern in Deutschland.

Prof. Dr. Dieter Gerten

Donnerstag, 16.03.2023, 19:30-21:00 Uhr

Online-Kurs, Zoom

ohne Gebühr



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

ZUKUNFT
GEMEINSAM
GESTALTEN



• **104016W** **BUCHEN**
Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegen-
setzen?

Livestream - vhs.wissen live

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten fünf Jahren gerissen werden.

Ein »Weiter so wie bisher« ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben.

Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um.

Mojib Latif forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME.

Er wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Max-Planck-Preis für öffentliche Wissenschaft.

Prof. Dr. Mojib Latif

Dienstag, 18.04.2023, 19:30-21:00 Uhr

**Online-Kurs, Zoom
ohne Gebühr**

Verbraucherfragen



• **103001** **BUCHEN**
Brandschutzunterweisungen mit
Praxisübungen
Vortrag mit Praxisübungen

Nur 3% aller Brände in Deutschland werden von der Feuerwehr bekämpft - rund 80% hingegen mit Feuerlöschern. Das sind jährlich ca. 25.000 Brände, bei denen Brände erfolgreich mit Feuerlöschern gelöscht werden.

Damit auch Sie erfolgreich einen Entstehungsbrand mit einem Feuerlöscher bekämpfen können und lernen, wie man Brände grundsätzlich verhindern kann, bietet die VHS Herrenberg einen Kurs zur Brandschutzprävention an.

In dieser Brandschutzprävention wird den

Kursteilnehmer/innen in Theorie und Praxis das Thema vorbeugender und abwehrender Brandschutz vermittelt und nähergebracht. Lernen Sie, wie Sie Brände vermeiden und wie Sie ganz praktisch den Feuerlöscher bei einem Mülleimerbrand, Motorbrand und einem Flächenbrand richtig einsetzen.

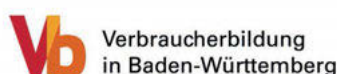
Referent: Günter Bahlinger, Brandschutzbeauftragter der Universität Stuttgart und ehemaliger Feuerwehrkommandant.

Günter Bahlinger

Freitag, 05.05.2023, 10:00-12:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 206

12,00 €



• **103010W** **BUCHEN**
Strom- und Gasabrechnung
-(k)ein Buch mit sieben Siegeln
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale BW e.V.

Einmal im Jahr flattert die Abrechnung des Strom- oder Gasanbieters in den Briefkasten. In der Regel sind diese Schreiben unübersichtlich, mit vielen Informationen zu Entgelten, Steuern, dazu Grafiken, Balken und Tabellen: Für Verbraucher*innen ist es nicht einfach, da den Überblick zu behalten.

Energieabrechnungen sind häufig nur mit viel Mühe nachzuvollziehen: Mal fehlt der ursprünglich vereinbarte Preis, mal ist dieser nur schwer zu finden. Wie kann man dennoch erkennen, ob die Rechnung stimmt? Was sind die wichtigsten Punkte, auf die bei der Überprüfung geachtet werden sollte? Die genaue Prüfung der Rechnung lohnt sich immer, nicht nur, wenn eine Nachzahlung fällig ist: So können Verbraucher*innen feststellen, ob der Zählerstand korrekt übernommen wurde oder nur geschätzt worden ist, ob der richtige Preis berechnet und alle Abschläge berücksichtigt worden sind.

Der Vortrag klärt wichtige Fragen rund um Strom- und Gasrechnungen. Anhand der letzten Jahresabrechnung können individuelle Nachfragen beantwortet werden.

Für diesen Onlinevortrag benötigen Sie einen Computer/TV/Tablet oder Smartphone mit Internetanschluss und Tonwiedergabe. Sie erhalten automatisch einen Link und Zugangsdaten per E-Mail.

Sylvia Scheibenberger

Donnerstag, 27.04.2023, 18:00-19:30 Uhr

Online-Kurs, Zoom

ohne Gebühr



• **103011W** **BUCHEN**
Kryptowährungen
Bitcoins und seine Alternativen

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben. Dieses ca. zweieinhalbstündige Seminar wird online angeboten. Sie benötigen einen Computer/TV/Tablet oder Smartphone mit Internetanschluss und Tonwiedergabe. Sie erhalten automatisch einen Link und Zugangsdaten per E-Mail.

Hartmut Nehme

Montag, 20.03.2023, 18:30-21:00 Uhr

Online-Kurs, Zoom

14,00 €

Hinweis

„Der bundesweite vhs Kurs **Stadt.Land.Welt** – Web startet in den Frühling. Erneut dreht sich die Reihe wieder rund um die Sustainable Development Goals der Agenda 2030 (17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung), die von den Vereinten Nationen im Jahr 2015 verabschiedet wurden. In drei Terminen im Frühjahr werden Expertinnen und Experten befragt, wie diese Ziel erreicht werden können. Die konkreten Themen und Termine stehen voraussichtlich bis Anfang 2023 fest. Diese finden Sie dann auf unserer Website www.vhs.herrenberg.de.

● **103012W** **BUCHEN**
Richtig investieren in Aktien und ETFs für Einsteiger



Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind nach der Finanz- und Corona Krise endgültig vorbei. Zusätzlich rechnen Finanzexperten mit einer höheren Inflation in den nächsten Jahren.

Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Dieses ca. zweieinhalbstündige Seminar wird Online angeboten. Sie benötigen einen Computer/TV/Tablet oder Smartphone mit Internetanschluss und Tonwiedergabe. Sie erhalten automatisch einen Link und Zugangsdaten per E-Mail.

Hartmut Nehme
Montag, 17.04.2023, 18:30-21:00 Uhr
Online-Kurs
14,00 €

● **103013W** **BUCHEN**
Neue Trends in der Geldanlage



für Anleger mit ersten Erfahrungen

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der Europäischen Zentralbank an Ihre Kunden weiter. Zusätzlich rechnen Finanzexperten nach der Corona Krise mit einer erhöhten Inflation.

Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Dieses ca. zweieinhalbstündige Seminar wird Online angeboten. Sie benötigen einen Computer/TV/Tablet oder Smartphone mit Internetanschluss und Tonwiedergabe. Sie erhalten automatisch einen Link und Zugangsdaten per E-Mail.

Hartmut Nehme
Montag, 08.05.2023, 18:30-21:00 Uhr
Online-Kurs
14,00 €

● **„Geld verdienen im Internet durch Verkaufen“**



Internet-Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als sechs Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen. Wollen Sie eine Insel ersteigern oder Ihren Familienschmuck zu fairen Preisen verkaufen? Aber auch Bücher sowie Elektronik-Artikel finden Ihre neuen Besitzer über diverse Ankauf-Portale. Evtl. stellen Sie selber Produkte her bzw. möchten dieses verkaufen. Dann mache ich Sie mit der aufregenden Welt der Auktion und der Internetverkaufshäuser bekannt! Interaktiv werden Text-Formulierung, Artikelbeschreibung sowie Rechtliches behandelt, welche Sie zum erfolgreichen Verkäufer machen. Kursinhalt: Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen, erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern/ Verkaufen, Text-Formulierungen, Nutzungsbedingungen, Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern. Voraussetzung für die Teilnahme: Internetgrundkenntnisse. Dieses Seminar wird Online angeboten. Sie benötigen einen Computer/TV/Tablet oder Smartphone mit Internetanschluss und Tonwiedergabe. Sie erhalten automatisch einen Link und Zugangsdaten per E-Mail, mit denen Sie den Online-Kurs starten können.

103014.00W **BUCHEN**
Thilo Herzau
Sonntag, 12.03.2023, 14:00-16:00 Uhr
Online-Kurs
45,00 €

103014.01W **BUCHEN**
Thilo Herzau
Samstag, 06.05.2023, 10:00-12:00 Uhr
Online-Kurs
45,00 €



● **„Die Welt der Apps“ - Holen Sie mehr aus Ihrem Smartphone/Tablet heraus**



Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist überhaupt eine App und wie lade ich sie herunter? Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag, ob Staumelder, Blitz-App, Navigation bis zu Hotels, Tickets, Wander-/ Radtouren planen oder Bestellen und Bezahlen per Smartphone. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop gegen ein Tablet / Smartphone ersetzen? Dieser Kurs eignet sich für Anwender, welche bisher das Smartphone nur zum Telefonieren oder WhatsApp nutzen, sowie für Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu erhalten.

Bitte bereithalten: Smartphone/Tablet Android/ Apple / Windows

Dieses Seminar wird Online angeboten. Sie benötigen einen Computer/TV/Tablet oder Smartphone mit Internetanschluss und Tonwiedergabe. Sie erhalten automatisch einen Link und Zugangsdaten per E-Mail, mit denen Sie den Online-Kurs starten können.

103015W.00 **BUCHEN**
Thilo Herzau
Sonntag, 16.04.2023, 10:00-12:00 Uhr
Online-Kurs
45,00 €

103015W.01 **BUCHEN**
Thilo Herzau
Samstag, 03.06.2023, 10:00-12:00 Uhr
Online-Kurs
45,00 €





Kultur und Gestalten

Herrenberger Bühne

Ausstellungen

Theater aus dem Kofferchen

Literatur

Kleinkunst und Kabarett

Theater

Kunst- und Kulturgeschichte

Kunstschule

Künstlerisches Gestalten

Fotografie

Handwerkliches Gestalten

Textiles Gestalten

Musik

Tanz

Facebook/Instagram:
Herrenberger Bühne
Homepage: [www.
herrenberger-buehne.de](http://www.herrenberger-buehne.de)



Herrenberger Bühne



● Scherz beiseite - Ein Mörder is announced von Agatha Christie

In jeder Familie gibt es Geheimnisse. Im Haus der entzückenden Tante Letitia scheint jedoch niemand ganz die Wahrheit zu sagen. Als dann noch eine Annonce in der Zeitung erscheint, in der ein Mord in Letitias Haus angekündigt wird, gerät alles aus den Fugen. Zum Glück nimmt sich Miss Marple des Falles an. Kann sie den Mord verhindern?

Es spielt das 6. Jugendensemble der Herrenberger Bühne.

Regie: Sabine Bethge

Aufführungen:

Fr 27.01., Sa 28.01.2023, 20:00 Uhr

So 29.01.2023, 18:00 Uhr

Fr 03.02., Sa 04.02.2023, 20:00 Uhr

So 05.02.2023, 18:00 Uhr

Fr 10.02., Sa 11.02.2023, 20:00 Uhr

So 12.02.2023, 18:00 Uhr

Fr 17.02., Sa 18.02.2023, 20:00 Uhr

So 19.02.2023, 18:00 Uhr

Ort: Forum im Gewölbe, vhs Herrenberg

HERRENBERGER BÜHNE

Alle weiteren Informationen entnehmen Sie bitte der Homepage der Herrenberger Bühne
www.herrenberger-buehne.de oder
Facebook/Instagram: Herrenberger Bühne.



● Love Letters von A. R. Gurney

Als Teenager wird Andy zu Melissas Geburtstag eingeladen. Daraus ergibt sich eine lebenslange Liebe, die von beiden auf besondere Weise gelebt wird. Denn beide haben ganz unterschiedliche Interessen und sind sich auch darüber, wie man im Leben vorankommen möchte oder sollte, kaum einig. Der Ort, an dem sie jedoch zusammenkommen, entsteht in ihrem gemeinsamen, ihr ganzes Leben umspannenden Briefwechsel. Frisch, gewagt, witzig und immer direkt finden sich beide in ihrem lebendigen Austausch.

Es spielen: Astrid Kreuzer und Peter Müller
Regie: Sabine Bethge

Aufführungen:

Fr 03.03., Sa 04.03.2023, 20:00 Uhr

So 05.03.2023, 18:00 Uhr

Fr 10.03., Sa 11.03.2023, 20:00 Uhr

So 12.03.2023, 18:00 Uhr

Ort: Forum im Gewölbe, vhs Herrenberg

Ausstellungen

Ausstellungen in der Galerie der Stadt Herrenberg

Marktplatz 1,
71083 Herrenberg

Irmtraud Kienle:

"Sichtbar-Konkret"

19.01. - 24.03.2023

Ines Scheppach:

"Gezeichnete Bilder"

30.03. - 09.06.2023

Hinrich Zürn:

"Farbraummalerei - zwischen Gegenstand und Abstraktion"

15.06. - 01.09.2023

Sibylle Burrer / Annette Trefz

"FLÄCHE UND RAUM"

07.09. - 17.11.2023

Ausstellungen in der Galerie im Kulturzentrum

Tübinger Str. 38-40,
71083 Herrenberg

Dieter Meissner:

"ganz weit - ganz nah. Landschaftspanoramen und Makroaufnahmen"

09.02. - 08.04.2023

Kunstvereinigung Ammerbuch:

"Seelenlandschaften"

20.04. - 05.06.2023

Sabine Heinz-Peters:

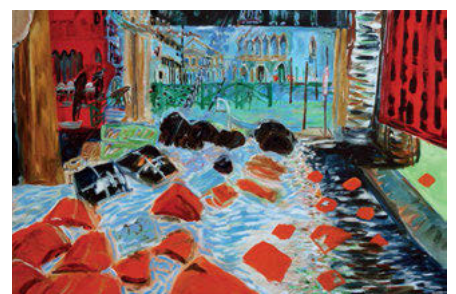
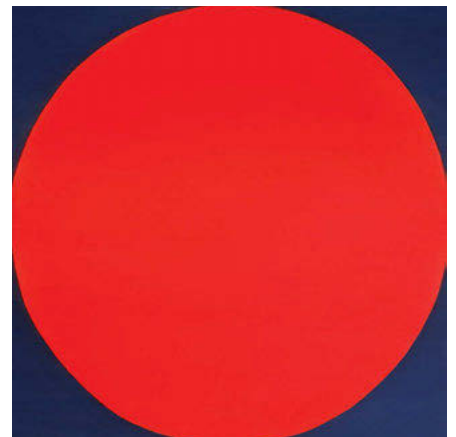
"Afrika - eine photographische Umar-
mung. Impressionen aus den südli-
chen Ländern des Kontinentes"

22.06. - 13.07.2023

Neigungskurs Bildende Kunst Jahr-
gangsstufe 1 des Schickhardt-Gym-
nasiums Herrenberg:

"Jahresausstellung"

20.07. - 15.09.2023



Theater aus dem Kofferchen



Theater aus dem Kofferchen

Theaterchefin und Ensemble des Herrenberger Figurentheaters freuen sich auf kleine und große Zuschauer im Untergeschoss des vhs-Hauptgebäudes. Es spielt Geschichten aus dem Leben vom Miteinander, von Kummer und Sorgen und über die kleinen und großen Wunder, über die wir staunen können und die warm und froh machen. Den aktuellen Spielplan können Sie auf der Homepage einsehen. Gruppen können individuelle Termine zusätzlich buchen.

Karten und Infos:
Christine Kümmel
Tel 07032/ 7997700
Handy: 0175 6831906
www.koefferschentheater.de
info@koefferschentheater.de



Literatur

• 201001

BUCHEN

Literaturkreis: „Zeitgenössische und bewährte klassische Werke entdecken“

Sie lesen gern? Und möchten sich über Ihre Leseerfahrungen austauschen? Im Kurs werden zeitgenössische Werke gemeinsam ausgewählt. In der Gesprächsrunde entdecken wir, was uns das Buch zu geben hat, wir spüren den Erfahrungen und Erkenntnissen nach, die es vermittelt, wir schauen, ob wir uns oder das eigene Leben darin wiederfinden, was es uns über Kultur, Gesellschaft und Geschichte zu erzählen hat. Der erste Titel wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Gabriele Pfaus-Schiller

Mittwoch, 08.03.2023, 15:00-17:00 Uhr

Mittwoch, 26.04.2023, 15:00-17:00 Uhr

Mittwoch, 14.06.2023, 15:00-17:00 Uhr

Mittwoch, 19.07.2023, 15:00-17:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 001

4 Termine, 46,00 €



„Lernen ist wie
rudern gegen den Strom.
Sobald man aufhört,
treibt man zurück.“

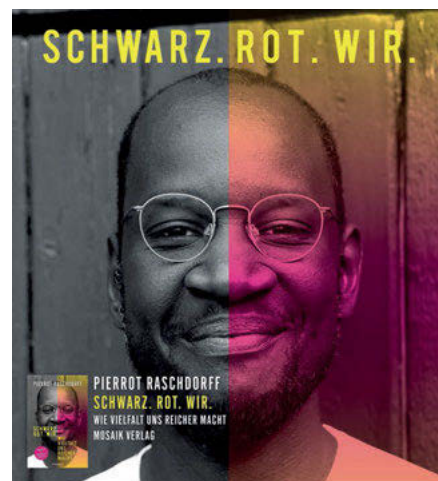
Benjamin Britten

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr und Sa 9.00-14.00 Uhr

Hindenburgstraße 9/1 71083 Herrenberg

Tel. (0 70 32) 91 96 00

www.papyrus-herrenberg.de

• 201002

BUCHEN

SCHWARZ.ROT.WIR -

Wie Vielfalt uns reicher macht

Lesung & Gespräch mit

Pierrot Raschdorff

Deutschland ist vielfältig, zugleich sind Rassismus und Diskriminierung nach wie vor alltäglich. Pierrot Raschdorff legt mit SCHWARZ.ROT.WIR. ein sehr persönliches Plädoyer für gelebte Vielfalt vor und hinterfragt, wie wir und zukünftige Generationen gerecht und anerkennend miteinander leben können.

Seine Forderung: Wir brauchen mehr Bilder von Vielfältigkeit, um die Stereotype in unseren Köpfen nachhaltig abzubauen.

Pierrot Raschdorff, geboren 1981, ist Marketingleiter und Diversity-Experte. Er hält seit vielen Jahren Vorträge und Workshops zum Thema Diskriminierung und Rassismus. Raschdorff, aufgewachsen im 800-Seelen-Dorf Timmel in Ostfriesland, ist diplomierter Politikwissenschaftler und zertifizierter Mediator.

Der Autor signiert am Ende der Veranstaltung, es gibt einen Büchertisch.

Einlass 19:00 Uhr

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Herrenberg.

Um Anmeldung wird gebeten!

Dienstag, 25.04.2023, 19:30-21:00 Uhr

Stadtbibliothek

9,00 €

• 201003

BUCHEN

ALTER -

WAS WILLST DU VON MIR?

Stand Up-Programm

Sabine Bode präsentiert mit einem Best of aus ihren drei letzten Bestsellern ein Pointen-Feuerwerk

Sabine Bode findet vieles komisch und ist es dabei selbst: Ob mit ihrem Mega- Bestseller „Älterwerden ist voll sexy, man stöhnt mehr“ (141 Wochen auf der Spiegel-Bestsellerliste), ihrer Anti-Wellness-Satire „Lassen Sie mich durch, ich muss zum Yoga“ oder ihrem neuesten Ent-Sorgungs-Werk „Sorgen sind wie Nudeln, man macht sich immer zu viele“ - die Bochumerin kommt stets humorvoll-hysterisch ohne Komma auf den Punkt.

Ohne Rücksicht auf Verluste geht die Satirikerin dabei vielen essentiellen Fragen nach: Darf man seinen Friseur töten, wenn dieser fragt „Na, wollen wir's mal ein bisschen frecher machen?“ Wieso finden uns alle uncool, nur weil wir denken, Hallux Valgus ist eine Mittelalterrockband und TikTok das mit den zwei Kalorien? Antworten weiß die Humor-Fachfrau auch nicht immer, aber eins ist klar: Die skurrile Sinnsuche der Generation „Früher war auch mehr Schulterpolster“ gestaltet sich krachend komisch, erschütternd ehrlich und genüsslich gemein. Frau Bode signiert am Veranstaltungsabend!

Einlass 19:00 Uhr

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Herrenberg und der Buchhandlung Papyrus mit einem Büchertisch.

Sabine Bode

Dienstag, 09.05.2023, 19:30-21:00 Uhr

Stadtbibliothek

9,00 €



• 201004

BUCHEN

Im geheimnisvollen Reich der Pflanzen

Ein magischer Märchenspaziergang für junggebliebene Erwachsene

Informationen zu Herkunft, Aussehen und Standortansprüchen sowie zur natürlichen Heilkraft der Wildblumen werden von der Kräuterpädagogin (BNE) Heidrun Hecker mit märchenhaften, spannenden Geschichten erklärt. Indem jede ganz individuellen Wildblume eine erzählende Pflanzenelfe besitzt, baut man mühelos eine emotionale Bindung zu der Pflanze auf.

Mit Aquarellfarben gemalte Pflanzenelfenbilder unterstützen die Geschichten und unterstreichen den zauberhaften Charakter der Führung. Dabei werden die Pflanzen als lebendige Wesen wahrgenommen, die respektvoll behandelt werden müssen.

Wir stellen gemeinsam einen Brotaufstrich und einen Wildkräutersalat her. Ein Maitrunk wird den Durst stillen.

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung.

Bitte mitbringen: einen Trinkbecher.

Heidrun Hecker

Dienstag, 09.05.2023, 17:00-21:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Schulmeisterbuche Herrenberg-Haslach (Parkplatz Arboretum)

22,00 € (zzgl. 5,00 € für Verkostung, vor Ort zu bezahlen)

• 201005

BUCHEN

Dantes „Göttliche Komödie“

Eine Literatur-Matinee zu großen Romanen der Weltliteratur

Im „Faust“ geht es „mit bedächtiger Schnelle/ Vom Himmel durch die Welt zur Hölle!“ - in der „Divina commedia“ umgekehrt durch Hölle und „Läuterungsberg“ (Fegefeuer) bis vor das Auge Gottes (auf welchem Wege der Dichter recht selbstgewiss die Plätze verteilt). Der Rang beider Ausnahmewerke ergibt sich aus dieser Weite ihres „Spielraums“, mit dem sie zwangsläufig an die großen Fragen des Menschenloses und seiner Grenzen rühren. Entscheidend für einen Zugang ist aber gerade deshalb auch eine Übersicht über das Ganze, nicht bloß eine Begleitung der ersten Schritte. Und keineswegs hilfreich erscheinen die von so vielen „Einführungen“ gehäuften Verweise auf Quellen, die Diskussionen einzelner Stellen,

Fragen der Übersetzung oder Darlegungen zur Wirkungsgeschichte: so richtig das alles sein mag, es verwirrt und ermutigt nicht zur Aneignung. - Hier soll deshalb der Weg von Anfang bis Ende gegangen werden, durch alle hundert Gesänge und 14233 Verse: in jeweils einer Etappe für Hölle, Läuterungsberg und Himmel, auch wenn dabei manchmal vielleicht zum Weiterstreiten gedrängt werden muss, ebenso wie ja der Führer auf den ersten beiden Abschnitten mit seinem Schutzbefohlenen verfährt. In einer vierten, nun wirklichen „Sitzung“ soll dann Rückschau gehalten werden auf das „Durchlaufene“ und was es bedeutet - für den Dichter, dem freilich kein langes Erdenleben mehr beschieden war, und für zahllose Verehrer, die es gefunden hat. „Vorant! Ein Wollen nur sei in uns beiden:/ Du, der du Führer; Herr und Meister bist.“/ So sagt ich ihm; und als es ging ans Scheiden,/ Schritt ich den Weg, der steil und steinig ist.“

Mittagspause ist von 12:00 - 13:30 Uhr.

Olaf Müller

samstags, 10:30-15:00 Uhr,

ab 17.06.2023

vhs Herrenberg, Raum 001

4 Termine, 65,00 €



• 201010W **BUCHEN**



Romantik - der zweite Impuls der europäischen Moderne Livestream - vhs.wissen live

Romantik ist keine spezifisch deutsche Affäre, sondern ein europäisches Ereignis, das die Lebenswirksamkeit der Einbildungskraft entdeckt und kultiviert hat. Sie setzte Literatur und Kunst in die Rolle, die traditionell die Religionen innehatten, und schuf so eine individualisierte, liberale Form von Transzendenz. Mit der neuen Qualität des Fantastischen erschloss sie die menschliche Psyche in ganz neuer Eindringlichkeit. Im Blick auf Deutschland, Großbritannien, Frankreich und Italien wird der Vortrag die Romantik so als den zweiten entscheidenden Impuls darstellen, der nach der Aufklärung die europäische Moderne bis heute prägt. Auch das, was man Weimarer Klassik nennt, ist ein Teil dieser europäischen Romantik.

Stefan Matuschek ist Professor für Neuere deutsche Literaturwissenschaft an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Prof. Dr. Stefan Matuschek

Donnerstag, 11.05.2023, 19:30-21:00 Uhr

Online-Kurs

ohne Gebühr

• 202001 **BUCHEN**

Kreatives Schreiben - Grundkurs

Wie schreibe ich eine spannende und gut erzählte Kurzgeschichte? Wie erstellt man ein Storyboard, das als Vorlage für ein Video eingesetzt werden kann? Wie schaffe ich es, dass meine Dialoge treffend, unterhaltsam und lebensnah wirken? Und: Wie finde ich das richtige Format für meine Themen und Ideen? Im Grundkurs "Kreatives Schreiben" werden wir uns mit diesen und ähnlichen Themen beschäftigen und das Handwerkszeug für einen persönlichen und individuellen Schreibstil erlernen. Zielgruppe sind Menschen jeden Alters mit Freude am Texten, Literatur/Lesen und kreativem Umgang mit Sprache. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber die Lust am Erfinden, Weiterentwickeln und einer kompetent angeleiteten Umsetzung von guten Geschichten. Materialien werden kostenfrei gestellt. Bitte mitbringen: Schreibgerät oder Laptop.

Achim Tennigkeit

donnerstags, 10:00-11:30 Uhr,

ab 02.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 009

8 Termine, 59,00 €



Mario Andreyra

• 202002 **BUCHEN**

Creative Writing - Aufbaukurs

Das Spektrum in diesem "Creative Writing"-Kurs reicht von Dialogen über Kurzgeschichten bis zu Hörspielszenen und Storyboards für Videoclips und orientiert sich weitgehend an den Vorlieben und Wünschen der Kursteilnehmer:innen. Zielgruppe sind Menschen jeden Alters mit Freude am Texten, Literatur/Lesen und kreativem Umgang mit Sprache. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber die Lust am Erfinden, Weiterentwickeln und einer kompetent angeleiteten Umsetzung von guten Geschichten. Materialien werden kostenfrei gestellt. Bitte mitbringen: Schreibgerät oder Laptop.

Achim Tennigkeit

donnerstags, 18:00-19:30 Uhr,

ab 02.03.2023

vhs Herrenberg, Galerie

8 Termine, 59,00 €



© Andreas Gruhl-stock.adobe.com

Kleinkunst und Kabarett

• 204000 **BUCHEN**

Lars Reichow: ICH!

Konzertkabarett

SOMMERFARBEN 2023

Lars Reichow hat ein neues Bühnenprogramm geschrieben. »Ich« ist mehr als ein Blick in den Spiegel, eine Scheitelkorrektur oder das Richten einer Strähne. Mit »Ich!« gelingt dem musikalischen Humanisten ein kabarettistischer Vergnügungskurs für den Umgang mit Selbstgefälligkeit und Selbstverliebtheit unter den Menschen.

Endlich wieder Spaß dabei, in den Spiegel zu schauen. Wir müssen lernen, mehr über uns selbst zu lachen und uns nicht so wichtig zu nehmen.

Courage. Mut. Haltung. Moral. Es tut gut, an andere zu denken, ohne immer sofort an sich selbst erinnert zu werden.

Auf dem Weg zur Zurückhaltung und zur bedingungslosen Bescheidenheit bringt der nach eigener Einschätzung „beste Kabarettist im gesamten deutschsprachigen Raum“ sein humoristisches Manifest auf die Bühne. Ein Programm ohne Skrupel und ohne jeden Selbstzweifel!

Reichow ist »Ich!« - Die Rolle seines Lebens!

Lars Reichow

Donnerstag, 13.07.2023, 20:00-22:00 Uhr

25,00 € VVK

Theater

• 200006

BUCHEN

Theaterlabor Herrenberg

Ein Theaterspielclub für Erwachsene

Auf die Bühne, fertig, los!

Sie möchten sich auf der Bühne ausprobieren und haben Lust, bei der Inszenierung mit Ihren eigenen Ideen und Texten mitzuwirken? Im Theaterlabor lernen Sie in einem vielfältigen Training die Werkzeuge des Schauspiels, die Sie für die Bühne brauchen. Wir befassen uns mit: Körper und Sprache, Gestik und Mimik, Emotion und Fantasie.

Durch Ensembleübungen, Schreibwerkstätten und verschiedenen Theaterspiele erarbeiten wir uns einzelnen Szenen, die dann vor einem Publikum präsentiert werden. Wenn Sie Lust haben, etwas Neues auszuprobieren und sich im Theaterspielen zu versuchen, dann sind Sie hier genau richtig! Der Kurs ist geeignet für Theaterbegeisterte egal ob Quereinsteiger/-in oder Amateurschauspieler/-in. Angeleitet werden Sie von der Theaterpädagogin, Schauspielerin und Tanzpädagogin Catharina Zukrigl. Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, bequeme Schuhe und für die Pausen etwas zu trinken.

Catharina Zukrigl

dienstags, 18:30-20:15 Uhr,

ab 28.02.2023

vhs Herrenberg, Forum im Gewölbe

11 Termine, 133,00 €

• 200007

BUCHEN

Theaterschmink-Workshop

Perfekte Verwandlung - ein routinierter Maskenbildner macht alles möglich. Ayhan Hardaldali verrät Tipps und Tricks aus seiner langjährigen professionellen Maskenbildner-Tätigkeit. Er gibt Erfahrungen weiter, die er bei seiner Arbeit für Fernseh- und Theaterproduktionen gesammelt hat. Es werden die Grundtechniken des Schminkens gezeigt z.B. Alt- Schminken, Wunden-Schminken und Charakter-Schminken.

Bitte mitbringen: Schreibzeug-Fotoapparat.

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner/ Hairstylist/ Imageberater/Business Coach IHK

Samstag, 04.03.2023, 18:00-21:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 203

21,00 € (+10,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)

Kunst- und Kulturgeschichte

• 206001

BUCHEN

Skulpturenpfadführung

Herrenberg hat eine bedeutende Historie, sichtbar in Stiftskirche, Fachwerkaltstadt sowie in Leben und Werk Jerg Ratgebs. Er zählt zu den wichtigsten deutschen Künstlern des 16. Jahrhunderts. Für den Herrenberger Skulpturenpfad, in dem Erinnerung und Gegenwart zu Ehren Jerg Ratgebs Lehrcharakter bekommen, wurden 25 Werke namhafter Künstler gewonnen. Die Führung beginnt am Marktplatz vor dem Rathaus und geht bis zum Schlossberg hinauf. In dieser Führung bekommen die Besucher einen Einblick in die unterschiedlichen bildhauerischen Materialien und Techniken, welche die Bildhauer angewandt haben. Festes Schuhwerk wird empfohlen.

Für Menschen mit und ohne Behinderung. Der Skulpturenpfad ist in diesem Abschnitt nicht barrierefrei.

Elena Hocke

Donnerstag, 06.07.2023, 15:00-16:30 Uhr

Treffpunkt am Marktplatz

9,00 €

Kunstschule

• 207001

BUCHEN

Bildnerische Darstellung des

Themas Neubeginn

Malkurs mit Acrylfarben oder Pastellkreiden zur Lichtmess

Die Tage werden nun wieder deutlich heller und die letzte Weihnachtsdekoration ist jetzt abgeräumt. Für die Augen unsichtbar wachen nun die Samen auf. Auch die Bäume beginnen, sich langsam wieder zu rühren und ihre Säfte fließen ganz langsam wieder. Schneeglöckchen blühen und Krokusse machen sich auf den Weg, ans Licht zu dringen.

Wir wollen das Frühlingserwachen bildnerisch darstellen und uns Schritt für Schritt malerisch mit dem Thema Neubeginn, Licht, Reinigung und Fruchtbarkeit auseinander setzen. Die versierte Dozentin gibt Ihnen Hintergrundinformationen, schärft Ihre Wahrnehmung und leitet Sie an, zu einem zufriedenstellenden ganz individuellen Bilderergebnis zu kommen.

Heidrun Hecker

Donnerstag, 02.02.2023, 17:00-21:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 203

35,00 € (+ ca. 5,00-10,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)



• 207002

BUCHEN

Frühlingsblüher - florale Motive in Aquarell

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs entdecken wir die ganze Vielfalt des Frühlings: in den unterschiedlichen Formen der bunten Frühblüher wie Krokus, Osterglocke und Co. Die ausgebildete Künstlerin und Dozentin zeigt verschiedene Darstellungsmöglichkeiten und macht Sie mit einigen neuen Techniken in der Aquarell-Blumenmalerei vertraut. Farbenlehre sowie Informationen zu Bildaufbau und Bildkomposition runden den Kurs ab. Am Ende des Kurses folgt auf Wunsch eine Besprechung, bei der auf jede Arbeit individuell eingegangen wird.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Heike Renz

montags, 17:30-19:30 Uhr, ab 13.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 203

3 Termine, 52,00 €

• 207003W

BUCHEN

Einführung in die Aquarellmalerei online

In diesem Kurs - online per zoom - geht es um Grundlagen in der Aquarellmalerei. Welche Papiere gibt es, und für welche Motive setzt man sie ein? Welche gängigen Farbenhersteller gibt es, und welche Pinsel benutzt man am besten? Die ausgebildete Künstlerin und Dozentin zeigt Ihnen Eigenschaften und Einsatzmöglichkeiten der Materialien für Ihre motivliche Umsetzung, gibt Ihnen Hinweise und konkrete praktische Tipps für einen ersten Einstieg in die Aquarellmalerei. Am Ende bleibt genug Zeit für Ihre Fragen.

Dieser Kurs ist eine gute Vorbereitung zum Online-Kurs 207004W, der in diesem Semester angeboten wird.

Heike Renz

Samstag, 29.04.2023, 14:00-16:00 Uhr

Online-Kurs, Zoom - Raum 8

18,00 €



● **207004W** **BUCHEN**

Sommerlandschaften in Aquarell
Online



In diesem Kurs entdecken wir Landschaften im Sommer mit leuchtenden Farben, strahlend blauem Himmel, blühenden Wiesen und Wald. Anhand von drei Motiven wird die Thematik Himmel und Wolken, Seen und Wiesen behandelt, die Sie vorab zugeschickt bekommen. Farbenlehre sowie Informationen zu Bildaufbau und Bildkomposition runden den Kurs ab. Schritt für Schritt werden die Motive durch die versierte Künstlerin und Dozentin vorgemalt und sie leitet Sie individuell an, diese umzusetzen. Am Ende des Kurses erfolgt auf Wunsch eine Besprechung und Korrektur Ihrer Arbeit.

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Heike Renz

montags, 17:30-19:30 Uhr, ab 19.06.2023

Online-Kurs, Zoom - Raum 8

3 Termine, 52,00 €

● **Acryl und Mischtechniken - Malen wie ich es sehe**
Vormittagskurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden wir uns mit dem ganz persönlichen individuellen Blick auf ein mitgebrachtes Motiv beschäftigen. Egal ob Landschaft, Portrait, Stilleben, Innenraum oder Geschichte, das Motiv ist völlig frei wählbar und sollte selbst mitgebracht werden in Form von Skizzen, Fotos oder anderen Ideenvorlagen. Wichtig ist dabei vor allem, Lust auf das gewählte Motiv zu haben, denn im Grunde ist alles möglich. Wir werden uns dann weniger mit dem fotografischen Abbilden beschäftigen, sondern mit dem eigenen Blickwinkel auf das Motiv - erlebt doch jeder von uns die Welt ein wenig anders! Gleichzeitig üben wir den Umgang mit Farbgebung und Bildkomposition, um die Stimmung und Wirkung erzeugen zu können, die wir haben möchten. Individuelle Rückmeldung erhalten Sie von der Künstlerin Beate Blankenhorn.

● **207005.00** **BUCHEN**

Beate Blankenhorn

donnerstags, 09:30-12:00 Uhr,

ab 23.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 203

6 Termine, 126,00 €

● **207005.01** **BUCHEN**

Beate Blankenhorn

donnerstags, 09:30-12:00 Uhr,

ab 15.06.2023

vhs Herrenberg, Raum 203

6 Termine, 126,00 €

● **207006** **BUCHEN**

Freies Malen

Der Weg ist das Ziel. Unter dieser Voraussetzung wollen wir uns auf das Spiel mit Formen und Farben einlassen. Das Ausprobieren und Experimentieren stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. In der Entdeckung Ihrer Kreativität entstehen einzigartige Kunstwerke. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die Prinzipien von Farbe, Form, Farharmonien und Mischungsverhältnissen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Leinwand, Malpappe oder Acrylblock, Acrylfarben, Borstenpinsel, Walze, Sprühflasche, Wassergefäß und Lappen.

Ursula Schäfer

dienstags, 17:30-20:00 Uhr,

ab 07.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 203

14 Termine, 176,00 €

● **Offenes Maltalier**

Farben auspacken und loslegen und dabei den Alltag vergessen. In vertrauter Atmosphäre folgen Sie ihrem Impuls. So entsteht ein sinnlicher Prozess des Malens. Der Künstler und Dozent Armin Burghagen unterstützt Sie individuell bei der Ideenfindung und Umsetzung einzelner Malschritte, entwickelt mit Ihnen Übungen und bietet Bildbesprechungen an.

Bitte mitbringen: bevorzugte Mal-Ausstattung, unterschiedliche Malgründe und geeignete Kleidung.

Herzlich Willkommen sind Anfänger/-innen und auch Fortgeschrittene.

● **207007.00** **BUCHEN**

Modul 1: Gönnen Sie sich eine Auszeit

Armin Burghagen

freitags, 09:30-12:30 Uhr, ab 03.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 203

4 Termine, 104,00 €

● **207007.01** **BUCHEN**

Modul 2: Gönnen Sie sich eine Auszeit

Armin Burghagen

freitags, 09:30-12:30 Uhr, ab 21.04.2023

vhs Herrenberg, Raum 203

4 Termine, 104,00 €



● **207007.02** **BUCHEN**

Modul 3: Gönnen Sie sich eine Auszeit

Armin Burghagen

freitags, 09:30-12:30 Uhr, ab 23.06.2023

vhs Herrenberg, Raum 203

4 Termine, 104,00 €

● **207008** **BUCHEN**

Male Deine Träume!

Kunst fürs Leben

Wir bringen die inneren Bilder von Zukunftsträumen (bzw. Nachträumen) aufs Papier. Ziel ist, die eigene visuelle Wahrnehmungen sichtbar zu machen. Vorlagen aus der bildenden Kunst und Fotos von Traumsymbolen sind Referenzbilder für die künstlerische Umsetzung. Über rezeptives Arbeiten und Lernen am Modell werden Sie befähigt, Ihrer Bildgestaltung Farbe, Form und Komposition zu geben. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bleistift, schwarzen Kugelschreiber, Buntstifte, Filzstifte, Fineliner (was gerade zur Hand ist), Wasserfarben, Aquarellfarben, Skizzenblock, Zeichenpapier, Pinsel Ihrer Wahl, Collagenmaterial, Schere, Klebestift. Weiteres Material wird von der Kursleitung gestellt.

Friedgard Blob, Diplom Psychologin,

Diplom Pädagogin

Donnerstag, 22.06.2023, 18:30-21:45 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 203

33,00 € (+ ca. 5,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)



● **207009** **BUCHEN**
Herrenberg mit dem Skizzenblock entdecken

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Entdecken Sie Ihren Ort auf neue Weise! Dieser Wochenend-Intensivkurs bietet einen ersten Einblick in die Welt des Skizzierens, ist aber auch zum Auffrischen oder Erweitern bereits erworbener Kenntnisse geeignet. Wir zeichnen in der Stadt, in Grünanlagen und an belebten Orten. Bei Regen suchen wir geeignete Stellen auf. Perspektivische Grundlagen und den Umgang mit Licht und Schatten werden gezeigt. Sie lernen, verschiedene Zeichentensilien zu nutzen, üben genaues Hinschauen und schnelles Erfassen von Situationen. Wir treffen uns zum ersten Termin in der vhs, wo wir erste Trockenübungen machen. Für die anderen Tage vereinbaren wir die weiteren Treffpunkte.

Bitte mitbringen: Skizzenblock ca. DIN A 4, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Spitzer, Radiergummi, Pinsel und Tusche, Kohle, Fineliner, Klapphocker, sowie Sonnenschutz und Getränke nach Bedarf.

Ava Smitmans

Freitag, 01.09.2023, 18:00-20:00 Uhr

Samstag, 02.09.2023 und Sonntag,

03.09.2023, 10:00-14:30 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 203

3 Termine, 81,00 €

Künstlerisches Gestalten

● **208006** **BUCHEN**

Kunst aus Schrott

Kunstschweißen für Erwachsene

Zaubern Sie Skulpturen und Objekte aus Metallfundstücken und Schrott. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die Grundlagen des Schweißens und handwerkliches Know-how und lassen beeindruckende Figuren und Formen aus Eisen entstehen. Wir arbeiten im Freien.

Bitte mitbringen: körperbedeckende Kleidung, gutes Schuhwerk, Handschuhe, Schutzbrille soweit vorhanden. Besondere Fundstücke aus Eisen können mitgebracht werden.

Lothar Hudy

Samstag, 17.06.2023, 09:30-17:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 204

53,00 € (+ 25,00 €-35,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)

● **Goldschmieden**

Goldschmieden ist einer der schönsten Handwerksberufe. Wir brauchen jetzt wieder Schönes für unsere Seele. In diesem Kurs können Sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Die gelernte Gold- und Silberschmiedemeisterin Melanie Raißle-Weber unterstützt Sie in gestalterischer und technischer Hinsicht darin, Ihren alten Schmuck umzuarbeiten, etwas Neues zu entwerfen oder einen Urlaubsfindling, Edelsteine oder andere Erinnerungsstücke einzuarbeiten. Geht nicht - gibts nicht, denn es entstehen immer einzigartige Kunstwerke.

Für die Vorbereitung setzen Sie sich bitte vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung: glitzer-glotzer@gmx.de.

208007.00 **BUCHEN**

Melanie Raißle-Weber

mittwochs, 19:00-22:00 Uhr,

ab 01.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 203

5 Termine, 121,00 € (+ Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)

208007.01 **BUCHEN**

Melanie Raißle-Weber

mittwochs, 19:00-22:00 Uhr,

ab 19.04.2023

vhs Herrenberg, Raum 203

5 Termine, 121,00 € (+ Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)



208007.02 **BUCHEN**

Melanie Raißle-Weber

mittwochs, 19:00-22:00 Uhr,
ab 14.06.2023

vhs Herrenberg, Raum 203

5 Termine, 121,00 € (+ Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)

208007.03 **BUCHEN**

Wochenendkurs

Melanie Raißle-Weber

Samstag, 25.03.2023 und Sonntag,

26.03.2023, 10:00-17:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 203

2 Termine, 105,00 € (+ Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)

208007.04 **BUCHEN**

Wochenendkurs

Melanie Raißle-Weber

Samstag, 06.05.2023 und Sonntag,

07.05.2023, 10:00-17:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 203

2 Termine, 105,00 € (+ Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)

208007.05 **BUCHEN**

Wochenendkurs

Melanie Raißle-Weber

Samstag, 15.07.2023 und Sonntag,

16.07.2023, 10:00-17:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 203

2 Termine, 105,00 € (+ Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)



● 208008 **BUCHEN**

Mit Ikebana vom Frühlingswachen bis zur Sommerfülle

Mit wenig Blumen große Wirkung erzielen? IKEBANA - die Kunst des Blumenarrangierens aus Japan - macht es möglich! In meditativer Stille werden Zweige und Blüten zu kleinen Kunstwerken arrangiert. Unterschiedliche Wachstumsphasen geben diesem Kurs einen besonderen Reiz. Anfänger/-innen werden in die Blumenkunst eingeführt. Fortgeschrittene (nach 2 Grundkursen) erhalten weiterführende Themen.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: 1 Gartenschere, Steckigel, Schale 25-30 cm Durchmesser, Randhöhe ca 5-6cm). Am 1. Abend wird das Material für Anfänger/-innen von der Kursleiterin mitgebracht und anteilig verrechnet. Steckigel und IKEBANA-Gefäße können bei der Kursleiterin erworben werden.

Gaby Zöllner-Glutsch
donnerstags, 19:30-21:30 Uhr,
ab 16.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 204
5 Termine, 50,00 € (+ Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)

● 208009 **BUCHEN**

Handlettering - Schönschreiben für Einsteiger

Die Kunst des schönen Schreibens hat unsere Welt längst erobert. Was auf Postkarten und Lebensmittelverpackungen mit hübsch geschwungenen Linien prangt, wollen wir Schritt für Schritt für uns erschaffen. Wir werden von Anfang an mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden arbeiten, um direkt für jeden Teilnehmer kreative Erfolgserlebnisse zu schaffen.

Mit Pinselstiften (Brushpens), Wassertankpinseln und Aquarellfarben gestalten und malen wir Schriften und Ornamente und umrahmen unsere Kunstwerke künstlerisch mit Schnörkeln, Bannern oder Blüten. Im Rahmen dieses Kurses erhalten Sie einen schwarzen Brushpen und einen Wassertankpinsel, sowie geeignetes, unterschiedliches Papier zum Üben und Gestalten. Weitere Brushpens können im Kurs genutzt werden.

Bitte mitbringen: weicher Bleistift (HB) und Radiergummi, sowie ein Geodreieck und eine DIN A4 Mappe, in der eure Kunstwerke sicher transportiert werden können.

Doris Reinstein

Freitag, 17.03.2023, 18:00-20:30 Uhr

Freitag, 31.03.2023, 18:00-20:30 Uhr

Freitag, 21.04.2023, 18:00-20:30 Uhr

Freitag, 05.05.2023, 18:00-20:30 Uhr

Freitag, 16.06.2023, 18:00-20:30 Uhr

Freitag, 30.06.2023, 18:00-20:30 Uhr

vhs Herrenberg, Galerie

6 Termine, 104,00 € (+ 35,00 € -40,00 €

Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)



● 208010 **BUCHEN**

Persische Holzbilder Marketerie/ Moaragh

In diesem Kurs erlernen Sie die Holzbildkunst der Marketerie (Moaragh auf Persisch). Es ist eine inzwischen seltene Furniertechnik, bei der mit der Laubsäge aus ca. 3-5 mm dicken, exotischen Holzblättchen Muster oder Figuren ausgeschnitten und auf ein stabiles Blindholz aufgelegt werden. Abschließend wird das Bild fixiert, geschliffen und verleimt. Ähnlich wie ein Puzzle bildet sich schließlich eine Figur oder ein Bild durch die verschiedenfarbigen Holzarten.

Bitte mitbringen: Hammer und Laubsäge.

Somayah Jamali

montags, 18:30-20:00 Uhr, ab 22.05.2023

vhs Herrenberg, Raum 203

7 Termine, 102,00 € (+ 35,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)



● Blumenloops ganz einfach selber binden

Lassen Sie uns gemeinsam mit natürlichen Materialien kreative und individuelle Loops mit fachmännischer Unterstützung binden.

208012.00 **BUCHEN**

Frühlingshafte Loops

Stephanie Hamm

Donnerstag, 09.02.2023, 18:30-20:00 Uhr

Schwarzwald-Momente, Stuttgarter Str.

8, 71083 Herrenberg

60,00 € (inkl. Material)

208012.01 **BUCHEN**

Österlicher Loop

Stephanie Hamm

Freitag, 10.03.2023, 18:30-20:00 Uhr

Schwarzwald-Momente, Stuttgarter Str.

8, 71083 Herrenberg

60,00 € (inkl. Material)

● 208013 **BUCHEN**

Osterkranz binden

Mit fachkundiger Unterstützung binden Sie mit natürlichen Werkstoffen kreative und individuelle Kränze.

Stephanie Hamm

Donnerstag, 09.03.2023, 18:30-20:30 Uhr

Schwarzwald-Momente, Stuttgarter Str.

8, 71083 Herrenberg

87,00 € (inkl. Material)

● Osterstrauß binden

Mit natürlichem und besonderem Material und saisonalen Blumen binden wir gemeinsam individuelle Sträuße mit fachmännischer Unterstützung.

208014.00 **BUCHEN**

Stephanie Hamm

Donnerstag, 06.04.2023, 18:30-20:00 Uhr

Schwarzwald-Momente, Stuttgarter Str.

8, 71083 Herrenberg

71,00 € (inkl. Material)

208014.01 **BUCHEN**

Stephanie Hamm

Dienstag, 18.07.2023, 18:30-20:00 Uhr
Schwarzwald-Momente, Stuttgarter Str.
8, 71083 Herrenberg
71,00 € (inkl. Material)

• 208015 **BUCHEN**

Muttertagsgesteck

Herz mit kleinen Blüten gesteckt

Danke sagen mit einem blumigen Gruß.
Gemeinsam lassen wir die Blumen sprechen und gestalten ein Herz aus Blumen.

Stephanie Hamm

Donnerstag, 11.05.2023, 18:30-20:00 Uhr
Schwarzwald-Momente, Stuttgarter Str.
8, 71083 Herrenberg
63,00 € (inkl. Material)



Dozentenportrait

Sie möchten einen Einblick in die Welt der Floristik, mit den richtigen Handgriffen und dem wichtigsten Know-How? Mit wenig eine große Wirkung erzielen und erfahren, aus welchen Materialien man ein besonderes Werkstück herstellen kann? Und wie man mit den richtigen Handgriffen vieles in Szene setzen kann? Dann sind sie bei den Kursen von Stephanie Hamm an der richtigen Adresse. Durch die Liebe zu ihrem Beruf und die vielseitige Erfahrung zeigt sie Ihnen einen anderen Blick auf die Werkstoffe. Dabei erlernen Sie das Wissen, das sie für sich selbst perfekt anwenden können. Sie freut sich, Sie kennenzulernen, um gemeinsam kreativ zu werden.

Fotografie

• 211001 **BUCHEN**

Einführung in die Digitalfotografie Teil 1

Sie fotografieren gerne, sind jedoch mit dem Ergebnis nicht immer zufrieden? Sie möchten nicht mehr nur im Automatik-Modus arbeiten, sondern endlich selbst ihr Bildergebnis bestimmen? Dann lernen Sie in Theorie und Praxis die Grundlagen derameratechnik sowie der kreativen Bildgestaltung. Ferner erfahren Sie, wie sich mit Hilfe der Bildbearbeitung (Photoshop) die Bildergebnisse noch deutlich verbessern lassen. Hauptthemen sind Blende, Verschlusszeit, Empfindlichkeit (ISO), Schärfe & Schärfentiefe, Bildgestaltung, Bildbearbeitung mit Photoshop. Alle Themen werden ausführlich besprochen und mit der eigenen Kamera individuell in den Gärten und Pflanzhäusern der Wilhelma getestet und geübt.

Der Eintrittspreis in die Wilhelma und anfallende Fahrtkosten sind in den Kursgebühren nicht enthalten. Treffpunkt ist am dritten Termin der Haupteingang der Wilhelma.

Bitte mitbringen: Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera, Objektive, geladene Akkus, leere Speicherkarte, ausführliche Bedienungsanleitung. Schreibzeug.

Gabriela Hausenstein

Dienstag, 21.03.2023, 18:00-21:45 Uhr
Dienstag, 28.03.2023, 18:00-21:45 Uhr
Sonntag, 02.04.2023, 12:15-15:00 Uhr
Dienstag, 18.04.2023, 18:00-21:00 Uhr
Treffpunkt am 02.04.2023 am Haupteingang der Wilhelma
4 Termine, 182,00 € (+ Eintrittskosten Wilhelma und Fahrtkosten)

• 211002 **BUCHEN**

Einstieg in die Makrofotografie

Mittels Makrofotografie erhält man einen Einblick in die faszinierende Welt winziger Details. Aus unbeachteten Kleinigkeiten können einzigartige Kunstwerke entstehen. Wichtig dafür sind das richtige Equipment und der stimmige Umgang damit, Beobachtungsgabe und letztlich ganz viel Geduld!

Am ersten Termin wird alles rund um die Ausrüstung besprochen und im Anschluss verbleibt genügend Zeit für eventuelle Neuanschaffungen. Fortan geht es um Schärfe und Schärfentiefe, um Lichtführung, Objektwahl und Bildgestaltung. Die Themen werden ausführlich besprochen und im Anschluss drinnen und draußen mit Hilfe spannender Motive in der Praxis ge-



übt. Am Ende erfolgt eine gemeinsame Bildbesprechung.

Der Kurs richtet sich an Fotograf/-innen, die sich neu mit der Makrofotografie befassen wollen oder sich diesem Fachgebiet seit kurzem zugewandt haben.

Die grundlegende Kenntnis der eigenen Kamera sowie der fotografischen Grundlagen sind Voraussetzung für diesen Kurs. Bitte mitbringen: Spiegelreflex- Bridge oder Systemkamera. Fernauslöser, sofern vorhanden. Bedienungsanleitung. Makroobjektiv und Stativ können auch erst nach dem ersten Termin erworben werden.

Gabriela Hausenstein

Samstag, 13.05.2023, 16:00-18:30 Uhr
Dienstag, 04.07.2023, 18:00-21:30 Uhr
Sonntag, 09.07.2023, 16:30-19:30 Uhr
Donnerstag, 27.07.2023, 18:00-20:30 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
4 Termine, 158,00 €

• 211003 **BUCHEN**

Kreativ- Fotoworkshop

Um heutzutage besondere Bilder zu machen, die sich aus der täglichen Bilderflut absetzen, ist es notwendig neue Wege zu gehen und die Welt mit anderen Augen zu betrachten. Nichtameratechnik, Gestaltungsregeln und konventionelle Aufnahmeformen sind daher Teil dieses Kurses sondern eine völlig neue, kreative Herangehensweise an die Fotografie. Wir werden mit Unschärfen, Licht, Farben und Formen experimentieren und ungewöhnlich Aufnahmewinkel ausprobieren.

Bitte mitbringen: Kamera, wahlweise mit verschiedenen Objektiven, geladene Akkus, Speicherkarten, Bedienungsanleitung, dem Wetter angepasste Kleidung.

Gabriela Hausenstein

Dienstag, 05.09.2023, 18:30-21:30 Uhr
Samstag, 09.09.2023, 08:30-11:30 Uhr
Dienstag, 19.09.2023, 18:00-21:00 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
3 Termine, 124,00 €

● 211004

BUCHEN**Fotoworkshop Südschwarzwald
Viertägiger Workshop**

Die einzigartige und vielfältige Landschaft des Südschwarzwalds lockt Naturliebhaber, Wanderer und Fotobegeisterte. Dunkle Tannenwälder bilden einen Kontrast zu sonnigen Bergkuppen und sattgrünen Weiden.

In diesem viertägigen Workshop werden wir auf spannende Entdeckungsreisen gehen und eindrucksvolle Schluchten, verwunschene Hochmoore und tosende Wasserfälle fotografieren. Nach historischer Dampfzugfahrt durch das wildromantische Wutachtal können wir mit etwas Glück waghalsige Skispringer beim Flug beobachten. Am Abend besuchen wir St. Blasien mit dem eindrucksvoll erleuchteten Dom oder fangen märchenhaft erleuchtete Wasserfälle mit der Kamera ein. Nach Sonnenuntergang betreiben wir Lichtmalerei und fotografieren effektvollen Feuerzauber.

Schwerpunkt des Workshops sind Natur- & Landschaftsfotografie sowie kreative Nachtfotografie.

Dieser Workshop ist für fortgeschrittene Hobbyfotografen, die sich mit Blende, Verschlusszeit, ISO usw. bereits auskennen. Er ist ausdrücklich nicht für Anfänger geeignet!

Anfahrt, Unterkunft und Verpflegung sind nicht im Kurspreis enthalten, jedoch können ausführliche Informationen dazu angefordert werden. Anreise und Teilnahme erfolgen auf eigenes Risiko.

Gabriela Hausenstein**29.06 - 2.7.2023****4 Termine, 329,00 € (+ Anfahrt, Unterkunft und Verpflegung)****Handwerkliches Gestalten**

● 210001

BUCHEN**Reparaturen im Haushalt**

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:

- der Wasserhahn tropft, der Syphon verstopft ist
- Fenster/ Türen undicht sind, Türen nicht exakt schliessen
- Lampen aufzuhängen und anzuschliessen sind
- Bilder/ Spiegel aufzuhängen sind
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind
- Silikonfugen zu erneuern sind.

Alle Reparaturen werden ausführlich und für jedermann und jede/r verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Ma-



schinen besprochen.

Es sind keine Grundkenntnisse notwendig. Anschliessend können Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden. Lernen Sie, die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen!

Lisa Vandea**Freitag, 17.02.2023, 15:00-21:30 Uhr****vhs Herrenberg, Raum 203****69,00 € (+10,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)****Textiles Gestalten**

● Nähkurs

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene bekommen fachliche Unterstützung bei nähtechnischen Schwierigkeiten, die zu Hause auftreten. So können Sie ohne Frust Ihre persönliche Mode nähen. Anfänger/-innen sollten sich den Einstieg mit Easy-Modellen erleichtern. Teilnehmer/-innen, die schon Kurse besucht haben, nähen nach ihren Wünschen und werden souveräner im Umgang mit der Nähmaschine. Jeder Teilnehmer/-in wird individuell betreut. Bitte mitbringen: Stecknadeln, Schneiderkreide, Lineal, Maßband, Stoffe, Fäden, Nähnadeln und Schnittmuster.

209002.00**BUCHEN****Am Abend****Ruth Gabriel****montags, 17:00-21:00 Uhr, ab 06.03.2023****vhs Herrenberg, Raum 204****6 Termine, 144,00 €****209002.01****BUCHEN****Am Abend****Ruth Gabriel****montags, 17:00-21:00 Uhr, ab 15.05.2023****vhs Herrenberg, Raum 204****6 Termine, 144,00 €****209002.02****BUCHEN****Am Nachmittag****Ruth Gabriel****dienstags, 15:00-19:00 Uhr,****ab 07.03.2023****vhs Herrenberg, Raum 204****6 Termine, 144,00 €****209002.03****BUCHEN****Am Nachmittag****Ruth Gabriel****dienstags, 15:00-19:00 Uhr,****ab 16.05.2023****vhs Herrenberg, Raum 204****6 Termine, 144,00 €****209002.04****BUCHEN****Wochenend-Nähkurs****Ruth Gabriel****Donnerstag, 30.03.2023 und Freitag, 31.03.2023, 17:00-21:00 Uhr****Samstag, 01.04.2023, 09:00-13:00 Uhr****vhs Herrenberg, Raum 204****3 Termine, 72,00 €**

● 209003

BUCHEN**Klößeln ist Spitze**

Klößeln ist eine alte Handarbeitstechnik, mit der kostbare Spitzen hergestellt wurden. Heute werden neben der Gebrauchsspitze auch Bilder und Dreidimensionales gearbeitet. Durch „Drehen“ und „Kreuzen“ von Fäden entstehen in diesem Kurs unter versierter Anleitung wunderschöne Spitzen vielfältiger Art, die als Geschenk sehr begehrt sind. Anfänger/-innen erlernen die Grundbegriffe des Klößelns, Fortgeschrittene erweitern ihre Kenntnisse in diversen Techniken. Klößelmateriale kann über die Kursleiterin erworben werden.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln und Schreibzeug.

Gisela Noll**donnerstags, 19:00-21:30 Uhr,****ab 23.03.2023****vhs Herrenberg, Raum 203****8 Termine, 84,00 €**

● 209004

BUCHEN**Amigurumi Häkelkurs****Niedliche Häkelfiguren und -tiere selbst gemacht**

Mit Häkeln an sich kennen Sie sich schon einigermaßen aus, aber jetzt möchten Sie sich an etwas Neues wagen? Dann ist der Amigurumi-Häkelkurs genau richtig für Sie. Der neue Häkeltrend aus Japan sind Amigurumis! Von Elefanten, über menschliche Figuren bis hin zu Fantasiefiguren: Sie erlernen unter fachkundiger Anleitung alle notwendigen Techniken und können diese direkt anwenden an einer Figur Ihrer Wahl. Ihrer Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt!

Bitte mitbringen: Häkelnadel 2.5, Amigurumi Wolle/Baumwollgarn (Weiß/Beige/Wunschfarbe), Füllwatte, etwas längere Nähnadel.

Nese Özdemir**freitags, 14:30-16:30 Uhr, ab 10.03.2023****vhs Herrenberg, Raum 308****3 Termine, 52,00 € (+ ca. 10,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet)**



● 209005 **BUCHEN**

Spielen mit Stoffen
Intuitives Patchwork & moderne
Schnitttechniken

Lassen Sie sich von einem schönen Motivstoff, Stoffpaneel oder Applikationsmotiv inspirieren. Mit Hilfe von Freischnitt- und Verschnitttechniken und dem "intuitiv-richtigen" Blick entsteht daraus ein künstlerischer Wandbehang. Sie werden überrascht sein. Beim Nähen Ihres Quilts werden Sie von der Kursleiterin individuell betreut.

Voraussetzung : gute Nähmaschinenkenntnisse.

Bitte mitbringen: gut funktionierende eigene Nähmaschine. Material- und Werkzeugliste wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Halina Judith Schmitz

Freitag, 17.03.2023, 17:00-20:00 Uhr

Samstag, 18.03.2023, 10:00-18:00 Uhr

Sonntag, 19.03.2023, 10:00-14:00 Uhr

Freitag, 24.03.2023, 17:00-20:00 Uhr

Samstag, 25.03.2023, 10:00-18:00 Uhr

Sonntag, 26.03.2023, 10:00-14:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 204

6 Termine, 130,00 €

Musik

● 213001 **BUCHEN**

Trommeln fürs Gemüt
Für Jedefrau und Jedermann

Für alle, die schon mal einen Trommelkurs besucht haben - ob afrikanisches Trommeln, Cajon, brasilianische Drum Circles oder bei Roberto Santamaria. Es erwartet Sie ein intensives Rhythmus-Wochenende. Denn wenn Kubaner trommeln, vergessen sie alle Sorgen. Es entsteht das Lebensgefühl, das so viele fasziniert. Roberto Santamaria aus Havanna ist Congalehrer. Er lehrt wie man mit Atemtechnik, Körperhaltung und Handbewegungen den Trommeln verschiedene Klänge entlockt, seinen eigenen Rhythmus findet und dem Alltag entflieht. Der Workshop ist Balsam für die Seele! Bitte mitbringen: Jede Art von Rhythmus-Instrument.

Roberto Santamaria

dienstags, 18:30-20:45 Uhr,

ab 14.03.2023

vhs Herrenberg, Galerie

5 Termine, 69,00 € (+ 10,00 € Trommel-leihgebühren werden im Kurs abgerechnet)

● 213002 **BUCHEN**

Afrikanisches Trommeln
Trommeln auf der Djembé

Es werden zunächst einfache, langsame Rhythmen auf der Djembé (Trommel der westafrikanischen Malinka- und Bambara-Stämme) geübt. Ist der Bewegungsablauf vertraut, wird das Tempo unter fachkundiger Anleitung gesteigert, und es werden Schlagtechnik und Präzision verbessert. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Barbara Frank

Samstag, 06.05.2023, 09:30-12:30 Uhr

vhs Herrenberg, Galerie

42,00 € (+ 11,00 € Trommelleihgebühren werden im Kurs abgerechnet)

● 213003 **BUCHEN**

Cajón
Trommeln auf der Kiste

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, die Schlagtechnik auf der Cajón Schritt für Schritt kennenzulernen. Neben einfachen Grooves werden Sie zusammen mit der versierten Trommeldozentin auch den Versuch starten, die Cajón als Schlagzeugersatz einzusetzen.

Bitte mitbringen: eigne Cajón. Die Cajón kann auch im Kurs ausgeliehen werden, bitte bei Anmeldung angeben.

Barbara Frank

Samstag, 17.06.2023, 09:30-12:30 Uhr

vhs Herrenberg, Galerie

36,00 € (+ 11,00 € Trommelleihgebühren werden im Kurs abgerechnet)

● 213004 **BUCHEN**

Ukulele für Einsteiger/-innen
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Die Ukulele ist kleiner, leichter und preisgünstiger als die Gitarre und da sie nur vier Saiten hat, viel schneller zu erlernen. Der Workshop ist für alle, die mit wenig Aufwand Lieder begleiten wollen. Schritt für Schritt lernen wir erste Akkorde, Schlagtechniken, das Zusammenspiel in der Gruppe sowie je nach Zeit und Interesse auch Zupftechniken oder Melodiespiel. Fragen und Wünsche sind jederzeit willkommen. Leih-Ukulelen stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Bitte per E-Mail bei der VHS reservieren. Bitte mitbringen: Ukulele, Schreibstift.

Peter Nimtsch

Samstag, 22.04.2023, 11:00-17:30 Uhr

vhs Herrenberg, Galerie

51,00 € (+ 5,00 € Ukuleleleihgebühr werden im Kurs abgerechnet)



● 213005 **BUCHEN**

Ukulele spielen
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Der Workshop ist - nicht nur - für alle, die am Einsteigerkurs teilgenommen oder sich bereits selbst ein paar Ukulele-Griffe beigebracht haben. Auch wer schon Lieder auf der Gitarre begleiten kann, erlernt die Ukulele meist noch schneller. Nach eingehendem Auffrischen vorhandener Fähigkeiten geht's weiter mit neuen Griffen, Songs, Schlag- oder Zupfmustern u. a. m. Dabei werden Sie individuell betreut. Leih-Ukulelen bitte per E-Mail bei der VHS reservieren.

Bitte mitbringen: Ukulele, Stimmgerät (z. B. App), Schreibzeug.

Peter Nimtsch

Samstag, 24.06.2023, 11:00-17:30 Uhr

vhs Herrenberg, Galerie

51,00 € (+ 5,00 € Ukuleleleihgebühr werden im Kurs abgerechnet)

● 213006 **BUCHEN**

Rhythmik
Musik und Bewegung für alle

Musik und (tänzerische) Bewegung machen Freude, bieten ein breites Spektrum an Ausdruckspotential und verbinden Menschen auf kommunikativ-interaktive Weise. Rhythmik ist das Schnittfeld zwischen Musik und Bewegung und erforscht in kreativen Prozessen die vielschichtigen Zusammenhänge beider Medien. Bestandteile der Unterrichtseinheiten werden neben Exploration, Improvisation, und Gestaltung, auch die Wahrnehmung sein. Alle, die Interesse und Freude an Musik, Bewegung und kreativem Handeln haben, sind hier richtig. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Tragen von bewegungsfreundlicher Kleidung, sowie das Mitnehmen einer Trinkflasche wird empfohlen.

Jemima Karl

dienstags, 14:15-15:45 Uhr,

ab 7.03.2023, vhs Herrenberg Raum 106

10 Termine, 88,00 € (+ 11,00 € Trommel-leihgebühren werden im Kurs abgerechnet)



Dozentenportrait

Jemima Karl, Rhythmikerin, Elementare Musikpädagogin, Sängerin und Tanzpädagogin, ist Absolventin der Hochschule für Musik Trossingen und lebt seit 2020 mit ihrem Ehemann in Gäufelden. Sie kann auf internationale Erfahrungen in Europa, Amerika, Asien und Afrika zurückblicken und war in vielen ehrenamtlichen sozialen Projekten engagiert. Sie war Kandidatin ihrer Hochschule für das Stipendium des Stifts des Deutschen Volkes. Nach dem Motto „Musik und Tanz für und in jedem Sozial- und Kulturkreis“ möchte sie Kunst an Orte, an denen es Menschen bislang vorenthalten war, bringen.

Tanz

• 205001 **BUCHEN** Tanz und Fitness

Tanzen hebt nicht nur die Stimmung, sondern ist auch ein richtig gutes Fitness-Training! Es bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, verbrennt Kalorien und trainiert zahlreiche Muskeln. Die rhythmischen Dance Moves fördern außerdem die Koordination, verbessern die Haltung und sorgen für ein ganz neues Körpergefühl. Die Dozentin vermittelt einfache, aber abwechslungsreiche Choreografien zu internationaler Musik, die ein Ganzkörpertraining bieten - inklusive Warmup und Cool-down.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Halbschuhe, Handtuch, Getränk

Sachitha Madegowda
montags, 18:00-19:00 Uhr, ab 27.02.2023
Schickhardt-Gymnasium,
Gymnastikraum
10 Termine, 50,00 €

• 205002 **BUCHEN** Line Dance

Fehlt Ihnen ein Tanzpartner oder wollen Sie ohne Partner tanzen? Haben Sie Freude an Bewegung zu Musik? Wollen Sie neue Tanzformen kennen lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Unter Line Dance versteht man Tänze, die ohne direkten Partner in einer Reihe neben- und/oder hintereinander getanzt werden. Man braucht keine Tanzerfahrung, um die einfachen Schritte von der erfahrenen Dozentin zu erlernen, aber Freude an Bewegung und an der Musik, die vom Oldie bis zum Charthit reicht. Es werden Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit geschult.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Wollsocken.

Fabienne Göcmener-Rath
dienstags, 19:00-20:00 Uhr,
ab 28.02.2023
Schickhardt-Gymnasium,
Gymnastikraum
11 Termine, 52,00 € pro Person

• 205003 **BUCHEN** Flamenco

Por Tangos, Tangos de los gitanos
Für Fortgeschrittene

Verbessern Sie Ihre Flamenco Kenntnisse weiter. Bekannte Schrittfolgen werden wiederholt und die Technik verfeinert. Die Kursleitung unterstützt Sie dabei. Es sollten mindestens 3 Jahre Flamenco Erfahrung vorhanden sein.

Natividad Dominguez
dienstags, 20:25-21:55 Uhr,
ab 28.02.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
15 Termine, 130,00 € (bei 5 Teiln.)
109,00 € (bei 6-7 Teiln.),
82,00 € (ab 8 Teiln.)

• 205004 **BUCHEN** Latino Linedance 50 plus - Tanzen ohne Tanzpartner

Alle, die gern tanzen, denen aber ein Tanzpartner fehlt, finden hier die Alternative. Das Tanzen zu Latino Musik verbessert die Stimmung, macht den Kopf frei und ist ein gutes Gedächtnis- und Ganzkörpertraining. Dieser Latino Linedance-Kurs richtet sich an tanzbegeisterte Neueinsteiger. Leichte Schritte und Choreografien laden zum Mitmachen ein. Lust auf Salsa, Rumba Cha-Cha-Cha, Tango und mehr...? Dann machen Sie mit! Die Schritte werden genau erklärt.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe zum Tanzen und ein Getränk.

Andrea Sanabria-Valdés
mittwochs, 16:15-17:45 Uhr,
ab 01.03.2023
Schickhardt-Gymnasium,
Gymnastikraum
15 Termine, 106,00 € pro Person

• 205005 **BUCHEN**
Zeitgenössisches Tanztraining
Tanzen bewegt Körper, Geist und Seele und birgt einen reichen Schatz an Ausdrucksqualitäten. In Abgrenzung zu anderen Tanzrichtungen, vermittelt zeitgenössischen Tanz Technik oft durch Improvisation und Körperwahrnehmung. Weitere Bestandteile des Unterrichts sind die Vermittlung verschiedener Bewegungsformen, die Schulung von Musikalität und Präsenz beim Tanzen, sowie interaktive und kommunikative Prozesse in der Gruppe. Durch die natürliche Herangehensweise ist zeitgenössischer Tanz körperschonend und bietet einen einfachen Zugang. Alle, die sich gerne bewegen und Freude am Ausdruck haben sind hier richtig. Die Kursleitung vermittelt Ihnen behutsam die erforderlichen Kenntnisse, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Trinkflasche.

Jemima Karl
dienstags, 16:00-17:30 Uhr,
ab 07.03.2023
vhs Herrenberg, Raum 106
10 Termine, 88,00 €

Bitte beachten Sie
auch unser Kursangebot
Nr. 213006, Rhythmik.



• **Salsa und mehr...**
Lassen Sie sich von der Lebenslust und dem Charme, die die Tänze ausstrahlen, inspirieren und genießen Sie gleichzeitig die Freude an der Musik, Bewegung und Koordination. In diesem Kurs bekommen Sie Einblick in die Tanzstile Salsa und Bachata. Es sind keine Grundkenntnisse nötig. Wir beginnen ganz von vorne: Ein sicherer Grundschrift ist alles! Zusätzlich zum Grundschrift lernen Sie Grundschriftvariationen, Basisdrehungen, den Platzwechsel und danach einfache Figurenkombinationen, mit denen Sie sich schon auf die Tanzfläche wagen können. Dieser Kurs ist auch ideal für Wiedereinsteiger, die gerne nochmals die Basics üben möchten. Anmelden können sich Singles und Paare aller Altersstufen.

» SWR1



DIE GRÖßTEN HITS ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung.

Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

205006.00 **BUCHEN**

Salsa / Bachata Workshop

Miguel Guzman Batista

Samstag, 11.03.2023, 14:00-17:00 Uhr

Samstag, 25.03.2023, 14:00-17:00 Uhr

vhs Herrenberg, Vereinsraum

2 Termine, 45,00 € pro Person

205006.01 **BUCHEN**

Salsa / Bachata Workshop

Miguel Guzman Batista

Samstag, 24.06.2023, 14:00-17:00 Uhr

Samstag, 01.07.2023, 14:00-17:00 Uhr

vhs Herrenberg, Vereinsraum

2 Termine, 45,00 € pro Person

• 205007 **BUCHEN**

BeWEGt Sein!

Tanz mit dem Universum

Freude am Tanzen, aber „gefühl zu alt“ für die Disco? Dafür bietet dieser Tanz-Workshop den äußeren Raum für neue, kreative innere Erlebnis-Räume mit spannenden und spielerischen Erfahrungen mit sich selbst und anderen. Die erfahrene Tanz- und Bewegungstherapeutin leitet Sie entsprechend an. Erleben Sie die Lockerung der gesamten Muskulatur sowie Entspannung von Körper und Geist. Vielleicht ergeben sich auch neue Handlungsoptionen im Leben im Tanz mit "Sonne, Mond und Sternen".

Bettina Zimmermann, Tanz- und Bewegungstherapeutin

Samstag, 13.05.2023, 14:00-17:00 Uhr

vhs Herrenberg, Vereinsraum

21,50 € pro Person

• Tänze der Freude

Wir tanzen einfache Tänze - meist Kreisläufe - aus dem Bereich der internationalen Folklore, aber auch eigene Tänze, teils heiter, frech und lebendig; teils ruhig und besinnlich. Einige Tänze haben auch rituelle Elemente (Tanz für die Erde, Tänze der Dankbarkeit...). Ein Kurs für alle, die Freu-

de an Bewegung und Musik haben und Ihre Koordination, Konzentration und Ausdauer verbessern wollen. Auch neue und unerfahrene Teilnehmerinnen sind willkommen, die Dozentin erklärt die Grundschriffe von Beginn an. Schnuppern ist jederzeit möglich.

205008.00 **BUCHEN**

Phoebe McDonald

mittwochs, 09:15-11:00 Uhr,

ab 01.03.2023

vhs Herrenberg, Vereinsraum

4 Termine, 30,00 € pro Person

205008.01 **BUCHEN**

Phoebe McDonald

mittwochs, 09:15-11:00 Uhr,

ab 19.04.2023

vhs Herrenberg, Vereinsraum

4 Termine, 30,00 € pro Person

205008.02 **BUCHEN**

Phoebe McDonald

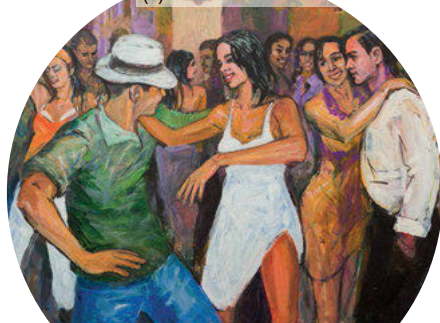
mittwochs, 09:15-11:00 Uhr,

ab 14.06.2023

vhs Herrenberg, Vereinsraum

4 Termine, 30,00 € pro Person

(c)Barabas Attila -stock.adobe.com



Gesundheit

Gesundheitsforum

Gesundheit für Körper und Geist

Entspannung - Stressbewältigung

Yoga in der vhs

Yoga in den Yogaschulen

Qi Gong und Tai Chi Chuan

Körpererfahrung

Bewegung im Freien

Bewegung im Wasser

Rund um die Geburt

Specials

Zumba & Latin

Fitnessgymnastik

Pilates, Core & Faszien

Sommer-Fitnessprogramm

Gesundheitsgymnastik

Rehasport

Stil-Beratung - Kosmetik - Heilmethoden

Essen und Trinken

Gesundheitsforum

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm

● 303001W **BUCHEN**

„Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme“

Livestream-vhs.wissen live

Rund 25% der Weltbevölkerung leiden unter Hunger und Mangelernährung. Darüber hinaus wachsen die Probleme von Übergewicht und Adipositas, nicht nur in reichen, sondern zunehmend auch in ärmeren Ländern. Im Vortrag werden historische Trends und zukünftige Herausforderungen der Ernährungssicherung vor dem Hintergrund planetarer Grenzen diskutiert. Dabei werden auch aktuelle Krisen und deren Folgen für die Welternährung angesprochen. **Matin Qaim** ist Professor für Agrarökonomie und Direktor am Zentrum für Entwicklungsforschung (ZEF) der Universität Bonn.

Prof. Dr. Matin Qaim

Montag, 06.02.2023, 19:30-21:00 Uhr

Online-Kurs, Zoom

Gebührenfrei

vhs wissen live

Hochkarätige Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft. Sie erhalten von uns vor Seminarbeginn den Zugangscode. Im Veranstaltungsraum sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht zu sehen oder zu hören. Eine Beteiligung ist über den moderierten Chat möglich.

Diakonie
Station Herrenberg



- Ambulante Kranken- und Altenpflege
- Nachbarschaftshilfe
- Hausnotruf

Berliner Straße 1 · Tel 07032 95283
www.diakoniestation-herrenberg.de

Alles Gute.

KVBW

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

● 303002 **BUCHEN**

Venenleiden - Ursachen und moderne Behandlungsmöglichkeiten

Vortrag mit anschließender Fragerunde
Venenerkrankungen nehmen stetig zu. Ungefähr jeder siebte Deutsche leidet an einer behandlungsbedürftigen Venenerkrankung. Symptome können Krampfadern, Besenreiser oder schwere, schmerzende Beine sein; Komplikationen sind Thrombosen und offene Beine. Selbst junge Menschen sind betroffen, Frauen dreimal häufiger als Männer. Der Referent wird in seinem Vortrag insbesondere darauf eingehen, was der Einzelne selbst zur Prophylaxe tun kann, welche Diagnostik zur Verfügung steht und welche die modernsten Therapieverfahren sind. Dabei wird er über Verödungsbehandlungen, mikrochirurgische Methoden, Radiowellenverfahren und den sogenannten Venenkleber sprechen. Der Vortrag wird durch einen kurzen Austausch abgerundet. In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg. Um Anmeldung wird gebeten!

Dr. med Jochen Schwarz

Dienstag, 14.03.2023, 19:00-20:30 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 206, 5,50 €

● 303003 **BUCHEN**

Traditionelle Tibetische Medizin: Heilkunst vom Dach der Welt

Vortrag mit anschließender Fragerunde
Was ist denn Tibetische Medizin? Die Tibetische Medizin ist ein ganzheitliches, energetisches Medizinsystem, welches zur täglichen Prävention und bei chronischen Krankheiten hilfreich ist. Ziel ist es Körper, Psyche und Geist in Balance zu bringen. Der Vortrag führt in die wichtigsten Grundlagen dieser außergewöhnlich wertvollen Medizin ein. Sie erfahren, welches die Ursachen von Krankheiten sind, wie die Diagnose über Puls und Zunge erfolgt, welche ganzheitlichen, vielfältigen Therapiemethoden es gibt, welcher Konstitutionstyp Sie sind und was für Sie die richtige Ernährung und Verhaltensweise für jeden Tag ist. Das Koch- und Ernährungsbuch „Buddha kocht - Typgerechte Ernährung nach Tibetischer Medizin“ wird vom Autor selbst vorgestellt. Der Vortrag wird durch einen kurzen Austausch abgerundet. Der Referent ist Heilpraktiker. Um Anmeldung wird gebeten!

Klaus Roland Herkommer

Mittwoch, 22.03.2023, 19:30-21:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 206, 9,00 €

● 303004 **BUCHEN**

Von Anfang an... Sexualerziehung und Schutz vor sexueller Gewalt

Vortrag mit anschließender Fragerunde

Wann sollten Kinder aufgeklärt sein? Was dürfen Kinder wissen? Was ist, wenn die Kinder keine Fragen stellen? Welche Bücher sind für dieses Alter geeignet? Was kann ich als Mutter oder Vater tun, um mein Kind möglichst sicher vor sexueller Gewalt zu schützen? Diese Fragen beschäftigen viele Mütter und Väter. Kenntnisse über die sexuelle Entwicklung von Kindern ermöglichen es uns, sicher und gelassen mit diesem Thema umzugehen. Eine liebevolle Sexualerziehung ist eine gute Grundlage dafür, dass unsere Kinder zu selbstsicheren, fröhlichen und verantwortungsbewussten Menschen heranwachsen. Der Vortrag wird durch einen kurzen Austausch abgerundet. Ein Abend für Eltern von Kindern im Kindergartenalter. In Zusammenarbeit mit der FBS und pro familia Böblingen. Um Anmeldung wird gebeten!

Beate Scharfenstein, Ärztin

Dienstag, 09.05.2023, 19:00-20:30 Uhr

Klosterhof, Mehrzweckraum

10,00 €

● 303005 **BUCHEN**

Ganz in meinem Element: Sich selber und seine Beziehungen besser verstehen mit Hilfe der chinesischen 5 Elemente

Vortrag mit anschließender Fragerunde

Wann und wo sind Sie ganz in Ihrem Element? Nach der Lehre der chinesischen Philosophie wird unsere Individualität von der Energie der Fünf Elemente bestimmt. Im Vortrag werden die Grundprinzipien dieser fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser vorgestellt und erlebbar gemacht. Sie werden spüren, welches Element in Ihnen am stärksten zur Geltung kommt und wie dieses Element ihre Beziehungen - zu sich selbst, zum Partner, zum Job oder in der Freizeit unbewusst beeinflusst hat. Entdecken Sie, wie Sie die Kraft ihres Elements voll entfalten können und dies für ihr persönliches Wachstum nutzen können. Der Vortrag wird durch einen kurzen Austausch abgerundet. Um Anmeldung wird gebeten!

Christine Scholze

Dienstag, 13.06.2023, 19:00-20:30 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 206

9,00 €

Gesundheit für Körper und Geist

• 306000

BUCHEN

Neuro Athletics Training im Freien Impuls-Spaziergänge

Bei Neuro Athletics lernen Sie, wie die Verbindung zwischen Gehirn und Muskulatur verbessert werden kann, man könnte sagen neu programmiert. Dadurch können sich Schmerzmuster lösen und die Beweglichkeit verbessern. Das Training stärkt die Koordination, das Gleichgewicht und das visuelle System. Dieser Kurs ist ideal für Bewegungsfreudige, die ihren Sport und Alltag bewusster gestalten wollen. Der Kurs findet im Freien statt, bitte warm und wettergerecht kleiden.

Bitte mitbringen: kl. Rucksack mit Getränk, Sitzkissen und ggf. kl. Vesper.

Gerti Machmer

Mittwoch, 22.03.2023 und 29.03.2023, 14:30-16:30 Uhr

**Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof
2 Termine, 20,00 €**

• 306002

BUCHEN

„ICH nehme ab“ Intensivprogramm zum Abnehmen und Wohlfühlen

Sie möchten abnehmen, haben vielleicht einige Diäten ausprobiert und suchen Halt in einer Gruppe? Dann sind Sie hier genau richtig. Bei diesem 12 Schritte Programm der DGE lernen Sie unter professioneller Anleitung wie Sie durch schrittweise Umstellung ihres Ess- und Bewegungsverhaltens auf Dauer erfolgreich abnehmen können. Neben Informationen zu Ernährung liegt der Schwerpunkt vor allem in der Verankerung von Verhaltensmustern. Das Intensiv-Programm ist lebensnah, alltags-tauglich und vermittelt Freude am Essen, Trinken, Bewegen und Entspannen. Der Kurs ist ZPP-zertifiziert und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Bitte beachten Sie die Einzeltermine des Kurses: www.vhs.herrenberg.de, Kurs-Nr. 306002

Gertrud Schiele

**freitags, 18:30-20:00 Uhr, ab 03.03.2023
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
12 Termine, 332,00 € (+35,00 € für Kurs-
ordner an Dozentin)**



Dozentenportrait

"Essen ist ein Bedürfnis, Genießen eine Kunst", Rochefoucauld
Gertrud Schiele ist zertifizierte Ernährungsberaterin und -therapeutin und gibt Ihre Erfahrung gerne in Ihren Kursen weiter.

Seit ihrer Jugend kocht sie leidenschaftlich gerne und erprobt am liebsten schmackhafte Gerichte aus der Vollwertküche. Das beste Feedback bekommt sie dabei von ihrer Familie. Seit dem Studium der Ernährungswissenschaften beschäftigt sie sich mit den Auswirkungen des Essverhaltens auf unsere Lebensqualität. Denn durch eine günstige Auswahl der Lebensmittel lässt sich unsere Gesundheit erhalten, auch bereits bestehende Symptome lassen sich wirkungsvoll lindern! Ihre Maxime lautet: Entspannt essen mit Genuss, Spaß am Kochen und Achtsamkeit im Alltag.

Entspannung - Stressbewältigung

• 301002W

BUCHEN

Was kann die Achtsamkeit? Online - Mini Workshop

Autopilot, Persönlichkeitsanteile, Atem-Meditationen.

Was hat das alles mit Achtsamkeit zu tun? Und was sind neben Stressreduktion die weiteren positiven Effekte von einer achtsamen Haltung?

Erfahren Sie wie es Ihnen bei all dem Trubel und den täglichen Herausforderungen gelingen kann ganz gelassen zu bleiben! In diesem Mini-Workshop widmen wir uns ganz der Achtsamkeit. Dabei wird theoretischer Input aus der neurowissenschaftlichen und psychologischen Forschung mit praktischer Erfahrung und interaktivem Austausch kombiniert, um Gelerntes unmittelbar anzuwenden und direkt praktischen Nutzen für den Alltag zu gewinnen.

Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

In Kooperation mit der vhs Nagold.

Anmeldung nur bei der vhs Oberes Nagoldtal unter: www.vhson.de, Kursnr. 2313003106

Katharina Schick

Donnerstag, 02.03.2023, 19:00-20:30 Uhr

Online-Kurs, Zoom

15,00 € (ab 6 Teiln.)

• 301003W

BUCHEN

Jetzt oder wann?... - mit Achtsamkeit gelassen Stress bewältigen Online-Kurs



Gestern, heute, morgen. Während wir das Frühstück vorbereiten, sind wir gedanklich schon wieder bei der Planung zukünftiger Aktivitäten. Unsere Gedanken und unsere Aufmerksamkeit reisen unentwegt. Dabei vernachlässigen wir jedoch allzu häufig das JETZT. Dieser Augenblick, jetzt gerade, in dem unser Leben tatsächlich stattfindet. Wenn wir uns wieder bewusst unserem jetzigen Erleben mit all seinen Facetten zuwenden und Körper und Geist wieder in die gleiche Zeitzone bringen, eröffnet das einen Raum für Gelassenheit, Genuss und eine Vielzahl an neuen Handlungsmöglichkeiten.

In diesem Online-Kurs erlernen Sie verschiedene Techniken der Achtsamkeit, um auf diese Weise Ihre persönlichen Herausforderungen gelassener zu meistern, Stress zu reduzieren, das eigene Potenzial abzurufen und das Leben wieder aus vollen Zügen zu genießen.

Die Kursgebühr beinhaltet ein begleitendes Arbeitsheft zu jedem Modul mit Praxistipps und Audioaufnahmen für Achtsamkeitsübungen.

Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

In Kooperation mit der vhs Nagold.

Anmeldung nur bei der vhs Oberes Nagoldtal unter: www.vhson.de, Kurs-Nr. 2313003107

Katharina Schick

**donnerstags, 19:00-20:30 Uhr,
ab 09.03.2023**

Online-Kurs, Zoom

4 Termine, 99,00 €

IHRE BLUMEN KAUFEN SIE DOCH AUCH NICHT BEIM METZGER.

Gerade bei Immobilien braucht es einen Partner, der sein Handwerk versteht. Bei uns sind Sie an der richtigen Adresse.

Egal ob Sie **verkaufen** oder **kaufen** möchten. Wir **beraten, bewerten, suchen** und **finden**. Kompetent und verlässlich. Hand drauf!

Marquardt Immobilien
Bahnhofstr. 2 • 71083 Herrenberg
(07032) 955 75 75
post@immobilien-marquardt.de



www.immobilien-marquardt.de

● 301004 **BUCHEN**

Frei atmen - dem Atem Raum geben Wochenendworkshop

Unser Alltag ist häufig von komplexen Anforderungen, Zeitdruck und eigenem hohen Anspruch an uns selbst geprägt - eine atemlose Zeit. Wir fühlen uns gestresst, nervös und spüren eine „Enge“ - der Atemrhythmus ist gestört.

Mit einfachen, atem-anregenden Übungen auf dem Hocker, im Stehen oder Liegen steuern wir diesem Kreislauf entgegen und geben unserem Körper Impulse, den eigenen Atemrhythmus wieder zu finden. Wir spüren wieder mehr innere Weite, unsere Wahrnehmung wird gestärkt und wir fühlen uns ausgeruht, unser Wohlbefinden wächst. Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Gisela Frey

Samstag, 04.03.2023, 10:00-15:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 106
48,00 €

Aktuelle Kurstermine finden Sie bei den jeweiligen Kursen im Internet unter www.vhs.herrenberg.de.

Bitte informieren Sie sich vorab über die einzelnen Termine, vor allem bei regelmäßig stattfindenden Kursen.

Um Sie bei unvorhergesehenen und kurzfristigen Terminausfällen erreichen zu können, teilen Sie uns bitte Ihre aktuelle E-Mail-Adresse, Mobilnummer und Telefonnummer mit.

● 301005 **BUCHEN**

Frei atmen - dem Atem Raum geben Atemkurs nach Prof. Ilse Middendorf

Unser Alltag ist häufig von komplexen Anforderungen, Zeitdruck und eigenem hohen Anspruch an uns selbst geprägt - eine atemlose Zeit. Wir fühlen uns gestresst, nervös und spüren eine „Enge“ - der Atemrhythmus ist gestört.

Mit einfachen, atemanregenden Übungen auf dem Hocker, im Stehen oder Liegen steuern wir diesem Kreislauf entgegen und geben unserem Körper Impulse, den eigenen Atemrhythmus wieder zu finden. Wir spüren wieder mehr innere Weite, unsere Wahrnehmung wird gestärkt und wir fühlen

uns ausgeruht, unser Wohlbefinden wächst. Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Gisela Frey

donnerstags, 17:00-18:30 Uhr,
ab 09.03.2023
vhs Herrenberg, Raum 106
3 Termine, 43,50 €

Yoga in der vhs

● 301009 **BUCHEN**

Die Fünf „Tibeter“® Nach Peter Kelder

Sie erlernen im Kurs die Fünf "Tibeter"®, das sind fünf Körperübungen, die ihren Ursprung im Hatha Yoga haben. Die Übungen aktivieren verschiedene Energiesysteme und können den Körper positiv beeinflussen. Wollen Sie sich aktiver und gesünder fühlen? Erleben Sie, welche Energie in Ihnen steckt.

Siegfried Micul

Freitag, 24.03.2023 und 31.03.2023,
10:00-11:30 Uhr
2 Termine, 19,00 €

● 301010

BUCHEN

**Yoga im Flow
Yoga für alle**

Yoga ist ein Weg, bei dem Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden und in Harmonie bewegt werden. Wir üben Yoga im Flow mit fließenden Bewegungen durch Verbindung unserer Atmung mit dem Körper. Yoga ist mehr als nur das Aneinanderreihen von Übungen oder körperliche Betätigung, Yoga fördert die geistige Flexibilität, Achtsamkeit und den Respekt im Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen. Sie erlernen Übungen, die sie dann auch eigenständig praktizieren können.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, evtl. bei Bedarf Kissen und Decke

Rebekka Ebner

**montags, 19:00-20:00 Uhr, ab 27.02.2023
vhs Herrenberg, Raum 106
15 Termine, 70,00 €**

● Mit Yoga in den Tag

Beginnen Sie den Tag erfrischt und entspannt mit Yoga und begegnen den Anforderungen des Tages mit Leichtigkeit und Zuversicht und ohne Verspannungen. Yoga ist eine jahrtausendalte Methode, die dem Körper Kraft, Stabilität und gleichzeitig Flexibilität gibt und je nach Alter und Gesundheitszustand individuell angepasst werden kann. Yoga hat nichts mit Leistung oder Vergleichen zu tun, sondern mit Achtsamkeit, sich „Selbst“-Bewusstsein und Freude an der Bewegung und das klar definierte Ziel ist „das die Gedanken zur Ruhe kommen“.

Wir beginnen mit Lockerungen der Gelenke und Dehnungen und gehen über zu den Asanas (Körperübungen), die wir mit unserem Atem sanft begleiten. Zum Ende gibt es Savasana, die Entspannung. Die im Kurs erlernten Übungen können auch eigenständig praktiziert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, kleines Kissen zum darauf sitzen.

301011.00

BUCHEN

Libertad Ordoñez

**mittwochs, 09:15-10:30 Uhr,
ab 15.03.2023
vhs Herrenberg, Raum 105
10 Termine, 63,00 €**

301011.01

BUCHEN

Libertad Ordoñez

**donnerstags, 09:15-10:30 Uhr,
ab 16.03.2023
vhs Herrenberg, Raum 105
10 Termine, 63,00 €**

● 301013

BUCHEN

**Yoga mit Elementen aus dem
Faszienyoga**

Die im Kurs erlernten gezielten Übungen können dazu beitragen, Verspannungen zu verhindern oder zu lösen und Stress zu reduzieren. Die Übungen stärken den Körper und regenerieren den Geist.

Stefka Laleva-Sterzel

**montags, 20:00-21:30 Uhr, ab 27.02.2023
vhs Herrenberg, Raum 105
14 Termine, 105,00 €**

● Hatha Yoga

Erleben Sie schöne, stimmungsvolle Yogastunden mit Ein- und Ausklang von Gitarre, Harmonium und weiteren Klanginstrumenten zur Unterstützung des Wohlbefindens. Hatha Yoga vereint Kraft und Entspannung. Im Vordergrund des Übens steht das individuelle praktizieren der Asanas unter Anleitung. Schnuppern ist möglich. Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, Getränk, bequeme Kleidung.

Gebühr für 12 Termine à 90 Minuten:

Erwachsene: 13,00 €

Ehepaare: 24,00 €

Schüler/Studenten: 12,00 €

301014.00

BUCHEN

Odilie Bauer

**dienstags, 19:30-21:00 Uhr,
ab 10.01.2023**

**Tai Chi Centrum Kuppington, Kursraum
12 Termine, 156,00 €**

301014.01

BUCHEN

Odilie Bauer

**mittwochs, 08:30-10:00 Uhr,
ab 11.01.2023**

**Tai Chi Centrum Kuppington, Kursraum
12 Termine, 156,00 €**

301014.02

BUCHEN

Odilie Bauer

**donnerstags, 19:00-20:30 Uhr,
ab 12.01.2023**

**Tai Chi Centrum Kuppington, Kursraum
12 Termine, 156,00 €**

**Bezuschussung von
Gesundheitskursen**

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer, 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 unserer 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. Sämtliche in Frage kommende Kurse haben wir durch die Zentrale Prüfstelle Prävention prüfen lassen. Durch die neuen Rahmenbedingungen fallen alle Kurse aus der Zuschussung, die mind. eines der neuen 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 abgelehnt wurden, das keinerlei Ausnahmen zulässt. Wir sind an der Kurszuschussung der Teilnehmer/innen sehr interessiert. Aufgrund des neuen zentralen Anerkennungsverfahrens und der veränderten Rahmenbedingungen ist die Anzahl der bezuschussungsfähigen Kurse zurückgegangen. Bei Fragen zur Zuschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse. Wir als Volkshochschule haben darauf leider nur bedingt Einfluss. Bitte beachten Sie bei Ihrer Kurswahl: Alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert.



Susann Vogel

NEU

- Nordic Walking meets Yoga
- Yin Restorative Yoga
- Übungen für einen entspannten Kiefer
- Yoga für einen gesunden Rücken
- Hormonyoga



Mozartstraße 10
71083 Herrenberg

Auskunft & Anmeldung
Tel. 07032 799728

yoga@susann-vogel.de
www.susann-vogel.de

Yoga in den Yogaschulen

• Hatha Yoga - gesund leben

Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen kann. Wichtig ist eine gesunde und stabile Aufrichtung des Körpers. Diese entwickeln Sie mit anatomisch gut ausgerichteten Körperübungen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Yogaübungen einen positiven Einfluss auf Psyche und Wohlbefinden haben und im Lauf der Zeit Selbstbewusstsein sowie Selbstwirksamkeit erhöhen können. Fließende Bewegungen in Verbindung mit dem Atem helfen, den Körper vermehrt mit Sauerstoff zu versorgen, Verspannungen zu lösen und ganz im Moment - im „flow“ - zu sein. Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen, die im Alltag helfen, Ihr vegetatives Nervensystem zu aktivieren.

Yoga kann in jedem Alter geübt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, da die Übungen individuell an Ihr körperliches Befinden angepasst werden. Die Hatha- Yogakurse erfüllen die Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Alle Termine finden bis auf weiteres parallel zum Präsenzangebot online statt. Die Kursgebühr beinhaltet unbegrenzte Teilnahme am online-Angebot und einen kostenlosen Zugang zu den Aufzeichnungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, gr. Liegetuch (80x200 cm)

Kurstermine:
ab 09.01. bis 20.04.2023
12 Einheiten

ab 24.04. bis 27.07.2023
12 Einheiten

Kursgebühren:
Gebühr für jeweils 60 Minuten:
Erwachsene 12,00 €,
Ehepaare 22,00 €,
Schüler/Studenten 10,00 €

Gebühr für jeweils 75 Minuten:
Erwachsene 15,00 €,
Ehepaare 27,50 €,
Schüler/Studenten 11,00 €

Anmeldung und Auskunft:
Yogaschule Susann Vogel
(vormals Yogaschule Witke)
Mozartstraße 10, 71083 Herrenberg
Tel. 07032 799728
E-Mail: yoga@susann-vogel.de
Homepage: www.susann-vogel.de

301101 BUCHEN
Susann Vogel
montags, 08:45-09:45 Uhr, ab 09.01.2023

301102 BUCHEN
Susann Vogel
montags, 10:00-11:00 Uhr, ab 09.01.2023

301103 BUCHEN
Susann Vogel
montags, 17:45-18:45 Uhr, ab 09.01.2023

301104 BUCHEN
Susann Vogel
montags, 19:00-20:00 Uhr, ab 09.01.2023

301105 BUCHEN
Susann Vogel
montags, 20:15-21:15 Uhr, ab 09.01.2023

301106 BUCHEN
Susann Vogel
dienstags, 08:45-09:45 Uhr,
ab 10.01.2023

301107 BUCHEN
Susann Vogel
dienstags, 10:00-11:00 Uhr,
ab 10.01.2023

301108 BUCHEN
Susann Vogel
dienstags, 17:45-18:45 Uhr,
ab 10.01.2023

301109 BUCHEN
Susann Vogel
dienstags, 19:00-20:00 Uhr,
ab 10.01.2023

301110 BUCHEN
Susann Vogel
mittwochs, 08:45-09:45 Uhr,
ab 11.01.2023

301111 BUCHEN
Susann Vogel
mittwochs, 10:00-11:00 Uhr,
ab 11.01.2023

301112 BUCHEN
Susann Vogel
mittwochs, 17:45-18:45 Uhr,
ab 11.01.2023

301113 BUCHEN
Susann Vogel
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr,
ab 11.01.2023

301115 BUCHEN
Susann Vogel
donnerstags, 08:45-09:45 Uhr,
ab 12.01.2023

Ausführliche Kursbeschreibungen
finden Sie unter:
www.susann-vogel.de

• Hatha-Yoga für einen gesunden Rücken und entspannte Schultern

301118.00 BUCHEN
Susann Vogel
mittwochs, 20:15-21:30 Uhr,
ab 18.01.2023
11 Termine

(c) Thomas Christopher Staiger



301118.01 **BUCHEN**
Susann Vogel
mittwochs, 20:15-21:30 Uhr,
ab 26.04.2023
11 Termine

● **Faszien-Yoga**

301119.00 **BUCHEN**
Susann Vogel
dienstags, 20:15-21:30 Uhr,
ab 10.01.2023
12 Termine

301119.01 **BUCHEN**
Susann Vogel
dienstags, 20:15-21:30 Uhr,
ab 25.04.2023
12 Termine



**Gut behütet ...
in Bondorf**



Seniorenzentrum
Am Rosengarten
Hindenburgstr. 2
71149 Bondorf
T. 07457 9424-0
www.altenheimat.de

● **Hatha Yoga auf dem Stuhl**

301120.00 **BUCHEN**
Susann Vogel
donnerstags, 10:00-11:00 Uhr,
ab 12.01.2023
12 Termine

301120.01 **BUCHEN**
Susann Vogel
donnerstags, 10:00-11:00 Uhr,
ab 27.04.2023
10 Termine

● **Yoga für Fortgeschrittene**

301121.00 **BUCHEN**
Gabriella Spina
donnerstags, 20:15-21:30 Uhr,
ab 12.01.2023
11 Termine

301121.01 **BUCHEN**
Gabriella Spina
donnerstags, 20:15-21:30 Uhr,
ab 20.04.2023
10 Termine

● **301125** **BUCHEN**
Yoga am Sonntag - Online
Ausgleich zum Alltag

Anne Stecher
sonntags, 10:00-11:15 Uhr,
ab 15.01.2023
10 Termine

"Tanz meiner Kraft-Quellen"
Bettina Zimmermann
freitags, 19:15- 20:45 Uhr
13., 20., 27.01.2023, 3 Termine,
51,00 €
03., 10., 24.02.2023, 3 Termine,
51,00 €
03., 10., 17., 24., 31.03.23, 5 Termi-
ne, 85,00 €
14., 21.04.23, 2 Termine, 34,00 €
5., 12., 19., 26.05.23, 4 Termine,
68,00 €
02., 09.06.2023, 2 Termine, 34,00 €

Homepage: www.susann-vogel.de

**Mehr als Yoga... Weitere An-
gebote der Yogaschule Vogel**

Yin Yoga für einen erholsamen Schlaf
Sabina Ihrig
Sa 17:30-19:00, 28.01.2023

ERDUNG - Yin Yoga für eine starke
Mitte
Sabina Ihrig
So 10:00-13:00 Uhr, 29.01.2023

Atmen nach Middendorf
Gisela Frey
Sa 11.03.2023, 10:00-13:00 Uhr

Sehtraining und Yoga
Lilo Brand
Sa 18.03.2023, 10:00-13:00 Uhr

Yin Yoga für einen erholsamen Schlaf
Sabina Ihrig
Sa 17:30-19:00, 25.03.2023

FRÜHLINGSLEUCHTEN -
Yin Yoga zum Entgiften
Sabina Ihrig
So 15:00-18:00 Uhr, 26.03.2023

Qi Gong und Meditation
Vera Lantzsich
Sa 22.04.2023, 09:30-11:30 Uhr

Atmen nach Middendorf
Gisela Frey
Sa 06.05.2023, 10:00-13:00 Uhr

Faszien-Yoga
Lilo Brand
Sa 13.05.2023, 10:00-13:00 Uhr

Yin Yoga für einen erholsamen Schlaf
Sabina Ihrig
Sa 24.06.2023, 17:30-19:00 Uhr

SOMMERSTRAHLEN - Yin Yoga für
mehr Lebensfreude
Sabina Ihrig
So 25.06.2023

Yin Yoga für einen erholsamen Schlaf
Sabina Ihrig
Sa 26.08.2023, 17:30-19:00 Uhr

HERBSTKLING - Yin Yoga zum
Aufatmen und Loslassen
Sabina Ihrig
So 27.08.2023

Homepage: www.susann-vogel.de

Hatha Yoga

Anmeldung und Information:

Yoga-Schule Lisbeth und Karl Höss
Raistingstr. 62, 71083 Herrenberg,
Tel. 07032/21511, Fax 07032/21512
Om@yogaschule-hoess.de
www.yogaschule-hoess.de

Durch gezielte, bewusste Übungen stärken wir den Körper, wirken positiv auf die Funktionen der Organe und ausgleichend auf das vegetative Nervensystem. Besondere Aufmerksamkeit liegt bei der Beobachtung und Schulung des Atems. Körperliches Wohlbefinden, Gelassenheit, Hilfen zur Stressbewältigung und innere Zufriedenheit sind Ziele dieser Übungspraxis.

Um Yoga zu üben, ist keine besondere Flexibilität oder Vorkenntnis notwendig, die Übungen werden den Teilnehmern entsprechend angepasst.

Bitte bequeme Sportkleidung, Decke oder Liegetuch und Wollsocken mitbringen.

Die Kurse finden fortlaufend statt. Probestunden sind jederzeit möglich.

Kurstermine:

ab 27.02. bis 25.05.2023

11 Einheiten

(Osterferien von 31.03.-16.04.2023)

Gebühr für jeweils 90 Minuten:

Erwachsene 15,00 €,

Ehepaare 28,00 €,

Schüler/Studenten 14,00 €

Kloster Kirchberg bei Horb
(Wochenendseminar)

10.-12.03.2023

300,00 €/DZ pro Pers.

Insel Reichenau /

Familienferienstätte

(Wochenendseminar)

22.-24.09.2023

345,00 €/DZ pro Pers.

Yoga-Ferienwoche

Montegrotto "Yoga und Gesundheit"

03.-10.06.2023

...über 25 Jahre...



Yogaschule

LISBETH U. KARL HÖSS

Yoga mit Herz

authentisch
qualifiziert
ganzheitlich

PROBESTUNDEN SIND JEDERZEIT MÖGLICH

Raistingstr. 62
D-71083 Herrenberg

Tel.: 07032-21511
Fax: 07032-21512

e-Mail: om@yogaschule-hoess.de
i-Net: www.yogaschule-hoess.de

301131

BUCHEN

Lisbeth Höss

montags, 17:00-18:30 Uhr, ab 27.02.2023

301132

BUCHEN

Lisbeth Höss

montags, 20:00-21:30 Uhr, ab 27.02.2023

301133

BUCHEN

Karl Höss

dienstags, 08:30-10:00 Uhr,
ab 28.02.2023

301134

BUCHEN

Lisbeth Höss

dienstags, 10:30-12:00 Uhr,
ab 28.02.2023

301135

BUCHEN

Lisbeth Höss

dienstags, 18:00-19:30 Uhr,
ab 28.02.2023

301136

BUCHEN

Lisbeth Höss

dienstags, 20:00-21:30 Uhr,
ab 28.02.2023

301137

BUCHEN

Karl Höss

mittwochs, 18:00-19:30 Uhr,
ab 01.03.2023

301138

BUCHEN

Lisbeth Höss

donnerstags, 08:30-10:00 Uhr,
ab 02.03.2023

301139

BUCHEN

Karl Höss

donnerstags, 10:30-12:00 Uhr,
ab 02.03.2023

301140

BUCHEN

Lisbeth Höss

donnerstags, 18:00-19:30 Uhr,
ab 02.03.2023

301141

BUCHEN

Lisbeth Höss

donnerstags, 20:00-21:30 Uhr,
ab 02.03.2023

301144

BUCHEN

Yoga für Geübte

Karl Höss

donnerstags, 20:00-21:30 Uhr,
ab 02.03.2023

301145

BUCHEN

Yoga für Geübte

Karl Höss

dienstags, 18:00-19:30 Uhr,
ab 28.02.2023

301147

BUCHEN

Yoga und Meditation

Lisbeth Höss

mittwochs, 09:00-10:30 Uhr,
ab 01.03.2023

301148

BUCHEN

Yoga und Meditation

Karl Höss

mittwochs, 20:00-21:30 Uhr,
ab 01.03.2023



Yoga

Yogalounge Herrenberg,
Inh. Ute Kneißler,
Reinhold-Schick-Platz 3-1
(1. Stock), 71083 Herrenberg
www.yogalounge-herrenberg.de

Yoga harmonisiert ganzheitlich Körper, Geist und Seele und ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet, die Gesundheit, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit im Denken und Handeln erreichen möchten. Die Kurse finden im 100 m² großen Yogaraum statt, der mit 8 Fenstern gut lüftbar ist. Die Termine mit begrenzter Teilnehmerzahl können flexibel belegt und teilweise auch online wahrgenommen werden. Für ausreichend Zeit zwischen den Kursen und großzügigen Platz um die Matten ist gesorgt.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Matten, Decken, Kissen und weiteres Yogamaterial können auch kostenlos ausgeliehen werden. Dauer: 75 min. Einstieg ist jederzeit möglich. Die genauen Beschreibungen finden sind auf der Homepage der Yogalounge. Bitte vorher den aktuellen Kursplan auf www.yogalounge-herrenberg.de einsehen. Nach der Buchung unbedingt unter info@yogalounge-herrenberg.de melden.

Weitere Angebote z.B. Geburtsvorbereitung, Rückbildungskurse, Mama-Baby-Kurse, Babys in Bewegung, finden in Kooperation mit der Familienbildungsstätte statt.

Kurstickets für einen flexiblen Kursbesuch:

10 Termine (gültig 12 Wochen)

130,00 €

10 Termine (Partnerpreis) 120,00 €

10 Termine Zumba: 100,00 €

Einsteigerkurse: 8 Termine 80,00 €

Eltern-Kind-Yoga: 5 Termin 70,00 €

reine Online-Tickets: 10 Termine

100,00 €

Geburtsvorbereitung: 150,00 €/Pers.

Kurstickets für die Yogalounge können unter der vhs-Kurs-Nr. 301159 gebucht werden.

Yoga-Kurse können von den Krankenkassen gefördert werden. Bitte klären Sie die Fördermöglichkeiten vorab mit Ihrer Kasse.



● 301160 **BUCHEN**

Yoga für Schwangere
Entspannt und fit durch die Schwangerschaft

Ute Kneißler

montags, 09:00-10:15 Uhr, ab 09.01.2023

● 301161 **BUCHEN**

Yoga für Einsteiger/innen

Ute Kneißler

montags, 16:30-17:45 Uhr, ab 23.01.2023

● 301162 **BUCHEN**

Rücken yoga
Für einen gesunden Rücken

Ute Kneißler

montags, 18:00-19:15 Uhr, ab 09.01.2023

● 301163 **BUCHEN**

Vorbereitung auf eine intuitive, sichere und selbstbestimmte Geburt

Für Paare / jeweils 5 Abende

Ute Kneißler

montags, 19:45-22:00 Uhr, ab 09.01.2023

● 301164 **BUCHEN**

Yoga-Flow
Kraft und Dynamik

Natalie Schiller

dienstags, 18:15-19:30 Uhr,
ab 10.01.2023

● 301165 **BUCHEN**

Strengthen & Relax

Kim Theurer

dienstags, 20:00-21:15 Uhr,
ab 10.01.2023

● 301166 **BUCHEN**

Yoga for Everybody

Ute Kneißler

mittwochs, 09:00-10:15 Uhr,
ab 11.01.2023

● 301167 **BUCHEN**

Yoga für Schwangere
Entspannt und fit durch die Schwangerschaft

Kim Theurer

mittwochs, 17:45-19:00 Uhr,
ab 11.01.2023

● 301168 **BUCHEN**

Zumba
"Weg mit dem Speck!"

Daniela Totaro

mittwochs, 19:15-20:15 Uhr,
ab 11.01.2023

● 301169 **BUCHEN**

Yoga Basic

Ute Kneißler

donnerstags, 16:30-17:45 Uhr,
ab 12.01.2023

● 301170 **BUCHEN**

Rücken yoga
Für den gesunden Rücken

Ute Kneißler

donnerstags, 18:00-19:15 Uhr,
ab 12.01.2023

● 301171 **BUCHEN**

Vinyasa Power Yoga
Mit Power zu mehr Wohlbefinden

Antje Gold

donnerstags, 19:45-21:00 Uhr,
ab 12.01.2023

● 301172 **BUCHEN**

Yoga Balance - Der Mix aus Yoga, Pilates und Balance

Ute Kneißler

freitags, 09:00-10:15 Uhr, ab 13.01.2023

● 301173 **BUCHEN**

Eltern-Kind-Yoga
Für Kindergartenkinder und Eltern

Ute Kneißler

freitags, 14:45-15:45 Uhr, ab 13.01.2023

● 301174 **BUCHEN**

Deep Relax - Yin & Yang zum Wochenende

N.N.

freitags, 17:00-18:15 Uhr, ab 13.01.2023

● 301175 **BUCHEN**

Ashtanga Yoga Innovation AYI®

Annika Lichtblau

freitags, 18:30-19:45 Uhr, ab 13.01.2023



Die neue Tagespflege für die Region Ergenzingen



Wir bieten Ihnen ein paar angenehme und unterhaltsame Stunden in Gesellschaft!

Dazu gehört:

- Betreuung und Versorgung
- Aktivitäten nach Anlass und Jahreszeit
- Gesellschaft, Spiele, Singen, Spaziergänge usw.
- Geregelte Mahlzeiten
- Qualifiziertes Personal
- Entlastung für die Angehörigen
- Abwechslung in Ihrem Alltag zuhause



Hospital Pflege gGmbH
Rottenburg am Neckar – Tagespflege
Liebfrauenhöhe 7
72108 Rottenburg - Ergenzingen

Beratung: Telefon 0170 3651058

tagespflege-ergenzingen@hv.rottenburg.de
www.hospitalstiftung-rottenburg.de

● 301176 **BUCHEN**

Pilates „Woman“

Stefanie Leifer

freitags, 20:00-21:15 Uhr, ab 13.01.2023

Mamalounge

"Rückbildung mit Baby"

montags, 10.45 Uhr, Ute Kneißler

"Babys in Bewegung 3 - 6 Monate"

dienstags, 10.45 Uhr, Ute Kneißler

"Babys in Bewegung 7 - 12 Monate"

mittwochs, 10.45 Uhr, Ute Kneißler

"Dance Mami Dance", donnerstags,

09.30 Uhr, Daniela Totaro

"Mama Sporty", donnerstags,

10.45 Uhr, Daniela Totaro

"Mama fit - Baby mit"

freitags, 10.45 Uhr, Ute Kneißler

"Preg.Gym - Schwangerschafts-

gymnastik"

samstags, 09.15 Uhr, Stefanie Leifer

"Rückbildung für die Mama"

samstags, 10.30 Uhr, Stefanie Leifer

Anmeldung:

www.yogalounge-herrenberg.de

Qi Gong und Tai Chi Chuan

● 302001 **BUCHEN**

Qigong Yangsheng

Wann, wenn nicht jetzt, wo, wenn nicht hier, wer, wenn nicht ich selbst. Die im Kurs erlernten Übungen helfen uns, zu entspannen, zur Ruhe zu kommen, den Einklang mit unserer Natur zu finden und uns besser zu konzentrieren. Bei den Bewegungen üben wir, unseren natürlichen Bewegungsimpulsen zu folgen. Weitere positive Wirkungen sind, ein tieferes Erfahren von Körper und Geist, Verbesserung von Konzentration, Schlaf, Lebensenergie und Gesundheit und Vorbeugung der modernen Volkskrankheiten. In der Folge versuchen wir, in Gesundheit ein hohes Alter zu erreichen. Die Ruheübungen entsprechen auch den Ruheübungen des Zen.

Rudolf Wörner

freitags, 17:15-18:15 Uhr, ab 21.04.2023

vhs Herrenberg, Raum 105

9 Termine, 70,00 €

● 302002 **BUCHEN**

Walking und Qi Gong im Freien

Durch langsame, fließende, harmonische Bewegungsabläufe wird der Energiefluss in unserem Körper angeregt. Qi Gong ist die traditionelle Form chinesischer Heilgymnastik und wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem, kann Stresshormone reduzieren helfen und aktiviert Körper und Geist im Sinne einer Selbstregulierung.

Unterstützt werden die klassischen Qi Gong-Übungen, die Sie erlernen, durch den Idogo-Stab. Der ca. 40 cm lange Idogo-Stab mit den kugelförmigen Enden liegt locker in den Händen. Dies ergibt eine entspannende Wirkung auf den ganzen Körper und unsere Psyche. Besonders Schulter- und Nackenbereich werden dabei gelockert. Das Atemvolumen wird größer, unsere Lungen können sich optimal ausdehnen und viel Sauerstoff aufnehmen.

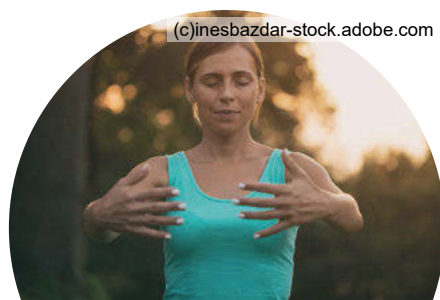
Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof

Dietrich Duncker

montags, 17:30-19:00 Uhr, ab 13.03.2023

Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof

12 Termine, 109,00 € (+ 2,00 € Ausleihgebühr Idogo-Stab)



(c)inesbazar-stock.adobe.com

● Qi Gong

Die Übungen des Qi Gong, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin wurzeln und die Sie im Kurs erlernen, helfen durch ihre langsamen, fließenden und einfach zu erlernenden Bewegungen, die Lebensenergie (Qi) im Körper zu erfahren und zu aktivieren. Sie dienen der Harmonisierung unserer körperlichen und seelischen Kräfte und der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Handtuch oder Decke mitbringen.

302004.00 **BUCHEN**

Vera Lantzsch

dienstags, 08:45-09:45 Uhr,

ab 28.02.2023

vhs Herrenberg, Vereinsraum

14 Termine, 83,00 €

302004.01 **BUCHEN**

Vera Lantzsch

dienstags, 17:00-18:00 Uhr,

ab 28.02.2023

vhs Herrenberg, Vereinsraum

14 Termine, 83,00 €

302004.02 **BUCHEN**

Vera Lantzsch

dienstags, 18:05-19:05 Uhr,

ab 28.02.2023

vhs Herrenberg, Vereinsraum

14 Termine, 83,00 €

Tai Chi - Namasté

Tai Ji Quan

Qi Gong

Yoga

Meditation

innere Suche



Herrenberg

Jennerstr. 4
in Kuppington



Tel: 07032 - 89 79 069

www.tai-chi-centrum.de

*** entspannt und bewusst
im Hier-und-Jetzt sein ***

Kurse – ob online, draußen oder drinnen - finden statt !

Qi Gong

Qi Gong Übungen, die Sie in den Kursen erlernen, dienen der "Lebenspflege", Dao Yin, insbesondere dazu, zur Ruhe zurück zu finden, sich zu lockern und zu entspannen, die Energie-Leitbahnen zu öffnen und wieder Qi (Lebensenergie) zu sammeln. Übungen mit sanften, fließenden Bewegungen im Stehen oder Sitzen und in Ruhe werden dadurch zu 'Qi Gong', dass man sie mit entspanntem, nach innen gewandtem Geist ausführt. Es geht nicht - wie sonst meistens - darum, möglichst viel zu machen, sondern eher darum, zu beobachten, was sich auf natürliche Weise lockert, löst, reguliert, wenn man sich entspannt, loslässt, sein Inneres - das Qi Gefühl - bewusst spürt und den Energie-Fluss sich lösen und auch wieder in der Mitte sammeln lässt. Dadurch wird Qi Gong zu einem sanften, achtsamen Umgang mit sich selbst, das sowohl körperlich als auch seelisch wohltuend wirkt. Die Kurse sind für Anfänger/innen und Erfahrene geeignet.

● 302005 **BUCHEN**

Qi Gong -

Die acht Brokat-Übungen

Die acht Brokat-Übungen (Ba Duan Jin) sind eine sehr alte Folge von Übungen zur Lebenspflege, die hier besonders unter den Aspekten des inneren Loslassens und des Erspürens des Qi-Flusses erlernt und praktiziert werden. Ergänzt durch Ruhe- und Lockerungsübungen.

Stephan Büchting

donnerstags, 09:15-10:00 Uhr,

ab 02.03.2023

Tai Chi Centrum Kuppington

7 Termine, 49,00 €

● 302006 **BUCHEN**

Qi Gong - Übungen für die Mitte

Die Mitte ist das Energie-Reservoir des Menschen. Dort sammelt er seine Lebenskraft und fühlt sich gut, wenn ihm das gelungen ist, und von dort nimmt er sie, wenn er „schaffen“ will und/oder muss. Dieser Kurs ist besonders darauf abgestimmt, dass dies gelingt. Die Übungen werden zum Teil im Sitzen ausgeführt.

Stephan Büchting

donnerstags, 09:15-10:00 Uhr,

ab 04.05.2023

Tai Chi Centrum Kuppington

8 Termine, 56,00 €

● Qi Gong und Tai Chi Chuan

Diese Kurse eignen sich auch, um Tai Chi Chuan kennen zu lernen.

302008.00 **BUCHEN**

Stephan Büchting

montags, 18:00-19:00 Uhr, ab 27.02.2023

Tai Chi Centrum Kuppington

7 Termine, 63,00 €

302008.01 **BUCHEN**

Stephan Büchting

montags, 18:00-19:00 Uhr, ab 08.05.2023

Tai Chi Centrum Kuppington

8 Termine, 72,00 €



© inesbazdar-stock.adobe.com

● Qi Gong und Tai Chi Chuan am frühen Morgen

Millionen Chinesen beginnen den Tag mit Tai Chi Chuan und Qi Gong : langsamen, fließenden Bewegungen in lockerer, aufgerichteter Körperhaltung bei ruhiger Atmosphäre. Das bedeutet "auftanken" für den ganzen Tag, wenn's nicht zu kalt und nass ist, sogar im Freien, denn besonders wichtig ist dabei frische Luft. Ob drinnen oder draußen: So kann man/frau den frühen Morgen nutzen für einen belebenden Start in den Tag. Der Kurs eignet sich zum Kennenlernen von Qi Gong und Tai Chi Chuan. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Otto'schen Garten statt.

302009.00 **BUCHEN**

Stephan Büchting
dienstags, 07:15-08:00 Uhr,
ab 28.02.2023
vhs Herrenberg Raum 106 oder
Otto'scher Garten
7 Termine, 49,00 €

302009.01 **BUCHEN**

Stephan Büchting
dienstags, 07:15-08:00 Uhr,
ab 02.05.2023
vhs Herrenberg Raum 106 oder
Otto'scher Garten
9 Termine, 63,00 €

● 302011 **BUCHEN**

Tai Chi Chuan - die kurze Form des Yang-Stils Für Praktizierende

Kurse für Fortgeschrittene setzen ca. 2 Semester Erfahrungen voraus.
Sie sind auch für Praktizierende mit Erfahrungen aus anderen Kursen/Schulen geeignet.
Bitte lockere Kleidung und warme Socken oder leichte Hallen-Schuhe mitbringen.

Stephan Büchting
freitags, 18:00-19:00 Uhr, ab 03.03.2023
Tai Chi Centrum Kuppungen
16 Termine, 144,00 €

Körpererfahrung

● 302020 **BUCHEN** Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen Wendo - Basisseminar für Frauen ab 17 Jahren

Wendo ist ein Programm, das das Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte stärkt. Ähnlich wie in einem Erste-Hilfe-Kurs erwerben Sie hier ein Basiswissen zum Thema "gesunder Selbstschutz".

Themen (in Theorie und Praxis) werden sein: Wahrnehmung, Körpersprache, Stimme, Atmung, Ausstrahlung, riskanten Situationen entkommen, sich Hilfe holen - und natürlich auch einfache aber effektive Techniken und Tricks zur Selbstverteidigung mit dem eigenen Körper oder Alltagsgegenständen.

Egal ob "unsportlich" oder fit, noch jung oder schon etwas älter, mit körperlichen Einschränkungen oder ohne: Jede Frau hat IHRE Möglichkeiten der Gegenwehr.

Andrea Durner
Samstag, 06.05.2023, 09:00-17:30 Uhr
vhs Herrenberg, Vereinsraum
95,00 €

● 302022 **BUCHEN**

Fasten und Wandern Regeneration für Körper und Seele

Wenn Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele im Frühling etwas Gutes tun und einmal so richtig aus dem Alltag aussteigen möchten, dann sollten Sie es mit Fastenwandern probieren, der idealen Form des Fastens. Durch die Bewegung an frischer Luft fühlen wir uns wohl, Hunger kommt nicht auf, das Gewicht sinkt und die Stimmung steigt. Beim Wandern wird der gesamte Kreislauf und Stoffwechsel angeregt und die Ausscheidung gefördert. Es kommt nicht zu Muskelabbau, sondern die Muskeln werden gestärkt. Sie fasten unter Anleitung nach Buchinger d.h. kein festes Essen, dafür Brühe, etwas Saft und Tee und Wasser so viel man mag.

Wir treffen uns täglich und werden ca 2h laufen. Auf einer Wanderung wird uns ein Esel begleiten! Meditationen runden das Programm ab. Bitte fragen Sie vor der Teilnahme Ihren Arzt.

Vorbereitungsabend: Mi 08.03.2022, 18:00 Uhr, vhs Herrenberg, Küche, Entlastungstag mit Wandern: Sa 18.03.2022

Fasten und Wandern:
von So 19.03. bis Do 23.03.2022, täglich von 14:00 bis 16:00 Uhr.
Treffpunkt: Sportheim Kuppungen

Angelika Sturm, Wanderführerin
Mittwoch, 08.03.2023, 18:00-19:00 Uhr
Samstag, 18.03.2023, 14:00-16:00 Uhr
Sonntag, 19.03.2023, 14:00-16:00 Uhr
Montag, 20.03.2023, 14:00-16:00 Uhr
Dienstag, 21.03.2023, 14:00-16:00 Uhr
Mittwoch, 22.03.2023, 14:00-16:00 Uhr
Donnerstag, 23.03.2023, 14:00-16:00 Uhr
vhs Herrenberg, Küche
7 Termine, 90,00 € (inkl. Skript)

Bewegung im Freien

● 302100 **BUCHEN**
Sicher fahren mit dem Pedelec
Mit dem Pedelec wird das Fahrrad elektrisch und Steigungen verlieren ihren Schrecken. So steigen viele auf's Rad um, die zuvor wenig oder lange gar nicht mehr Rad gefahren sind und sich daher unsicher fühlen. Diese Sicherheitslücke will der Kurs schließen. Er möchte Ihnen helfen, sicher mit dem Pedelec unterwegs zu sein. Nach einem Check des Fahrrads erfahren Sie in verschiedenen praktischen Übungen, wie Sie gut anfahren und auch richtig bremsen, damit Sie rechtzeitig zum Stehen kommen. Auch das Kurven- und Achterfahren wird geübt. Sie lernen, in welchem Gang Sie unterwegs sein sollten, damit das Radfahren nicht nur mehr Spaß macht, sondern auch die Gelenke schont, und wie Sie die Unterstützungsstufen wirksam einsetzen. Wichtige Infos zum Verkehrsrecht runden den Kurs ab. Benötigtes Kursmaterial:

- ein fahrtüchtiges Pedelec
- passende Ausrüstung (Helm, Kleidung je nach Witterung, Getränk)

Werner Ueltzen
Samstag, 01.04.2023, 14:00-17:00 Uhr
Turnhalle Längenholz, Schulhof
20,00 € /ADFC Mitglieder 15,00 €

Bitte beachten Sie auch unsere Kursangebote "Neuro Athletics Training" mit der Kurs-Nr. 306000 sowie "Walking und Qi Gong im Freien" mit der Kursnummer 302002.

● 302101

BUCHEN

3000 Schritte Rundgang zu markanten Punkten in der Umgebung des Schlossberges Gesundheit, Wissen und Bewegung

Ein gesundheitsbewusster Umgang mit dem eigenen Körper muss nicht zwangsläufig Hochleistungssport bedeuten. Bewegung lässt sich leicht in den Alltag integrieren, muss nicht anstrengen, sondern kann Genuss sein. Der kulturhistorische Rundgang ist ein Beitrag zur ehemaligen bundesweiten Kampagne „Bewegung und Gesundheit, Deutschland wird fit“, mit dem das Bundesministerium für Gesundheit im Jahr 2005 geworben hatte. Seit dieser Zeit findet jährlich, immer zur gleichen Zeit, dieser beliebte Rundgang statt. Kennen Sie das Angstloch? Kennen Sie das „Rote Meer“? oder den Galgenberg auf dem Schlossberg? Wir gehen eine kleine Wegstrecke auf dem Martinusweg, der von Rotenburg kommend über den Schlossberg, an der Martinseiche vorbei, nach Böblingen führt. Die Geschichte von Herrenberg sowie die Sehenswürdigkeiten und Naturdenkmäler auf dem Schlossberg, mit den entsprechenden kulturhistorischen Erklärungen, kommen bei diesem gemütlichen Rundweg zur Sprache. Horst F. Sehorsch nimmt sie mit auf eine spannende Reise. Bitte feste Schuhe tragen.

In Zusammenarbeit mit dem Amt für Wirtschaftsförderung und Kultur der Stadt Herrenberg.

Anmeldung nicht erforderlich.

Horst F. Sehorsch

Sonntag, 27.08.2023, 14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Schlossberg am Joachimsberg ohne Gebühr

● Gemeinsam steil nach oben - Eltern-Kind-Kletterkurs

Für Eltern und Kinder ab 6 Jahren

Klein und Groß gemeinsam am Seil - Erfolg und Freude mit den Kindern teilen.

Unsere Eltern-Kind-Kletterkurse bieten die Möglichkeit, unter qualifizierter Betreuung die Sportart Klettern sicher kennen zu lernen. Eltern und Kindern werden zusammen ihre ersten Klettertouren an der Kunstwand und am Fels meistern. Am ersten Tag steht eine Einführung im Umgang mit Klettergurt, Karabiner und Seil auf dem Programm. Auch die Kinder lernen dabei das Sichern und die wichtigsten Kletterknoten. Gut vorbereitet starten wir am zweiten Tag auf die Schwäbische Alb an den Wiesfels. Ein ideales Fels- und Abenteuerengelände, für einen spannenden Tag mit echtem Felsklettern und voller Spaß

und Bewegung.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bei Regen am Felstag findet dieser Termin in einer anderen Kletterhalle statt. Die Anmeldung ist verbindlich!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe zum Klettern, feste Schuhe für den Klettertag am Wiesfels, Tagesrucksack mit Vesper und Getränk, wetterfeste Kleidung. Das Klettermaterial wird gestellt.

Treffpunkt 1. Termin: Kletterzentrum ROX, Ohmstr.6, Herrenberg-Gültstein, ODER Outdoorkletteranlage Paul-Horn-Arena Tübingen

Treffpunkt 2. Termin: Wiesfels/ Schwäbische Alb; Wanderparkplatz St. Johann, hinter dem Gestütshof

302103.00 BUCHEN

Jörg Denzel, Christina Schwarz

Samstag, 15.04.2023, 14:00-17:00 Uhr

Sonntag, 16.04.2023, 09:30-16:00 Uhr

Kletter- und Boulderzentrum ROX

2 Termine, 108,00 € pro Person (1.+ 2.

Person gesamt 216,00 €, ab 3. Person

pro Familie 98,00 €/Person + Hallenein-

tritt 5,50 € Ki bzw 10,00 € Erw am 1.Tag)

302103.01 BUCHEN

Jörg Denzel, Christina Schwarz

Samstag, 13.05.2023, 14:00-17:00 Uhr

Sonntag, 14.05.2023, 09:30-16:00 Uhr

Paul-Horn-Arena

2 Termine, 108,00 € pro Person (1.+ 2.

Person gesamt 216,00 €, ab 3. Person

pro Familie 98,00 €/Person + Hallenein-

tritt 4,00 € Ki bzw 5,00 € Erw am 1.Tag)

302103.02 BUCHEN

Jörg Denzel, Christina Schwarz

Samstag, 01.07.2023, 14:00-17:00 Uhr

Sonntag, 02.07.2023, 09:30-16:00 Uhr

Paul-Horn-Arena

2 Termine, 108,00 € pro Person (1.+ 2.

Person gesamt 216,00 €, ab 3. Person

pro Familie 98,00 €/Person + Hallenein-

tritt 4,00 € Ki bzw 5,00 € Erw am 1.Tag)

302103.03 BUCHEN

Jörg Denzel, Christina Schwarz

Samstag, 09.09.2023, 14:00-17:00 Uhr

Sonntag, 10.09.2023, 09:30-16:00 Uhr

Kletter- und Boulderzentrum ROX

2 Termine, 108,00 € pro Person (1.+ 2.

Person gesamt 216,00 €, ab 3. Person

pro Familie 98,00 €/Person + Hallenein-

tritt 5,50 € Ki bzw 10,00 € Erw am 1.Tag)

Bewegung im Wasser

Kursdauer und Kursort

Unsere Kurse im Wasser dauern 45 Minuten.

Im Anschluss stehen Ihnen unsere Kursleiter gerne für Fragen zur Verfügung.

● Aquajogging und Wassergymnastik

Der Kurs ist für Gesundheitsbewusste jeden Alters, die Freude an der Bewegung im Wasser unter professioneller Anleitung haben. Muskel kräftigendes und Ausdauer steigerndes Training im Wasser aktiviert die Fettverbrennung, steigert die Beweglichkeit und bringt den ganzen Körper spielerisch und Gelenk schonend in Form.

302201.00 BUCHEN

Fabienne Göcmener-Rath

donnerstags, 11:30-12:30 Uhr,

ab 02.03.2023

Hallenbad Herrenberg

14 Termine, 75,00 € (+Eintritt Hallenbad)

302201.01 BUCHEN

Manfred Freund

dienstags, 17:00-18:00 Uhr,

ab 28.02.2023

Hallenbad Herrenberg

15 Termine, 80,00 € (+ Eintritt Hallenbad)

● Aquajogging

Das Aquajogging ist ein sehr Gelenk schonendes Herz-Kreislauf-Training in Verbindung mit einer effektiven Muskelkräftigung. Es wird im 180 cm tiefen Wasser mit Hilfe eines Auftriebsgürtels durchgeführt. Verschiedene Lauftechniken und Armbewegungen sowie der Einsatz von Widerstandsgeräten bringen Abwechslung und Spaß und erhöhen die Intensität. Die Auftriebsgürtel werden gestellt.

302202.00 BUCHEN

Manfred Freund

samstags, 09:00-10:00 Uhr,

ab 04.03.2023

Hallenbad Herrenberg

15 Termine, 80,00 € (+Eintritt Hallenbad)

302202.01 BUCHEN

Mercedes Tayemans

dienstags, 18:00-18:55 Uhr,

ab 28.02.2023

Hallenbad Herrenberg

16 Termine, 86,00 € (+ Eintritt Hallenbad)

© Robert Kneschke-stock.adobe.com



302202.02 **BUCHEN**

Manfred Freund
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr,
ab 01.03.2023
Hallenbad Herrenberg
15 Termine, 80,00 € (+ Eintritt Hallenbad)

302202.03 **BUCHEN**

Manfred Freund
mittwochs, 20:00-21:00 Uhr,
ab 01.03.2023
Hallenbad Herrenberg
15 Termine, 80,00 € (+ Eintritt Hallenbad)

● **Hydropower und Aquajogging**

Neben dem Ausdauertraining durch Aquajogging liegt der Schwerpunkt des Hydropower-Kurses in der intensiven Muskelkräftigung. Vor allem die Oberkörper- und Armmuskulatur wird mit Hilfe von Hanteln und anderen Widerstandsgeräten im flachen, brusttiefen und tiefen Wasser trainiert und gekräftigt. Der Kurs ist eine Herausforderung für sportlich-motivierte Leute. Die Auftriebsgürtel werden gestellt.

302203.00 **BUCHEN**

Powerkurs für sehr Sportliche
Mercedes Tayemans
dienstags, 18:55-19:50 Uhr,
ab 28.02.2023
Hallenbad Herrenberg
16 Termine, 86,00 € (+ Eintritt Hallenbad)

302203.01 **BUCHEN**

Mercedes Tayemans
dienstags, 19:50-20:45 Uhr,
ab 28.02.2023
Hallenbad Herrenberg
16 Termine, 86,00 € (+ Eintritt Hallenbad)

● **Aquafitness**

Durch die Gelenk schonende Bewegung im standtiefen Wasser bei fetziger Musik wird die körperliche Fitness, Kraft und Koordination geschult. Rumpf, Beine und Arme werden gleichmäßig trainiert. Hier stimmt alles: Bewegung, Stimmung, Spaß und Gesundheit. Der Eintritt ist in der Gebühr enthalten.

302204.00 **BUCHEN**

Für Frauen
Anke Lang
dienstags, 19:00-20:00 Uhr,
ab 28.02.2023
Friedrich-Fröbel-Schule, Bewegungsbad
15 Termine, 80,00 € (inkl. Eintritt)

302204.01 **BUCHEN**

Für Frauen
Anke Lang
dienstags, 20:00-21:00 Uhr,
ab 28.02.2023
Friedrich-Fröbel-Schule, Bewegungsbad
15 Termine, 80,00 € (inkl. Eintritt)

302204.02 **BUCHEN**

Für Frauen und Männer
Anke Lang
mittwochs, 18:00-19:00 Uhr,
ab 01.03.2023
Friedrich-Fröbel-Schule, Bewegungsbad
15 Termine, 80,00 € (inkl. Eintritt)

302204.03 **BUCHEN**

Für Frauen
Anke Lang
mittwochs, 20:00-21:00 Uhr,
ab 01.03.2023
Friedrich-Fröbel-Schule, Bewegungsbad
15 Termine, 80,00 € (inkl. Eintritt)

● 302206 **BUCHEN**

Wassergymnastik
Trainiere im Wasser - sei fit an Land
Dieses Bewegungsprogramm trainiert im 32 Grad warmen Wasser auf schonende Weise Bänder und Gelenke. Es kräftigt die Muskulatur, insbesondere auch die Rückenmuskulatur und entlastet so die Wirbelsäule. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt. Ein Programm, das Sie länger jung und gesund hält!

Anke Lang
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr,
ab 01.03.2023
Friedrich-Fröbel-Schule, Bewegungsbad
15 Termine, 80,00 € (inkl. Eintritt)

Rund um die Geburt

(c) Nattakorn - stock.adobe.com



● **Aquafitness für Schwangere und Muttis**

Aquafitness ist ein effektives und gelenk-schonendes Training. Die Auftriebswirkung des Wassers im tiefen Becken wirkt sich sehr günstig auf den gesamten Bewegungsapparat aus. Durch den Wasserwiderstand wird der ganze Körper bei jeder Bewegung sanft massiert. Gleichzeitig können schonend Muskeln aufgebaut und Muskelverspannungen abgebaut werden. Das Angebot findet unter fachkundiger Anleitung im Tiefwasser statt, sicheres Schwimmen ist Voraussetzung. Es ist nur für Erwachsene geeignet.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

302601.00 **BUCHEN**

N.N.
mittwochs, 18:00-19:00 Uhr,
ab 01.03.2023
Hallenbad Herrenberg
10 Termine, 53,50 € (+Eintritt Hallenbad)

302601.01 **BUCHEN**

N.N.
mittwochs, 18:00-19:00 Uhr,
ab 14.06.2023
Hallenbad Herrenberg
6 Termine, 31,50 € (+ Eintritt Hallenbad)

● 302603 **BUCHEN**

MamaWorkout
Ganzkörpertraining
Rückbildung

Nach dem Rückbildungs-Kurs bei der Hebamme, ist bei vielen Frauen die Rückbildungsphase noch nicht abgeschlossen. Dieser Kurs hilft Ihnen unter Anleitung der Dopzentin, Ihre Fitness zu verbessern, während Sie an Ihrer Rückbildung weiterarbeiten. Es erwartet Sie: Verbesserung der Körperhaltung, Aktivierung der tiefen Bauchmuskulatur, um die Stabilität des Rumpfes zu verbessern, Aktivierung des Herz- Kreislauf- Systems, Effektiver Einsatz der Atmung während der Übungen, Alltagstipps zur Unterstützung der Rückbildung, Anpassung der Übungen an das individuelle Leistungsniveau jeder Teilnehmerin.

Voraussetzung: Der Rückbildungskurs bei der Hebamme oder der Kurs MamaWorkout Beckenboden ist (fast) abgeschlossen. Kurs ohne Babies.

Mehr Informationen unter: <https://veronica-heiss.de/mamaworkout>

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Verónica Isabel Heiß
dienstags, 20:00-21:00 Uhr,
ab 21.03.2023
vhs Herrenberg, Raum 105
13 Termine, 68,00 €

Specials

● WORLD JUMPING® -



jump up your life!

WORLD JUMPING® steigert die Fitness, Ausdauer und Fettverbrennung, stärkt und strafft alle Körperpartien und hebt auch nach einem stressigen Tag die Stimmung! Beim Workout auf speziellen Trampolins sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich. Sprünge und Technik sind leicht zu lernen und garantieren auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse.

Bitte mitbringen: feste, saubere Sportschuhe.

302301.00 **BUCHEN**
Nadine Kapp
montags, 18:00-19:00 Uhr, ab 27.02.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
15 Termine, 150,00 €

302301.01 **BUCHEN**
Nadine Kapp
freitags, 19:20-20:20 Uhr, ab 03.03.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
14 Termine, 140,00 €

● Jump and Fun!

Bei diesem dynamischen Fitnesstraining auf speziellen Trampolinen mit Musik kommen über 400 Muskeln zum Einsatz. Freude bei der dynamischen Bewegung, Fitness und Fettverbrennung sind garantiert. Der federnde Untergrund des Trampolins schont die Gelenke bei der Ausführung der leicht erlernbaren Schritte und beugt Rückenproblemen vor. Außerdem werden Gleichgewicht und Koordination gefördert. Das Rundumprogramm steigert ihre Ausdauer, trainiert Bauch-Beine-Po und hilft beim Stressabbau. Nach einer Stunde Workout auf dem Trampolin sind Sie gut gelaunt und voller Energie. Der Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet. Bitte mitbringen: feste, saubere Sportschuhe.

302302.00 **BUCHEN**
Sabine Seeger
montags, 20:15-21:15 Uhr, ab 27.02.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
16 Termine, 160,00 €

302302.01 **BUCHEN**
Angelina Hartmann
samstags, 10:00-11:00 Uhr,
ab 11.03.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
12 Termine, 120,00 €

302302.02 **BUCHEN**
Margit Harr
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr,
ab 08.03.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
15 Termine, 150,00 €

● 302305

BUCHEN
Die Kunst der wirbelnden Stöcke
Rhythmus, Tanz und Stockkampfkunst
 Wirbeln, werfen, fangen, schlagen, kämpfen - spielerisch möchten wir uns in diesem Kurs mit den Stöcken begegnen. Wir werden uns mit den Grundelementen der Stockkampfkunst „Escrima“, einer alten philippinischen Kampfkunst, vertraut machen und gemeinsam das Erlernte vertiefen. Wir fundieren unsere gemachten Erfahrungen und öffnen uns Neuem. Es geht um Bewegung und Begegnung mit und ohne Stöcke in freundschaftlicher Atmosphäre. Mit Spaß und Freude üben wir uns in Klarheit, Achtsamkeit und Präsenz. Der Kurs ist sowohl für Geübte als auch für Einsteiger geeignet. Bitte bequeme Sportkleidung und falls vorhanden eigene Stöcke mitbringen. Diese können bei Bedarf auch gegen Entgelt (5,00 €/Kurs) geliehen werden.

Sandra Bundschuh
donnerstags, 18:30-20:00 Uhr,
ab 09.03.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
12 Termine, 84,00 € (+ 5,00 € Leihgebühr für Stöcke)

Zumba & Latin

● Zumba-Fitness®

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Dance-Workout, das einfach jeden mitreißt. Schnelle und langsame Rhythmen, ein Musik-Mix aus Salsa, Merenguez, Cumbia, Reggaeton, werden auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung zu erreichen. Die Schritte werden genau erklärt. So ist Zumba® ein ideales Fitness-Training für alle, die gern etwas für sich und ihre Figur tun und den Alltagsstress hinter sich lassen wollen.

302310.00 **BUCHEN**
Nadine Kapp
montags, 19:05-20:05 Uhr, ab 27.02.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
15 Termine, 70,00 €

302310.01 **BUCHEN**
Nadine Kapp
freitags, 18:10-19:10 Uhr, ab 03.03.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
14 Termine, 65,50 €

302310.02 **BUCHEN**
Sidonie Nieto Cuicapuza
mittwochs, 18:00-19:00 Uhr,
ab 08.03.2023
Schickhardt-Gymnasium,
Gymnastikraum
15 Termine, 70,00 €

302310.03 **BUCHEN**
am Vormittag
Diana Schalley
dienstags, 10:10-11:10 Uhr,
ab 07.03.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
15 Termine, 70,00 €

● **Zumba®**

Vereinfachte Form am Vormittag

Zumba® mit vereinfachter Schrittfolge, auch mit leichten körperlichen Beeinträchtigungen machbar.

302311.00 **BUCHEN**

Diana Schalley

dienstags, 11:20-12:20 Uhr,

ab 07.03.2023

vhs Herrenberg, Vereinsraum

15 Termine, 70,00 €

● **302312**

BUCHEN

Zumba Step

Darf's ein wenig mehr sein? Zumba® Step ist eine herausfordernde Kombi aus Zumba®, Step Aerobic und Fitness. Latein-amerikanische Rhythmen, Tempowechsel, einfache Schrittfolgen und das alles mit dem Step - fertig ist das effektive Workout. Der Unterschied zu Zumba® liegt in der veränderten Koordination der Schritte, dem zusätzlichen Balancetraining, der Stärkung der Tiefenmuskulatur sowie der Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur.

Nadine Kapp

dienstags, 18:00-19:00 Uhr,

ab 28.02.2023

vhs Herrenberg, Raum 106

16 Termine, 80,00 €

Fitnessgymnastik

● **302318**

BUCHEN

Functional Body Mix

Welcome to fitness! Zu heißen Beats trainieren wir in einem abwechslungsreichen Workout alle Muskelgruppen in einem funktionellen Kraft-Ausdauer-Mix bei dem auch Beweglichkeit, Faszientraining, Körperspannung und -straffung feste Bestandteile sind. Für beste Trainingsergebnisse und Abwechslung sorgen dabei vielseitiges Equipment wie Kurzhanteln, Overballs, Flexibars, Therabänder, Balance Pads und - wenn gewünscht - auch mal ein Trampolin.

Janina Wolter

montags, 17:00-18:00 Uhr, ab 27.02.2023

vhs Herrenberg, Vereinsraum

15 Termine, 60,00 €



● **302319**

BUCHEN

Hula Hoop mit Gewichten der effektive Fitnesstrend

Beim Training mit dem Reifen mit kleinen Gewichten wird die gesamte Bauch- und Rückenmuskulatur effektiv trainiert. Das regelmäßige Workout verbessert Ausdauer, Fitness und Koordination und sorgt für eine verbesserte Körperhaltung. Ein schöner Nebeneffekt: Das Bindegewebe wird gut gestrafft und die gleichmäßige Bewegung kurbelt außerdem die Fettverbrennung an (pro Stunde können 500 bis 900 Kalorien verbrannt werden). Bitte Wunschtermin/e bei der Anmeldung angeben!

Astrid Dammann-Reetz

Samstag, 04.03.2023, 10:00-11:30 Uhr

Samstag, 18.03.2023, 10:00-11:30 Uhr

Samstag, 25.03.2023, 10:00-11:30 Uhr

Samstag, 22.04.2023, 10:00-11:30 Uhr

Samstag, 06.05.2023, 10:00-11:30 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 105

5 Termine, 8,00 € pro Kurstermin

● **302320**

BUCHEN

Get fit mit Circuit und Tabata!

Erleben Sie ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörper-Workout zur Verbesserung der Kraftausdauer und zur Steigerung der Fettverbrennung. Kurze und hoch intensive Trainingsintervalle (HIIT) gefolgt von Pausen im Tabata ermöglichen eine schnelle Steigerung der körperlichen Fitness. Es werden abwechselnd verschiedene Muskelgruppen beansprucht und trainiert. In der ersten Kursstunde ist Schnuppern auf Anfrage möglich.

Michael Zinser

dienstags, 19:00-20:00 Uhr,

ab 28.02.2023

vhs Herrenberg, Raum 106

16 Termine, 64,00 €

● **302322**

BUCHEN

Fitness & Step-Aerobic

Bei schwungvollen Aerobic-Choreographien zu motivierender Musik - mit mit Step, mal ohne - werden sowohl Ausdauer als auch Koordination trainiert. Ergänzt durch Kräftigungsübungen für die unterschiedlichen Muskelgruppen und einem Stretching am Schluss wird die Stunde zu einem Ganzkörper-Workout für Jede/n.

N.N.

mittwochs, 19:15-20:15 Uhr,

ab 15.03.2023

Schickhardt-Gymnasium,

Gymnastikraum

14 Termine, 56,00 €

● **302323**

BUCHEN

Energy Fitness

Ein After-Work-Stress-weg-Programm

Nach Hause auf die Couch oder zum Fitness in die VHS? Keine Frage! Regelmäßiges Training senkt die Stresshormone im Blut. Das hat zur Folge, dass man sich insgesamt ausgeglichener fühlt und weniger stressanfällig ist. Es erwartet Sie ein ganzheitliches Powerprogramm zum Stressabbau und zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Warm up, z.T. auch mit Aerobic-Elementen, Muskelkräftigung mit vielerlei Kleingeräten z.B. Redondo-Ball, Brazils, Hanteln oder Tubes und eine intensive Dehn- und Entspannungsphase sorgen für einen erholsamen Feierabend.

Michael Zinser

dienstags, 18:00-19:00 Uhr,

ab 28.02.2023

vhs Herrenberg, Raum 105

16 Termine, 64,00 €

● **302324**

BUCHEN

Bodystyling

Ein effektives Ganzkörper-Workout mit fetziger Musik stärkt die Bauch-, Beine-, Po- und Rückenmuskulatur, regt die Fettverbrennung an und bringt das Herz-Kreislauf-System so richtig in Schwung!

Michael Zinser

mittwochs, 18:00-19:00 Uhr,

ab 15.03.2023

vhs Herrenberg, Vereinsraum

14 Termine, 56,00 €

● 302325

BUCHEN

Body Total

Body Total ist ein sehr abwechslungsreicher Kurs in Form von Kraft-Ausdauertraining mit Muskelaufbau, Körperstraffung, Dehnung sowie Fettverbrennung. Es sind Elemente aus Bauch, Beine, Po, Bodystyling sowie Tabata - Training (hocheffizientes Intervalltraining), Rückenfit und vieles mehr dabei.

Nadine Kapp

dienstags, 19:15-20:15 Uhr,

ab 28.02.2023

vhs Herrenberg, Vereinsraum

16 Termine, 64,00 €

● **Fit in die neue Woche**

Die richtige Mischung macht's! Zu rhythmischer Musik regen wir die Fettverbrennung an, indem wir durch einfache, gelenkschonende Schrittkombinationen das Herzkreislaufsystem so richtig in Schwung bringen. Anschließend straffen effektive Übungen das Bindegewebe und stärken Bauch-, Beine-, Po- und Rückenmuskulatur. Verschiedene Kleingeräte sorgen für ein abwechslungsreiches Programm.

302326.00

BUCHEN

Angelika Flöter

montags, 09:00-10:00 Uhr, ab 06.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 106

15 Termine, 60,00 €

302326.01

BUCHEN

Angelika Flöter

montags, 10:10-11:10 Uhr, ab 06.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 106

15 Termine, 60,00 €

● 302327

BUCHEN

**Fit sein - fit bleiben
für Männer und Frauen**

Sie wollen Ihre Fitness verbessern oder erhalten? Sie brauchen einen Ausgleich zum Beruf- und Alltagsleben? Dann sind Sie hier genau richtig!

Nach einer effektiven Aufwärmphase mit leichten Aerobicseinheiten schließt sich ein kompaktes Ganzkörpertraining an. Durch die Verwendung verschiedener Kleingeräte wird jede Stunde individuell und anders gestaltet. Dehnübungen runden dieses Ganzkörpertraining in wohltuender Weise ab.

Jennifer Schulze

donnerstags, 20:00-21:00 Uhr,

ab 02.03.2023

Schickhardt-Gymnasium,

Gymnastikraum

14 Termine, 56,00 €

● **Fitnessmix**

Diese Stunde sorgt sowohl für die Verbesserung unserer Ausdauer, als auch der Muskelausdauer und Muskelkraft.

Nach einer effektiven Aufwärmphase wird im Cardioteil bei leichter Aerobic zu mitreißender Musik unsere Kondition trainiert. Danach werden ganzheitlich einzelne Muskelgruppen unter Verwendung von Hanteln, Therabändern und anderen Kleingeräten gekräftigt. Mit einem intensiven Stretching klingt die Stunde aus.

302328.00

BUCHEN

Shirin Noushad

dienstags, 18:00-19:00 Uhr,

ab 28.02.2023

Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle

15 Termine, 60,00 €

302328.01

BUCHEN

für Männer und Frauen

Jennifer Schulze

donnerstags, 18:00-19:00 Uhr,

ab 02.03.2023

Schickhardt-Gymnasium,

Gymnastikraum

14 Termine, 56,00 €

302328.02

BUCHEN

für Männer und Frauen

Jennifer Schulze

donnerstags, 19:00-20:00 Uhr,

ab 02.03.2023

Schickhardt-Gymnasium,

Gymnastikraum

14 Termine, 56,00 €

● 302329

BUCHEN

Power-Gymnastik

Intensives Aufwärmen und abwechslungsreiche gymnastische Übungen verbessern Ausdauer und Koordinationsfähigkeit. Dabei trainieren wir die gesamte Körpermuskulatur, besonders aber Bauch und Rücken. Dehnübungen lösen Verspannungen und tragen zu einem positiven Körpergefühl bei. Mit unterstützender Musik macht das Bewegen sicher allen Freude.

Kathrin Thiele

freitags, 09:00-10:00 Uhr, ab 03.03.2023

vhs Herrenberg

15 Termine, 60,00 €

● 302330

BUCHEN

After-Work-Gymnastik

Fit nach Feierabend

Um nach einem anstrengenden (Arbeits-) Tag abzuschalten und auf andere Gedanken zu kommen empfiehlt sich eine Stunde mit Koordination, einem moderaten Krafttraining und Entspannung.

Fabienne Göcmener-Rath

mittwochs, 19:30-20:30 Uhr,

ab 01.03.2023

Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle

15 Termine, 60,00 €

● 302331

BUCHEN

**Gym and Games
für Männer und Frauen**

Neben unkonventionellem Aufwärmen (Teppichfliesen, Zeitungen...) und ziemlich normalem Krafttraining (mit und ohne Geräte) wird sich in diesem Kurs beim Spielen viel bewegt und Bälle u.a. aller Art gejagt, z.B. Federbälle beim Badminton, Medizinbälle beim Sitzfußball, Softbälle beim Völkerball, Gymnastikbälle beim Keulenball, Pucks beim Uni-Hockey, Frisbeescheibenzum Schluss folgt eine Entspannung.

Schnuppern nach Absprache möglich.

Fabienne Göcmener-Rath

mittwochs, 20:30-21:30 Uhr,

ab 01.03.2023

Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle

15 Termine, 60,00 €

● 302332

BUCHEN

Bodyfitness für Männer

Mit einer Kombination aus Spielen, Zirkeltraining und Übungen zur Stärkung der Muskulatur und allgemeinen Kondition können Sie sich mit Gleichgesinnten nach Belieben verausgaben und Ihre Fitness verbessern. Worauf warten Sie noch? Ein Probetraining ist möglich.

Carmen Bruggesser

mittwochs, 20:00-21:30 Uhr,

ab 01.03.2023

Schickhardt-Gymnasium, Turnhalle

16 Termine, 96,00 €

● 302333

BUCHEN

Mann wird - und bleibt - fit

Wollten Sie nicht schon lange wieder körperlich (und mental) fitter werden und Kraft für den Alltag tanken? Nehmen Sie sich die Zeit. Dosierte Bewegungsprogramme führen Schritt für Schritt zur Verbesserung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit sowie Ihres Regenerations- und Entspannungsvermögens. Go for it: Mehr Wohlbefinden im Alltag - in der Gruppe von Gleichgesinnten, die (wieder) mehr für sich und ihre Fitness tun wollen.

Michael Weyhing

donnerstags, 20:30-22:00 Uhr,

ab 02.03.2023

Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle

15 Termine, 93,00 €

Praxis für Osteopathie und Naturheilkunde

Peter Holzner

Diplom Osteopathische Therapie™ Heilpraktiker und Physiotherapeut
Herrenberg-Kuppigen * Schulfurt 10 * 07032 9566960
www.peterholzner.de



(c)JackF -stock.adobe.com

Pilates, Core & Faszien

● Pilates

„Nach 10 Stunden fühlst du einen Unterschied. Nach 20 siehst du den Unterschied - nach 30 hast du einen neuen Körper.“ - Joseph Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches effektives Trainingssystem aus kombinierten Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Der Schwerpunkt des Pilatestrainings liegt auf der Kräftigung der tief liegenden Bauch- und Rücken-Muskulatur und des Beckenbodens („Powerhouse“) bei gleichzeitiger Dehnung der kompletten Beinmuskulatur. Die Pilatesübungen sind so konzipiert, dass sie die Körpermitte stabilisieren, die Haltung und Körperwahrnehmung verbessern und Muskeldysbalancen ausgleichen. Pilates richtet sich an alle, die Rückenschmerzen und Haltungsschäden vorbeugen wollen.

Sie üben in einer kleinen Gruppe

302340.00 **BUCHEN** Grundkurs

Fabienne Göcmener-Rath
dienstags, 20:00-21:00 Uhr,
ab 28.02.2023
Schickhardt-Gymnasium,
Gymnastikraum
8 Termine, 47,00 €

302340.01 **BUCHEN**

Für Fortgeschrittene
Fabienne Göcmener-Rath
mittwochs, 16:30-17:30 Uhr,
ab 01.03.2023
Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle
8 Termine, 47,00 €

302340.02 **BUCHEN**

Pilates für Könnern
Fabienne Göcmener-Rath
dienstags, 18:00-19:00 Uhr,
ab 28.02.2023
Schickhardt-Gymnasium,
Gymnastikraum
15 Termine, 88,00 €

302340.03 **BUCHEN**

Pilates für Könnern
Fabienne Göcmener-Rath
mittwochs, 17:30-18:30 Uhr,
ab 01.03.2023
Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle
15 Termine, 88,00 €

302340.04 **BUCHEN**

Pilates für Könnern
Fabienne Göcmener-Rath
mittwochs, 18:30-19:30 Uhr,
ab 01.03.2023
Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle
15 Termine, 88,00 €

● Pilates

Pilates ist ein effektives und systematisches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer.

Mit der Pilates-Trainingsmethode werden die Muskeln des gesamten Körpers gekräftigt und gedehnt. Das Zusammenspiel von Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur sorgt für ein starkes Körperzentrum (das Powerhouse), das Voraussetzung ist für eine gute Körperhaltung und anmutige Bewegungen. Die fließenden Bewegungen werden im Einklang mit einer tiefen, be-

wussten Atmung und mit hoher Konzentration langsam, präzise und kraftvoll durchgeführt.

Um das Training zu intensivieren verwenden wir immer wieder auch unterschiedliche Trainingsgeräte, z.B. Ball, leichte Hanteln...

Regelmäßiges Training sorgt für mehr Muskelkraft und schlanke, definierte Muskeln, fördert die Beweglichkeit, eine aufrechte Körperhaltung, eine gute Körperwahrnehmung und sorgt für eine bessere Bewegungsweise auch im Alltag.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch als Mattenauflage

302341.00 **BUCHEN**

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen
Annette Leißner
dienstags, 09:00-10:00 Uhr,
ab 28.02.2023
vhs Herrenberg, Raum 105
13 Termine, 76,50 €

302341.01W **BUCHEN**

Online-Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen u. Fortgeschrittene
Annette Leißner
donnerstags, 18:00-19:00 Uhr,
ab 02.03.2023
Online-Kurs, Zoom - Raum 3
13 Termine, 76,50 €



Die Kurse "Pilates für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene" setzen voraus, dass die Pilates-Atmung und die Aktivierung des Powerhouses bekannt ist und angewendet werden kann.

● 302342W **BUCHEN**

Sanftes Training
nach Pilates
Hybridkurs über vhs.Cloud

Ein ganzheitliches Training aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung. Die Kräftigung der Muskulatur von innen nach außen, sowie der Aufbau eines stabilen Zentrums beugen Rückenbeschwerden vor und gleichzeitig wird die Beweglichkeit verbessert.

Nathalie Mikulin
freitags, 18:00-19:30 Uhr, ab 03.03.2023
vhs Herrenberg, Raum 106
17 Termine, 170,00 €



Sommer-Fitnessprogramm

● 302350 **BUCHEN****Gesunder Rücken 50 + Sommer-Fitnessprogramm**

Helga-Linda Beyerle-Müller
dienstags, 09:15-10:15 Uhr,
ab 01.08.2023

vhs Herrenberg, Raum 106
5 Termine, 21,00 €

● 302351 **BUCHEN****Fitnessmix Sommer-Fitnessprogramm**

Shirin Noushad
dienstags, 18:00-19:00 Uhr,
ab 01.08.2023

vhs Herrenberg, Vereinsraum
5 Termine, 22,00 €

● 302352 **BUCHEN****Pilatesstraining mit Geräten Sommer-Fitnessprogramm**

Fabienne Göcmener-Rath
mittwochs, 18:00-19:00 Uhr,
ab 02.08.2023

vhs Herrenberg, Vereinsraum
5 Termine, 22,00 €

● 302353 **BUCHEN****Fitnessmix mit Pilates-Elementen Sommer-Fitnessprogramm**

Fabienne Göcmener-Rath
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr,
ab 02.08.2023

vhs Herrenberg, Vereinsraum
5 Termine, 22,00 €

● 302355 **BUCHEN****Fitnessmix - Tabata und Bodystyling Sommer-Fitnessprogramm**

Jennifer Schulze,
Michael Zinser
donnerstags, 19:00-20:00 Uhr,
ab 03.08.2023

vhs Herrenberg, Vereinsraum
6 Termine, 25,00 €

● 302356 **BUCHEN****Zumba-Fitness® Sommer-Fitnessprogramm**

Nadine Kapp
montags, 18:30-19:30 Uhr, ab 21.08.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
4 Termine, 19,00 €

● 302357 **BUCHEN**
WORLD JUMPING® - jump up your life!**Sommer-Fitnessprogramm**

Nadine Kapp
montags, 19:45-20:45 Uhr, ab 21.08.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
4 Termine, 40,00 €

Gesundheitsgymnastik

● **Beckenbodentraining und Wirbelsäulengymnastik**

Beckenbodentraining dient zur Vorbeugung und Behebung von Gebärmutter senkung (Blasen- und Darmschwäche) und Harninkontinenz (unwillkürlicher Urinabgang). Im Vordergrund steht das Lernen und Üben nach neuesten Erkenntnissen, wie bewusstes Wahrnehmen des Beckenbodens, um dies bei Alltagsbelastungen (Tragen, Husten, Niesen, Joggen) gezielter einzusetzen. Dieser Kurs ist die ideale Kombination von Beckenboden- und Wirbelsäulentraining, denn alle Bewegungen, die wir rückengerecht durchführen, entlasten unseren Beckenboden.

Bitte bequeme Kleidung, Handtuch oder Wolldecke mitbringen.

Am 1. Kurstermin findet von 16:30-17:00 Uhr eine Einführung für Anfängerinnen statt.

302401.00 **BUCHEN****Für Anfängerinnen u. Fortgeschrittene nach dem Tanzberger Konzept**

Ursula Ickrath
mittwochs, 17:00-18:00 Uhr,
ab 01.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 106
13 Termine, 68,00 €

302401.01 **BUCHEN****Übungskurs für Fortgeschrittene nach dem Tanzberger Konzept**

Ursula Ickrath
mittwochs, 18:05-19:05 Uhr,
ab 01.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 106
13 Termine, 68,00 €

● **Beckenbodentraining und Wirbelsäulengymnastik**

In die Kraft kommen...

Der Beckenboden ist unsere natürliche Kraftzentrale in der Körpermitte. Sie können diese Energie der Körperbasis leicht erwecken über ein körpergerechtes alltagstaugliches Training. Im Kurs werden das bewusste Wahrnehmen des Beckenbodens, das An- und Entspannen der Mus-

keln sowie rückengerechte Alltagsbewegungen von der Dozentin gezeigt und geübt. Zum Ausklang des Kurses entspannen wir uns.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Wolldecke. Achtung: 2G Kurs (nur geimpft oder genesen).

302402.00 **BUCHEN**

Maria De Mite
mittwochs, 17:40-18:40 Uhr,
ab 01.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 105
15 Termine, 78,50 €

302402.01 **BUCHEN**

Maria De Mite
mittwochs, 18:45-19:45 Uhr,
ab 01.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 105
15 Termine, 78,50 €

302402.02 **BUCHEN**

Maria De Mite
donnerstags, 08:40-09:40 Uhr,
ab 02.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 106
14 Termine, 73,00 €

302402.03 **BUCHEN**

Maria De Mite
donnerstags, 10:00-11:00 Uhr,
ab 02.03.2023

vhs Herrenberg, Vereinsraum
14 Termine, 73,00 €

● 302403 **BUCHEN****Bauch - Rücken - Beckenboden Intensives Training**

Diese Stunde bietet ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt in der Körpermitte an. Sie lernen, Ihren Beckenboden zu spüren um diesen bei Trainings- Übungen oder im Alltag gezielt einzusetzen. Die Übungen dienen der Vorbeugung von Beckenboden- Problemen, die auch zu Rückenschmerzen führen könnten. Der Rücken, der Bauch und die tiefe Muskulatur werden mit gezielten Übungen gestärkt. Beweglichkeit und Körperhaltung werden verbessert. Effektive Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Verónica Isabel Heiß

dienstags, 19:00-20:00 Uhr,
ab 21.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 105
13 Termine, 68,00 €

● **302405W** **BUCHEN**

Entspannter Rücken - freier Nacken

Online-Kurs / vhs.cloud

Ein steifer Rücken und ein unbeweglicher Nacken sind oft die Folgen von Fehlhaltungen, Anspannung oder vielem Sitzen. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen! Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen sollen vorhandene Spannungen abgebaut sowie möglichen Beschwerden vorgebeugt werden. Rückenfreundliches Verhalten sowie Entspannungsübungen und dadurch ein verbessertes Körpergefühl werden außerdem vermittelt. Der Online-Kurs ersetzt keine physiotherapeutische Behandlung. Sie sollten keine akuten Beschwerden haben. Achtung: Dieser Kurs findet online über das Konferenzsystem BigBlueButton (vhs Cloud) statt. Sie benötigen einen Rechner/ Laptop/Tablet mit guter Internetanbindung und guter Video- und Tonqualität. Kamera und Mikrofon sind von Vorteil aber nicht zwingend notwendig. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Rebekka Ebner

dienstags, 17:30-18:30 Uhr,

ab 28.02.2023

Online-Kurs, vhs Cloud

8 Termine, 44,00 €

● **Wirbelsäulengymnastik**

Kraft und Entspannung für die

Wirbelsäule

In diesem Kurs werden Bewegungsmuster erfahrbar gemacht und das Alltagsverhalten in Bezug auf Rückenfreundlichkeit überprüft. Unter Anleitung einer Krankengymnastin erfahren Sie, wie man Rückenschmerzen vorbeugen und lindern kann. Informationen, Gruppengespräche, spielerische Aufwärmübungen, Rückenschule-Verhaltenstraining, funktionelle Gymnastik und unterschiedliche Entspannungsmethoden sind Bestandteil jeder Übungsstunde. Der Kurs ersetzt keine Krankengymnastik. Sie sollten keine akuten Beschwerden haben. Im Zweifelsfall lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

Sie üben in Gruppen mit max. 12 Teiln.

● **302406.00** **BUCHEN**

Claudia Immenschuh

mittwochs, 09:00-10:00 Uhr,

ab 01.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 106

15 Termine, 61,00 €



● **302406.01** **BUCHEN**

Claudia Immenschuh

mittwochs, 10:05-11:05 Uhr,

ab 01.03.2023

vhs Herrenberg, Raum 106

15 Termine, 61,00 €



(c)sabine huerdler-stock.adobe.com

● **Starker Rücken - starke Mitte**

Durch Bewegungsmangel und einseitige Belastungen entstehen häufig Rückenschmerzen. Tun Sie etwas dagegen! Werden Sie aktiv und beugen Sie Rückenbeschwerden vor. Erlernen Sie ausgleichende und kräftigende Übungen, die die gesamte Muskulatur, insbesondere die des Rückens und des Bauches, kräftigen und die Stabilität des Rumpfes trainieren. Ergänzt wird das Bewegungsprogramm durch Übungen für Arme, Beine und Po. Sanftes Stretching oder eine kleine Entspannung runden die Stunde ab. Bitte großes Handtuch als Unterlage mitbringen.

● **302407.00** **BUCHEN**

Elke Micul

montags, 18:30-19:30 Uhr, ab 27.02.2023

Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle

14 Termine, 56,00 €

● **302407.01** **BUCHEN**

Elke Micul

montags, 19:30-20:30 Uhr, ab 27.02.2023

Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle

14 Termine, 56,00 €

● **302407.02** **BUCHEN**

Helga-Linda Beyerle-Müller

dienstags, 09:10-10:10 Uhr,

ab 28.02.2023

vhs Herrenberg, Raum 106

9 Termine, 43,00 €

● **302408W** **BUCHEN**

Rückenfit + Core

Online Kurs / Zoom

Ein abwechslungsreiches Programm bei dem Sie Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung der gesamten Rückenmuskulatur erlernen. Am Ende folgt eine Entspannungsphase für Körper und Geist. Achtung: Dieser Kurs findet online über



das Konferenzsystem Zoom statt. Sie benötigen einen Rechner/Laptop/Tablet mit guter Internetanbindung und guter Video- und Tonqualität. Kamera und Mikrofon sind von Vorteil aber nicht zwingend notwendig. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Oliver Papst

montags, 18:00-19:00 Uhr, ab 27.02.2023

Online-Kurs, Zoom - Raum 1

15 Termine, 60,00 €

● **Rücken-Aktiv-Training**

Wer selbst aktiv wird, kann mit einem starken Rücken Schmerzen vorbeugen und viel für eine gerade, selbstbewusste Haltung tun. Mit gezielten Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik können Sie Ihre Wirbelsäule stabilisieren und den Rücken gesund und beweglich erhalten. Die Kräftigungsübungen werden kombiniert mit einem ausgewählten Stretching-Programm. Übungsempfehlungen für zu Hause und ein Entspannungsteil runden die Stunden ab.

● **302409.00** **BUCHEN**

Carmen Bruggesser

mittwochs, 19:00-20:00 Uhr,

ab 01.03.2023

Schickhardt-Gymnasium, Turnhalle

16 Termine, 64,00 €

● **302409.01** **BUCHEN**

Kathrin Thiele

freitags, 10:10-11:10 Uhr, ab 03.03.2023

vhs Herrenberg

15 Termine, 60,00 €

● **Gesunder Rücken & mehr**

Nach einer sanften Aufwärmphase lernen Sie, wie Sie mit gezielten Übungen wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen trainieren. Sie stärken Ihren Rücken und verbessern Ihre Haltung. Das Training dient auch der Prävention von Rückenproblemen. Außerdem werden Beweglichkeit und Koordination geschult. Effektive Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

● **302410.00** **BUCHEN**

Für Männer und Frauen ab 50

Iris Heinz

donnerstags, 19:00-20:00 Uhr,

ab 02.03.2023

Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle

13 Termine, 52,00 €



(c)Photographie.eu-stock.adobe.com

Rehasport

● 302417

BUCHEN

NeuroSport

Ein Bewegungsangebot für Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie Parkinson, Schlaganfall oder Multiple Sklerose

Rehasport ist ein Bewegungstraining, das in kleinen Gruppen durchgeführt wird. Diese werden von speziell ausgebildeten und qualifizierten Übungsleitern angeleitet. Es handelt sich um ein vom Arzt verordnetes Sportangebot, das von der Krankenkasse bezahlt wird. Rehasport richtet sich an Personen, die aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht in vollem Umfang Sport treiben können.

Die NeuroSportgruppe ist ein Bewegungsangebot für Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie Parkinson, Schlaganfall oder Multiple Sklerose.

Ziele:

- Erwerb von Haltungs- und Bewegungskontrolle
 - Wiedererlernen, Erhaltung und Verbesserung von Fertigkeiten und Fähigkeiten
 - Verbesserung der Koordination von Bewegungsabläufen
 - Vermeidung von Gelenkversteifungen
 - Schulung der Konzentrationsfähigkeit
 - Verminderung von Angst
 - Stärken des Selbstwertgefühls und Verbesserung des Selbstvertrauens
 - Spaß an der Bewegung
 - Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
 - Umgang mit der eig. Krankheit verbessern
 - Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Fortlaufend Einstieg möglich. Infos unter 07032 270313

Claudia Raible

montags, 10:15-11:00 Uhr, ab 09.01.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
22 Termine

Rehasportangebote an der vhs Herrenberg

Auskunft über Rehasport-Angebote in den Bereichen Neurologie und Lungensport an der vhs Herrenberg erhalten Sie unter 07032-2703 13 oder unter bick@vhs.herrenberg.de

● 302410.01 BUCHEN

Für Männer und Frauen

Carmen Scheller

montags, 20:30-21:30 Uhr, ab 27.02.2023
Gemeindehalle Affstätt, Turnhalle
15 Termine, 60,00 €

● 302412

BUCHEN

Fit im Alltag

Muskeln aufbauen und Energie tanken für den Alltag

Dieses Angebot für gesundheitsbewusste (Wieder-)Einsteiger ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie Ihre Ausdauer unter professioneller Anleitung in der Gruppe verbessern möchten, Ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger - trauen Sie sich, auch wenn Sie schon länger nichts mehr für Gesundheit und Wohlbefinden getan haben!

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Fabienne Göcmener-Rath
donnerstags, 10:00-11:00 Uhr,
ab 02.03.2023
vhs Herrenberg, Raum 106
13 Termine, 64,00 €

● 302413

BUCHEN

Älter werden - fit bleiben
Für Frauen 60 +

Sie erlernen im Kurs wohltuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen, speziell auch für Rücken und Gelenke, Übungen zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft sowie zur Förderung von Gleichgewicht und Koordination: ein abwechslungsreiches Programm, das Spaß macht, die Beweglichkeit erhält und dabei altersbedingte Einschränkungen berücksichtigt. Dabei kommen vielfältige Materialien

und Kleingeräte zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

Iris Heinz

donnerstags, 18:00-19:00 Uhr,
ab 02.03.2023

Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle
13 Termine, 52,00 €

● 302414

BUCHEN

Fit und Aktiv

Körperliche Fitness 60 +

Dieser Kurs trainiert Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Balance und Ausdauer, um körperlichem Abbau entgegenzuwirken und die Fitness zu steigern. Auch für den Alltag sind die Übungen hilfreich und können in den täglichen Ablauf integriert werden. Ziel ist eine möglichst lange Gesunderhaltung.

Carmen Metz

montags, 17:30-18:30 Uhr, ab 27.02.2023
Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle
11 Termine, 44,00 €

● 302415

BUCHEN

Fit im Sitzen

Sitzgymnastik ist ein idealer Einstieg für alle, die Freude an Bewegung haben und sich schonend fit halten wollen. Eine leichte Gymnastik von Kopf bis zu den Zehen, jeder macht mit, so gut er kann. Sie erlernen Übungen, die Sie auch zuhause auf dem Stuhl gut nachmachen können. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Carmen Metz

dienstags, 11:15-12:00 Uhr,
ab 28.02.2023
vhs Herrenberg, Raum 105
11 Termine, 39,50 €

● **LungenSport - Lungensport macht fit zum Atmen!** **Für alle Betroffenen mit chronischer Bronchitis, COPD, Asthma und anderen Atemwegserkrankungen**

Rehasport ist ein Bewegungstraining des Gesundheits- und Rehasportvereins Baden-Württemberg, das in kleinen Gruppen durchgeführt wird. Diese werden von speziell ausgebildeten und qualifizierten Übungsleitern angeleitet. Es handelt sich um ein vom Arzt verordnetes Sportangebot, das von der Krankenkasse bezahlt wird. Rehasport richtet sich an Personen, die aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht in vollem Umfang Sport treiben können.

Lungensport macht fit zum Atmen! Für alle Betroffenen mit chronischer Bronchitis, COPD, Asthma und anderen Atemwegserkrankungen.

Leben mit COPD und Asthma, ein Ausweg aus dem Teufelskreis: eingeschränkte Belastbarkeit - Schonung- mehr Atemnot.

Ziele:

- Das Erlernen und der Einsatz von Atem- und Entspannungstechniken
- Die Verbesserung der Ausdauer
- Die Förderung des Muskelaufbaus und Stärkung der Muskelkraft, hauptsächlich der Atemhilfsmuskulatur
- Verbesserung der Koordination
- Das Erlernen einer erleichterten Ein- und Ausatmung
- Verbesserung der Dehnungsfähigkeit

Lungensport bringt positive Veränderungen im Alltag:

- die Atemnot wird geringer
- das Zutrauen zu den eigenen Fähigkeiten wächst
- leistungsfähiger und belastbarer werden
- eigene Leistungsgrenzen besser erkennen und einschätzen
- das allgemeine Befinden verbessert sich

Fortlaufend Einstieg möglich. Infos unter 07032 270313.

302418.00 **BUCHEN**

Claudia Raible
montags, 09:30-10:15 Uhr, ab 09.01.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
22 Termine

302418.01 **BUCHEN**

Claudia Raible
montags, 11:15-12:00 Uhr, ab 09.01.2023
vhs Herrenberg, Vereinsraum
22 Termine

Stil-Beratung - Kosmetik - Heilmethoden

Stil-Beratung

● **304201** **BUCHEN**

Vorher - nachher - Ein neuer Typ

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille oder das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen. Persönliche und individuelle Beratung "vorher-nachher" wird angeboten.

In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Image- und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können.

Bitte mitbringen: Fotoapparat, Schreibzeug.

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner/ Hairstylist/ Imageberater/Business Coach IHK

Samstag, 04.03.2023, 10:00-13:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 203

57,00 € (+ 8,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet/ max. 5 Teiln.)

● **304202** **BUCHEN**

Schluss mit Haare färben!

So sehen sie auch ohne Haare färben richtig gut aus!

Stehen mir graue Haare? Mit dieser Frage sind die meisten Menschen irgendwann einmal konfrontiert. Und wer einmal anfängt, zu färben, kann kaum mehr aufhören. Die gute Nachricht ist: Auch ein grauer Kopf kann sehr attraktiv und sogar ausgesprochen interessant wirken! Sie erhalten in diesem Kurs Tipps zu Kleidung, Schmuck, Make-up die am besten zu grauem bzw. graumeliertem Haar passen. Persönliche, individuelle Beratung "vorher-nachher" wird angeboten.

Bitte mitbringen: Fotoapparat und Schmuck.

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner/ Hairstylist/ Imageberater/Business Coach IHK

Samstag, 04.03.2023, 14:00-17:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 203

57,00 € (+ 6,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet, max. 5 Teiln.)

(c) Sofia Zhuravets-stock.adobe.com



● **Stilsicheres Tages-Make-up: Strahlend schön für jeden Tag**

Morgens muss es meistens schnell gehen. Wie Sie trotz Alltagsstress und Zeitdruck ein gelungenes Tages-Make-up in wenigen Minuten auftragen, lernen Sie Schritt für Schritt in diesem Kurs. Mit den passenden Tipps und etwas Übung erzielen auch Anfänger/innen überzeugende Ergebnisse. Ob Augenschatten, Schlupflider oder kurze Wimpern - in diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit kleinen Tricks Ihr Gesicht perfekt in Szene setzen. Sie werden überrascht sein, wie einfach es ist, ein schnelles Tages-Make-Up individuell abgestimmt auf Ihr Gesicht zu zaubern. Bitte kommen Sie ungeschminkt zum Kurs. Soweit vorhanden bitte mitbringen: Standspiegel und Schminkpinsel (für Make-Up, Augen und Lippen). Bei Bedarf können Sie die Pinsel auch vor Ort im Kurs käuflich erwerben. Anmeldung nur bei der vhs Oberes Nagoldtal unter: www.vhson.de

304205.00 **BUCHEN**

Maren Klink

Samstag, 04.03.2023, 10:00-13:00 Uhr
vhs Nagold

21,00 € (+ 10,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet, ab 6 Teiln.)

304205.01 **BUCHEN**

Maren Klink

Samstag, 06.05.2023, 10:00-13:00 Uhr
vhs Nagold

21,00 € (+ 10,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet, ab 6 Teiln.)

(c) KMNPhoto -stock.adobe.com



● Strahlend schön mit dem passenden Make-up Für Frauen ab 50

Welches Make-up passt zu mir und worauf müssen Frauen ab 50 besonders achten beim Schminken? Auch Sie habensich diese Fragen schon gestellt? Dann lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie durch ein stilisches Make-up Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Richtig angewendet, kann ein individuell abgestimmtes Make-up die Zeichen des Alters kaschieren. Sie werden überrascht sein, wie einfach es ist, mit kleinen Tricks und wenig Aufwand ein gelungenes Make-up zu zaubern. Schritt für Schritt lernen Sie, worauf es beim Schminken von reifer Haut ankommt, wie sie Ihre Vorzüge perfekt in Szene setzen und kleinere Makel geschickt verbergen. Bitte kommen Sie ungeschminkt zum Kurs. Soweit vorhanden bitte mitbringen: Standspiegel und Schminkpinsel (für Make-Up, Augen und Lippen). Bei Bedarf können Sie die Pinsel auch vor Ort im Kurs käuflich erwerben.

Anmeldung nur bei der vhs Oberes Nagoldtal unter: www.vhson.de

304206.00 **BUCHEN**

Maren Klink

Samstag, 18.03.2023, 10:00-13:00 Uhr
vhs Nagold

21,00 € (+ 10,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet, ab 6 Teiln.)

304206.01 **BUCHEN**

Maren Klink

Samstag, 13.05.2023, 10:00-13:00 Uhr
vhs Nagold

21,00 € (+ 10,00 € Materialkosten werden im Kurs abgerechnet, ab 6 Teiln.)

Kosmetik

● 304207 **BUCHEN** **Rosenzauber - Duftende Blütenkosmetik selbst gemacht Workshop**

Duft des Sommers - Balsam für die Seele. Möchten Sie Ihre Haut mit selbst hergestellten, hochwertigen Naturkosmetik-Produkten verwöhnen, ohne die sonst üblichen Konservierungsstoffe und Mineralöle? Sie werden begeistert sein, wie einfach man mit wenig Zeitaufwand tolle Pflegeprodukte herstellen kann.

Mit Rosen und Lavendel stellen wir gemeinsam eine Körperbutter, Badekugeln und ein Peeling-Salz her. Ob als Geschenk oder für sich selbst, sie sind immer etwas Besonderes. In Kooperation mit der FBS. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandschuh, Messer

Claudia Sandler, Floristin, Natur- und Wildpflanzenpädagogin
Mittwoch, 17.05.2023, 18:00-21:00 Uhr
vhs Herrenberg, Küche
14,50 € (+ 15,00 - 20,00 € Materialkosten)

Essen und Trinken

Ergänzung zur Geschäftsordnung

Wenn Sie an Ihrem Kochkurs verhindert sind, melden Sie sich bitte spätestens vier Werktage zuvor bei der VHS ab, sonst müssen Sie die Gebühren und Ihren Anteil an den Lebensmittelkosten bezahlen.

Hinweise:

- Bei den meisten Kochkursen werden die Lebensmittelkosten mit der Kursleitung im Kurs abgerechnet.
- Bitte Geschirrtuch, Topflappen und Behälter/Teller/Platten zum Mitnehmen von Kostproben etc. mitbringen.
- Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin ist dafür verantwortlich, dass nach Beendigung des Kurses die Küche sauber und ordentlich verlassen wird und jeder Gegenstand wieder am gleichen Ort liegt wie vor Beginn des Kurses.

Gesund ernähren

(c)Susann Bausbach-stock.adobe.com



● 305001 **BUCHEN** **Wildkräuter im Winter und ihre Überlebensstrategien** **Eine Kräuterwanderung**

Im Winter eine Kräuterführung? Ja, das geht - und wie! Viele Wildkräuter und Sträucher haben sich zwar zurückgezogen und winterfest gemacht, sind aber dennoch da. In dieser Kräuterwanderung schauen wir uns die Überlebenskünstler und ihre Techniken genauer an, werden tatsächlich auch das ein oder andere probieren können und sind vielleicht erstaunt, wie viel „da draußen“ in der Natur dennoch los ist. Wir lernen verschiedene Wildkräuter und Sträucher mitsamt ihren Bestimmungsmerkmalen im Winter mit allen Sinnen kennen und jeder bekommt ein Stück Winter-Wildkräuter-Glück für zu Hause mit. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung und stabiles Schuhwerk, Trinkbecher, wer mag auch gerne Naturführer und Pflanzenbestimmungsbücher. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt und ist auch für Familien mit Kindern (ab 10 Jahren) geeignet. Achtung: Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung über die vhs möglich. Die Plätze sind begrenzt. In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

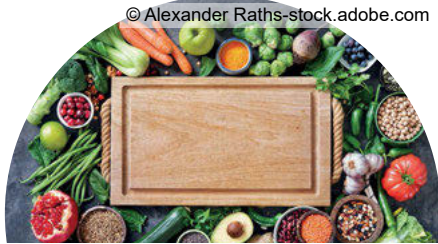
Elian Lieb

Freitag, 10.03.2023, 14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz "Am Roten Meer" Schlossberg Herrenberg
12,00 € , Kinder 6,00 € (+ ca. 2,00 € Lebensmittelkosten pro Person)

Hygiene in den Kochkursen

Bitte beachten Sie stets die allgemein gültigen Hygieneregeln in der Küche wie regelmäßiges Händewaschen, Husten- und Niesetikette, Fernbleiben vom Kurs bei Krankheitszeichen oder Kontakt zu kranken Personen.

© Alexander Rathstock.adobe.com



● 305002 **BUCHEN** **Frühlingsküche saisonal und regional**

Lecker und frisch zubereitet

Frisches Marktgemüse trifft wilde Kräuter. Mit saisonalen und regionalen Zutaten lassen sich köstliche und schnelle Variationen zaubern. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Frühjahrsgemüse, Blattsalate und duftende Kräuter mit ihren wichtigsten Inhaltsstoffen und vielen leckeren Zubereitungsmöglichkeiten kennen. Dieses Kochen macht Spaß und kann auch in einer vegetarischen und basenreichen Küche integriert werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Messer, Schüsseln mit Deckel für Reste.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Claudia Sandler, Floristin, Natur- und Wildpflanzenpädagogin
Dienstag, 28.03.2023, 18:00-21:00 Uhr
vhs Herrenberg, Küche
14,50 € (+ 15.00 bis 20,00 € Lebensmittelkosten, inkl. Handout)

Tipps zur Ernährung

Unsere Kochkurse beinhalten Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und zu einer nährstoffschonenden Verarbeitung von Lebensmitteln.

● 305003 **BUCHEN** **Die Brennnessel - juckt, stinkt und tut doch gut!**

Eine Kräuterwanderung mit anschließendem Koch- und Bastelworkshop.

Wer kennt sie nicht, die Brennnessel?! Doch wer weiß schon, dass die Brennnessel mittlerweile häufig in der Automobilindustrie verwendet wird? Weitere spannende, juckende und wohltuende Fakten rund um die Brennnessel kennenlernen und hautnah erleben, schmecken und fühlen kann man bei dieser Kräuterwanderung mit anschließendem Basteln und Kochen. Wir lernen die Brennnessel und weitere Wildkräuter draußen kennen und verarbeiten dann v.a. die Brennnessel in der vhs Küche zu weiteren Produkten, wie z.B. leckerem Kräuterquark, Energiekugeln und einer Brennnessel-Schnur.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung und stabiles Schuhwerk, Trinkbecher, Teller und Besteck. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt und ist auch für Familien mit Kindern (ab 10 Jahren) geeignet. Die Plätze sind begrenzt.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte

Elian Lieb
Samstag, 29.04.2023, 13:00-16:30 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz "Am Roten Meer" Schlossberg Herrenberg
16,00 € , Kinder 8,00 € (+ ca. 4,00 € Lebensmittelkosten pro Person)

● 305004 **BUCHEN** **Mittsommer- Spaziergang**

Der längste Tag des Jahres ist gerade vergangen! Das ist die beste Zeit um Kräuter zu sammeln. Pflanzen haben jetzt viel Sonnenlicht getankt und sind energiegeladener! Die Natur hat innerhalb kurzer Zeit ihr Bestes gegeben und hervorgebracht. Gemeinsam gehen wir auf einen Erkundungsspaziergang und werden die Pflanzen in ihrer Pracht mit allen Sinnen erleben, kennen lernen und bestaunen. Es gibt es einen „Mittsommertrunk“ (alkoholisch oder alkoholfrei) und einen „Fang die Sonne Snack“.

Treffpunkt: Parkplatz Schulmeisterbuche Herrenberg-Haslach (Parkplatz Arboretum)
Achtung: Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung über die vhs möglich. Die Plätze sind begrenzt. In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Heidrun Hecker
Mittwoch, 21.06.2023, 18:00-21:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Schulmeisterbuche Herrenberg-Haslach (Parkplatz Arboretum)
15,50 € (+ ca. 8,00 € Lebensmittelk.)

Kochen mit Freunden oder Kollegen

Sie suchen ein originelles Geschenk? Sie wollen mit Ihren Freunden oder Kollegen mal was ganz anderes zusammen machen? Ein Schlemmer-Kochkurs mit unseren erfahrenen und vielseitigen Köchen und Küchenmeistern in der schönen VHS-Küche macht Freude. Sie wählen den Termin und äußern kulinarische Wünsche. Oder Sie lassen sich von unseren Dozentinnen und Dozenten überraschen. Wir beraten Sie gern. **NEU:** Wir bieten auch maßgeschneiderte Online-Kochkurse über Zoom an. Hier kochen Sie bequem in der heimischen Küche nach Anleitung unserer Köche. Unsere Kochkurse beinhalten Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und zu einer nährstoffschonenden Verarbeitung von Lebensmitteln.
Tel. 07032-270313

● 305005 **BUCHEN** **Rosenküche - Raffiniert zubereitet**

Bereits vor Jahrhunderten bereicherte die orientalische und asiatische Küche ihre Gerichte mit herrlich duftenden und leuchtenden Rosenblüten. Inzwischen lassen sich auch in unseren Breitengraden ausgefallene Rezeptideen finden, die verschiedene essbare Blüten zum Aufpeppen bekannter Gerichte nutzen. Der neueste Trend beschäftigt sich mit der Verarbeitung und Verkostung von Rosenblütenblättern. Rosenmenü:

- Rosenbutter-Schnittchen mit Rosensalat
- Rosenquark mit Kräuteromelett
- Rosenblüten - Panna Cotta mit (Rosen)-Himbeer-Soße

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Messer, Schüsseln mit Deckel für Reste.

Claudia Sandler, Floristin, Natur- und Wildpflanzenpädagogin
Dienstag, 25.07.2023, 18:00-21:00 Uhr
vhs Herrenberg, Küche
14,50 € (+ 15.00 bis 20,00 € Lebensmittelkosten, inkl. Handout)

Kochen, backen und genießen

● 305101

BUCHEN

Kochkurs für Anfänger/innen Kochen lernen ohne graue Theorie

In unserem Kochkurs für Anfänger führen wir Sie behutsam an den Herd, üben mit Ihnen Zwiebeln schneiden, Fleisch richtig anbraten, Gemüse dünsten, Saucen kochen und abschmecken. Vor allem aber erleben Sie zusammen mit anderen, wie viel Spaß kochen macht und dass die meisten Gerichte gar nicht schwierig sind, wenn man ein paar simple Grundregeln in der Küche befolgt!

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Köstlichkeiten, scharfes Messer.

Ruggero Scodanibbio

Donnerstag, 02.03.2023, 18:00-22:00 Uhr
vhs Herrenberg, Küche
16,50 € (+ ca. 15,00 -20,00 € Lebensmittelkosten)



● 305102

BUCHEN

Grundkochkurs - gut bürgerliche Küche für Alltag und Festtage

An zwei Abenden bereiten wir Grundrezepte zu, die nach Belieben abgewandelt werden können:

Mehlschwitze für z.B. Tomaten- und Käsesauce, Fleisch- und Gemüsebrühe, Hackfleischvariationen, klassisches Schnitzel, Geschnetzeltes, Braten mit Spätzle, und verschiedene Beilagen.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Köstlichkeiten, scharfes Messer.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Renate Schwarz

Donnerstag, 09.03.2023, 18:30-22:00 Uhr
Donnerstag, 16.03.2023, 18:30-22:00 Uhr
vhs Herrenberg, Küche
2 Termine, 32,00 € (+ ca. 15,00 - 20,00 € Lebensmittelkosten pro Abend)



● 305103

BUCHEN

Frische Fische fischt Fischers Fritz...Lust auf Meer

In diesem Kurs bereiten wir Fisch in verschiedenen Variationen zu. Vom einfachen Seelachs im Teigmantel bis zur raffinierten Lachsmousse, erleben Sie einen Abend mit Lust auf Meer.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Köstlichkeiten, scharfes Messer.

Renate Schwarz

Donnerstag, 30.03.2023, 18:30-22:00 Uhr
vhs Herrenberg, Küche
32,00 € (+ ca. 20,00 € Lebensmittelkosten pro Abend)

● 305104

BUCHEN

Kochkurs für Fortgeschrittene Kochen lernen ohne graue Theorie

Meistern Sie die Herausforderung, ein mehrgängiges Menü zu kochen, beispielsweise mit „Espuma“, Dreierlei von der Jakobsmuschel oder eher ungewöhnlichen Zutaten. Bei diesem Kochkurs für Fortgeschrittene erfahren Sie mehr über das Spiel mit der Temperatur, die Kombination ungewöhnlicher Zutaten und Gewürze, das punktgenaue Garen und das Anrichten auf Spitzenniveau.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Köstlichkeiten, scharfes Messer.

Ruggero Scodanibbio

Donnerstag, 04.05.2023, 18:00-22:00 Uhr
vhs Herrenberg, Küche
16,50 € (+ ca. 15,00 -20,00 € Lebensmittelkosten)

Anmeldung nur über
Pfarrer Rieker: Tel: 07032/201582
Mail: ka.rieker@gmx.de

● Männer und Frauen kochen mit Pfarrer Rieker

Regionale Speisen und Gerichte

Regionale Speisen und Gerichte stehen im Zentrum dieses Kochkurses von Charles Rieker. Vom Gäu bis zur Alb und ins Neckartal hat jede Region unseres Württemberg ihre Spezialitäten. Der Privatkoch zeigt an drei Abenden, wie man sie zubereitet und mit den passenden Winzerweinen genießen kann.

Beginn jeweils um 18:30 Uhr.

1. Abend

- Schwäbische Hirnsuppe
- Paniertes Kotelet vom Schwäbisch-Hällischen -Biolandschwein mit Kartoffel-Gurkensalat
- Kuppinger Hochzeitsbiskuitte mit Schot-tosoße
- Wein: Gutsriesling vom Weingut Jochen Beurer in Stetten im Remstal

1. Abend

- Affstätter Zwiebelkuchen
- Bietigheimer Laubfrösche mit sahnigem Kartoffelstampf
- Bodelshäuser Natronringle (nach Mutter Maria) mit Vanilleeis
- Wein: Lemberger trocken vom Weingut Wachstetter im Zabergäu

3. Abend

- Bondorfer Spargelsalat mit Vinaigrette und Rauke
- Das „Herrenberger Leibgericht“ (Kalbs-maultäschle, Filetmedaillon, Sah-nechampignons, Spätzle vom Brett)
- Kayher Kirschplotzer mit Amarenaeis vom Cremagelato aus der Herrenberger Hindenburgstraße
- Wein: Riesling trocken vom Weingut Zipf in den Löwensteiner Bergen

Anmeldung nur über Pfarrer Rieker:
ka.rieker@gmx.de, Tel: 07032-201582

Bitte mitbringen: Ein scharfes Kochmesser, Kochschürze, Geschirrtuch, gute Laune und einen guten Appetit.

305105.00

BUCHEN

Karl-Adolf Rieker

Montag, 08.05.2023, 18:30-22:00 Uhr

Montag, 22.05.2023, 18:30-22:00 Uhr

Montag, 12.06.2023, 18:30-22:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

3 Termine, 150,00 € (inkl. Lebensmittel + Getränke)

305105.01 **BUCHEN**

Karl-Adolf Rieker

Dienstag, 09.05.2023, 18:30-22:00 Uhr

Dienstag, 23.05.2023, 18:30-22:00 Uhr

Dienstag, 13.06.2023, 18:30-22:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

3 Termine, 150,00 € (inkl. Lebensmittel + Getränke)

• Männer kochen mit

Pfarrer Rieker

Regionale Speisen und Gerichte

Kursbeschreibung s. 305105.00

305106.00 **BUCHEN**

Karl-Adolf Rieker

Mittwoch, 10.05.2023, 18:30-22:00 Uhr

Mittwoch, 24.05.2023, 18:30-22:00 Uhr

Mittwoch, 14.06.2023, 18:30-22:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

3 Termine, 150,00 € (inkl. Lebensmittel + Getränke)

305106.01 **BUCHEN**

Karl-Adolf Rieker

Donnerstag, 11.05.2023, 18:30-22:00 Uhr

Donnerstag, 25.05.2023, 18:30-22:00 Uhr

Donnerstag, 15.06.2023, 18:30-22:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

3 Termine, 150,00 € (inkl. Lebensmittel + Getränke)

305106.02 **BUCHEN**

Karl-Adolf Rieker

Donnerstag, 06.07.2023, 18:30-22:00 Uhr

Donnerstag, 13.07.2023, 18:30-22:00 Uhr

Donnerstag, 20.07.2023, 18:30-22:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

3 Termine, 150,00 € (inkl. Lebensmittel + Getränke)

305106.03 **BUCHEN**

Karl-Adolf Rieker

Freitag, 07.07.2023, 18:30-22:00 Uhr

Freitag, 14.07.2023, 18:30-22:00 Uhr

Freitag, 21.07.2023, 18:30-22:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

3 Termine, 150,00 € (inkl. Lebensmittel + Getränke)

Anmeldung nur über
Pfarrer Rieker: Tel: 07032/201582
Mail: ka.rieker@gmx.de

Kochkulturen

• 305201 **BUCHEN**

Portugiesisch backen mit Spaß Süße Köstlichkeiten aus dem Süden

Wir lieben die portugiesische Küche - deftig, würzig oder süß.

In diesem ersten Kurs wollen wir Ihnen ein paar süße Köstlichkeiten der portugiesischen Küche näherbringen. Von vielen leckeren Nachspeisen suchen wir uns eine Auswahl zum Nachbacken heraus. Wir werden gemeinsam einige „Sobremesa“ backen. Die Spezialitäten werden wir verkosten und alles was übrig ist, dürfen Sie gerne mitnehmen.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Köstlichkeiten, scharfes Messer.

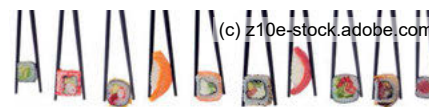
In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

António Martins, Susanne Martins

Freitag, 03.03.2023, 18:00-22:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

17,00 € (+ ca 18,00 € Lebensmittelkosten)



• 305202 **BUCHEN**

Japanisches Sushi Bankett

Mit Sushi verbinden viele Menschen ausschließlich rohen Fisch. Dabei gibt es viel mehr Möglichkeiten: Sushi mit geräucherter Fisch, Tofu, Gemüse oder sogar süßes Sushi. An diesem Abend erlernen Sie die Kunst, japanisches Sushi herzustellen. Sie lernen die Varianten Temaki-Sushi, Nigiri Sushi, Hosomaki Sushi und Inside-Out-Rolle kennen. Zur Abrundung gibt es eine japanische Suppe und japanisches Gebäck. Die Endabrechnung der Lebensmittelkosten erfolgt im Kurs.

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Köstlichkeiten und Klarsichthülle für Rezepte.

Buh-Yu Großmann

Mittwoch, 15.03.2023, 18:00-22:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

42,50 € (inkl. 24,00 € Lebensmittel, Tee, Getränke und 3,00 € Sushimatte)

• 305203 **BUCHEN**

Gaumenfreuden aus Persien

Neue Gerichte des Kochbuchautors Reza Haidari

Trotz oder gerade wegen der wechselvollen Geschichte Irans ist die persische Küche einmalig in ihrer Art. Sie ist bekannt für ihre Kreativität und Vielfalt, die eine große Zahl raffinierter Gaumenfreuden hervorgezaubert hat. Bis heute hat die Kochkunst Persiens dabei nicht von ihrer Authentizität verloren. Geschmacklich sind die Gerichte mit der indischen oder fernöstlichen Küche verwandt, allerdings weniger scharf, dafür sehr würzig und aromatisch.

Genießen Sie dazu persisch-orientalischen Tee.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Köstlichkeiten, scharfes Messer.

Reza Haidari-Kahkesh

Samstag, 13.05.2023, 16:00-22:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

58,00 € (inkl. 35,00 € Lebensmittelkosten)

• 305204 **BUCHEN**

Aus dem WOK: Spargelvarianten auf asiatische Art

Auch wenn es nicht so offensichtlich ist, der Spargel spielt auch in der asiatischen Küche eine Rolle. Deshalb soll dieser Abend dem schmackhaften Saisongemüse gewidmet werden. Wir bereiten ein 6-Gänge Menü rund um den Spargel zu, gekrönt mit einem Dessert - dieses aber ohne Spargel!

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Geschirrtuch, Restbehälter und Klarsichthülle für Rezepte.

Buh-Yu Großmann

Dienstag, 16.05.2023, 18:00-22:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

33,50 € (inkl. Lebensmittelkosten ca. 15,00 € inkl. Tee und Rezepten)

• 305205 **BUCHEN**

Indisch Kochen

Heute kochen wir gemeinsam ein typisch indisches Gericht: Garnelen in Kokosmilch mit aromatischen Gewürzen, gebackene Aubergine und Tandoori Hähnchen. Dieses Rezept kann zuhause leicht nachgekocht werden.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Schürze und Geschirrtücher.

Jemcy Eapen

Freitag, 26.05.2023, 18:15-22:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

15,50 € (+ ca. 18,00 € Lebensmittelkosten)



(c)PhotoSG-stock.adobe.com

● 305206 **BUCHEN**

Indisch Kochen

Gemeinsam bereiten wir als Vorspeise ein ausgebackenes Hühnerbrustfilet in Kichererbsenteig (Chicken Pakora) mit Koriander Chutney. Als Hauptspeise gibt es „Paneer Butter Masala“ mit Fisch, dazu wird ein typisch indischer Reis und Salat zubereitet. Ein typisches Dessert nach indischer Art rundet das Menü ab. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Schürze und Geschirrtuch.

Jemcy Eapen

Freitag, 16.06.2023, 18:15-22:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

15,50 € (+ ca. 18,00 € Lebensmittelkosten)

● 305207 **BUCHEN**

Vegetarische Küche Asiens

Die vegetarische Küche hat in Asien eine lange Tradition. An diesem Abend bereiten wir ein Menü mit sechs Gängen zu:

Von der Suppe über das Hauptgericht bis zum Dessert. Wir verwenden frisches Gemüse, frischen Tofu, Eier, geräucherten oder getrockneten Tofu, Teigwaren und Gewürze.

Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Geschirrtuch, Restbehälter und Klarsicht-hülle für Rezepte.

Buh-Yu Großmann

Mittwoch, 21.06.2023, 18:00-22:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

33,50 € (inkl. Lebensmittelkosten ca.

15,00 € inkl. Tee und Rezepten)

● 305208 **BUCHEN**

Mediterrane Küche

Gute Küche steht und fällt mit der Qualität ihrer Zutaten. Sonnengereifte Tomaten, handgemachte Nudeln und lange in dunklen Kellern mit Passion und Kunstfertigkeit gelagerte Schinken und Käse führen zu ungeahnt intensiven Geschmackserlebnissen.

Ruggero Scodanibbio

Donnerstag, 22.06.2023, 18:00-22:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

16,50 € (+ 15,00 - 20,00 € Lebensmittelkosten)

● 305209 **BUCHEN**

Petiscos - feurig, würzig, pikant "Tapas" auf portugiesisch

Zu den kulinarischen Gaumenfreuden der Portugiesen gehören die Petiscos, leckere Kleinigkeiten, die sich in ihrer Vielfalt keinesfalls hinter den spanischen Tapas verstecken müssen. Lassen Sie sich von der portugiesischen Dozentin in die Kultur der „Tabernas“ einführen und bereiten Sie bei einem Glas Vinho Verde verschiedene warme und kalte Petiscos aus Fisch, Fleisch und Gemüse zu, die man leicht nachkochen und auch Gästen servieren kann. Als Nachspeise gibt es die berühmten „Pasteis de nata“.

Unsere Kochkurse beinhalten Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und zu einer nährstoffschonenden Verarbeitung von Lebensmitteln.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Köstlichkeiten, scharfes Messer.

Alexandra Rodrigues

Freitag, 23.06.2023, 18:30-22:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

16,50 € (+ 20,00 - 25,00 € Lebensmittelkosten)

● 305210 **BUCHEN**

Arabische Küche vegetarisch

An diesem Termin wird es nur vegetarische arabische Speisen geben. Diese bestehen aus Gemüse, Bulgur, Hülsenfrüchten, verschiedenen Kräutern und Gewürzen. Die geplanten Gerichte sind gefüllte Weinblätter, Petersilienbällchen, ein Auberginengericht und zweierlei Salate.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Köstlichkeiten, scharfes Messer.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Ahlam Allawi

Samstag, 24.06.2023, 09:00-13:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

17,50 € (+ ca 18,00 € Lebensmittelkosten)

● 305211 **BUCHEN**

Peruanischer Genuss im Alltag

3 Gänge-Menü mit typischen Zutaten

Die Verschmelzung verschiedener Kulturen hat großen Einfluss auf die peruanische Küche. Von Reis über Kartoffeln und Quinoa und von Fleisch über Fisch bis zu Meeresfrüchten sind die Gerichte so vielseitig und würzig wie das Land selbst. Wir bereiten in lockerer Atmosphäre zu Latino-musik Gerichte in 3 Gängen aus lokalen Zutaten sowie den Cocktail Pisco Sour zu. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Köstlichkeiten, scharfes Messer.

Kenya Torres de Krug

Mittwoch, 05.07.2023, 18:30-22:00 Uhr

vhs Herrenberg, Küche

34,50 € (inkl. 18,00 € Lebensmittelkosten)



● 305212 **BUCHEN**

**Arabische Küche
Fischgerichte**

In diesem Kurs dreht sich alles um Fischgerichte. Es erwarten Sie verschiedene Gemüse, Reis und Fisch mit einer speziellen Gewürzmischung und einem Dessert. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Köstlichkeiten, scharfes Messer.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte.

Ahlam Allawi

Samstag, 08.07.2023, 09:00-13:00 Uhr
vhs Herrenberg, Küche
17,50 € (+ ca 18,00 € Lebensmittelkosten)

Kochen mit den Küchenchefs

● 305301 **BUCHEN**

Oster Menü - einfach & schnell in der Zubereitung

Unser Menü des heutigen Abends:

- Basilicolada
- Gemüsesalat mit Koriander- Ingwer-Dressing
- Rindertafelspitz mit Schalotten und Rosmarin Polenta
- Pfefferminz Panna Cotta mit Quarkkräpfen

Michael Elsner

Donnerstag, 23.03.2023, 18:00-22:00 Uhr
vhs Herrenberg, Küche
22,50 € (+ ca. 30,00 € Lebensmittelkosten inkl. Wasser und Wein)

● 305302 **BUCHEN**

Kreative Spargelküche - Neue Ideen von schnell bis fein

Unser Menü des heutigen Abends:

- Sous-vide gegarter Spargel mit Haselnuss - Sauce
- Asiatische Spargel - Bowl
- Tomatensuppe mit Spargelravioli
- Rinder-Hüftsteak und Grünspargel mit Teriyaki - Sauce

Michael Elsner

Mittwoch, 03.05.2023, 18:00-22:00 Uhr
vhs Herrenberg, Küche
22,50 € (+ ca. 30,00 € Lebensmittelkosten inkl. Wasser und Wein)

● 305303 **BUCHEN**

**WILLKOMMEN ZUM BRUNCH-
Feine Ideen für liebe Gäste**

Unser Menü des heutigen Abends:

- Gingerbeer mit Wacholder
- Kohlrabi Vichyssoise
- Käsebällchen mit Spinat und Datteln dazu scharfer Rohkostsalat mit Spitzkohl und Sesam
- Spanferkelbraten mit Polenta- Zwiebeln
- Babas im Glas

Michael Elsner

Dienstag, 20.06.2023, 18:00-22:00 Uhr
vhs Herrenberg, Küche
22,50 € (+ ca. 30,00 € Lebensmittelkosten inkl. Wasser und Wein)

Trinkgenuss

● 305501

BUCHEN

Erfrischend bierige Rundreise durch Deutschland

Der Biersommelier Andreas Blasius verkostet mit Ihnen 8 Biere aus verschiedenen Bundesländern, die uns perfekt den Frühling starten lassen. Erfahren Sie interessantes über die Biere, die Bierstile und die Brauereien.

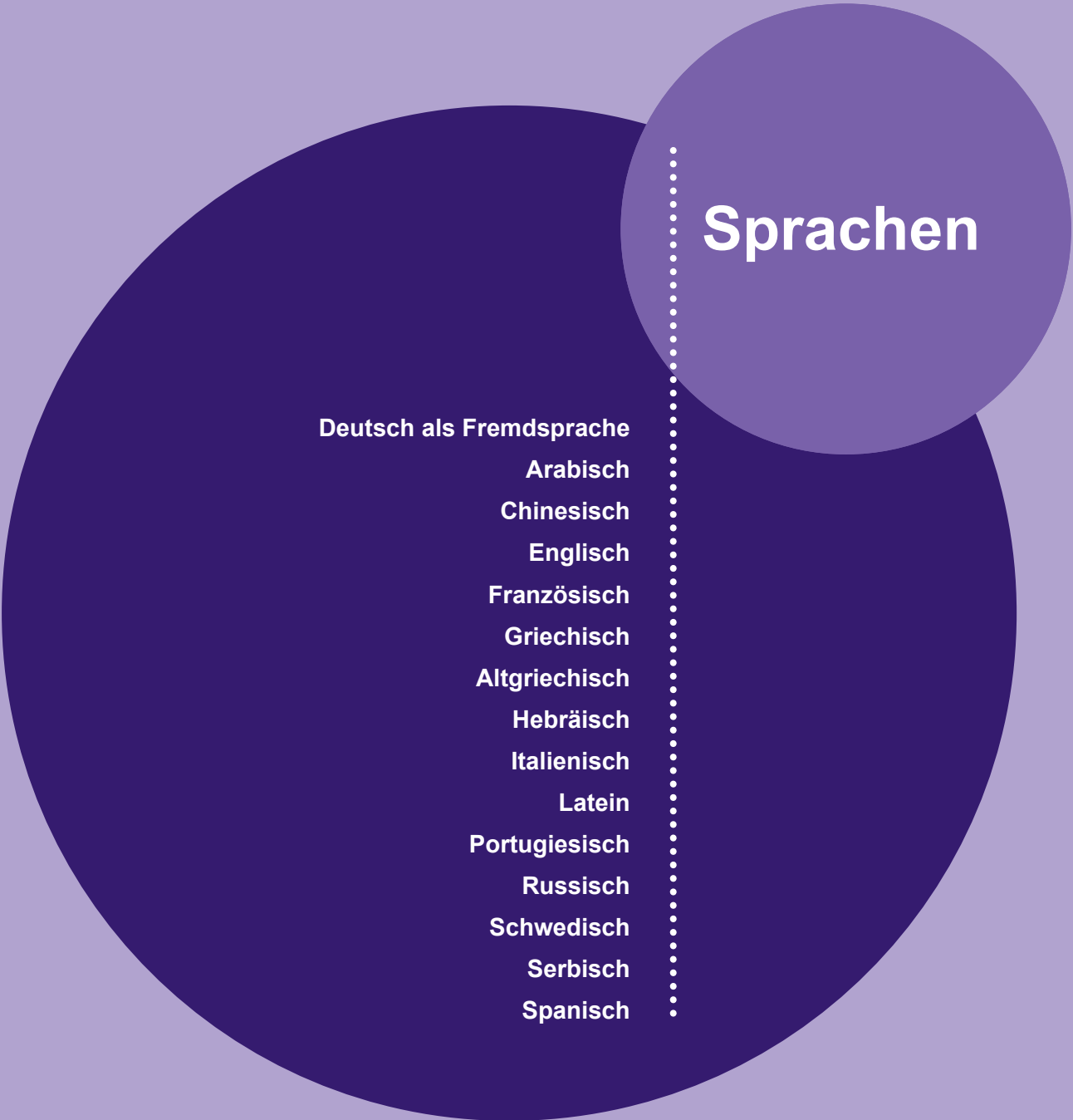
Andreas Blasius

Freitag, 24.03.2023, 19:00-21:30 Uhr
vhs Herrenberg, Küche
20,00 € (+ ca 12,00 € Lebensmittelkosten)



Kochen mit Freunden oder Kollegen

Sie suchen ein originelles Geschenk? Sie wollen mit Ihren Freunden oder Kollegen mal was ganz anderes zusammen machen? Ein Schlemmer-Kochkurs mit unseren erfahrenen und vielseitigen Köchen und Küchenmeistern in der schönen VHS-Küche macht Freude. Sie wählen den Termin und äußern kulinarische Wünsche. Oder Sie lassen sich von unseren Dozentinnen und Dozenten überraschen. Wir beraten Sie gern. **NEU:** Wir bieten auch maßgeschneiderte Online-Kochkurse über Zoom an. Hier kochen Sie bequem in der heimischen Küche nach Anleitung unserer Köche. Unsere Kochkurse beinhalten Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und zu einer nährstoffschonenden Verarbeitung von Lebensmitteln. Tel. 07032-270313



Sprachen

The graphic consists of two overlapping circles on a light purple background. The larger circle on the left is a dark purple, and the smaller circle on the right is a medium purple. A vertical dotted line runs through the intersection of the two circles. The word 'Sprachen' is written in white inside the medium purple circle. A list of languages is written in white inside the dark purple circle, aligned to the left of the dotted line.

Deutsch als Fremdsprache

Arabisch

Chinesisch

Englisch

Französisch

Griechisch

Altgriechisch

Hebräisch

Italienisch

Latein

Portugiesisch

Russisch

Schwedisch

Serbisch

Spanisch

Deutsch als Fremdsprache

Integrations- und Intensivkurse

• Integrationskurse

Allgemeine Informationen

Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert und müssen auch dort beantragt werden. Für die Anmeldung ist eine persönliche Beratung unbedingt erforderlich. Wir informieren Sie über die Kurse, Zulassungsberechtigungsverfahren, Kosten und Unterrichtszeiten, helfen Ihnen bei der Antragstellung und führen mit Ihnen einen Einstufungstest durch. Eine Anmeldung per Internet ist nicht möglich.

Die allgemeinen Integrationskurse umfassen 700 Unterrichtseinheiten (UE): 600 UE Sprachkurs Deutsch und 100 UE Orientierungskurs, und dauern ca. neun Monate. Ziel sind die Prüfungen „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) B1 und der Orientierungskurstest „Leben in Deutschland“. Der Unterricht findet in der Regel täglich, Montag bis Freitag, von 8.15 bis 12.15 Uhr statt. Dies entspricht 5 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten pro Vormittag.

Außerdem bieten wir spezielle Kurse mit Alphabetisierung für Teilnehmende an, die die lateinische Schrift nicht beherrschen oder einen Kurs mit langsamer Progression benötigen. Diese Kurse umfassen bis zu 1300 Unterrichtseinheiten: 1200 UE Sprachkurs Deutsch und 100 UE Orientierungskurs, und finden viermal wöchentlich statt. Der Unterricht dauert 5 Unterrichtsstunden à 45 Minuten am Vormittag. Die Kurse enden ebenfalls mit einer Sprachprüfung (DTZ) B1 und dem Orientierungskurstest "Leben in Deutschland".

Die Kurse kosten für Teilnehmende, die eine Zulassung des Bundesamtes haben, 229,00 € pro Modul (entspricht 100 Unterrichtsstunden). Unter bestimmten Bedingungen ist eine Kostenbefreiung möglich. Für Selbstzahlende kostet ein Modul 320,00 € (Preisänderungen vorbehalten), ein Einstufungstest - 30,00 €, eine Sprachprüfung DTZ - 175,00 € und ein Test "Leben in Deutschland" - 25,00 €. Zahlungsart: Abbuchung per Bankeinzug. Eine Rechnung ist nur gegen eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € möglich. (Stand 01.12.2022)

Integrationskurse

Telefonische Beratung
Mo. und Do. 10:00 – 11:00 Uhr
Tel. 07032/2703-20
Offene Sprechstunden
(Beratung und Anmeldung)
Mo. und Do. 11:00 – 12:00 Uhr
Di. 10:00 – 12:00 Uhr
In den Ferien finden keine Sprechstunden statt.

DAF - Besondere Angebote

• 404000

Deutsch

Kostenlose Sprachberatung mit Einstufung

Sie wissen nicht, welches der passende Kurs für Sie ist? An diesem Nachmittag werden Sie individuell beraten, damit Sie gleich von Anfang an auf dem richtigen Niveau beginnen können.

Um Wartezeiten zu vermeiden, bitten wir um Voranmeldung - telefonisch oder per E-Mail.

Tel. 07032 270318

gruber@vhs.herrenberg.de

Christiane Scholz-Emminger

Mittwoch, 08.02.2023, 17:00-19:00 Uhr
vhs Herrenberg

Sozialpädagogische Begleitung der Integrationskurse

Die Integrationskurse an der Volkshochschule werden von der Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE) und dem Jugendmigrationsdienst (JMD) sozialpädagogisch begleitet. Die Teilnehmenden unserer Kurse erhalten Beratung und Unterstützung bei: der beruflichen oder schulischen (Neu-) Orientierung, der Anerkennung Ihrer Schul- und Berufsausbildung, Fragen zum Aufenthalt, Fragen zur finanziellen Sicher, Fragen zum Schulsystem, usw.

Herrenberg N.N. - Räumlichkeiten

Die Räumlichkeiten in Herrenberg, in denen die Deutschkurse stattfinden werden, standen bei Drucklegung noch nicht fest. Sie werden vor Kursbeginn über die Veranstaltungsorte informiert.



Hinweis zu den Lehrbüchern:

Bitte kaufen Sie die Bücher für die Sprachkurse erst nach dem ersten Kurstag.

Deutsch Niveau A1

• 404001

Deutsch Abendkurs Niveau A1.1, Block 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Der Kurs ist für Teilnehmende, die noch keine Vorkenntnisse haben. In diesem ersten Block mit 14 Terminen erhalten Sie eine erste Einführung in die deutsche Sprache, damit Sie in Alltagssituationen einfache Sätze verstehen können und sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen können.

Direkt an den 1. Block schließt sich der 2. Block an: Kurs-Nr. 404002.

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

This course is designed for people with no knowledge of the German language. In this first part you will learn how to communicate in some typical and simple everyday situations.

N.N.

montags und mittwochs,

18:15-19:45 Uhr, ab 27.02.2023

Herrenberg N.N.

14 Termine, 131,00 €

• 404002

Deutsch Abendkurs Niveau A1.1, Block 2

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

N.N.

montags und mittwochs,

18:15-19:45 Uhr, ab 03.05.2023

Herrenberg N.N.

14 Termine, 131,00 €

Integrationskurse Semester 231

Allgemeine Kurse

Modul à 100 UE	Beginn	Ende	Unterrichts- tage	Zeit	Kursnummer
Modul 1	02.05.2023 12.06.2023 03.07.2023	13.06.2023 07.07.2023 12.09.2023	Mo-Fr Mo-Fr Mo-Fr	08:15-12:15 08:00-12:00 08:30-12:30	4041201 4041501 4041901
Modul 2	20.06.2023 10.07.2023 13.09.2023	17.07.2023 13.10.2023 13.10.2023	Mo-Fr Mo-Fr Mo-Fr	08:15-12:15 08:00-12:00 08:30-12:30	4041202 4041502 4041902
Modul 3	27.02.2023 18.07.2023	24.03.2022 27.09.2023	Mo-Fr Mo-Fr	08:15-12:15 08:15-12:15	4041703 4041203
Modul 4	23.01.2023 27.03.2023 28.06.2023 25.09.2023	17.02.2023 28.04.2023 26.07.2023 24.10.2023	Mo-Fr Mo-Fr Mo-Fr Mo-Fr	08:30-12:30 08:15-12:15 08:30-12:30 08:15-12:15	4041904 4041704 4042104 4041204
Modul 5	06.02.2023 27.02.2023 09.05.2023 11.09.2023	10.03.2023 24.03.2023 21.06.2023 10.10.2023	Mo-Fr Mo-Fr Mo-Fr Mo-Fr	08:00-12:00 08:15-12:15 08:30-12:30 08:30-12:30	4041505 4041905 4041705 4042105
Modul 6	02.02.2023 13.03.2023 27.03.2023 22.06.2023	09.03.2023 21.04.2023 08.05.2023 19.07.2023	Mo-Fr Mo-Fr Mo-Fr Mo-Fr	08:15-12:15 08:00-12:00 08:30-12:30 08:15-12:15	4041206 4041506 4041906 4041706

Orientierungskurse

Modul à 100 UE	Beginn	Ende	Unterrichts- tage	Zeit	Kursnummer
Modul 7	13.03.2023 24.04.2023 15.05.2023	24.04.2023 25.05.2023 27.06.2023	Mo-Fr Mo-Fr Mo-Fr	08:15-12:15 08:00-12:00 08:30-12:30	4041207 4041507 4041907

● **404003** **BUCHEN**
Deutsch Abendkurs Niveau A1.2,
Block 1

Für Teilnehmende mit geringen
Vorkenntnissen

Der Kurs ist für Teilnehmende, die Vorkenntnisse haben, die mindestens einem Semester VHS-Kurs entsprechen. Sie lernen kurze Gespräche in Alltagssituationen zu führen, Wortschatz und Grammatikkenntnisse werden erweitert, einfache Texte werden geschrieben. Direkt an den ersten Block schließt sich der zweite Block an (404004). Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

This course is designed for people with a basic knowledge of the German language.

You will learn to enhance your communicative skills and also to write the first texts (e.g. notes, filling in forms.).

Natalia Puri
dienstags und donnerstags,
18:15-19:45 Uhr, ab 28.02.2023
Herrenberg N.N.
14 Termine, 131,00 €

● **404003b** **BUCHEN**
Deutsch Abendkurs Niveau A1.2,
Block 1

Für Teilnehmende mit geringen
Vorkenntnissen

Der Kurs ist für Teilnehmende, die Vorkenntnisse haben, die mindestens einem Semester VHS-Kurs entsprechen. Sie lernen kurze Gespräche in Alltagssitua-

tionen zu führen, Wortschatz und Grammatikkenntnisse werden erweitert, einfache Texte werden geschrieben.

Direkt an den ersten Block schließt sich der zweite Block an (404004). Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

This course is designed for people with a basic knowledge of the German language. You will learn to enhance your communicative skills and also to write the first texts (e.g. notes, filling in forms.).

Franziska Busl
montags und mittwochs,
18:15-19:45 Uhr, ab 27.02.2023
Herrenberg N.N.
14 Termine, 131,00 €

● **404004** **BUCHEN**
Deutsch Abendkurs Niveau A1.2, Block 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs schließt sich an den ersten Block (404003) an und ist auch offen für neue Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse haben.

This is the 2nd part of 404003 and newcomers are welcome.

Natalia Puri
dienstags und donnerstags,
18:15-19:45 Uhr, ab 02.05.2023
Herrenberg N.N.
14 Termine, 131,00 €

● **404004b** **BUCHEN**
Deutsch Abendkurs Niveau A1.2, Block 2
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs schließt sich an den ersten Block (404003b) an und ist auch offen für neue Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse haben.

This is the 2nd part of 404003b and newcomers are welcome.

Franziska Busl
montags und mittwochs,
18:15-19:45 Uhr, ab 03.05.2023
Herrenberg N.N.
14 Termine, 131,00 €

● **404005** **BUCHEN**
Deutsch Abendkurs Niveau A2.1, Block 1
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Der Kurs ist für Teilnehmende, die Vorkenntnisse haben, die mindestens zwei Semestern VHS-Kurs entsprechen.

Sie erweitern Ihre Fähigkeiten Gespräche in Alltagssituationen zu führen, der Wortschatz und die Kenntnisse der Grammatik werden ebenso vertieft.

Direkt an den ersten Block schließt sich der zweite Block (404006) an.
 Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

This course is designed for people with a basic knowledge of the German language. You will learn to enhance your communicative skills and also to write texts.

Ingrid Welzenbach
montags und donnerstags,
20:00-21:30 Uhr, ab 27.02.2023
Herrenberg N.N.
14 Termine, 131,00 €

● **404006** **BUCHEN**
Deutsch Abendkurs Niveau A2.1, Block 2
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Der Kurs schließt sich an den ersten Block (404005) an und ist auch offen für neue Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse haben.

This is the 2nd part of 404005 and newcomers are welcome.

Ingrid Welzenbach
montags und donnerstags,
20:00-21:30 Uhr, ab 04.05.2023
Herrenberg N.N.
14 Termine, 131,00 €

Deutsch Niveau A2

● **404007** **BUCHEN**
Deutsch Abendkurs Niveau A2.2, Block 1
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die kurze Gespräche zu alltäglichen Situationen führen können und die ersten Grundlagen der deutschen Grammatik schon gelernt haben. Im Kurs werden wir über weitere Themen (z.B. typisch deutsch, füreinander da sein) diskutieren, mehrere Texte sowohl lesen als auch selber verfassen und Grammatikkenntnisse vertiefen.

Direkt an den ersten Block schließt sich der zweite Block (404008) an.

Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

This course is for people who can use the German language in all basic situations but who are not always 100% sure and therefore sometimes still make mistakes. The main focus is on talking and writing just as much as on developing further grammatical skills and the broadening of your vocab.

Newcomers please do not buy a book yet.

Natalia Puri
montags und mittwochs,
18:15-19:45 Uhr, ab 27.02.2023
Herrenberg N.N.
14 Termine, 131,00 €

● **404008** **BUCHEN**
Deutsch Abendkurs Niveau A2.2, Block 2
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Der Kurs schließt sich an den ersten Block (404007) an und ist auch offen für Teilnehmende, die bereits entsprechende Vorkenntnisse haben. Sie haben die Möglichkeit, sowohl in der Gruppe als auch indivi-

duell Schritt für Schritt Ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.

Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

This is the 2nd part of 404007 and newcomers are welcome.

Natalia Puri
montags und mittwochs,
18:15-19:45 Uhr, ab 03.05.2023
Herrenberg N.N.
14 Termine, 131,00 €

Deutsch Niveau B1

● **404009** **BUCHEN**
Deutsch Abendkurs Niveau B1, Block 1
Konversation, Grammatik, Rechtschreiben

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die mit dem Niveau A2 in Deutsch auf B1-Niveau weiterlernen wollen.

Er hat zwei Schwerpunkte:

1. Mit abwechslungsreichen und lebendigen Übungen wird der mündliche Ausdruck trainiert.
2. Für Teilnehmende, die bereits gut sprechen können, aber noch Schwierigkeiten mit dem Schreiben haben, wird durch systematische Übungen schrittweise das Schreiben geübt.

Es wird mit Materialien der Kursleiterin gearbeitet.

Uta Baitinger
montags und donnerstags,
18:15-19:45 Uhr, ab 27.02.2023
vhs Herrenberg
14 Termine, 131,00 €

● **404010** **BUCHEN**
Deutsch Abendkurs Niveau B1, Block 2
Konversation, Grammatik, Rechtschreiben

Der Kurs schließt sich an den ersten Block (404009) an und ist auch offen für Teilnehmende, die bereits entsprechende Vorkenntnisse haben. In diesem zweiten Block mit 14 Terminen werden diese Kenntnisse weiter ausgebaut.

Es wird mit Materialien der Kursleiterin gearbeitet.

Uta Baitinger
montags und donnerstags,
18:15-19:45 Uhr, ab 04.05.2023
vhs Herrenberg
14 Termine, 131,00 €

Deutschkurse mit Alphabetisierung

Modul à 100 UE	Beginn	Ende	Unterrichts- tage	Zeit	Kursnummer
Modul 1	29.06.2023	15.09.2023	Mo, Di, Do, Fr	09:00-13:00	4041a801
Modul 2	18.09.2023	24.10.2023	Mo, Di, Do, Fr	09:00-13:00	4041a802
Modul 8	30.01.2023	10.03.2023	Mo, Di, Do, Fr	08:30-12:30	4041a408
Modul 9	13.03.2023	28.04.2023	Mo, Di, Do, Fr	08:30-12:30	4041a409
Modul 1 WdH	08.05.2023	27.06.2023	Mo, Di, Do, Fr	08:30-12:30	4041a421
Modul 2 WdH	23.01.2023 29.06.2023	03.03.2023 15.09.2023	Mo, Di, Do, Fr Mo, Di, Do, Fr	09:00-13:00 08:30-12:30	4041a822 4041a422
Modul 3 WdH	06.03.2023	21.04.2023	Mo, Di, Do, Fr	09:00-13:00	4041a823

WdH: Wiederholungskurs

● **404011** **BUCHEN**
Deutsch Abendkurs B1.2, Block 1
Für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau B1.1 abgeschlossen haben. Die wichtigen Kompetenzen beim Erlernen der deutschen Sprache (Lesen, Hören, Schreiben, Sprechen) werden in lebendiger Atmosphäre ausgebaut und die damit verbundenen Grammatikkenntnisse erarbeitet.

Direkt an den ersten Block schließt sich der zweite Block (404012) an.

Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

This course is for people who can use the German language in all basic situations but who are not always 100% sure and therefore sometimes still make mistakes. The main focus is on talking and writing just as much as on developing further grammatical skills and the broadening of your vocab.

Newcomers please do not buy a book yet.

Iryna Feoktistova
montags und donnerstags,
19:00-20:30 Uhr, ab 27.02.2023
Herrenberg N.N.
14 Termine, 131,00 €

● **404012** **BUCHEN**
Deutsch Abendkurs Niveau B1.2,
Block 2
Für Fortgeschrittene

Der Kurs schließt sich an den ersten Block

(404011) an und ist auch offen für Teilnehmende, die bereits entsprechende Vorkenntnisse haben. Sie haben die Möglichkeit, sowohl in der Gruppe als auch individuell Schritt für Schritt Ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.

Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

This is the 2nd part of 404011 and newcomers are welcome.

Iryna Feoktistova
montags und donnerstags,
19:00-20:30 Uhr, ab 04.05.2023
Herrenberg N.N.
14 Termine, 131,00 €

Deutsch Niveau B2/C1

● **404013** **BUCHEN**
Deutsch am Vormittag B1+/B2
Für Fortgeschrittene - Kleingruppe

Ihre Kinder sind am Vormittag in der Kita oder in der Schule und Sie könnten wieder Ihre Sprachkenntnisse verbessern? Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die sich nach der B1-Prüfung in der deutschen Sprache weiter bilden möchten, aber nicht täglich an einem Kurs teilnehmen können. In lockerer Atmosphäre und in einer kleinen Gruppe werden wir uns mit interessanten Texten beschäftigen, grammatische Strukturen vertiefen, eigene Texte schreiben und Gespräche zu aktuellen Themen führen.

Die Materialien zu aktuellen Themen wer-

den von der Kursleiterin zusammengestellt.

Eva Pirker
dienstags, 09:00-10:30 Uhr,
ab 28.02.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 144,00 €
(inkl. 2,00 € Material)

● **404014** **BUCHEN**
Gutes Deutsch in Wort und
Schrift für Mehrsprachige Niveau
C1/C2
Übungskurs für den letzten Schliff -
Kleingruppe

Der „letzte Schliff“ für alle, die Deutsch als Zweit- oder Fremdsprache bereits gut beherrschen und ihre Kenntnisse jetzt weiter perfektionieren möchten.

In diesem eintägigen Kompakt-Workshop arbeiten wir zusammen an den Feinheiten, die in Wortwahl, Grammatik, Rechtschreibung u.a. immer noch für Unsicherheiten sorgen. Neben den Erklärungen und vielen Beispielen aus Berufswelt und Alltag nehmen wir uns dabei auch Zeit, um auf Ihre individuellen Fragen und Anliegen einzugehen. Freuen Sie sich auf ein anregendes gemeinsames Lernen in spannender, internationaler Atmosphäre!

Mittagspause von 12:00 - 13:00 Uhr.

Heidi Debschütz
Samstag, 06.05.2023, 09:00-16:00 Uhr
Herrenberg N.N.
58,00 € (inkl. 2,00 € Material)

Voraussichtliche Prüfungstermine

Deutschtest für Zuwanderer – B1

10.03.2023	4041208
28.04.2023	4041508
12.05.2023	4041908
21.07.2022	4041708

Leben in Deutschland

26.05.2023	4041509
26.04.2023	4041209
28.06.2023	4041909

Verlaufsbedingte Terminänderungen sind vorbehalten.

Arabisch

• 401001 **BUCHEN**

Arabisch Niveau A1.1

Für Anfänger/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Interessieren Sie sich für die arabische Sprache, weil Sie in ein arabisches Land reisen wollen? Oder sich hier mit arabisch sprechenden Menschen unterhalten wollen? Oder weil die Muttersprache der Eltern arabisch ist?

Wir wollen miteinander die Schriftsprache lernen und sprechen und verschiedene Übungen machen.

Lehrbuch: Salam ! neu A1-A2

Radman Issa

dienstags, 17:00-18:30 Uhr,

ab 28.02.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 116,00 €



Arbeiterwohlfahrt
Böblingen-Tübingen gGmbH
Migrationsberatung
für erwachsene Zuwanderer (MBE)
Wilhelmstr. 33 - 71034 Böblingen

- Herr Demir
Tel.: 07031 / 28 68 54
- Frau Zwirner
Tel.: 07031 / 4 38 38 37
- Frau Kilic
Tel.: 07031 / 28 68 55
www.awo-bb-tue.de



IN VIA Böblingen
Jugendmigrationsdienst (JMD)
Sindelfinger Str. 12
71032 Böblingen
Frau Jung-Ticiu und Frau Kühn
Tel.: 07031 / 6496 28
www.invia-drs.de



Caritas Böblingen

Migrationsberatung
für erwachsene Zuwanderer (MBE)
Sindelfinger Str. 12
71032 Böblingen
Frau Kayser
Tel.: 07031 / 6496 22
Herr De Spiegeleir
Tel.: 07031 / 6496 23
www.caritas-schwarzwald-gaeu.de

Chinesisch

• 402001 **BUCHEN**

Chinesisch Niveau A1.1/ A1.2

Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen - Kleingruppe

Wenn Sie sich davon überzeugen möchten, dass die am meisten gesprochene Muttersprache der Welt gar nicht so schwer zu erlernen ist, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie erlernen im aktiven Sprechen erste Sätze für Alltagssituationen und die wichtigsten Schriftzeichen. Gleichzeitig bekommen Sie spannende Einblicke in die faszinierende Kultur Chinas.
Lehrbuch: "Lóng neu A1-A2" (Klett Verlag)
ISBN 978-3-12-528960-4

Peng Schmutzer

samstags, 11:00-12:30 Uhr,

ab 04.03.2023

vhs Herrenberg, 10 Termine, 190,00 €

• 402101 **BUCHEN**

Business Chinesisch

Sie planen eine Dienstreise nach China oder möchten einfach aus Interesse Chinesisch sprechen lernen und nebenbei die chinesische Kultur im Geschäftsalltag kennen lernen? Dann sind Sie hier richtig. Der Kurs „Business Chinesisch“ ist auf die Anwendung von Chinesisch im Berufsall-

tag ausgerichtet. Nebenbei werden auch Rituale in der Businesswelt in China vermittelt. Neben der Aussprache der Wörter in 5 Tönen werden auch an unterschiedliche Situationen angepasste Redewendungen vermittelt. Sie lernen nicht nur Grundbegriffe der chinesischen Sprache, sondern bekommen auch Einblicke in die Sitten und Bräuche ebenso wie in die langjährige Geschichte.

Yan Liang

samstags, 09:00-12:00 Uhr,

ab 11.03.2023

vhs Herrenberg, 3 Termine, 114,00 €

• 402102 **BUCHEN**

Chinesisch kompakt für die ganze Familie

Der Kurs Chinesisch für die ganze Familie gibt Ihrem Nachwuchs und Ihnen selbst die Gelegenheit, in die chinesische Sprache und Kultur einzutauchen, beispielsweise als Vorbereitung auf einen Urlaub in China. Gemeinsam lernen Sie hier mit Freude und Motivation! Sie lernen nicht nur die chinesische Sprache kennen, sondern bekommen auch die Sitten und Bräuche vermittelt, ebenso wie die langjährige Geschichte.

Yan Liang

samstags, 09:00-12:00 Uhr,

ab 22.04.2023

vhs Herrenberg

3 Termine, 114,00 €



Englisch

● 406000 **BUCHEN** Kostenlose Sprachberatung Englisch

Sie wissen nicht, welches der passende Kurs für Sie ist? Bei diesem Termin werden Sie individuell beraten, damit Sie gleich von Anfang an auf dem richtigen Niveau beginnen können.

Um Wartezeiten zu vermeiden, bitten wir um eine kurze Voranmeldung - telefonisch oder per Email.

Tel. 07032 270318

gruber@vhs.herrenberg.de

Monique Kovar-Widmann

Mittwoch, 08.02.2023, 17:00-19:00 Uhr
vhs Herrenberg

Schülerkurse für Englisch

Bitte beachten Sie auch unsere Schülerkurse für Englisch unter der Rubrik "Junge vhs" - Sprachen!

Specials

● 406100 **BUCHEN** Englisch Crashkurs intensiv Niveau A1.1

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen und für Wiedereinsteiger/innen

Sie möchten Englisch lernen und Ihre geringen bzw. total verschütteten Kenntnisse auffrischen? In kurzer Zeit können sich auch Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen ein Grundwissen erarbeiten bzw. Ihre Kenntnisse auffrischen. Wir üben wichtige Sätze in alltäglichen Situationen in einem abwechslungsreichen Unterricht. Mit vielen aktiven Phasen können mögliche Sprachblockaden schnell abgebaut werden. Das Wichtigste ist, in guter Atmosphäre zu arbeiten.

Durch den Kurs können Sie Ihren Kenntnisstand besser einschätzen und haben eine Orientierung für einen möglichen Folgekurs.

Carola Schaffner

Donnerstag, 16.02.2023, 17:00-20:00 Uhr

Freitag, 17.02.2023, 17:00-20:00 Uhr

Samstag, 18.02.2023, 10:00-14:30 Uhr

vhs Herrenberg

3 Termine, 84,00 € (inkl. 3,00 € Material)

● 406101W **BUCHEN** English Refresher on Saturday Morning A2

Online-Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie haben Englischkenntnisse auf A2 Niveau, aber kaum die Möglichkeit, sie auch anzuwenden? In diesem Online-Kompaktkurs frischen Sie Gelerntes auf, feilen an ihren Konversationsfähigkeiten und Grammatikkenntnissen und lernen, Ihren Redefluss zu optimieren. An den Vormittagen wird es jeweils zwischendurch kurze Erholungspausen geben.

Lehrbuch "Lets Enjoy English A2 Review", ISBN 978-3-12-501642-2.

Achtung: Dieser Kurs findet online über das Konferenzsystem ZOOM statt. Sie benötigen einen Rechner/Laptop/Tablet mit guter Internetanbindung und guter Video- und Tonqualität. Kamera und Mikrofon sind unbedingt empfehlenswert. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Barbara Hepp

Samstag, 11.03.2023, 09:00-12:15 Uhr

Samstag, 25.03.2023, 09:00-12:15 Uhr

Samstag, 22.04.2023, 09:00-12:15 Uhr

Samstag, 06.05.2023, 09:00-12:15 Uhr

Online-Kurs

4 Termine, 84,00 €

● 406102W **BUCHEN** English Refresher on Saturday Morning B1/B2

Online-Kurs für Fortgeschrittene

Sie haben Englischkenntnisse auf B1/B2 Niveau, aber kaum die Möglichkeit, sie auch anzuwenden? In diesem Online-Kompaktkurs frischen Sie Gelerntes auf, feilen an Ihren Konversationsfähigkeiten und Grammatikkenntnissen und lernen, Ihren Redefluss zu optimieren. An den vier Vormittagen wird es jeweils zwischendurch kleine Erholungspausen geben. Das Lehrbuch wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Achtung: Dieser Kurs findet online über das Konferenzsystem ZOOM statt. Sie benötigen einen Rechner/Laptop/Tablet mit guter Internetanbindung und guter Video- und Tonqualität. Kamera und Mikrofon sind unbedingt empfehlenswert. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Das Lehrbuch wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Barbara Hepp

Samstag, 17.06.2023, 09:00-12:15 Uhr

Samstag, 24.06.2023, 09:00-12:15 Uhr

Samstag, 08.07.2023, 09:00-12:15 Uhr

Samstag, 15.07.2023, 09:00-12:15 Uhr

Online-Kurs

4 Termine, 84,00 €

Niveau A1

● 406001W **BUCHEN** Englisch Niveau A1.2

Online-Kurs für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Online lernen - einfach und sicher von zu Hause aus und dennoch zusammen mit anderen Menschen! Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Kenntnisse der englischen Sprache verfügen (A1.2 Niveau). Ziel des Kurses ist es, Vokabeln und Grammatik zu wiederholen und das aktive Sprechen zu üben.

Lehrbuch: English A1 Review (Klett Verlag), ab Kap. 2, ISBN 978-3-12-501636-1.

Achtung: Dieser Kurs findet online über das Konferenzsystem ZOOM statt. Sie benötigen einen Rechner/Laptop/Tablet mit guter Internetanbindung und guter Video- und Tonqualität. Kamera und Mikrofon sind unbedingt empfehlenswert. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Barbara Hepp

montags, 18:30-19:30 Uhr, ab 27.02.2023

Online-Kurs

12 Termine, 76,00 €

Niveau A2

● 406002 **BUCHEN** Englisch Step by Step Niveau A2.1

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Gemeinsam wollen wir unser Wissen aufbauen und erweitern. Durch abwechslungsreiche Unterrichtsmethoden wird die Freude am Lernen geweckt und eine gute Atmosphäre geschaffen. Neueinsteiger/innen mit Kenntnissen aus zwei bis drei Semestern VHS oder Crashkurs sind herzlich willkommen.

Das Lehrbuch wird beim ersten Termin festgelegt.

Carola Schaffner

montags, 10:35-12:05 Uhr, ab 06.03.2023

vhs Herrenberg

12 Termine, 113,00 €



© AA+W-stock.adobe.com

● 406003 **BUCHEN**

Englisch Niveau A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende, die schon ein Grundwissen erlangt haben. Vielleicht haben Sie sich aber eine Weile nicht mit der Sprache beschäftigt oder Sie möchten Grundlagen nochmal wiederholen, um sich sicherer zu fühlen und Ihre Kenntnisse weiter aufzubauen. Wir üben Fertigkeiten, die wir für Reise und Alltag brauchen.

Wir lernen, uns detaillierter zu allgemeinen und aktuellen Themen zu äußern. Im Vordergrund steht die Kommunikation mit dem Ziel, unsere Sprechhemmungen zu überwinden. Grammatikalische Strukturen werden bildlich und im Kontext gelernt und immer wiederholt, damit die Teilnehmenden Schritt für Schritt an Sicherheit gewinnen. Lehrbuch: "Fairway new A2", ab Lektion 1

Monique Kovar-Widmann
dienstags, 09:00-10:30 Uhr,
ab 28.02.2023
vhs Herrenberg
12 Termine, 142,00 €

● 406004 **BUCHEN**

Englisch für den Beruf Niveau A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie sind im Beruf immer öfter mit Englisch in Berührung gekommen und es wird für Sie immer wichtiger? Müssen Sie Telefongespräche auf Englisch führen oder auch in „Meetings“ ihre Gedanken verständlich und diplomatisch vermitteln können? Wie formell beziehungsweise informell darf man bei E-Mails sein und wie kann man sie gekonnt eröffnen und beenden? Wenn Sie sich mit solchen Fragen beschäftigen, dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Wir werden im Laufe des Semesters in angenehmer Atmosphäre die Fertigkeiten üben, die Sie in verschiedenen beruflichen Situationen brauchen, um sich sicherer zu fühlen und sich mehr zuzutrauen. Das Lehrbuch wird am ersten Kursabend genannt.

Monique Kovar-Widmann
dienstags, 18:15-19:45 Uhr,
ab 07.03.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 116,00 €

● 406005 **BUCHEN**

Small Talk für Beruf und Alltag

Niveau A2 (gute Vorkenntnisse)

Viele Teilnehmende erzählen mir immer: "Ich habe mir gerade den passenden Satz im Kopf zurecht gelegt, aber dann war der richtige Moment vorbei". Kennen Sie das auch? Sie müssen eine kleine Unterhaltung auf Englisch führen, wissen viel, können aber trotzdem die Sätze nicht flüssig bilden. In diesem Kurs werden wir genau diese Fertigkeit trainieren. Wir beschäftigen uns mit allen Small Talk Themen, die im Beruf und Alltag eine wichtige Rolle spielen. Wir bieten Hilfe an und lernen, wie man das Gespräch beginnt, wie man die Unterhaltung am Leben hält und wie man das Gespräch gekonnt beendet. Kulturelle Unterschiede werden wir auch beachten. Das Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen Freude an der Sprache zu vermitteln und dadurch Sicherheit und Selbstbewusstsein bei Ihrem nächsten Gespräch auf Englisch zu geben.

Teilnehmende erhalten am Ende des Kurses eine Bescheinigung!
Dieser Kurs ist auf ein Semester angelegt und beginnt dann wieder mit neuen Teilnehmenden von vorne.
Das Lehrbuch wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

Monique Kovar-Widmann
mittwochs, 18:15-19:45 Uhr,
ab 08.03.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 116,00 €

● 406006W **BUCHEN**

Englisch Niveau A2.1

Online-Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen - Kleingruppe

Online lernen - einfach und sicher von zu Hause aus und dennoch zusammen mit anderen! Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Kenntnisse der englischen Sprache verfügen (A2.1 Niveau). Im Kurs lernen Sie, sich in unterschiedlichen Themenbereichen auszudrücken.

Achtung: Dieser Kurs findet online über das Konferenzsystem ZOOM statt. Sie benötigen einen Rechner/Laptop/Tablet mit guter Internetanbindung und guter Video- und Tonqualität. Kamera und Mikrofon sind unbedingt empfehlenswert. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-501638-5, ab Kapitel 8 und
Essential Grammar in Use, with answers.



© nito-stock.adobe.com

Barbara Hepp
dienstags, 19:30-20:30 Uhr,
ab 28.02.2023
Online-Kurs
12 Termine, 152,00 €

● 406007 **BUCHEN**

Englisch Niveau A2.2/B1.1

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen

Zu Beginn wird kurz Wichtiges aus dem letzten Semester wiederholt. Danach lernen wir mit Fairway new B1 weiter. Mit diesem Buch verfeinern wir unsere Kenntnisse der bereits gelernten Themen. Ferner haben Sie die Gelegenheit, Ihr Wissen zu festigen und das Reden in allen möglichen Alltagssituationen zu üben. Der Unterricht wird aufgelockert durch Zusatzmaterialien der muttersprachlichen Kursleitung. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die eine gute Basis der englischen Sprache haben. Das Lehrbuch wird im Kurs genannt.

Monique Kovar-Widmann
montags, 08:55-10:25 Uhr, ab 27.02.2023
vhs Herrenberg
15 Termine, 140,00 €

Niveau B1

● 406008 **BUCHEN**

Englisch Konversation

Niveau B1/B2

Für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen
In this course we will talk about current events, read current articles from newspapers and websites but also repeat a bit of grammar and aim to extend our vocabulary.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn besprochen.

Monika Brown
dienstags, 08:30-10:00 Uhr,
ab 28.02.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 97,00 €

● **406009W** **BUCHEN**

English Conversation and Grammar Niveau B1/B2

Online-Kurs für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen

Online lernen - einfach und sicher von zu Hause aus und dennoch zusammen mit anderen! Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über gute Englischkenntnisse verfügen (B1-/B2 Niveau). Im Kurs verbessern Sie Ihre Grammatikkenntnisse und lernen, sich in Gesprächen besser auszudrücken.

Lehrbücher: "In Conversation I", ISBN 978-3-12-501555-5 ab Kap. 16 und "Essential Grammar in Use, 4th Edition with answers".

Achtung: Dieser Kurs findet online über das Konferenzsystem Zoom statt. Sie benötigen einen Rechner/Laptop/Tablet mit guter Internetanbindung und guter Video- und Tonqualität. Kamera und Mikrofon sind unbedingt empfehlenswert. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Barbara Hepp
dienstags, 18:00-19:00 Uhr,
ab 28.02.2023
Online-Kurs
12 Termine, 113,00 €

Niveau B2/C1

● **406010** **BUCHEN**

Englisch Grammatik & Konversation Niveau B2

Für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen - Kleingruppe

Let's make conversation about anything and everything.

We will also revise grammar structures to improve your communication skills and rise your level of speech, all in a relaxed atmosphere.

Our main goal is to get everybody talking. Lehrbuch: In Conversation B2/C1, Delta Publishing by Klett.

Karin Vrana
montags, 18:15-19:15 Uhr, ab 27.02.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 131,00 €

Hinweis zu den Lehrbüchern:

Bitte kaufen Sie die Bücher für die Sprachkurse erst nach dem ersten Kurstag.

(c) contrastwerkstatt-stock.adobe.com



● **406011** **BUCHEN**

Englisch Niveau B2 Für Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, welche mit den Grundlagen der englischen Sprache und der korrekten Satzstellung vertraut sind. Ziel ist die Vertiefung dieser Kenntnisse, um eine größere Sicherheit in der mündlichen und schriftlichen Kommunikation zu erreichen. Dies wird anhand typischer Alltagssituationen erarbeitet. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Lehrbuch: Go for it! Kurs- und Arbeitsbuch Englisch B2, ab Lektion 7/8

Jemcy Eapen
freitags, 08:45-10:15 Uhr, ab 03.03.2023
vhs Herrenberg
15 Termine, 167,00 €

● **406012** **BUCHEN**

English Conversation Niveau B2/C1

Using the English you have and keeping it alive

You've learnt English grammar and vocabulary and get to use it on holiday or in business. But you struggle sometimes to talk about ordinary things - what the British and Americans call "small talk". In this course, we'll look at various topics of common interest - travel, art, socializing, hobbies, work related topics and more - and have pleasant and relaxed discussions around them. We'll cover useful vocabulary and exercise some of the grammar you've seen before, but always in a more fun and practical way. We will use different sources, such as news articles, videos, interviews, and perhaps even some song texts. But in the end, the focus of the course is on speaking so that you have an opportunity to put your English skills to good use.

Peter O'Neill
donnerstags, 19:30-21:00 Uhr,
ab 16.03.2023
vhs Herrenberg
12 Termine, 135,00 €

Business English

● **406300** **BUCHEN**

Kostenloser Schnuppertermin für Business English Power Days

Spielen Sie schon eine Weile mit dem Gedanken, Ihre Englischfertigkeiten zu verbessern? Kommen Sie in Ihrem Beruf immer wieder mit der englischen Sprache in Berührung? Bei diesem kostenlosen Schnuppertermin für die Business English Power Days bekommen Sie einen konkreten Einblick in die Themengebiete, die im Laufe des Semesters bei den Business English Power Days behandelt werden. Mit ein paar einfachen Übungen aus verschiedenen Themenbereichen können Sie feststellen, was für Sie notwendig und interessant ist.

Bitte melden Sie sich für diesen kostenlosen Schnuppertermin bei der VHS an: gruber@vhs.herrenberg.de

Monique Kovar-Widmann
Donnerstag, 02.03.2023, 18:15-19:45 Uhr
vhs Herrenberg

Business English Power Days

Die nachfolgenden Business English Power Days sind abgestimmt auf die modernsten Erfordernisse der Geschäftskommunikation. Sie erwerben Kenntnisse und Fertigkeiten, die Sie sofort in Ihrem Berufsalltag anwenden können, sei es am Schreibtisch/Computer, am Telefon oder bei der Bewerbung. Unsere Dozentin ist Muttersprachlerin und hat in vielen Firmen und internationalen Institutionen Wirtschaftsenglisch unterrichtet. Die Business English Power Days können alle unabhängig voneinander gebucht werden.

Anmeldeschluss für die Business English Power Days ist eine Woche vor dem Kurstag.



Sprachen lernen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der jeweiligen Stufe Folgendes können:



• 406301

BUCHEN

Business English Power Day 1: Telephoning in English Teil 1

Müssen Sie immer öfter am Telefon Englisch sprechen? Das Gespräch geht schnell voran und Sie sind unsicher, ob Sie Ihre Fragen und Antworten deutlich zum Ausdruck bringen konnten? Oft beinhaltet ein Telefongespräch viele Informationen und Sie müssen Rückfragen stellen, um sicher zu sein, dass Sie alles richtig aufgenommen haben oder Sie müssen Ihrem Gesprächspartner vermitteln, dass manche Fakten noch unklar sind. Wie macht man den gewissen "small talk" am Anfang des Gesprächs und wie beendet man das Gespräch höflich und gekonnt? Wir werden viele solcher Situationen üben und uns auf feste Redewendungen konzentrieren, die Ihnen helfen werden, sich am Telefon auf Englisch sicher zu fühlen. Alle Ihre Fragen zu diesem Thema sind willkommen. Vorkenntnisse: Niveau A2 (Anfang) - entspricht 3-4 Semestern VHS-Kursen. Teilnehmende erhalten am Ende des Vormittags eine Bescheinigung.

Monique Kovar-Widmann

Samstag, 11.03.2023, 09:00-12:00 Uhr
vhs Herrenberg
39,00 € (inkl. Material)

• 406302

BUCHEN

Business English Power Day 2: Telephoning in English Teil 2

Während dieses Seminars vertiefen wir weiter die Sprache, die wir am Telefon in geschäftlichen und alltäglichen Situationen benötigen. Zum Beispiel einen Tisch im Restaurant zu reservieren. Durch praktische Übungen lernen wir die Sprache, die wir brauchen, um höfliche Aufforderungen und Rückfragen zu stellen, Probleme zu klären und Termine für Besprechungen zu vereinbaren. Ziel ist am Ende des Tages, sich beim nächsten Telefongespräch besser vorbereitet zu fühlen. Vorkenntnisse: Niveau A2 (Anfang) - entspricht 3-4 Semestern VHS-Kursen. Teilnehmende erhalten am Ende des Vormittags eine Bescheinigung.

Monique Kovar-Widmann

Samstag, 18.03.2023, 09:00-12:00 Uhr
vhs Herrenberg
39,00 € (inkl. Material)

• 406303

BUCHEN

Business English Power Day 3: E-Mail in English Teil 1

Müssen Sie immer häufiger E-Mails auf Englisch verfassen? Sind Sie manchmal unsicher, wie formell Sie sein sollen oder wie informell Sie sein dürfen? Während dieses Power Days konzentrieren wir uns auf viele nützliche Redewendungen und Vokabeln, die man beim Schreiben von E-Mails immer verwendet und die Ihnen helfen werden, Ihre E-Mails klar und stilsicher zu strukturieren. Sie haben auch die Möglichkeit, alle Ihre Fragen zu stellen. Wir machen viele praktische Übungen, damit Sie am Ende des Tages eine Art "survival kit" haben, das Sie gleich beim nächsten E-Mail schreiben anwenden können. Vorkenntnisse: Niveau A2 (Ende) - entspricht 5-6 Semestern VHS-Kursen. Teilnehmende erhalten am Ende des Vormittags eine Bescheinigung.

Monique Kovar-Widmann

Samstag, 22.04.2023, 09:00-12:00 Uhr
vhs Herrenberg
39,00 € (inkl. Material)

● 406304

BUCHEN

Business English Power Day 4: E-Mail in English Teil 2

Während dieses Seminars haben Teilnehmende die Möglichkeit ihre Fähigkeiten beim E-Mail schreiben weiter zu vertiefen. Wir üben die Sprache, die man braucht, um per E-Mail Termine vorzuschlagen, zu organisieren und zu bestätigen. Wir üben mit Problemen und Beschwerden schriftlich umzugehen. Hierbei spielen diplomatische, feste Redewendungen eine große Rolle. Teilnehmende haben die Möglichkeit alle ihre Fragen in angenehmer Atmosphäre zu besprechen. Teilnehmende erhalten am Ende des Vormittags eine Bescheinigung.

Monique Kovar-Widmann

Samstag, 06.05.2023, 09:00-12:00 Uhr
vhs Herrenberg
39,00 € (inkl. Material)

● 406305

BUCHEN

Business English Power Day 5: Job Interviews in English

Heute kommt es immer häufiger vor, dass Bewerbungsgespräche auf Englisch geführt werden. Penible Vorbereitung ist der Schlüssel für ein erfolgreiches Interview und es ist wichtig, dass man sich deutlich ausdrückt. Während dieses Power Days konzentrieren wir uns auf die Sprache, die Sie brauchen, um über Ihren Bildungsweg, Ihre beruflichen Erfahrungen und Fertigkeiten sprechen zu können. Wir üben auf häufig gestellte Fragen zu antworten und setzen uns auch mit typischen schwierigen Interviewfragen auseinander. Ziel des Seminars ist es, Ihnen mehr Sicherheit in der Interviewsituation auf Englisch zu geben. Teilnehmende haben die Gelegenheit alle ihre Fragen zu stellen. Vorkenntnisse: Niveau B1. Teilnehmende erhalten am Ende des Tages eine Bescheinigung.

Monique Kovar-Widmann

Samstag, 20.05.2023, 09:00-15:00 Uhr
vhs Herrenberg
78,00 € (inkl. Material)

● 406306

BUCHEN

Business English Power Day 6: Meetings in English

Müssen Sie in Besprechungen auf Englisch teilnehmen oder sogar auf Englisch sprechen? Das ist für Nicht-Muttersprachler eine große Herausforderung. Wie kann ich mich auf Englisch behaupten und meinen Standpunkt und meine Argumente diplomatisch vermitteln? Wie gehe ich mit sprachlichen Missverständnissen um? An

diesem Vormittag beschäftigen wir uns genau mit den Phrasen und Strategien, die Sie brauchen, um sicher und stressfrei in Meetings kommunizieren zu können. Teilnehmende erhalten am Ende des Vormittags eine Bescheinigung.

Monique Kovar-Widmann

Samstag, 17.06.2023, 09:00-12:00 Uhr
vhs Herrenberg
39,00 € (inkl. Material)

● 406307

BUCHEN

Business English Power Day 7: Presenting in English

Müssen Sie für Kolleg/innen und Kund/innen Präsentationen auf Englisch halten? Sie beherrschen die englische Sprache recht gut, haben aber das Gefühl nützliche Vokabeln und Redewendungen hierfür auffrischen zu wollen. Während dieses Seminars werden wir die Sprache üben, die Sie für Präsentationen brauchen. Sie lernen Ihrer Präsentation eine klare Struktur zu geben, indem Sie am Anfang auf die Hauptthemen hinweisen, Argumente entwickeln, zusammenfassen und abschließen. Wir schauen uns verschiedene rhetorische Techniken an und besprechen, wie man mit Fragen umgeht. Die Körpersprache spielt bei einer Präsentation auch eine wichtige Rolle. Ziel ist es, dass Sie sich bei Ihrer nächsten Präsentation selbstbewusster fühlen.

Teilnehmende erhalten am Ende des Tages eine Bescheinigung.

Monique Kovar-Widmann

Samstag, 01.07.2023, 09:00-15:00 Uhr
vhs Herrenberg
78,00 € (inkl. Material)

● 406308

BUCHEN

Business English Power Day 8: Small Talk and Conversation Skills

Wie sag ich das jetzt bloß auf Englisch? Vielleicht haben Sie viel mit englischsprachigen Kunden zu tun oder Sie reisen gerne in englischsprachige Länder? Sie kennen das sicherlich, diese vielen netten Floskeln wie zum Beispiel "Nice to see you again". Manchmal kann es schwer sein, schnelle Antworten darauf zu geben, damit das Gespräch natürlich weiter geht. In diesem ein-tägigen Seminar werden wir uns mit solchen Situationen beschäftigen. Wir üben die Sprache, die wir in unterschiedlichen Geschäfts- und Alltagssituationen brauchen, wie zum Beispiel Gäste/Kunden begrüßen, Hilfe anbieten und annehmen, über Hobbies und kulturelle Interessen reden. Dabei haben Sie natürlich auch die

Möglichkeit, alle Ihre Fragen zu kniffligen "small talk" Situationen zu stellen. In angenehmer Atmosphäre werden wir auf Englisch üben, damit Sie Ihre Kenntnisse effektiv erweitern und verbessern können. Vorkenntnisse: Niveau A2 (Anfang) - entspricht 3 bis 4 Semestern VHS-Kursen. Teilnehmende erhalten am Ende eine Bescheinigung.

Monique Kovar-Widmann

Samstag, 15.07.2023, 09:00-12:00 Uhr
vhs Herrenberg
39,00 € (inkl. Material)

Französisch

● 408000

BUCHEN

Kostenlose Sprachberatung Französisch

Sie wissen nicht, welches der passende Kurs für Sie ist? Bei diesem Termin werden Sie individuell beraten, damit Sie gleich von Anfang an auf dem richtigen Niveau beginnen können.

Um Wartezeiten zu vermeiden, bitten wir um eine kurze Voranmeldung - telefonisch oder per Email.

Tel. 07032 270318

gruber@vhs.herrenberg.de

Daniela Küster

Mittwoch, 08.02.2023, 17:00-19:00 Uhr
vhs Herrenberg

Besondere Angebote

● 408100

Französisch Schnupperkurs Niveau A1.1

Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Sie können kein oder nur wenig Französisch, würden es aber gerne lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Ziel dieses Kurses ist es Ihnen Lust zu machen auf die praktische Fähigkeit, sich im Land verständlich zu machen, und das Wichtigste zu verstehen. Bei abwechslungsreichen Inhalten erfahren Sie dabei auch etwas über das französische Bruxelles und seine EU-Institutionen.

Dieser Kurs findet vor Semesterbeginn statt und ermöglicht Ihnen bei Interesse auch eine Orientierung, um in einem Folgekurs weiter zu lernen.

Karin Ulmer

Freitag, 10.02.2023, 17:30-19:00 Uhr
Samstag, 11.02.2023, 09:00-12:00 Uhr
vhs Herrenberg
2 Termine, 45,00 €



Niveau A1

● 408001

BUCHEN

Französisch Niveau A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Schwerpunkt des Kurses wird das Sprechen in alltäglichen Situationen sein und selbstverständlich erwerben Sie Wortschatz und Grammatik. Aber nicht zuletzt vermittelt die muttersprachliche Dozentin die Freude an der schönen Sprache und vielleicht bekommen Sie auch Lust, Ihre neuen Fähigkeiten bei einem Urlaub in Frankreich anzuwenden!

Lehrbuch: "Voyages neu A1", ab Lektion 1

Gnindeban Guy Rauland Ouattara

dienstags, 18:30-20:00 Uhr,

ab 28.02.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 116,00 €

● 408002

BUCHEN

Französisch Niveau A1.2

Für Anfänger/innen mit geringen

Vorkenntnissen

In diesem Anfängerkurs können Sie Französisch ganz neu erlernen oder bereits vorhandene Sprachkenntnisse mit System erweitern. Sie erlangen gleichwertig Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Mit kommunikativen Grammatikwiederholungen, zahlreichen Sprechübungen und kurzen Hausaufgaben gewinnen Sie Grundkenntnisse für die Kommunikation auf Französisch am Arbeitsplatz und im Alltag.

Lehrbuch: "Voyages neu A1", ab Lektion 4

Gnindeban Guy Rauland Ouattara

donnerstags, 19:50-21:20 Uhr,

ab 02.03.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 116,00 €

● 408003

BUCHEN

Französisch Niveau A1.2

Für Anfänger/innen mit geringen

Vorkenntnissen

Möchten Sie sich in Alltagssituationen gut und sicher auf Französisch verständlich machen? Möchten Sie Ihr Urlaubsland

besser kennen lernen? Bienvenue! In netter Atmosphäre vermittelt die muttersprachliche Kursleitung grundlegende Grammatikkenntnisse anhand von kreativen Texten und abwechslungsreichen Dialogen.

Lehrbuch: "Voyages neu A1", ab Lektion 9

Agnès Schröter

donnerstags, 09:00-10:30 Uhr,

ab 02.03.2023

vhs Herrenberg

9 Termine, 104,00 €

● 408004

BUCHEN

Französisch Niveau A1/A2

Für Anfänger/innen mit guten Vorkennt-

nissen - Kleingruppe

Sie haben schon Vorkenntnisse und möchten Ihre Sprachfähigkeiten erweitern? In einer angenehmen Atmosphäre wollen wir Land und Sprache weiter entdecken und dabei Ihren Reisewortschatz und grammatikalische Kenntnisse vertiefen. Dabei steht das Sprechen in Alltagssituationen im Vordergrund. Ich freue mich auf Sie! À bientôt! Es werden zuerst die letzten Kapitel des Lehrbuchs "Voyages neu A1" abgeschlossen, bevor wir mit "Voyages neu A2" beginnen.

Beatrice Weber

dienstags, 09:00-10:30 Uhr,

ab 28.02.2023

vhs Herrenberg

12 Termine, 168,00 €

Niveau A2

● 408005

BUCHEN

Französisch Niveau A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen - Kleingruppe

In diesem Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen können Sie bereits vorhandene Sprachkenntnisse mit System erweitern. Sie erlangen gleichwertig Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen und können künftig weltweit mit mehr als 300 Millionen Menschen kommunizieren. Mit kommunikativen Grammatikwiederholungen, zahlreichen Sprechübungen und kurzen Hausaufgaben gewinnen Sie Grundkenntnisse für die Kommunikation auf Französisch auf Reisen, am Arbeitsplatz und im Alltag. Lehrbuch: "Voyages neu A2", ab Lektion 1

Gnindeban Guy Rauland Ouattara

donnerstags, 16:45-18:15 Uhr,

ab 02.03.2023

vhs Herrenberg

8 Termine, 114,00 €

● 408006

BUCHEN

Französisch Niveau A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse unter der Anleitung einer Muttersprachlerin erweitern und mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen. Neueinsteiger/innen, die Vorkenntnisse haben, die ungefähr fünf VHS-Semestern entsprechen, und ihr Französisch auffrischen und ausbauen möchten, sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: "Voyages neu A2", ab Lektion 4

Agnès Schröter

donnerstags, 10:45-12:15 Uhr,

ab 02.03.2023

vhs Herrenberg

9 Termine, 104,00 €

● 408007

BUCHEN

Französisch Niveau A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen - Kleingruppe

Sie haben bereits Vorkenntnisse und wollen Ihr Wissen weiter ausbauen? Sie interessieren sich für Frankreich und die französische Kultur? Wir erweitern mit dem Lehrbuch die Grammatikkenntnisse und üben das Sprechen.

À bientôt!

Lehrbuch: "Voyages neu A2", ab Lektion 6

Günter Haupt

donnerstags, 18:15-19:45 Uhr,

ab 02.03.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 190,00 €

● 408008

BUCHEN

Französisch Niveau A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Im Kurs entwickeln Sie angewandte Kommunikationsfähigkeiten zu Alltagssituationen. Dies stärkt Ihr Selbstvertrauen und fördert somit Ihre Freude an der Sprache. In Kleingruppen erarbeiten Sie lebenspraktische Aufgaben und präsentieren danach die Ergebnisse.

Lehrbuch: "Voyages neu A2", ab Lektion 7

Gunhild Enz

dienstags, 18:15-19:45 Uhr,

ab 28.02.2023

vhs Herrenberg

15 Termine, 140,00 €



Niveau B1

● 408009 **BUCHEN**

Französisch Niveau B1 Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie Ihre bereits erworbenen Wortschatz- und Grammatikkenntnisse festigen und erweitern. Der muttersprachliche Dozent legt besonders Wert auf das Sprechen in einer entspannten Atmosphäre. Das Erlernen der Sprache lässt sich so mit ein bisschen "savoir vivre" verbinden!

Lehrbuch: "Voyages neu B1", ab Lektion 4.

Gnindeban Guy Rauland Ouattara

dienstags, 20:00-21:00 Uhr,

ab 28.02.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 98,00 €

● 408010 **BUCHEN**

Französisch Niveau B1 Für Fortgeschrittene - Kleingruppe

Sie lernen bereits seit einiger Zeit Französisch und interessieren sich für die französische Kultur? Sie wollen Schritt für Schritt in einer gelassenen Atmosphäre Sprechen üben sowie Ihre Grammatikkenntnisse auffrischen und erweitern? Wir nehmen uns hierbei viel Zeit, um gemeinsam Erlerntes zu wiederholen, Neues dazuzulernen und mehr über Frankreich zu erfahren.

Lehrbuch: "Voyages neu B1", ab Lektion 7

Daniela Küster

mittwochs, 09:00-10:30 Uhr,

ab 01.03.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 142,00 €

● 408011 **BUCHEN**

Französisch Konversation Niveau B1

Für Fortgeschrittene - Kleingruppe

Sie interessieren sich für Frankreich, die französische Kultur und Sie haben Freude an der Konversation? Mit interessanten Materialien des Kursleiters können Sie Ihre Sprachkompetenz ausbauen.

Lehrbuch: "Voyages neu B1"

Günter Haupt

donnerstags, 16:30-18:00 Uhr,

ab 02.03.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 190,00 €

● 408012 **BUCHEN**

Französisch Niveau B1/B2 Für Fortgeschrittene

Vous désirez améliorer votre compréhension et votre expression orales et écrites? Vous désirez également perfectionner votre grammaire? Vous avez envie de discuter de l'actualité, de la société, de la culture, des événements en France? Alors n'hésitez pas: c'est ici que vous trouverez tout cela. Dans une ambiance chaleureuse, nous finirons de travailler avec le livre "Voyages neu B1" et choisirons un nouveau livre. Nous lirons aussi des articles de journaux de temps en temps. À bientôt!

Florence Postelmann

dienstags, 10:45-12:15 Uhr,

ab 28.02.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 97,00 €

● 408013 **BUCHEN**

Französisch Niveau B1/B2 Conversation et grammaire - Kleingruppe

Le point principal de notre cours de conversation est l'élargissement (die Erweiterung) de votre vocabulaire et l'amélioration de votre parler. Si nécessaire, la grammaire sera expliquée et appliquée à l'aide d'exercices.

Dans une atmosphère décontractée, nous aborderons des thèmes du quotidien, lirons des articles, écouterons des chansons et verrons des films afin d'améliorer la compréhension écrite et orale de textes complexes. Les thématiques géographiques abordées vous donneront un meilleur aperçu des sociétés et cultures francophones.

Mais le principal est la participation de tous à une conversation libre et animée.

Es wird mit Materialien des muttersprachlichen Kursleiters gearbeitet.

Gnindeban Guy Rauland Ouattara

donnerstags, 18:15-19:45 Uhr,

ab 02.03.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 142,00 €

Niveau B2/C1

● 408014 **BUCHEN**

Französisch Niveau B2 Für Fortgeschrittene - Kleingruppe

Vous désirez améliorer votre compréhension et votre expression orales et écrites? Vous désirez également perfectionner votre grammaire? Vous avez envie de discuter de l'actualité, de la société, de la culture, des événements en France? Alors n'hésitez pas: c'est ici que vous trouverez tout cela. Dans une ambiance chaleureuse, nous travaillons avec des articles de journaux et/ou des émissions de radio. À bientôt!

Florence Postelmann

dienstags, 09:15-10:15 Uhr,

ab 28.02.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 131,00 €

Griechisch

● 412001 **BUCHEN**

Griechisch Niveau A1.1 Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse - Kleingruppe

Das Alphabet, der Aufbau eines Grundwortschatzes, einfache Dialoge sowie Landeskunde sind Inhalte des Kurses.

Lehrbuch: "Kalimera neu!", ab Lektion 1 (Klett Verlag)

Despina Tsikli

dienstags, 18:00-19:30 Uhr,

ab 14.02.2023

vhs Herrenberg

8 Termine, 105,00 €

● 412002 **BUCHEN**

Griechisch Niveau A1.2 Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen - Kleingruppe

Gemeinsam wollen wir unser Wissen aufbauen und erweitern. Durch abwechslungsreiche Unterrichtsmethoden wird die Freude am Lernen geweckt und eine gute Atmosphäre geschaffen.

Lehrbuch: "Kalimera neu!", ab Lektion 10 (Klett Verlag)

Despina Tsikli

freitags, 10:15-11:45 Uhr, ab 10.02.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 142,00 €

● **412003** **BUCHEN**

Griechisch Niveau A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen - Kleingruppe

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die das griechische Alphabet bereits in Grundzügen beherrschen und die auch schon erste, kurze Dialoge führen können. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin, so dass auch landeskundliche Aspekte nicht zu kurz kommen.

Lehrbuch: "Kalimera neu", ab Lektion 13 (Klett Verlag)

Despina Tsikli

mittwochs, 17:30-19:00 Uhr,

ab 08.02.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 142,00 €

● **412004** **BUCHEN**

Griechisch Niveau A2.2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen - Kleingruppe

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse haben, die sie in Griechenland oder in etwa fünf Semestern VHS-Kursen erworben haben. Sie können die griechische Schrift lesen und schreiben und kleine Gespräche in Alltagssituationen führen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihren Wortschatz und Ihre kommunikativen Kompetenzen weiter auszubauen und in angenehmer Atmosphäre tiefer in die Geschichte und Kultur Griechenlands einzutauchen.

Lehrbuch: "Kalimera neu", ab Lektion 20 (Klett Verlag)

Despina Tsikli

donnerstags, 18:00-19:30 Uhr,

ab 09.02.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 142,00 €

Altgriechisch

● **426004** **BUCHEN**

Altgriechisch

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse - Kleingruppe

Bereits eine elementare Einführung ins Altgriechische vermittelt die grundlegenden Begriffe des abendländischen Denkens in ihrem originalen Sinnzusammenhang. Dies wurde gerade in der Philosophie des 20. Jahrhunderts wieder nachgefragt - etwa bei Heidegger. Die Veranstaltung ist also auch eine Art Propädeutik der klassischen griechischen Philosophie. Beispiele aus ihr sind von Anfang an Bestandteil der Übungstexte.

Olaf Müller

mittwochs, 18:15-19:15 Uhr,

ab 15.03.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 131,00 €

Hebräisch

● **413001W** **BUCHEN**

Modernes Hebräisch

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen des letzten Semesters

Online-Kurs - Kleingruppe

Wir erweitern unsere grammatikalischen Kenntnisse und lernen, einfachste Gespräche auf hebräisch zu führen. Es wird mit den Materialien des Kursleiters gearbeitet.

Achtung: Dieser Kurs findet online über das Konferenzsystem ZOOM statt. Sie benötigen einen Rechner/Laptop/Tablet mit guter Internetanbindung und guter Video- und Tonqualität. Kamera und Mikrofon sind unbedingt empfehlenswert. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Stefan Kauffmann

montags, 20:00-21:00 Uhr, ab 27.02.2023

Online-Kurs

10 Termine, 186,00 €

● **413002W** **BUCHEN**

Modernes Hebräisch

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der letzten 4 Semester

Online-Kurs - Kleingruppe

Wir lernen Vokabeln zu verschiedenen Themen wie Wetter, beim Arzt, beim Optiker, Einkauf etc. und führen einfache Unterhaltungen hierzu. Dabei erweitern wir unsere grammatikalischen Kenntnisse. Es wird mit den Materialien des Kursleiters gearbeitet.

Achtung: Dieser Kurs findet online über das Konferenzsystem ZOOM statt. Sie benötigen einen Rechner/Laptop/Tablet mit guter Internetanbindung und guter Video- und Tonqualität. Kamera und Mikrofon sind unbedingt empfehlenswert. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Stefan Kauffmann

donnerstags, 18:45-19:45 Uhr,

ab 02.03.2023

Online-Kurs

10 Termine, 186,00 €

● **413003W** **BUCHEN**

Modernes Hebräisch

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen der letzten 15 Semester

Online-Kurs - Kleingruppe

Wir lesen in unserer Lektüre in einfachem Hebräisch weiter, lernen hebräische Ausdrucksweisen und Vokabeln zu bestimmten Themen. Es wird mit den Materialien des Kursleiters gearbeitet.

Achtung: Dieser Kurs findet online über das Konferenzsystem ZOOM statt. Sie benötigen einen Rechner/Laptop/Tablet mit guter Internetanbindung und guter Video- und Tonqualität. Kamera und Mikrofon sind unbedingt empfehlenswert. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.

Stefan Kauffmann

montags, 19:00-20:00 Uhr, ab 27.02.2023

Online-Kurs

10 Termine, 186,00 €

Italienisch



● **409000** **BUCHEN**

Kostenlose Sprachberatung Italienisch

Sie wissen nicht, welches der passende Kurs für Sie ist? Bei diesem Termin werden Sie individuell beraten, damit Sie gleich von Anfang an auf dem richtigen Niveau beginnen können.

Um Wartezeiten zu vermeiden, bitten wir um eine kurze Voranmeldung - telefonisch oder per Email.

Tel. 07032 270318

gruber@vhs.herrenberg.de

Sandra Walthier

Mittwoch, 08.02.2023, 17:00-19:00 Uhr

vhs Herrenberg

Hinweis zu den Lehrbüchern:

Bitte kaufen Sie die Bücher für die Sprachkurse erst nach dem ersten Kurstag.

Niveau A1● 409001 **BUCHEN****Italienisch Niveau A1.1**
"Colazione italiana - Zusammen
Frühstücken auf Italienisch" -
für Anfänger/innen

Sie können noch kein oder nur sehr wenig Italienisch, würden es aber gerne lernen bzw. erweitern? Herzlich willkommen! Sie lernen, sich mit einfachen Sätzen zu verständigen und erfahren viel über Land und Leute.

Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin und neben der Sprache wird auch die Landeskunde nicht zu kurz kommen.

Lehrbuch: "Nuovo Espresso A1", ab Lektion 1

Francesca Soardi-Holocher
dienstags, 09:00-10:30 Uhr,
ab 28.02.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 116,00 €

● 409002 **BUCHEN****Italienisch Niveau A1.1**
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Sie können noch kein oder nur sehr wenig Italienisch, würden es aber gerne lernen? Sie lernen ganz von Anfang an, sich mit einfachen Sätzen zu verständigen und erfahren viel über Land und Leute.

Lehrbuch: "Con piacere A1, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 1

Klaus Jürgen Weber
dienstags, 16:30-18:00 Uhr,
ab 07.03.2023
vhs Herrenberg
12 Termine, 136,00 €
(inkl. 1,00 € Material)

● 409003 **BUCHEN****Italienisch Niveau A1.2**
Für Anfänger/innen mit geringen
Vorkenntnissen

Haben Sie Lust, mehr über die italienische Sprache und „Bella Italia“ zu erfahren? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, nicht nur neue Vokabeln zu lernen, sondern auch an Ihrer Aussprache zu feilen, sodass Sie am Kursende für Situationen des Alltags bestens gewappnet sein werden.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin und arbeitet mit neusten Unterrichtsmethoden. Mit Unterstützung des Computers, häufigem Methodenwechsel und vielen interaktiven Übungen werden die Kenntnisse auf- und ausgebaut.

Lehrbuch: "Via del Corso A1", Edilingua ab Kapitel 5, ISBN 978-88-98433-63-6.

Raffaella Vassallo
montags, 10:30-12:00 Uhr, ab 27.02.2023
vhs Herrenberg
12 Termine, 113,00 €

● 409004 **BUCHEN****Italienisch Niveau A1.2**
Für Anfänger/innen mit geringen
Vorkenntnissen

Italien erleben - immer etwas Besonderes! Noch besser, wenn man sich auch in der Landessprache verständigen kann. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon ein wenig Italienisch gelernt haben und ihre Kenntnisse weiter ausbauen wollen.

Lehrbuch: "Con piacere A1" ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 4

Klaus Jürgen Weber
montags, 18:15-19:45 Uhr, ab 06.03.2023
vhs Herrenberg
12 Termine, 136,00 €
(inkl. 1,00 € Material)

● 409005 **BUCHEN****Italienisch Niveau A1.2**
Für Anfänger/innen mit geringen
Vorkenntnissen

Italien erleben - immer etwas Besonderes! Noch besser, wenn man sich auch in der Landessprache verständigen kann. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon ein wenig Italienisch gelernt haben und ihre Kenntnisse weiter ausbauen wollen.

Lehrbuch: "Con piacere A1" ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 4

Klaus Jürgen Weber
mittwochs, 18:15-19:45 Uhr,
ab 08.03.2023
vhs Herrenberg
12 Termine, 136,00 €
(inkl. 1,00 € Material)

● 409006 **BUCHEN****Italienisch Niveau A1.2**
Für Anfänger/innen mit geringen
Vorkenntnissen

Italien erleben - immer etwas Besonderes! Noch besser, wenn man sich auch in der Landessprache verständigen kann. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Vorkenntnisse haben und ihre Kenntnisse weiter ausbauen wollen.

Lehrbuch: "Con piacere A1", ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 6

Klaus Jürgen Weber
dienstags, 18:15-19:45 Uhr,
ab 07.03.2023
vhs Herrenberg
12 Termine, 136,00 €
(inkl. 1,00 € Material)

● 409007 **BUCHEN****Italienisch Niveau A1.2**
Für Anfänger/innen mit geringen
Vorkenntnissen

Italien erleben - immer etwas Besonderes! Noch besser, wenn man sich auch in der Landessprache verständigen kann. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Vorkenntnisse haben und ihre Kenntnisse weiter ausbauen wollen.

Lehrbuch: "Con piacere A1" ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 6

Klaus Jürgen Weber
donnerstags, 18:15-19:45 Uhr,
ab 02.03.2023
vhs Herrenberg
12 Termine, 136,00 €
(inkl. 1,00 € Material)

● 409008 **BUCHEN****Italienisch Niveau A1.2**
Für Anfänger/innen mit geringen
Vorkenntnissen

Italien erleben - immer etwas Besonderes! Noch besser, wenn man sich auch in der Landessprache verständigen kann. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Vorkenntnisse haben und ihre Kenntnisse weiter ausbauen wollen.

Lehrbuch: "Con piacere A1" ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 6

Klaus Jürgen Weber
montags, 16:30-18:00 Uhr, ab 06.03.2023
vhs Herrenberg
12 Termine, 136,00 €
(inkl. 1,00 € Material)

● 409009 **BUCHEN****Italienisch Niveau A1.2**
Für Anfänger/innen mit geringen
Vorkenntnissen

Sie möchten gerne bei Ihrer nächsten Begegnung mit der italienischen Sprache, sei es eine Reise, Kultur, Freunde etc., auch bald ein Wörtchen mitreden und mehr über "la dolce vita" erfahren? Dann sind Sie bei mir richtig! In einer kleinen Gruppe werde ich auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingehen, sodass Ihnen mit Freude die italienische Sprache schnell vertrauter wird.

Lehrbuch: "Con piacere A1", ab Lektion 8

Francesca Soardi-Holocher
dienstags, 10:45-12:15 Uhr,
ab 28.02.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 97,00 €

● 409010 **BUCHEN**

Italienisch Niveau A1.2

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden elementare Grammatik- und Wortschatzkenntnisse vermittelt und die Teilnehmenden erweitern ihr Können in typischen Alltagssituationen. Im Vordergrund steht die intensive Vermittlung kommunikativer Fähigkeiten, u.a.: miteinander ins Gespräch kommen, etwas bestellen, über Tagesablauf, Gewohnheiten und Freizeit sprechen. Hinweise zu interkulturellen Unterschieden zwischen Italien und Deutschland sind fester Bestandteil des Unterrichts.

Lehrbuch: "Con piacere nuovo A1", ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 7

Ruggero Scodanibbio
donnerstags, 18:00-19:00 Uhr,
ab 09.03.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 98,00 €

Niveau A2

● 409011 **BUCHEN**

Italienisch Niveau A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Italien erleben - immer etwas Besonderes! Noch besser, wenn man sich auch in der Landessprache verständigen kann. Dieser Kurs richtet sich an alle, die den ersten Band eines Lehrwerks bereits durchgearbeitet haben und ihre Kenntnisse weiter ausbauen wollen.

Lehrbuch: "Con piacere A2" ISBN 978-3-12-525183-0, ab Lektion 7

Raffaella Vassallo
donnerstags, 09:00-10:30 Uhr,
ab 02.03.2023
vhs Herrenberg
12 Termine, 135,00 €

● 409012 **BUCHEN**

Italienisch Niveau A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs sind alle willkommen, die sich bereits einige Semester mit der italienischen Sprache beschäftigt haben und ihre Kenntnisse weiter ausbauen wollen in einer netten kleinen Gruppe.

Mit Zeit, Muße und Freude lernen wir zusammen, wie man sich gut auf Italienisch unterhalten kann, egal ob auf Reisen oder im Alltag.

Dank vieler Aktivitäten und unterschiedlicher Methoden, immer mit viel Kommunikation, verbessern wir unser Italienisch in einer lebendigen und freundlichen Atmosphäre.



Lehrbuch: "Allegro nuovo A2" (Klett Verlag), ab Lektion 7

Mariaelena Antoniazzi
mittwochs, 16:30-18:00 Uhr,
ab 08.03.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 97,00 €

● 409013 **BUCHEN**

Italienisch Niveau A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits Grundkenntnisse im Italienischen, wollen diese wiederholen, vertiefen und weiter ausbauen? Dieser Kurs hilft Ihnen bei diesem Ziel. Neben Wortschatz- und Grammatikübungen stehen vor allem das Sprechen in Alltagssituationen und der Aufbau eines kulturellen Verständnisses für Land und Leute im Vordergrund, die Ihnen dabei helfen werden, Ihren nächsten Italienurlaub sprachlich sicher zu meistern!

Lehrbuch: "Con Piacere A2", ab Lektion 9

Patrick Koch
montags, 18:30-20:00 Uhr, ab 06.03.2023
vhs Herrenberg
15 Termine, 167,00 €

● 409014 **BUCHEN**

Italienisch Niveau A2.2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen - Kleingruppe

Italienisch lernen in entspannter Atmosphäre mit viel Spaß und spielerischen Übungen. Unser Schwerpunkt wird auf dem Sprechen liegen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und arbeitet mit neusten Unterrichtsmethoden. Mit Unterstützung des Computers, häufigem Methodenwechsel und vielen interaktiven Übungen werden die Kenntnisse auf- und ausgebaut. Lehrbuch: "Nuovo Progetto italiano für deutschsprachige Lerner 1b - Edilingua ab Lektion 11

ISBN 978-960-693-030-0.

Raffaella Vassallo
dienstags, 11:00-12:30 Uhr,
ab 28.02.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 142,00 €

Niveau B1

● 409015 **BUCHEN**

Italienisch Niveau B1

Für Fortgeschrittene - Kleingruppe

Sie lernen bereits seit einiger Zeit Italienisch? Nun möchten Sie das Erlernte wiederholen und vertiefen und diese Sprache einfach besser sprechen? Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihr Ziel zu erreichen. Gemeinsam wollen wir den erlernten Wortschatz aktivieren, bereits Erlerntes auffrischen und viel sprechen!

Lehrbuch: Con Piacere B1, ab Lektion 2

Patrick Koch
dienstags, 20:00-21:00 Uhr,
ab 07.03.2023
vhs Herrenberg
15 Termine, 186,00 €

● 409016 **BUCHEN**

Italienisch Niveau B1

Für Fortgeschrittene

Sie haben bereits grundlegende Italienischkenntnisse, die der Niveaustufe A2 entsprechen, möchten diese vertiefen, festigen und weiter ausbauen? Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Grammatikkenntnisse anwendungsorientiert wiederholen, ihren Wortschatz ausbauen und das Sprechen automatisieren wollen. Neben meist schriftlichen Hausaufgaben steht das Sprechen und das kulturelle Wissen um Italien im Kurs im Vordergrund.

Lehrbuch: Con Piacere B1, ab Lektion 2

Patrick Koch
freitags, 08:30-10:00 Uhr, ab 10.03.2023
vhs Herrenberg
15 Termine, 167,00 €

● 409017 **BUCHEN**

Italienisch Niveau B1

Für Fortgeschrittene - Kleingruppe

Sie haben bereits Italienischkenntnisse auf dem Niveau B1, können sich schon gut verständigen, und wollen Ihr Wissen wiederholen, festigen und vertiefen? Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, Ihr altes Wissen zu reaktivieren, das Sprechen und die Grammatik zu automatisieren und neues Wissen zu integrieren. Schwerpunkte des Kurses sind Wortschatzarbeit, Grammatik, Sprechen und Schreiben.

Lehrbuch: "Con piacere B1", ab Lektion 8

Patrick Koch
dienstags, 18:30-20:00 Uhr,
ab 07.03.2023
vhs Herrenberg
15 Termine, 139,00 €

● **409018** **BUCHEN**
Italienisch Niveau B1+
Für Fortgeschrittene

Se hai buone conoscenze elementari (A1, A2, B1), se ti piace parlare in italiano, discutere su diversi argomenti e studiare la grammatica, allora questo corso fa per te. Oltre a Espresso 3 usiamo articoli di giornale, piccole storie, tratti di riviste e libri, giochi e canzoni.

Lehrbuch: "Nuovo Espresso" Band 3, Niveau B1, ab Lektion 5

Tina Köndgen-Klingler
mittwochs, 18:30-20:00 Uhr,
ab 01.03.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 116,00 €

● **409019** **BUCHEN**
Italienisch Niveau B1/B2
Für Fortgeschrittene

In questo corso proseguiamo nel solito modo cioè parliamo, leggiamo, discutiamo, giochiamo e ascoltiamo musica (e ogni tanto andiamo a vedere un'opera italiana a Stoccarda). Per imparare qualcosa in più studiamo però ogni tanto anche la grammatica e ci saranno anche dei compiti a casa.

Lehrbuch: "Nuovo Espresso" Band 3, Niveau B1, ab Lektion 5

Tina Köndgen-Klingler
dienstags, 10:00-11:30 Uhr,
ab 28.02.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 97,00 €

Niveau B2/C1

● **409020** **BUCHEN**
Italienisch Niveau B2
Corso di conversazione e ripasso

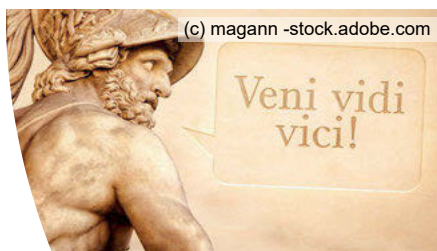
In questo corso si affronteranno temi di attualità e si parlerà della cultura, delle tradizioni e delle abitudini degli italiani.

Grazie all' utilizzo dei nuovi media (internet, video, materiale didattico online), le lezioni diventeranno più interessanti e divertenti. In un ambiente gioviale ed allegro, si potrà discutere, giocare e imparare divertendosi.

Lehrbuch : Via del Corso B2 - Edilingua ab Kapitel 5, ISBN: 978-88-99358-87-7

Raffaella Vassallo
dienstags, 09:30-11:00 Uhr,
ab 28.02.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 116,00 €

Latein



Latein

Das Lateinische bleibt integraler Bestandteil der abendländischen Bildung: Das Bewusstsein hiervon ist nie ganz verloren gegangen und in letzter Zeit wieder gewachsen. Bis heute gültige Grundsätze unseres Rechts, unserer Politik und Religion sind zuerst in dieser Sprache formuliert worden. Bis weit in die Neuzeit war sie das Medium der Verständigung und des geistigen Austausches. Um eine entspannte, aber auch bündige Aneignung zu ermöglichen, ist der Kurs dreigeteilt.

● **411001** **BUCHEN**
Latein I
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe

Diese Einführung gibt einen Überblick des Formenbestandes, vor allem der Deklinationen und Konjugationen. In einfachen Texten wird der Umgang mit der lateinischen Sprache geübt und ein tieferes Verständnis aufgebaut.

Olaf Müller
montags, 18:15-19:15 Uhr, ab 13.03.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 131,00 €

● **411002** **BUCHEN**
Latein II
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen - Kleingruppe

Hier steht die Syntax im Vordergrund, denn die Übersetzung aus dem Lateinischen ist nicht intuitiv zu leisten, sondern nur durch bewusste Analyse jedes Satzgefüges. Diesem Umstand verdankt sich die aus einer Beschäftigung mit den alten Sprachen unzweifelhaft erwachsende Schulung im logischen und systematischen Denken.

Olaf Müller
montags, 20:00-21:00 Uhr, ab 13.03.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 131,00 €

● **411003** **BUCHEN**
Latein III
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen - Kleingruppe

Dieser Teil ist Originaltexten zur Philosophie, Politik, Dichtung, aber auch dem Alltagsleben gewidmet, in Abstimmung mit den jeweils gegebenen Interessen.

Olaf Müller
mittwochs, 17:00-18:00 Uhr,
ab 15.03.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 131,00 €

Portugiesisch



● **418001** **BUCHEN**
Portugiesisch Niveau A1.1/A1.2
Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen - Kleingruppe

Planen Sie bald eine Portugalreise? In diesem Kurs erlernen und erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse des Portugiesischen, um sich in Portugal verständigen zu können. Begrüßung, Zahlen, Einkaufen, Hotelvokabeln oder nach dem Weg fragen sind einige der Situationen, die wir einüben. Wir sprechen über Land und Leute und natürlich über die Kultur.
 Lehrbuch: "Olá Portugal"

Alexandra Rodrigues
dienstags, 18:00-19:30 Uhr,
ab 07.03.2023
vhs Herrenberg
8 Termine, 114,00 €

Russisch

Kinderkurse für Russisch
 Bitte beachten Sie auch unsere Kinderkurse für Russisch unter der Rubrik "Junge vhs" - Sprachen!

● 419001 **BUCHEN**

Russisch Niveau A1.2

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen - Kleingruppe

Sie möchten Russisch lernen, wissen aber nicht, ob Ihnen diese Sprache liegt? Um dies herauszufinden, beginnt der Kurs mit einem Schnuppertermin, bei dem der Kursinhalt und die Lehrmethode genauer erklärt werden. Ziel des Anfängerkurses ist es, die Druck- und Schreibschrift zu erlernen. Sie werden in die wichtigsten Lautregeln und Grundlagen der russischen Grammatik eingeführt. Am Ende des Kurses können Sie Texte lesen und erste kurze Gespräche in Alltagssituationen führen. Es wird mit Materialien der muttersprachlichen Kursleiterin gearbeitet.

Lehrbuch: "Jasno! neu A1-A2"
ab Lektion 3, ISBN: 978-3-12-527678-9

Natalie Usselmann
donnerstags, 19:15-20:45 Uhr,
ab 02.03.2023
vhs Herrenberg
12 Termine, 170,00 €
(inkl. 2,00€ Material)

● 419002 **BUCHEN**

Russisch Niveau A2.2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die ca. 4 bis 5 vhs-Semester Vorkenntnisse haben. Das Lehrbuch "Jasno" wird durch authentisches Material und kommunikative Aufgaben aus alltäglichen Situationen unterstützt. Auch für Quereinsteiger/innen geeignet.

Lehrbuch: "Jasno! A1-A2", ab Lektion 17,
ISBN: 978-3-12-527590-4

Natalie Usselmann
donnerstags, 17:30-19:00 Uhr,
ab 02.03.2023
vhs Herrenberg
12 Termine, 170,00 €
(inkl. 2,00 € Material)



(c) Alexi Tauzin -stock.adobe.com

Schwedisch

● 420001 **BUCHEN**

Schwedisch Niveau A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Välkomna! Sie möchten nach Schweden reisen oder waren schon dort und sind von dem Land und den Menschen begeistert? Dann kommen Sie zu unserem Schwedischkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Mit einer Muttersprachlerin lernen Sie neben der Sprache natürlich auch Land und Leute kennen. Quereinsteiger/innen willkommen!
Lehrbuch: Javisst! aktuell A1+, ab Kap. 10,
ISBN 978-3-19-105405-2,

Cecilia Druy
montags, 20:00-21:30 Uhr, ab 27.02.2023
vhs Herrenberg
14 Termine, 131,00 €

● 420002 **BUCHEN**

Schwedisch Niveau A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Välkomna! Sie möchten nach Schweden reisen oder waren schon dort und sind von dem Land und den Menschen begeistert? Dann kommen Sie zu unserem Schwedischkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Mit einer Muttersprachlerin lernen Sie neben der Sprache natürlich auch Land und Leute kennen. Quereinsteiger/innen willkommen!
Lehrbuch: Javisst! aktuell A2, ab Kap. 17
ISBN 978-3-19-205405-1

Cecilia Druy
montags, 18:15-19:45 Uhr, ab 27.02.2023
vhs Herrenberg
14 Termine, 131,00 €

Serbisch

● 421001 **BUCHEN**

Serbisch Niveau A1.1

Für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse - Kleingruppe

Gemeinsam bauen wir unser Wissen aus. Der Kurs richtet sich an alle, die die Sprache und Kultur der Völker des ehemaligen Jugoslawiens kennenlernen möchten. Die serbische Sprache ist eine Sprache mit zwei Schreibweisen (Kyrillisch und Lateinisch), die im Alltag gleichermaßen verwendet werden. Sie lernen neben der Sprache auch die Kultur und Traditionen der Menschen des ehemaligen Jugoslawiens kennen.

Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Tatjana Stojanic
montags, 19:45-21:15 Uhr, ab 08.05.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 142,00 €

Spanisch



● 422000 **BUCHEN**

Kostenlose Sprachberatung Spanisch

Sie wissen nicht, welches der passende Kurs für Sie ist? Bei diesem Termin werden Sie individuell beraten, damit Sie gleich von Anfang an auf dem richtigen Niveau beginnen können.

Um Wartezeiten zu vermeiden, bitten wir um eine kurze Voranmeldung - telefonisch oder per Email.

Tel. 07032 270318
gruber@vhs.herrenberg.de

Esther Ramos
Mittwoch, 08.02.2023, 17:00-19:00 Uhr
vhs Herrenberg

Besondere Angebote● 422100 **BUCHEN****Spanisch Conversación
Niveau A2+****Für Teilnehmende mit sehr guten
Vorkenntnissen**

El cambio climático, la digitalización, los nuevos retos sociales o la economía doméstica son temas de conversación habituales en España. En este curso vamos a utilizar estos temas y otros para "soltarnos" en español. Para personas con conocimientos medios de español (A2-B1) y con ganas de debatir además de ganas de aprender vocabulario temático.

Klimawandel, Digitalisierung, neue gesellschaftliche Herausforderungen oder die heimische Wirtschaft sind häufige Gesprächsthemen in Spanien. In diesem Kurs werden wir uns über diese und weitere Themen auf Spanisch unterhalten. Für Personen mit durchschnittlichen Spanischkenntnissen (A2-B1), die debattieren lieben und zusätzlich thematisches Vokabular lernen möchten.

Der Kurs findet alle 14 Tage statt! Die Termine sehen Sie auf unserer Homepage.

Dr. Francisco Javier Ruiz Bertol
donnerstags, 18:30-20:00 Uhr,
ab 02.03.2023
vhs Herrenberg
8 Termine, 114,00 € (14-tägig)

● 422200 **BUCHEN****Spanisch Intensiv am Samstag
Niveau A1.2****Für Anfänger/innen mit geringen
Vorkenntnissen**

Mit diesem Kurs können Sie anhand alltagsorientierter Übungen vorhandene Grundkenntnisse reaktivieren und erweitern. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Lehrbuch: "Caminos hoy A1",
ab Lektion 9/10

Der Kurs findet alle 14 Tage statt !

Natividad Dominguez
samstags, 09:00-12:00 Uhr,
ab 04.03.2023
vhs Herrenberg
7 Termine, 140,00 € (14-tägig)

● 422201 **BUCHEN****Spanisch Intensiv am Samstag
Niveau A2.2****Für Teilnehmende mit guten Vorkennt-
nissen**

In diesem Kurs können Sie Ihre Spanischkenntnisse auffrischen und vertiefen. Abwechslungsreiche Themen und Texte bieten viele Impulse für Wortschatztraining und Grammatikwiederholung. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Lehrbuch: "Caminos hoy A2",
ab Lektion 10

Der Kurs findet alle 14 Tage statt !

Natividad Dominguez
samstags, 09:00-12:00 Uhr,
ab 11.03.2023
vhs Herrenberg
7 Termine, 140,00 € (14-tägig)

● **Spanisch Touristenkurs
Niveau A1**

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs soll die Teilnehmenden dazu befähigen, sich bei ihrem Urlaub in Spanien in der Landessprache verständigen zu können. Ausgehend von verschiedenen Standardsituationen (Begrüßung, Zahlen, Wegerkundung, Hotel, Restaurant, Einkaufen,...) werden die wichtigsten Vokabeln, Formulierungen und sprachlichen Strukturen erlernt und eingeübt. Nicht die perfekte Kenntnis der spanischen Grammatik ist Ziel dieses Kurses, sondern die praktische Fähigkeit, sich im Land verständlich zu machen und das Wichtigste zu verstehen.

422300.00 **BUCHEN****In den Osterferien****Erika Brändle****Dienstag, 11.04.2023, 18:15-21:15 Uhr****Mittwoch, 12.04.2023, 18:15-21:15 Uhr****Donnerstag, 13.04.2023, 18:15-21:15 Uhr****Freitag, 14.04.2023, 18:15-21:15 Uhr****Samstag, 15.04.2023, 09:00-12:00 Uhr****vhs Herrenberg**

**5 Termine, 143,00 € (+ 9,50 € Material an
die Dozentin)**

422300.01 **BUCHEN****Vor den Pfingstferien****Erika Brändle****Montag, 22.05.2023, 18:15-21:15 Uhr****Dienstag, 23.05.2023, 18:15-21:15 Uhr****Mittwoch, 24.05.2023, 18:15-21:15 Uhr****Donnerstag, 25.05.2023, 18:15-21:15 Uhr****Freitag, 26.05.2023, 18:15-21:15 Uhr****vhs Herrenberg**

**5 Termine, 143,00 € (+ 9,50 € Material an
die Dozentin)**

422300.02 **BUCHEN****In den Sommerferien****Erika Brändle****Montag, 24.07.2023, 18:15-21:15 Uhr****Dienstag, 25.07.2023, 18:15-21:15 Uhr****Mittwoch, 26.07.2023, 18:15-21:15 Uhr****Donnerstag, 27.07.2023, 18:15-21:15 Uhr****Freitag, 28.07.2023, 18:15-21:15 Uhr****vhs Herrenberg**

**5 Termine, 143,00 € (+ 9,50 € Material an
die Dozentin)**

● 422400 **BUCHEN****Café con leche****Sprachtreff für Spanischlernende**

Le/s invito a pasar una tarde amena, charlando sobre diferentes temas. Sea español su lengua materna o lo está aprendiendo, sea/n bienvenido/a(s).

¡Los espero con un café con leche!

¡Nos vemos!

Bitte beachten Sie die Termine auf unserer Homepage: www.vhs.herrenberg.de/Sprachen.html

Anna Müller**Freitag, 17.03.2023, 18:00-19:30 Uhr****Freitag, 21.04.2023, 18:00-19:30 Uhr****Freitag, 26.05.2023, 18:00-19:30 Uhr****Freitag, 30.06.2023, 18:00-19:30 Uhr****Freitag, 21.07.2023, 18:00-19:30 Uhr****vhs Herrenberg**

5 Termine ohne Gebühr

Niveau A1● 422001 **BUCHEN****Spanisch Niveau A1****Für Anfänger/innen ohne oder mit
geringen Vorkenntnissen**

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich erste Sprachkenntnisse anzueignen und sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen. Der Schwerpunkt liegt auf Konversationsübungen, Wortschatzarbeit und landeskundlichen Themen. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1".

Gladys Del Carmen Merino Fonseca
dienstags, 10:00-11:30 Uhr,
ab 14.03.2023
vhs Herrenberg
10 Termine, 116,00 €

● 422002 **BUCHEN**

Spanisch Niveau A1.1

Für Anfänger/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Erste Spanischkenntnisse werden weiter ausgebaut: Sich unterhalten und im Gespräch bleiben, zum Beispiel durch Fragen und entsprechende Antworten. Auch landeskundliche Aspekte kommen nicht zu kurz.

Lehrbuch: "Caminos hoy A1", Lektion 3/4, ISBN 978-3-12-515770-5

Natividad Dominguez

donnerstags, 10:45-12:15 Uhr,

ab 02.03.2023

vhs Herrenberg

15 Termine, 140,00 €

● 422003 **BUCHEN**

Spanisch Niveau A1.2

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen - Kleingruppe

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Spanischkenntnisse weiter auszubauen. Gezielt werden Redemittel für Alltagssituationen trainiert und der Unterricht mit landeskundlichen Informationen über Spanien ergänzt. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Lehrbuch: "Caminos hoy A1", Lektion 8/9, ISBN 978-3-12-515770-5

Natividad Dominguez

donnerstags, 09:00-10:30 Uhr,

ab 02.03.2023

vhs Herrenberg

15 Termine, 167,00 €

Niveau A2

● 422004 **BUCHEN**

Spanisch Wiederholung Niveau A2

Para repasar y refrescar conocimientos

En este nuevo curso tendremos la posibilidad de repasar y refrescar los conocimientos del castellano con aclaraciones gramaticales y ejercicios. Además, conversaremos para practicar en un ambiente relajado nuestros conocimientos del mundo del español. Profesora hispanohablante.

Gladys Del Carmen Merino Fonseca

mittwochs, 10:00-11:30 Uhr,

ab 15.03.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 116,00 €



● 422005 **BUCHEN**

Spanisch Wiederholung Niveau A2.2

Español con conocimientos

En este curso repasamos la gramática y tenemos la posibilidad de poder conversar sobre diferentes temas y situaciones. Como siempre con buen ambiente seguiremos aprendiendo.

Lehrbuch: "Perspectivas A2", ab Lektion 9

Esther Ramos

montags, 09:30-11:00 Uhr, ab 27.02.2023

vhs Herrenberg

12 Termine, 113,00 €

● 422006 **BUCHEN**

Spanisch Niveau A2.2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs wird die gesamte Grammatik wiederholt und mit Übungen gefestigt. Die Freude am Spanisch sprechen steht aber trotzdem im Vordergrund und mit der muttersprachlichen Kursleiterin werden weiterhin Orte und Kulturen der hispanischen Welt entdeckt.

In diesem Semester wird das Lehrbuch abgeschlossen: "Con gusto nuevo A2", ab Lektion 11.

Esther Ramos

mittwochs, 18:15-19:45 Uhr,

ab 01.03.2023

vhs Herrenberg

12 Termine, 113,00 €

Niveau B1

● 422007 **BUCHEN**

Spanisch Niveau B1.1

Für Fortgeschrittene

Subimos el nivel.

Seguimos aprendiendo nueva gramática pero sin dejar de repasar lo que ya sabemos.

Descubrimos lugares y costumbres nuevas del mundo hispano y conversamos sobre diferentes situaciones.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1,

ab Lektion 5.

Esther Ramos

mittwochs, 20:00-21:30 Uhr,

ab 01.03.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 142,00 €

● 422008 **BUCHEN**

Spanisch mit Lektüre Niveau B1

Für Fortgeschrittene

Wir lernen schon seit mehreren Semestern in einer kleinen Gruppe Spanisch und verfügen inzwischen über gute Kenntnisse, sodass wir uns in typischen Situationen des Alltagslebens gut verständigen können und wesentliche grammatikalische Strukturen bearbeitet haben. Natürlich lernen und üben wir auf der Grundlage des Lehrbuchs ständig weiter. Über Zusteiger/innen freuen wir uns.

Lehrbuch: "Caminos neu B1" ab Unidad 6

Erika Brändle

mittwochs, 18:30-20:00 Uhr,

ab 01.03.2023

vhs Herrenberg

10 Termine, 190,00 €

Niveau B2

● 422009 **BUCHEN**

Spanisch Conversación Niveau B2

Für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen

El curso de conversación en español le ofrecen la posibilidad de reforzar sus conocimientos gramaticales, mejorar su expresión oral y comprensión de lectura a través de textos cortos, temas de actualidad, turismo, cocina etc. El aporte de ideas nuevas será bienvenido.

Der Konversationskurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre vorhandenen Kenntnisse in Spanisch praktisch zu üben. Mit Hilfe von kurzen Texten sprechen wir über aktuelle Themen wie Tourismus, Küche usw. Ihre Grammatikkenntnisse werden vertieft und Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit und das Verständnis werden verbessert. Neue Ideen sind immer willkommen.

Es wird mit Materialien der Kursleiterin gearbeitet.

Esmeralda Diaz Ardila,

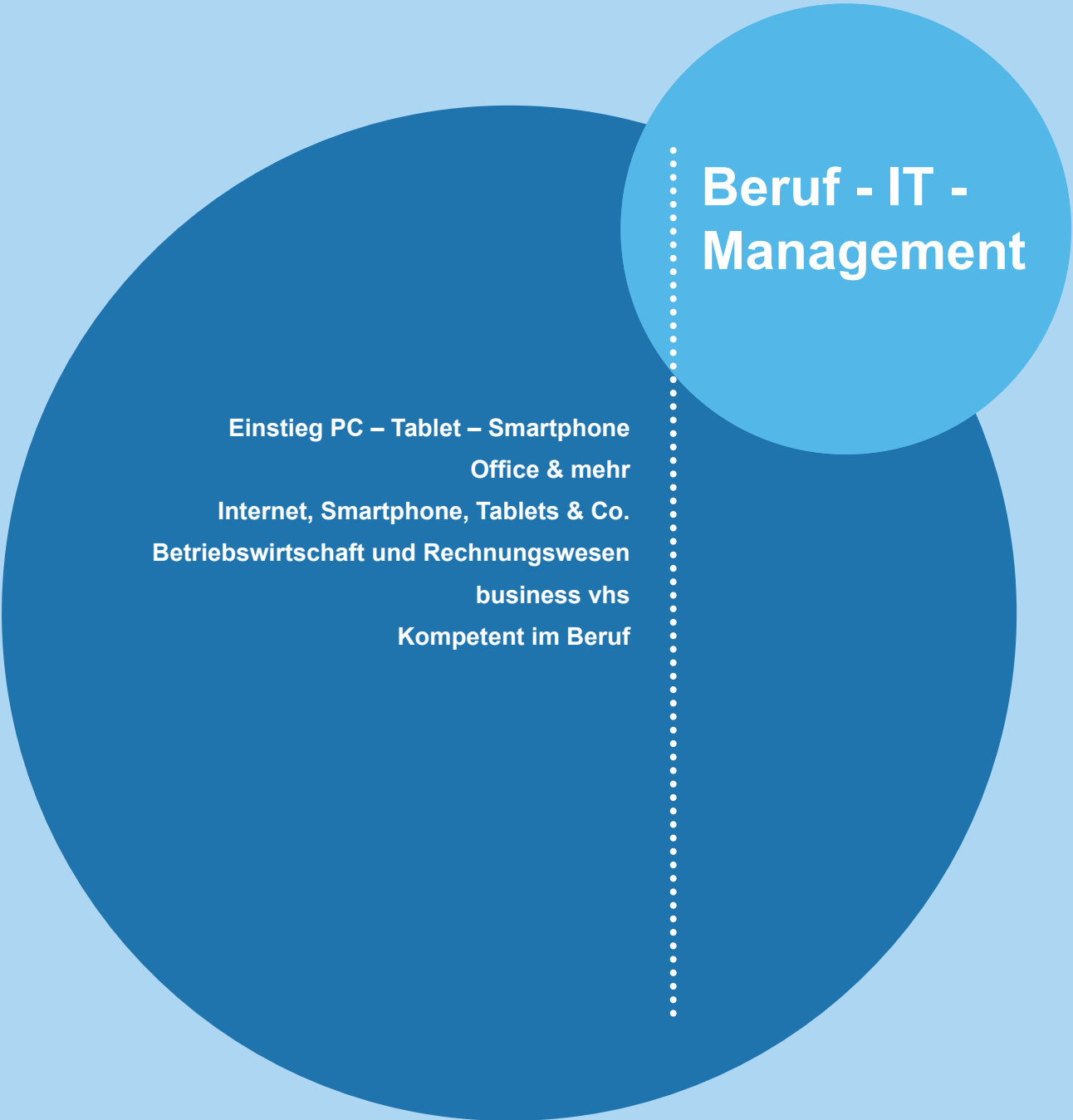
Marcela Acosta

dienstags, 18:30-20:00 Uhr,

ab 07.03.2023

vhs Herrenberg

12 Termine, 135,00 €



Beruf - IT - Management

**Einstieg PC – Tablet – Smartphone
Office & mehr
Internet, Smartphone, Tablets & Co.
Betriebswirtschaft und Rechnungswesen
business vhs
Kompetent im Beruf**

Einstieg PC – Tablet – Smartphone

Hinweis

Sie sind sich unsicher, welcher EDV-Kurs für Sie der passende ist? Kein Problem! Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!
Tel. 07032 / 2703 - 26

• 501302

BUCHEN

Fritz!Box Einsteigerkurs

Der Internet-Router Fritz!Box kann nicht nur die Verbindung zum Internet herstellen, sondern ist zusätzlich eine kleine Telefonanlage mit vielen nützlichen Funktionen. WLAN, Anrufbeantworter, Fax, Kindersicherung uvm. lassen sich sicher und komfortabel einrichten und steuern. Diese vielfältigen Funktionen werden in diesem Kurs vorgestellt und Sie können Fragen hierzu stellen. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger in die Heimvernetzung.

Martin Wambsganß

Donnerstag, 15.06.2023, 18:00-21:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 204
34,00 €

• 501303

BUCHEN

Excel Startup Kompaktkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Wer sich beruflich oder privat mit Zahlen befasst, kommt um Excel kaum herum. Dieser Einsteigerkurs setzt keine Excel-Kenntnisse voraus und macht Sie fit für den Excel-Grundkurs (Kurs-Nr. 501103). Sie erhalten einen Überblick über die Oberfläche und die Grundfunktionen von Excel wie die Eingabe und Korrektur von Daten, die einfache Gestaltung von Tabellen sowie die Grundlagen von Seitenlayout und Drucken. Einfache Berechnungen runden den Kurs ab. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Monika Wustlich, Diplom-Informatikerin
Mittwoch, 08.03.2023 und 15.03.2023
und Freitag, 10.03.2023, 09:00-11:30 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 306
3 Termine, 117,00 €
(inkl. Unterrichtsmaterial)

SMART SURFER Fit im digitalen Alltag



• 501304

BUCHEN

„Smart Surfer - Fit im digitalen Alltag“

Unterhaltungsmöglichkeit im Internet

Alles was neu, anders und fragwürdig ist, für Normalbenutzer „Digital mitmachen“ zu können ist heute für alle Altersgruppen wichtig. Und nicht nur in Zeiten von Corona gewinnen dabei verschiedene neuere Kommunikationsmöglichkeiten - neben dem weiterhin wichtigen Mailen - an immer größerer Bedeutung: Wir werden uns an diesem Vormittag Techniken der Videokonferenzen und sogenannte Messenger wie WhatsApp oder Threema ansehen. Wir werfen einen Blick auf Foren zur Hilfe in allen möglichen Lebenslagen und wir schneiden das Problem von Fake News an.

Bitte eigenes Handy mitbringen!

Martin Wambsganß

Mittwoch, 29.03.2023, 09:00-11:15 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 204
25,50 €

• 501305

BUCHEN

Einstieg in den Online-Unterricht mit Zoom

Präsenz-Kurs - Videokonferenzen nutzen einfach erklärt

Zoom ist eine Videokonferenzsoftware, mit der Sie vom eigenen Schreibtisch aus am Online-Unterricht der vhs teilnehmen und sich virtuell mit anderen treffen können. Dieser Kurs gibt eine erste Einführung in das Arbeiten mit Zoom. In Übungen können Sie alle besprochenen Anwendungen selbstständig ausprobieren. Inhalte: den Meetingraum anpassen, Audio und Video freischalten/stummschalten, Interaktionen mit dem Trainer und den anderen Teilnehmern, Dokumente herunterladen, den eigenen Bildschirm freischalten. Voraussetzungen: Vorkenntnisse Grundlagen Windows und ein PC/Notebook mit Webcam, Mikrofon und Internetzugang.

Jörg Eyerdam

Montag, 27.02.2023, 16:00-18:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 307
14,00 €

• 501306

BUCHEN

Android Smartphone - Grundlagen

In diesem Workshop geben wir Ihnen eine Orientierung über Bedienung und Nutzungsmöglichkeiten eines Smartphones mit dem Betriebssystem Android. Sie erhalten eine Einführung zu den Basis-Programmen, Bildschirm- und Akkuoptimierungen und die Einbindung des Smartphones in das WLAN. Anschließend erlernen Sie Möglichkeiten zur Nutzung interessanter Smartphone-Apps sowie deren Installation als auch Deinstallation. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Hinweise zur Datensicherheit und zum Datenschutz im Umgang mit dem Smartphone. (Für iPhones gibt es den Kurs 501308).

Bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät zum Anwenden während des Kurses mit.

Jörg Eyerdam

Montag, 06.03.2023, 09:00-12:00 Uhr
Mittwoch, 08.03.2023, 09:00-12:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 307
2 Termine, 68,00 €

• 501307

BUCHEN

Neues Smartphone oder Tablet? Infoabend zur Geräteauswahl

Egal ob Sie Einsteiger sind oder sich über die Neuanschaffung Gedanken machen, dieser Infoabend soll Ihnen einen Überblick über die aktuellen Geräte geben und deren Möglichkeiten zeigen. Es werden alle Geräte vorgestellt (Android, Apple), auch alternative Anbieter wie Fairphone und Shiftphone.

Jörg Eyerdam

Mittwoch, 15.03.2023, 18:30-20:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 302
12,00 €

• 501308

BUCHEN

Apple iPhone - Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen des iPhones kennen und erhalten einen Überblick zu Apps und weiteren Zusatzfunktionen. Mit vielen Übungen wenden Sie die Inhalte direkt an Ihrem eigenen Gerät an. Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone mit. Für Android-Smartphones gibt es den Kurs 501306.

Jörg Eyerdam

Montag, 17.04.2023, 18:30-21:30 Uhr
Mittwoch, 19.04.2023, 18:30-21:30 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 307
2 Termine, 68,00 €

● 501309W **BUCHEN**

Apple iPad - Grundlagen Online-Kurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen des iPads kennen und erhalten einen Überblick zu Apps und weiteren Zusatzfunktionen. Mit vielen Übungen wenden Sie die Inhalte direkt an Ihrem eigenen Gerät an.

Bitte eigenes iPad mit aktuellem Betriebssystem mitbringen.

Jörg Eyerdam

Montag, 24.04.2023, 18:30-21:30 Uhr

Mittwoch, 26.04.2023, 18:30-21:30 Uhr

Online-Kurs, Zoom - Raum 9

2 Termine, 68,00 €

● 501310W **BUCHEN**

Apple Mac - Grundlagen Online - Kurs

Der Kurs wendet sich an Personen, die bereits über Praxiserfahrung mit Betriebssystemen wie zum Beispiel Windows verfügen und nun auf macOS umsteigen möchten. In Übungen können Sie alle Anwendungen selbst ausprobieren. Natürlich spricht der Kurs genauso macOS-Neueinsteiger an.

Bitte eigenes macbook mit aktuellem Betriebssystem mitbringen.

Jörg Eyerdam

Montag, 08.05.2023, 18:30-21:30 Uhr

Mittwoch, 10.05.2023, 18:30-21:30 Uhr

Freitag, 12.05.2023, 18:30-21:30 Uhr

Online-Kurs, Zoom - Raum 9

3 Termine, 102,00 €

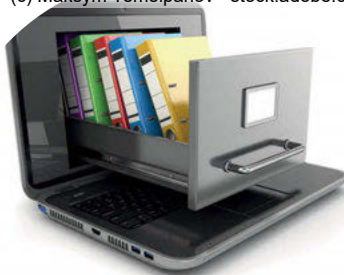
Office & mehr

● 501100 **BUCHEN**

Die eigene Arbeit am PC organisieren für Windows 10 und 11

Viel Arbeit am PC „klappt irgendwie“: genügend Grundkenntnisse sind vorhanden. Aber erscheint Ihnen dabei manches vielleicht „etwas umständlich“ oder „lästig“? In diesem Kurs bekommen Sie kleine Tricks und Arbeitshilfen, um „elegante“ Arbeitsvereinfachungen - um mehr Zeit für ganz Anderes zu bekommen. Es geht um die Vermittlung effizienter Arbeitstechniken für Alltagsarbeiten am PC. Windows, andere Arbeitsprogramme, insgesamt der PC stehen in diesem Kurs im Vordergrund: gute Dokumentenorganisation, „versteckte“ Arbeitshilfen, Sicherungsarbeit, rasche Datenreduktion in Mails und weitere Themen. Sie üben an zahlreichen Beispielen, um die Inhalte nachvollziehen und

(c) Maksym Yemelpanov - stock.adobe.com



ausprobieren zu können. Es besteht genügend Zeit für Fragen.

Aufbauend dazu gibt es den Kurs 501101 für die Textarbeit mit Word oder Libre Office.

Martin Wambsganß

Montag, 06.03.2023, 18:00-21:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 306

34,00 €

● 501101 **BUCHEN**

Effizientes Arbeiten mit WORD und/oder Libre Office

Viel Arbeit am PC „klappt irgendwie“: genügend Grundkenntnisse sind vorhanden. Aber erscheint Ihnen dabei manches vielleicht „etwas umständlich“ oder „lästig“? In diesem Kurs bekommen Sie kleine Tricks und Arbeitshilfen, um „elegante“ Arbeitsvereinfachungen - um mehr Zeit für ganz Anderes zu bekommen. Es geht um die Vermittlung effizienter Arbeitstechniken für Alltagsarbeiten am PC. Die Textarbeit mit Word oder Libre Office betrachten wir in diesem Kurs. Formatvorlagen und Autotexte vereinfachen die Arbeit mit wiederkehrenden Gestaltungen, einfache Makros automatisieren wiederkehrende Arbeitsschritte, Tastenkombinationen (auch selbst erstellte) verringern Mausclicks etc. Sie üben an zahlreichen Beispielen, um die Inhalte nachvollziehen und ausprobieren zu können. Es besteht genügend Zeit für Fragen.

Martin Wambsganß

Mittwoch, 15.03.2023 und 22.03.2023,

09:00-12:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 306

2 Termine, 68,00 €

©Tae Mi - stock.adobe.com



● 501102 **BUCHEN**

Linux-Schnuppertag

Sie sind "Windows-Normalnutzer" und befassen sich überwiegend mit Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Internetrecherchen usw. Das alternative Betriebssystem LINUX gilt als sicher, ist kostenlos, bietet viele gängige Arbeitsprogramme und Daten können ohne Probleme mit Windows-Rechnern ausgetauscht werden. Sie werden mit einem Live-System arbeiten, das von einem Stick aus ohne Installation läuft und am Windows-System nichts ändert. Damit können Sie alles Wesentliche ausprobieren - so wie Sie das dann auch zu Hause weiter testen können. Wie Sie Linux Mint parallel zu Ihrem bisherigen System fest installieren oder komplett umsteigen und zahlreiche weitere Themen werden am Schnuppertag besprochen.

Martin Wambsganß

Samstag, 25.03.2023, 09:00-15:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 307

59,00 €

● 501103 **BUCHEN**

Excel Grundkurs

Kompaktkurs für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen

Sie arbeiten bereits mit Excel und haben einfache Tabellen erstellt oder arbeiten mit bestehenden Tabellen. Der Grundkurs zeigt Ihnen weitere Möglichkeiten, die Tabellen ansprechend zu gestalten (z.B. Zahlenformate, erweiterte/ergänzende Formatierung), Inhalte zu sortieren, den Seitenaufbau zu verändern, erweiterte Druckoptionen zu nutzen und mit Formeln Berechnungen durchzuführen. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit. Voraussetzung: Excel Startup (Kurs-Nr. 501303) oder vergleichbare Inhalte. (Wer den Startup-Kurs besucht hat, bezahlt für diesen Kurs 102,00€).

Monika Wustlich, Diplom-Informatikerin

Mittwoch, 22.03.2023 und 29.03.2023,

Montag, 27.03.2023, 18:00-21:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 306

3 Termine, 117,00 €

(inkl. Unterrichtsmaterial)



• 501104 **BUCHEN**

Excel Aufbaukurs Funktionen und Diagramme

Aufbauend auf Ihren Excel-Grundkenntnissen behandelt der Kurs die Themen:

- Weiterführende Funktionen wie z.B. ZÄHLENWENN, SUMMEWENN, WENN-Funktion und

Verschachteln von Funktionen

- Verweis auf andere Tabellenblätter
 - Grundlagen der Diagrammbearbeitung.
- Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.
Voraussetzung: Excel Grundkurs bzw. formatieren von Tabellen, einfache Berechnungen

Monika Wustlich, Diplom-Informatikerin
Montag, 12.06.2023 und 19.06.2023 und
Mittwoch, 14.06.2023, 18:00-21:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 306
3 Termine, 102,00 €

• Office 2019

In dieser Kursreihe lernen Sie, wie typische Büroanwendungen mit MS Office-Programmen einfach und effizient realisiert werden. Sie wenden das Gelernte selbst am PC an und probieren es aus. Zudem bleibt Zeit für Fragen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word, Excel und Dateiverwaltung.
Jeder Kurs ist einzeln zu buchen.

501105.00 **BUCHEN**

Teil 1: Word - Dokumentation

Monika Wustlich, Diplom-Informatikerin
Mittwoch, 19.04.2023, 18:00-20:15 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 306
29,00 €

501105.01 **BUCHEN**

Teil 2: Word - Grafik, Text und Tabellen

Monika Wustlich, Diplom-Informatikerin
Mittwoch, 26.04.2023, 18:00-20:15 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 306
29,00 €

501105.02 **BUCHEN**

Teil 3: Word - Serienbrief und Etiketten
Monika Wustlich, Diplom-Informatikerin
Mittwoch, 03.05.2023, 18:00-20:15 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 306
29,00 €

501105.03 **BUCHEN**

Teil 4: Excel - Rechnungen, Summenfunktion, Grundfunktionen
Monika Wustlich, Diplom-Informatikerin
Mittwoch, 10.05.2023, 18:00-20:15 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 306
29,00 €

501105.04 **BUCHEN**

Teil 5: Excel - Sortieren, Grundlagen Diagramme
Monika Wustlich, Diplom-Informatikerin
Mittwoch, 17.05.2023, 18:00-20:15 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 306
29,00 €

501105.05 **BUCHEN**

Teil 6: PowerPoint Grundlagen
Monika Wustlich, Diplom-Informatikerin
Mittwoch, 24.05.2023, 18:00-21:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 306
36,00 €

• 501106W **BUCHEN**

Word Spezial

Online-Kurs Verzeichnisse und Index
In diesem Spezialkurs zu Word erfahren Sie, wie verschiedene Verzeichnisse (z.B. Inhalts-, Abbildungs-, Tabellenverzeichnis und Index) in großen Dokumenten erstellt und einfach angepasst und aktualisiert werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Dateiverwaltung.

Monika Wustlich, Diplom-Informatikerin
Freitag, 16.06.2023, 18:00-19:30 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Raum 9
18,00 €

• 501107W **BUCHEN**

Excel Spezial

Online-Kurs: Grund- und Abfragefunktionen

Dieser Spezialkurs zu Excel beschäftigt sich mit Grundfunktionen (z.B. Summe, Mittelwert, Runden), Abfragefunktionen (SUMMEWENN, WENN) sowie dem Verknüpfen von Funktionen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel und Dateiverwaltung.

Monika Wustlich, Diplom-Informatikerin
Freitag, 21.07.2023, 18:00-19:30 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Raum 9
18,00 €

• Excel Spezial: Die „Wenn“- und „Sverweis“- Funktion

Beide Funktionen sind sehr oft die Basis von Excel-Kalkulationen. Wir zeigen Ihnen in diesem Intensivkurs den Aufbau und die Anwendung von WENN- und SVERWEIS-Funktionen anhand verschiedener Beispiele. Weiterhin wird die Kombination beider Funktionen mit der UND- bzw. ODER-Funktion erklärt.

Voraussetzung: Excel Aufbaukurs oder Kenntnisse, die den Inhalten entsprechen.

501109.00 **BUCHEN**

Hybrid Kurs! - Präsenz

Petra Groeger

Freitag, 12.05.2023, 09:00-12:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 307
34,00 €

501109.01W **BUCHEN**

Hybrid Kurs! - Online

Petra Groeger

Freitag, 12.05.2023, 09:00-12:00 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Raum 9
34,00 €

• Excel Spezial - Pivot 2016/ Schnelle Berechnung von großen Listen

Sie arbeiten mit unübersichtlichen Listen, vielen Spalten und endlosen Zeilen? Sie wollen Ihre Daten in verdichteter, zusammengefasster Form darstellen, gruppieren, auswerten sowie schnelle Summen und prozentuale Anteile darstellen und diese auch in ein Diagramm umsetzen? In diesem Kurs lernen Sie wie sich mit Pivot große Datenmengen auf überschaubare Größen reduzieren lassen und wie Sie Auswertungen durchführen.

Voraussetzung: Excel Aufbaukurs oder Kenntnisse, die den Inhalten entsprechen.

501110.00 **BUCHEN**

Hybrid Kurs! - Präsenz

Petra Groeger

Freitag, 30.06.2023, 09:00-12:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 307
34,00 €

501110.01W **BUCHEN**

Hybrid Kurs! - Online

Petra Groeger

Freitag, 30.06.2023, 09:00-12:00 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Raum 9
34,00 €

● **501111** **BUCHEN**
GFS und Präsentationen
gestalten mit PowerPoint
für Erwachsene und Jugendliche
ab 12 Jahren

Für ein Referat, eine GFS oder eine berufliche Präsentation benötigen Sie eine ansprechende und überzeugende Darbietung. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie PowerPoint anwenden und welche Funktionen Sie nutzen können.

Petra Groeger
Samstag, 01.04.2023 und 25.03.2023,
13:30-15:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 306
2 Termine, 34,00 €

● **501112W** **BUCHEN**
One Note -
digitales Notizbuch
Online-Kurs

Dieser Kurs vermittelt kompakt die Grundlagen zum Umgang mit Microsoft One Note, sowie Zusammenfassen und Bearbeiten von verschiedenen Dateien, Mails ect. Durch die Speicherung in der Cloud können Sie vom PC, aber auch vom Tablet oder Smartphone über das Internet von unterwegs auf Ihre Notizen zugreifen, diese mit anderen teilen und ergänzen.

Petra Groeger
Donnerstag, 15.06.2023, 09:00-11:15 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Raum 9
25,00 €

● **Outlook - Kalender,**
Besprechungen und Mails

Outlook ist Bestandteil des Microsoft-Office-Pakets. Das Programm ist ein sogenannter Personal Information Manager. Mit ihm lassen sich Termine, Ereignisse, Aufgaben und Adressen verwalten. Außerdem ist Outlook ein leistungsstarkes Werkzeug im Bereich Internet/Intranet, um E-Mails zu verschicken und zu empfangen oder Besprechungen zu planen bzw. Termine zu verwalten und zu koordinieren. In dem

Kurs stellt die Dozentin die verschiedenen Funktionen vor. In verschiedenen Übungen wenden Sie diese selbstständig an.

● **501113.00** **BUCHEN**
Hybrid Kurs! - Präsenz
Petra Groeger

Freitag, 23.06.2023, 09:00-12:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 307
34,00 €

● **501113.01W** **BUCHEN**
Hybrid Kurs! - Online
Petra Groeger

Freitag, 23.06.2023, 09:00-12:00 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Reserve 1
34,00 €



Einzeltraining EDV für
Anfänger/-innen und Profis

Sie brauchen Unterstützung zu folgenden Digitalen Themen: Office, Word, Excel, Teams, Linux, Internet-Anwendung, Zoom, Sicherheit im Netz, Apple uvm.

Ihr Themenwunsch ist nicht dabei? Fragen Sie nach.

Hierzu erhalten Sie ganz persönliche Hilfe. Buchen Sie eine oder mehrere Unterrichtsstunden (zu jeweils 45 Minuten).

Die Gebühr pro Unterrichtsstunde beträgt 35,00 €. (Ab 01.03.2023; 39,00 €)

Präsenz- und Online-Trainings sind möglich.

Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung für eine Terminvereinbarung mit der Dozentin/ dem Dozenten.

Tel.: 07032 / 2703 - 17 oder - 26

Internet, Smartphone,
Tablets & Co.



● **5012000** **BUCHEN**
Shoppen online
Einkaufen und Verkaufen im Netz

Einkaufen kann schnell gehen im Internet - manchmal auch zu schnell. Da gibt es verlockende „1-Klick-Angebote“. Aber sind das auch die besten?

Im Kurs betrachten Sie grundlegende Einkaufsstrategien und diskutieren - gerne auch an mitgebrachten Beispielen. Sicherheitsüberlegungen bei Einkauf, Bezahlung wie Reklamationen stehen zur Debatte (u.a. Pay Pal und andere Bezahlendienste). An Beispielen werden Möglichkeiten gezeigt, selbst etwas zu verkaufen und wie Sie das effizient organisieren können. Schließlich werden Grundlagen des Online Banking und des Einstiegs dazu behandelt.

Martin Wambsganß

Freitag, 21.04.2023, 19:00-21:15 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
15,00 €

● **Netzsicherheit**
Vortrag

Sie wollen Ihren Computer sicher bedienen und im Internet surfen, ohne dass Ihre persönlichen Daten an Unbekannte weitergeleitet werden und Ihr PC - über ein Antivirenprogramm hinaus - "eine sichere Burg" bleibt. In diesem Vortrag bekommen Sie wichtige Informationen, wie Sie das umsetzen können.

● **501201.00** **BUCHEN**

Martin Wambsganß
Mittwoch, 05.04.2023, 09:00-10:30 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
12,00 €

Ingenieurbüro Kottmann

- EDV-Systembetreuung
- Beratung
- Schulung

Tel.: 0711 - 79 43 120
 Fax: 0711 - 79 43 121
 Mail: info@ib-kottmann.de

Rhönstr. 9
 70794 Filderstadt - Plattenhardt

501201.01 **BUCHEN**

Vortrag

Martin Wambsgaß

Freitag, 07.07.2023, 19:00-20:30 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 302

12,00 €

• 501202 **BUCHEN**

Netzsicherheit

Workshop

Keine Zauberei und auch kein Hexenwerk!

Auch ohne langwierige Neueinrichtungen können Sie in diesem Kurs lernen, Ihren PC über Ihr Antivirenprogramm hinaus deutlich besser gegen Hacker abzusichern und den gierigen Datensammlern spürbare Nadelstiche zu versetzen.

Sie werden sehr rasch umsetzbare Techniken direkt anwenden und weitere Aktivitäten erkunden, die ebenfalls alltagstauglich sind und Ihre Alltagsarbeit nicht unangenehm stören.

Sie können Ihren eigenen PC mitbringen oder ein Gerät der vhs nutzen.

Martin Wambsgaß

Freitag, 14.07.2023, 18:00-21:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 307

34,00 €

• 501203 **BUCHEN**

CEWE Fotobuch

Teil 1: Grundlagen

Familienfotos, Bilder von der Urlaubsreise oder der spontane Schnappschuss - es gibt unzählige Momente, die Sie in einem Fotobuch festhalten und ansprechend präsentieren können. Auch als Geschenk kommt ein Fotobuch sehr gut an. Im Kurs erlernen Sie, wie Sie mit der kostenlosen CEWE FOTOBUCH - Software einfache Bildkorrekturen durchführen, ein Fotobuch arrangieren, mit Texten versehen und anschließend bestellen. Dabei wird auch auf den Bestellvorgang von Papierabzügen und Fotogeschenken eingegangen. Falls vorhanden, bringen Sie bitte eigene Bilder auf CD oder USB-Stick mit und erstellen Sie gleich Ihr erstes Fotobuch im Kurs.

Martin Wambsgaß

Montag, 08.05.2023, 18:00-21:00 Uhr

Dienstag, 09.05.2023, 18:00-21:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 306

2 Termine, 68,00 €



• 501204 **BUCHEN**

CEWE Fotobuch

Teil 2: Aufbaukurs

Aufbauend auf den Grundlagen zum Fotobuchkurs lernen Sie nützliche ergänzende Techniken: zur Einbindung externer Landkarten samt Routen, von grafischen Elementen z.B. aus Word, die CEWE nicht bereitstellt, und anderes mehr. Damit lassen sich Ihre Fotobücher noch vielfältiger gestalten

Martin Wambsgaß

Montag, 15.05.2023, 18:00-21:00 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 306

34,00 €

• 501205 **BUCHEN**

Energiesparen mit PC, Handy und weiteren digitalen Geräten

Was tut Ihr PC, Ihr Handy, wenn Sie gerade nicht mit Ihren Geräten arbeiten? Wann verbrauchen die Geräte wirklich keinen Strom? Und umgekehrt: Wieviel Strom brauchen Sie bei der Nutzung von verschiedenen Alltagstätigkeiten mit Ihnen? Diese Fragen werden wir im Vortrag an Alltagsbeispielen betrachten und diskutieren: Mit dem Ziel, weiterhin unsere Geräte gut nutzen zu können und gleichzeitig nicht mehr Energie zu verbrauchen als wirklich nötig. Zudem werden wir auf die Energiesituation weltweit einen Blick werfen.

Martin Wambsgaß

Freitag, 03.03.2023, 19:00-21:15 Uhr

vhs Herrenberg, Raum 302

18,00 €

• 501206W **BUCHEN**

Arbeiten in der Cloud Welt

Clouds sind Möglichkeiten, im Internet Dateien, Bilder zu speichern und Anderen zur Verfügung zu stellen. Im Kurs geht es um die unterschiedlichen Clouds. Wie können Dateien abgelegt und abgerufen werden. Auch die Sicherheit wird besprochen.

Petra Groeger

Dienstag, 09.05.2023, 09:30-11:00 Uhr

Online-Kurs, Zoom - Raum 9

25,00 €

• 501208W **BUCHEN**

Was ist Technik? - Vom kreativen Ausufern eines Begriffs Livestream - vhs.wissen live:

„Technik“ ist banalerweise das, was wir meinen, wenn wir von Technik sprechen. Und das kann sehr viel Verschiedenes sein, das reicht von Verformungstechnik über Finanzierungstechnik bis Liebestechnik. Es hat nicht an Versuchen gefehlt, diesem Ausufern der Verwendung des Begriffs Technik Einhalt zu gebieten. Sie sind allesamt an dem Assoziationsreichtum, der sich mit Technik verbindet, gescheitert. Es erscheint also aussichtsreicher, sich zu fragen, was man mit Technik alles gewinnbringend fassen kann, als nach der „richtigen“ Definition zu fragen, die dann ohnehin nur von einer der vielen verschiedenen Gruppen der Technikverwender formuliert werden kann. Technik ist zu attraktiv, als dass sie sich ihre Offenheit nehmen ließe.

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie mehr zu dieser Begrifflichkeit und haben die Möglichkeit im Anschluss Ihre Fragen zu stellen.

Prof. Dr. Ulrich Wengenroth

Dienstag, 28.02.2023, 19:30-21:00 Uhr

Online-Kurs, Zoom

ohne Gebühr

• 501211 **BUCHEN**

Fahrradnavigation für Smartphones mit komoot

Geeignet für Android und IOS / Teil 1: Grundlagen

Mit komoot lassen sich Radtouren einfach und komfortabel planen. Im Ergebnis erhält man mit den Informationen zu Entfernung, Höhenprofil und Wegebeschaffenheit einen guten Eindruck von der Schwierigkeit der selbst erstellten Tour. Ein integriertes Tourenportal liefert zudem interessante Vorschläge und auch die Strecken anderer Portale können importiert werden. Der Kurs gibt eine kurze Einführung in GPS und führt ein in die Tourenplanung am PC sowie in die Handhabung der App auf dem Smartphone.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die noch keinerlei praktische Erfahrung mit komoot gesammelt haben. Im Kurs legen Sie ein komoot Benutzer-Konto an, und Sie lernen, einfache Touren zu planen, um sie anschließend per Sprachnavigation auf dem Smartphone zu nutzen. Bitte bringen Sie einen Laptop mit zu dem Kurs.

Roland Stich

Mittwoch, 12.07.2023, 19:00-21:30 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 302

20,00 € für Nicht-Mitglieder, 15,00 € für ADFC-Mitglieder

• **501212** **BUCHEN**

Fahrradnavigation für Smartphones mit komoot

Geeignet für Android und IOS / Teil 2:

Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste praktische Erfahrungen mit komoot bei der Planung und Durchführung von Radtouren und/oder Wanderungen gesammelt haben. In diesem Kurs wiederholen wir kurz die Einstellungsmöglichkeiten für komoot sowie die Grundlagen der Tourenplanung am Rechner und am Smartphone. Danach lernen Sie, wo Sie existierende Touren im Internet finden können, und wie Sie diese für sich in komoot als eigene Tour übernehmen und anpassen können. Die Anpassung solcher Touren an die eigenen Bedürfnisse wird ausführlich geübt. Außerdem beschäftigen wir uns mit Highlights in komoot. Daneben gibt es die Möglichkeit, untereinander Tipps und Tricks auszutauschen.

Bitte bringen Sie einen Laptop mit zu dem Kurs.

Roland Stich

Donnerstag, 13.07.2023, 19:00-21:30 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 302

20,00 € für Nicht-Mitglieder, 15,00 € für ADFC-Mitglieder

• **501213** **BUCHEN**

Fahrradnavigation für Smartphones mit komoot

Teil 3: Praxis Workshop - Planung und Durchführung einer Wanderung

Für alle Komoot-Nutzer:innen (und solche, die es werden wollen), die ihr Know-how in Theorie und Praxis erweitern/trainieren wollen. An diesem Samstag werden wir nach einer Einführung in die komoot-Tourplanung gemeinsam eine ca. 3 km lange Tour planen und diese im Anschluss mit der Komoot-Navigations-App abwandern. Die Planung erfolgt am Laptop über das Browser-Interface. Diese Tour werden wir im Anschluss aufbereiten und mit unseren Fotos/Highlights ergänzen. Das Ergebnis speichern wir in unserem Profil als gemachte Tour, die jederzeit abrufbar ist und auch mit Freunden oder der gesamten Komoot-Community geteilt werden kann. Für die kleine Wanderung bitte Vesper und Getränk mitbringen sowie auf an die Witterung angepasste Kleidung und Schuhwerk achten.

Voraussetzungen: Die komoot-App ist bereits auf dem Smartphone installiert, das komoot-Benutzer-Konto eingerichtet und die Anmeldedaten sind bekannt.

Roland Stich

Samstag, 15.07.2023, 10:00-15:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 302

39,00 € für Nicht-Mitglieder, 35,00 € für ADFC-Mitglieder

• **501214W** **BUCHEN**

LinkedIn - Quickcheck in der Mittagspause

Ein kurzer Einblick ins Business Netzwerk LinkedIn

In nur 30 Minuten erhalten Interessierte einen kurzen Ein- und Überblick über das soziale Netzwerk LinkedIn. Ziel ist es ein Gefühl zu vermitteln, ob sich der persönliche Einstieg in das Business- und Karrierenetzwerk lohnen könnte. Im Fokus steht dabei das persönliche Profil. Es werden aber auch Gruppen und Unternehmensseiten gestreift.

Hjalmar Hiemann

Mittwoch, 15.03.2023, 12:00-12:30 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Raum 9

ohne Gebühr

• **501215W** **BUCHEN**

mentimeter - Quickcheck in der Mittagspause

Ein kurzer Einblick in das Echtzeit-Feedback-Tool mentimeter

In nur 30 Minuten erhalten Interessierte einen kurzen Ein- und Überblick über das Online-Echtzeit-Feedback-Tool mentimeter. Es werden die elementaren Frage- und Feedbackfunktionen gezeigt, die auch bereits in der kostenlosen Version des Systems verfügbar sind. Außerdem wie diese insbesondere in Online-Meetings und Veranstaltungen für Feedback und Umfragen genutzt werden können.

Hjalmar Hiemann

Mittwoch, 29.03.2023, 12:00-12:30 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Raum 9

ohne Gebühr

• **501216W** **BUCHEN**

LinkedIn Einsteiger

Überblick und Einstieg in das Business- und Karrierenetzwerk LinkedIn

Der Kurs liefert einen Ein- und Überblick über das soziale Netzwerk LinkedIn. Ziel ist es, die Grundfunktionen des Business- und Karrierenetzwerks kennenzulernen, insbesondere die Einrichtung eines persönlichen Profils. Darüberhinaus werden die Suchfunktion, Gruppen, Unterneh-

mensseiten und Events behandelt.

Hjalmar Hiemann

Mittwoch, 26.04.2023, 18:00-19:30 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Reserve 1

17,00 €

Betriebswirtschaft und Rechnungswesen

Betriebswirtschaft und Rechnungswesen

Diese Kurse werden alle als Live-Webseminar durchgeführt.

Im Anschluss kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business abgelegt werden. Bei Interesse nehmen Sie bitte rechtzeitig Kontakt mit uns auf (Anmeldefrist, Ort und Gebühr).

• **504001** **BUCHEN**

Finanzbuchhaltung I Webseminar

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

dienstags und donnerstags, 18:30-20:30 Uhr, ab 07.03.2023

Online-Kurs, vhs Cloud

20 Termine, 360,00 € (inkl. Unterrichtsmaterial)

• **504002** **BUCHEN**

Finanzbuchhaltung II Webseminar

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

DATEV

**Bildungs-
Partner**

504003 **BUCHEN**
Finanzbuchhaltung mit DATEV
Webseminar
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.
dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab 07.03.2023
Online-Kurs, vhs Cloud
20 Termine, 360,00 €
(inkl. Unterrichtsmaterial)

504004 **BUCHEN**
Lohn und Gehalt I
Webseminar
Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.
dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab 07.03.2023
Online-Kurs, vhs Cloud
20 Termine, 360,00 €
(inkl. Unterrichtsmaterial)

504005 **BUCHEN**
Lohn und Gehalt II
Webseminar
Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.
dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab 07.03.2023
Online-Kurs, vhs Cloud
20 Termine, 360,00 €
(inkl. Unterrichtsmaterial)

504006 **BUCHEN**
Lohn und Gehalt mit DATEV
Webseminar
In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.
dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab 21.03.2023
Online-Kurs, vhs Cloud
16 Termine, 330,00 €
(inkl. Unterrichtsmaterial)

504007 **BUCHEN**
Bilanzierung
Webseminar
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.



dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab 07.03.2023
Online-Kurs, vhs Cloud
20 Termine, 360,00 €
(inkl. Unterrichtsmaterial)

504008 **BUCHEN**
Finanzwirtschaft
Webseminar
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.
dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab 07.03.2023
Online-Kurs, vhs Cloud
20 Termine, 360,00 €
(inkl. Unterrichtsmaterial)

504009 **BUCHEN**
Kosten- und Leistungsrechnung
Webseminar
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.
dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab 07.03.2023
Online-Kurs, vhs Cloud
20 Termine, 360,00 €
(inkl. Unterrichtsmaterial)

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

● 504010 **BUCHEN** Einnahme-Überschuss-Rechnung Webseminar

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

**dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab 07.03.2023**

Online-Kurs, vhs Cloud

**11 Termine, 270,00 €
(inkl. Unterrichtsmaterial)**

● 504011 **BUCHEN** Controlling Webseminar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens im Falle von Zielabweichungen, Handlungsalternativen und Maßnahmen zu entwickeln.

**dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab 07.03.2023**

Online-Kurs, vhs Cloud

**20 Termine, 360,00 €
(inkl. Unterrichtsmaterial)**

● 504012 **BUCHEN** Betriebliche Steuerpraxis Webseminar

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

**dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab 07.03.2023**

Online-Kurs, vhs Cloud

**20 Termine, 330,00 €
(inkl. Unterrichtsmaterial)**

● 504013 **BUCHEN** Personalwirtschaft Webseminar

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der

Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.
**dienstags und donnerstags,
18:30-20:30 Uhr, ab 07.03.2023**
Online-Kurs, vhs Cloud
**20 Termine, 360,00 €
(inkl. Unterrichtsmaterial)**

business vhs



● 507103 **BUCHEN** herrenberg.digital

In zwei Vorträgen informieren wir Sie über digitale Themen, die Sie in Ihrem Arbeitsalltag gut anwenden können. Die Themen werden kurzfristig bekannt gegeben. Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage.

Zudem ist für einen kleinen Frühstücks-Imbiss gesorgt und Sie werden ausreichend Zeit zum Fachsimpeln und Netzwerken finden.

Carolin Schnaidt

Dienstag, 21.03.2023, 08:30-11:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 206
ohne Gebühr



● 507104 **BUCHEN**

Bausteine des Erfolgs für Gründer:innen

Die Methode LEGO® SERIOUS PLAY® kennen lernen

Sich selbst und die anderen besser zu verstehen ermöglicht mehr Verständigung und Verantwortungsübernahme - und letztlich bessere Ergebnisse. Mit der Methode LEGO® SERIOUS PLAY® werden 100% der Teilnehmenden mit 100% ihres Wissens an der Lösung komplexer Probleme beteiligt. Das führt zu mehr Einsichten, mehr Teilhabe und Verbindlichkeit bei der Umsetzung.

Sven Golob

Mittwoch, 26.04.2023, 15:00-18:00 Uhr
vhs Herrenberg, Galerie

75,00 €

(+27,00€ Materialkosten für Lego-Set)

● 507110W **BUCHEN**

Fit für Gründung - Profis starten durch!

Teil 1: Geschäftsmodellentwicklung

Das Business Model Canvas wurde ursprünglich für Gründer entwickelt, es unterstützt aber auch Unternehmer, die ihre aktuelle Ausrichtung hinterfragen wollen. Es verschafft einen Überblick über die wichtigsten Schlüsselfaktoren des Geschäftsmodells und stellt diese übersichtlich und in ihren Zusammenhängen dar.

Senioren der Wirtschaft

Mittwoch, 22.02.2023, 18:30-19:45 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Raum 9

7,00 €



● 507111W **BUCHEN**

Fit für Gründung - Profis starten durch!

Teil 2: Kundenorientiertes Marketing und erfolgreicher Vertrieb

Wie können Gründer ihr Marketing effizient, nachhaltig und zielgruppengerecht gestalten? Wie entwickeln sie eine systematische Marketingstrategie, führen diese durch und konsequent weiter. Das Ziel: potenzielle Käufer mit einem wirtschaftlich sinnvollen Plan und vernünftigen Mitteleinsatz erreichen.

Senioren der Wirtschaft

Mittwoch, 01.03.2023, 18:30-19:45 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Raum 9

7,00 €

● 507112W **BUCHEN**

Fit für Gründung - Profis starten durch!

Teil 3: Preisfindung

Welches ist der "richtige" Preis für Ihr Produkt oder Ihre Dienstleistung? Im Seminar beleuchten wir die unterschiedlichen Faktoren der Preisstrategie. Welche Möglichkeiten der Preisgestaltung gibt es, wie ist es mit Aktionen, Rabatten und Nachlässen? Welche Preisstrategien bei Neu- und Bestandskunden bieten Chancen?

Senioren der Wirtschaft

Mittwoch, 08.03.2023, 18:30-19:45 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Raum 9

7,00 €

● 507113W **BUCHEN**

Fit für Gründung - Profis starten durch!

Teil 4: Finanzplanung für Gründer

Wie gelingt es, eine Geschäftsidee in Zahlen zu fassen? Wie kann man zukünftige Umsätze, Investitionen und Kosten realistisch einschätzen? Kann man überhaupt „richtig“ planen oder ist es vielleicht doch nur der Blick in die Glaskugel? Wie ist das mit der Rentabilität und der Liquidität? Wie kann man aus dem Zahlenmodell frühzeitig Chancen und vor allem auch Risiken für sein Startup erkennen? Das Seminar gibt Antworten auf diese Fragen. An Hand eines leicht verständlichen Finanzplanungstools lernen Sie ihre Planung für Umsatz, Investitionen und Kosten zu erstellen und die Auswertungen zu Rentabilität, Liquidität und zum Finanzbedarf zu bewerten. Zum guten Verständnis des Seminars sind Excel-Grundkenntnisse von Vorteil.

Senioren der Wirtschaft

Mittwoch, 15.03.2023, 18:30-19:45 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Raum 9

7,00 €

● 507114W **BUCHEN**

Fit für Gründung - Profis starten durch!

Teil 5: Finanzierung

Die Geschäftsidee steht, Business- und Finanzplan sind überzeugend. Wenn das "eigene Kleingeld" für die Umsetzung nicht reicht, wird eine Finanzierung erforderlich. Das Seminar soll dazu beitragen, dass die Finanzierungsgespräche gut vorbereitet und stressfrei ablaufen.

Senioren der Wirtschaft

Mittwoch, 22.03.2023, 18:30-19:45 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Raum 9

7,00 €

● 507115W **BUCHEN**

Fit für Gründung - Profis starten durch!

Teil 6: Fördermöglichkeiten

Für nahezu jede Unternehmensgründung gibt es die Möglichkeit öffentliche Finanzierungshilfen in Anspruch zu nehmen. Im Rahmen des Seminars erhalten Sie einen Überblick über die Grundformen der öffentlichen Förderung und die bei der Unternehmensgründung am häufigsten eingesetzten Finanzierungsbausteine.

Senioren der Wirtschaft

Mittwoch, 29.03.2023, 18:30-19:45 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Raum 9

7,00 €

Gründungsmeeting

Herrenberger Gründungsmeeting

Plattform für Kontakte, Austausch und Hilfestellung

Nach einem kurzen Input zu wechselnden gründungsrelevanten Themenstellungen geht es in erster Linie darum, bei lockerer Atmosphäre Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und das Netzwerk auszubauen. Jede/r, die/der sich für das Thema Gründung interessiert, ist herzlich willkommen!

Die Themen und weitere Informationen erfahren Sie über <https://www.herrenberg.de/gruenden> oder über unsere Homepage www.vhs.herrenberg.de

In Kooperation mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Herrenberg, den Senioren der Wirtschaft sowie dem Coworking und Gründungszentrum Herrenberg.



• Gründungsmeeting im Mai

507101.00 **BUCHEN**

Hybrid - Präsenz

Carolin Schnaidt

Dienstag, 23.05.2023, 18:00-20:00 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
ohne Gebühr

507101.01W **BUCHEN**

Hybrid - Online

Carolin Schnaidt

Dienstag, 23.05.2023, 18:00-20:00 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Raum 9
ohne Gebühr

• **507102** **BUCHEN**

Gründungsmeeting
Sommerfest

Carolin Schnaidt

Dienstag, 25.07.2023, 18:00-20:00 Uhr
Stadt Herrenberg, Rathaus
ohne Gebühr

Kompetent im Beruf

• **501210** **BUCHEN**

Computerschreiben
in 2x2 Stunden

Tastaturschreibkurs für Jugendliche
ab 12 Jahren und Erwachsene

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem modernen Kurs lernen Sie Computerschreiben blind mit 10 Fingern - und das an nur 2 Terminen zu je 2 Stunden! Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus Gehirnforschung und Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden. Begleitend zum Unterricht erhält jeder Teilnehmer ein Lehrbuch im Wert von 27,50 € und einen Zugang zu einem sehr guten Online-Tipptrainer zum Trainieren von Tempo und Genauigkeit.

Wolfgang Dröber

Freitag, 21.04.2023, 17:00-19:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 306
79,00 € (inkl. Unterrichtsmaterial)

• **506000W** **BUCHEN**

Visualisieren mit dem Stift
Online Schnupperkurs für Erwachsene
und Jugendliche ab 12 Jahren

Lebendige Tafelbilder und Flipcharts
Begeistern Sie Ihr Publikum mit lebendigen, kreativen, handgemachten Visualisierungen. Auch Sie können lernen, schnell und anschaulich mit dem Stift Ihre Inhalte darzustellen und damit Ihre Wirksamkeit in Unterricht, Seminaren und Teambesprechungen zu erhöhen. Lassen Sie sich inspirieren von der einfach zu erlernenden Technik des Sketchnotings. Visuelle Unterstützung ist nicht nur effektiv, das macht auch richtig viel Spaß und fördert den gemeinsamen Prozess. Gleichzeitig hilft es, Inhalte besser zu verstehen und zu merken. Es werden Schritt-für-Schritt-Anleitungen und grundlegende Techniken zum Aufbau von Templates und Themenerkundungen gezeigt.

Schnuppern Sie online rein und entscheiden Sie dann, ob Sie diese Technik an einem Samstag vertiefen möchten (Kurs-Nr. 506001).
Bitte halten Sie Papier, schwarze Fineliner und farbige Marker bereit.

Claudia Maas,

Graphik-Designerin und -Coachin

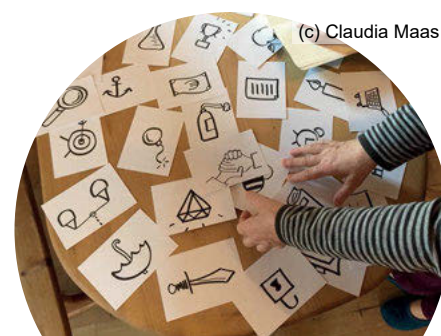
Dienstag, 14.02.2023, 16:00-18:00 Uhr
Online-Kurs, Zoom - Raum 9
15,00 €

• **506001** **BUCHEN**

Visualisieren mit dem Stift
Workshop für Erwachsene und
Jugendliche ab 12 Jahren

Lebendige Tafelbilder und Flipcharts
Unsere Lebenszeit ist zu schade, um sie mit schlecht lesbaren Tafelbildern und Flipcharts und langweiligen Vorträgen zu verbringen. Begeistern Sie Ihr Publikum mit lebendigen, kreativen, handgemachten Visualisierungen. Denn unser Gehirn liebt Bilder und Redundanzen. Auch Sie können lernen, schnell und anschaulich mit dem Stift Ihre Inhalte darzustellen und damit Ihre Wirksamkeit in Unterricht, Seminaren und Teambesprechungen zu erhöhen. Lassen Sie sich inspirieren von der einfach zu erlernenden Technik des Sketchnotings. Visuelle Unterstützung ist nicht nur effektiv, das macht auch richtig viel Spaß und fördert den gemeinsamen Prozess. Gleichzeitig hilft es, Inhalte besser zu verstehen und zu merken.

Es werden Schritt-für-Schritt-Anleitungen und grundlegende Techniken zum Aufbau von Templates und Themenerkundungen gezeigt. Es bleibt sehr viel Zeit zum Üben und zum Gestalten der eigenen Themen



(c) Claudia Maas

mit individuellen Bildern und Layouts. Sie erhalten von uns ein Grundset mit drei Stiften. Weitere Stifte können gerne mitgebracht werden.

Claudia Maas,

Graphik-Designerin und -Coachin

Samstag, 04.03.2023, 09:00-16:00 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
54,00 € inkl. Stifteset

• **506002** **BUCHEN**

Selbstmanagement mit dem
Bullet-Journal

Der Workshop bietet einen fundierten und schnell umsetzbaren Einstieg ins individuelle Journaling. Wir beginnen mit einer Einführung in die Grundbegriffe und Grundstruktur des Bullet-Journals. Sie erhalten in einem weiteren Schritt zahlreiche Inspirationen und Anleitungen für die kreative Umsetzung mit der einfach zu erlernenden Methode des Sketchnotings. Das Bullet-Journal kann Ihr kreatives Tool sein, um Ihr Leben täglich voller Freude zu managen. Um den Schöpfungskreislauf von Stille, kreativer Planung, aktiver Umsetzung und Korrektur zu dokumentieren. Um Prioritäten zu setzen, nichts Wichtiges zu vergessen und um Erfolge täglich zu feiern. Bitte bringen Sie ein leeres Notizbuch, schwarze und farbige Stifte mit. Sie erhalten von uns ein Grundset mit drei Stiften.

Claudia Maas,

Graphik-Designerin und -Coachin

Samstag, 23.09.2023, 09:00-16:00 Uhr
vhs Herrenberg, Altkerstube (1.OG)
54,00 € inkl. Stifteset

● 506003 **BUCHEN**

Moderner Briefstil und Korrespondenz

sowie Neuerungen aus der DIN 5008

In diesem Kurs erfahren Sie treffende, pfiffige und zeitgemäße Formulierungen in Geschäftsbriefen und E-Mails - anhand von Anwendungsbeispielen und Übungen. Zudem lernen Sie die neue DIN 5008 „Schreib- und Gestaltungsregeln in der Text- und Informationsverarbeitung“ kennen.

Anja Sedlacek

Donnerstag, 16.03.2023, 14:00-17:00 Uhr
vhs Herrenberg, Raum 306
34,00 €

(c) WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com



● 506004
Selbstbewusstes Auftreten durch gutes Sprechen - worauf kommt's an?

Seminar für Stimmtraining - Aufbaukurs

Unsere Stimme ist unsere Visitenkarte. Sowohl im Job als auch privat ist sie ein wichtiger Faktor für Authentizität, Überzeugungskraft und Sympathie. In diesem Kurs setzen Sie sich intensiv mit Ihrer Stimme auseinander, finden Ihre optimale Stimm-lage und entwickeln ein Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Stimme, Körpersprache und Atmung. In vielen praktischen Übungen lernen Sie Ihre Stimme zu kontrollieren, die Lautstärke mühelos zu regeln und Ihre Stimme nachhaltig zu pflegen.

Carolin Binder ist Radiomoderatorin und arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin im Bereich Werbung, Imagefilm und audiovisuelle Medien.

Carolin Binder,
Radiomoderatorin Hit-Radio Antenne 1
Montag, 17.04.2023 und 24.04.2023,
18:00-19:30 Uhr
Rathaus Jettingen, Mehrzweckraum
(Eingang Rückseite Rathaus)
2 Termine, 40,00 € (inkl. Gebühr für
Audioaufnahmen/max. 5 Teiln.)

● 506005
Stimmtraining mit Pferd

Pferde reagieren auf Sprache und Körpersprache und sind ein Spiegel unserer eigenen Persönlichkeit. In diesem kompakten Stimmtraining mit Pferd setzen Sie sich intensiv mit Ihrer Stimme auseinander, entdecken in vielen praktischen Übungen Ihre optimale Sprechstimmlage, finden zu Stimmkraft und mehr Resonanz und entwickeln ein Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Stimme, Haltung, Körpersprache und Atmung.

In zwei theoretischen Einheiten und beim dritten Termin mit Pferd lernen Sie wirkungsvoll zu kommunizieren und durchsetzungsstark aufzutreten. Sie erleben einen magischen Moment, wenn Sie mit Ihrer Stimme 700 Kilogramm kontrollieren können.

Die Praxiseinheit mit Pferd findet in der Reitanlage "Im Schillinger" statt.
 Adresse: Im Schillinger 1, 71126 Gäufelden (zwischen Nebringen und Tailfingen)

In Kooperation mit der vhs Jettingen und Anmeldung nur über vhs Jettingen.

Carolin Binder,
Radiomoderatorin Hit-Radio Antenne 1
Montag, 08.05.2023, 18:00-19:30 Uhr
Mittwoch, 10.05.2023, 18:00-19:30 Uhr
Samstag, 13.05.2023, 18:00-20:30 Uhr
vhs Jettingen, Kursraum 1/EG
3 Termine, 180,00 €

©grafikplusfoto - stock.adobe.com



Business Englisch

Unsere Dozentin:
Monique Kovar-Widmann

Monique Kovar-Widmann ist in Melbourne/Australien geboren und aufgewachsen. Sie hat ihr Studium an der Universität Tübingen mit einem Magister Artium in den Fächern Neuere Englische Literatur, Linguistik des Englischen und Linguistik des Deutschen abgeschlossen. Monique Kovar-Widmann hat langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung und hat in verschiedenen Firmen (u.a. Porsche AG, Deutsche Telekom und Behr GmbH & Co.KG) und internationalen Institutionen Wirtschaftss Englisch unterrichtet. Schon während ihrem Studium hat Monique Kovar-Widmann ihre Leidenschaft für die Erwachsenenbildung entdeckt. Sie arbeitet seit vielen Jahren an der VHS Herrenberg und es macht ihr große Freude ihre Teilnehmer zu begleiten und ihre Fortschritte zu verfolgen.

Besuchen Sie unsere Kurse Business English Power Days 406301 - 406308

Information und Beratung

Individuelles Bewerbungscoaching

Das individuelle Bewerbungscoaching richtet sich an Personen, die sich in einer aktuellen Bewerbungssituation befinden bzw. sich beruflich neu orientieren möchten und unterstützt Sie rund um das Thema Bewerbung. Das erste Orientierungsgespräch ist kostenlos. Eine Beratungsstunde (45 Minuten) kostet 38,00 €. Online-Trainings sind möglich. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung für eine Terminvereinbarung mit der Dozentin.
Tel.: 07032 / 2703 - 17

Redeangst, Lampenfieber & Co.

Schweißnasse Hände und schlaflose Nächte vor einer Präsentation, einer Geburtstagsrede, einem wichtigen Wortbeitrag im Meeting oder einem Vortrag müssen nicht sein. Aufgeregt vor der Klassenarbeit, GFS oder Abschlussprüfung. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie gelassener Ihren Ängsten entgegenwirken und sich mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen aus dem Mentaltraining selbst helfen können. Der drohende Black-Out beim Vortrag, die Angst, sich hoffnungslos in einem Meeting zu verhaspeln, die Angst davor, überhaupt etwas zu sagen, das alles ist dann Geschichte....

In diesem Kurs bekommen Sie ein Einzeltraining und können somit genau Ihre eigenen Ziele bearbeiten. Das Training umfasst 1,5 Stunden und kostet 80,00 € (Schüler und Studierende 60,00 €).

Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung für eine Terminvereinbarung mit der Dozentin.

Tel.: 07032 / 2703 - 17

Angebote benachbarter Volkshochschulen

• 506201W

ONLINE: Redekunst ist Übungsache - Rhetoriktraining online

vhs Stuttgart Kurs-Nr: 231-92830

Überzeugend, authentisch und klar argumentieren und präsentieren. Der Kurs zeigt Ihnen, wie vielseitig sich rhetorische Fähigkeiten - auch online - trainieren und erweitern lassen, wenn wir das mediengerecht, ideenreich und effektiv gestalten. Sie lernen in einer Kleingruppe verschiedene Übungswege, mit deren Hilfe unser Gedanken- und Redefluss klarer, lebendiger und überzeugender wird. Per blended learning lassen sich über die vhs.cloud Lernrhythmus und Lernumfang individuell anpassen und gestalten. Webseminar: An diesem Kurs können Sie live im Internet von zu Hause oder aus dem Büro teilnehmen. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn. In diesem Kurs wird die digitale Lernplattform vhs.cloud kursbegleitend eingesetzt. Kooperation mit der vhs Stuttgart.

Dozent: Franz W. Kunstleben, Do 02.03.-30.03.2023, 18:30-20:30 Uhr, 5 Termine, über ZOOM, 150,00€ Bitte melden Sie sich bei Interesse direkt bei der vhs Stuttgart an: 0711 1873-800 oder info@vhs-stuttgart.de

Online-Kurs, Zoom

150,00 €

• 506202

Windows 11 für Umsteiger- auch mit dem eigenen Notebook BB-Kurs-Nr. 544 312 10

Der Kurs richtet sich an alle, die bisher mit einer älteren Windows-Version gearbeitet haben und nun auf Windows 11 umsteigen möchten. Bitte bringen Sie - falls vorhanden - Ihr eigenes Notebook mit. Die Inhalte werden praxisnah durch Übungen durchgeführt. Alternativ kann gerne auch das eigene Windows 11 Notebook mitgebracht werden.

Inhalte:

- Die Bedienung der neuen Oberfläche und die Startmöglichkeiten der Programme unter Windows 11
- Wie und wo speichere ich meine Daten, damit ich sie nachher wiederfinde?
- Welche persönlichen Einstellungen sind bei Windows 11 erforderlich und wie finde ich diese?
- Welche automatischen Updatemöglichkeiten bietet mir Windows?
- Welche Vorteile bieten mir Tablets und



Notebooks mit einer Touchbedienung?

- Neuerungen bei Microsoft-Office und was ist Office 365?
- Was ist die Microsoft OneDrive Cloud und wie kann ich diese für mich kostenlos nutzen?
- Der Internetbrowser "Edge" von Microsoft
- Sicherheit und Schutz des PCs im Internet und im WLAN (Antivirus, Firewall etc.)
- Welche neuen Anschlüsse gibt es (z.B. USB-C) und was kann ich damit machen?
- Worauf muss ich achten, wenn ich mir einen neuen Rechner für Windows 11 kaufen möchte?

Dienstag, 09.05., 16.05. + 23.05.2023, 3 Termine, jeweils 18:00 - 20:15 Uhr, vhs Sindelfingen im Gustav-Heinemann-Haus Bitte melden Sie sich bei Interesse direkt bei der vhs.Böblingen-Sindelfingen an: über die Webseite www.vhs-aktuell.de, per E-Mail: info@vhs-aktuell.de oder telefonisch unter 07031 6400-0.

vhs Böblingen-Sindelfingen, Im Höfle 65,00 €

• 506203

Projektmanagement - Projekt- planung und Projektführung BB-Kurs-Nr. 502 302 10

Die daraus resultierenden Anforderungen werden in diesem moderierten Seminar gemeinsam erarbeitet. Themen aus der Praxis geben die Grundlage für ein ziel- und ergebnisorientiertes Seminar, unabhängig davon, ob Sie keine oder Erfahrungen mitbringen.

Sie lernen unter Rentabilitäts Gesichtspunkten Projekte durchzuführen, zu organisieren, zu planen und zu terminieren. Ferner Maßnahmen einzuleiten: Wie begeistere ich die Projektteilnehmer:innen? Hierzu wird eine moderierte Gruppenarbeit eingesetzt.

Dozent: Willi Hauptvogel

Freitag, 21.04.2023, 18:30 - 21:30 Uhr und Samstag, 22.04.2023, 09:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine

Böblingen vhs im Höfle, 96,00 €

inkl. Skript 2,00 €

Bitte melden Sie sich bei Interesse direkt bei der vhs.Böblingen-Sindelfingen an: über die Webseite www.vhs-aktuell.de, per E-Mail: info@vhs-aktuell.de oder telefonisch unter 07031 6400-0.

vhs Böblingen-Sindelfingen, Im Höfle 96,00 €

● **506204W**

**ONLINE: Agiles
Projektmanagement mit SCRUM**
Nagold Kurs-Nr. 231507004

Agiles Projektmanagement mit SCRUM:
Rollen, Ereignisse und Artefakte -
Szenarien

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an unterschiedlichen Methoden bzw. Frameworks, die auf eine flexible Anpassung ausgerichtet sind. Dabei wird ein adaptives Planen fokussiert und die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar. Insbesondere das Framework SCRUM basiert auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Phasen - etwa Sprints und Backlogs. Kanban bietet sich hierbei grundsätzlich zur Visualisierung und damit Fixierung des Bearbeitungsstatus' von Aufgaben an. Ziel dieses Digitalkurses ist die fundierte Einführung in ein agiles Projektmanagement mit SCRUM.

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.
4 Termine von 10:00-12:00 Uhr,
Fr. 02.06./09.06./16.06. und 23.06.2023,
140,00 EUR (ab 5 Teiln.)

Bitte melden Sie sich bei Interesse direkt bei der vhs Nagold an.

Online-Kurs, Zoom
140,00 €



Bitte melden Sie sich bei Interesse direkt bei der vhs Nagold an.

Online-Kurs, Zoom
35,00 €

● **506206**

Grundkurs Schweißen in Nagold
Nagold Kurs-Nr. 222 50 5001

Alle, die sich für die Schweißpraxis im gestalterischen / künstlerischen oder rein technischen Bereich interessieren und diese erlernen möchten. Im Kurs werden praxisnah die Grundkenntnisse der unterschiedlichen Schweißverfahren von Stahlblech 1mm - 10mm vermittelt: Metall-Aktivgas-Schweißen (MAG), Gasschmelz-Schweißen (Autogenschweißen), Lichtbogenhandschweißen (E-Schweißen), Wolfram-Inertgas-Schweißen (WIG), Weich- und Hartlötten.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Handwerkliches Geschick wäre von Vorteil.

Berufsschulzentrum Nagold, Eingang
KFZ-Werkstatt, Eingang A4
Dozent: Stephan Weitbrecht
Sa 11.03. u. 18.03.2023, 08:00-15:30 Uhr,
2 Termine, 190,00 € inkl. 30,00 € Materialkosten (ab 6 TN, max 10 TN),
Rolf-Benz-Schule, Nagold
Wir bieten auch einen passenden
Aufbaukurs an.

Bitte melden Sie sich bei Interesse direkt bei der vhs Nagold an.

vhs Nagold, Kursraum
190,00 € (inkl. Unterrichtsmaterial)

● **506207W**

**ONLINE: Python-Program-
mierung - Einstieg**
Rottenburg Kurs-Nr. 23150307

Python ist eine Programmiersprache für vielfältige Anwendungen. Insbesondere sind die Zusatzmodule für die Auswertung von Massendaten, für Anwendungen der künstlichen Intelligenz und für Simulationen interessant. Das sind allerdings Themen, die eine solide Basis benötigen. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen der Sprache und damit eine Übersicht in die „Programmierlogik“, Installation und verschiedene Ausführungsmöglichkeiten, Datentypen und Operatoren sowie Ausdrücke und Kontrollstrukturen, Programmdokumentation und Funktionen. Ausreichende Zeit für das Lösen von Übungsaufgaben ist eingeplant. Da Python eine freie Software ist, ist sie kostenfrei.

Dozent: Martin Schimmels
10x dienstags, 15.03.2022 - 24.05.2022,
19:00 - 20:30 Uhr, 170,00 €, (nach Anmeldung Link via Mail)



● **506205W**

**ONLINE: Barrierefreie
Office- und PDF-Dokumente**
Nagold Kurs-Nr. 231502023

Barrierefreie Office- und PDF-Dokumente ermöglichen blinden bzw. Menschen mit einem deutlich eingeschränkten Sehvermögen den gleichberechtigten Zugang zu digitalen Informationen. Behörden bzw. Ämter sind dazu verpflichtet, sowohl ihre externen als auch internen Dokumente entsprechend zu veröffentlichen. Aber auch für Unternehmen in der Privatwirtschaft oder für Vereine und Bildungseinrichtungen in nicht-öffentlicher Trägerschaft empfiehlt es sich, die Barrierefreiheit ihrer digitalen Dokumente durchgängig zu gewährleisten, um den genannten Personenkreis an ihren entsprechenden Informationen (Titel, Unter- und Zwischentitel, Mengentext, Tabellen usw.) zuverlässig partizipieren zu lassen.

Für eine erfolgreiche Teilnahme sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.
Dozententeam VHS Cuxhaven
Di, 04.07.2023, 10:30-12:00 Uhr,
2 Termine, 35,00 EUR (ab 1 Teiln.)



Bitte melden Sie sich bei Interesse direkt bei der vhs Rottenburg an: 07472 98330 oder info@vhs-rottenburg.de

Online-Kurs, Zoom
170,00 €

● **506208W**

ONLINE: Latex-Einführung
Rottenburg Kurs-Nr. 23150308

TEX/ LATEX ist ein Buchsatz-System! Es ist keine Textverarbeitung. Die Macher von TEX/ LATEX haben in ihr Werk das Wissen von Buchsetzern aus der Zeit von Gutenberg bis heute einfließen lassen. Die Ergebnisse eines mit TEX/ LATEX gesetzten Dokuments sind deshalb: schön! und gut zu lesen. TEX/ LATEX wird hauptsächlich dort benutzt, wo es auf korrekte Darstellung, Formelsatz (Mathematik; Chemie; ...) aber auch auf gutes Aussehen von wissenschaftlichen Werken ankommt. Dieser Kurs führt in die Grundlagen von TEX/ LATEX ein. Inhalte sind Installation, Gliederung von Dokumenten, Sonderzeichen, Umgebungen und Gruppen, Listen und Tabellen. Da TEX/ LATEX freie Software ist, verursacht eine Installation keine Kosten.

Dozent: Martin Schimmels
4x dienstags, 13.06.2023 - 04.07.2023,
19:00 - 20:30 Uhr, 95,00 €

Bitte melden Sie sich bei Interesse direkt bei der vhs Rottenburg an: 07472 98330 oder info@vhs-rottenburg.de

Online-Kurs, Zoom
95,00 €





Außenstellen

Gültstein
Haslach
Kayh
Kuppingen
Mönchberg
Oberjesingen
Gärtringen
Bondorf
Deckenpfronn
Gäufelden
Jettingen
Mötzingen
Nufringen



Gültstein

• Leitung Gültstein

Nicola Höfer
Wendelsheimer Str. 37, 72108 Rottenburg
Tel. 07073/300732
E-Mail: vshg@vhs.herrenberg.de
Anmeldung ab sofort möglich.
Telefonisch, schriftlich oder online unter
www.vhs.herrenberg.de

• HG 01 **BUCHEN** Rundgang durch Gültstein

Mittlerweile schon zur Tradition geworden führt uns der Ortsvorsteher Gerhard Kauffeldt durch Gültstein, erzählt aus der langen Geschichte des Ortes und zeigt uns historisch bedeutsame Plätze wie zum Beispiel Rathaus, Partnerschaftsplatz, Kirche, Pfleghof und Zehntscheuer. Die Besichtigung der Peterskirche ist in den Rundgang integriert. Auch der Schlosspark mit Schlösschen und Kapp-Mausoleum sind geschichtsträchtige Anlaufstellen. Anschließend gibt es wie immer die Möglichkeit, im Café des Tagungszentrums (Erholungsheim) bei Kaffee und Kuchen zusammenzusitzen, um sowohl über historische als auch aktuelle Themen zu sprechen. Um Anmeldung wird gebeten.
Treffpunkt: Partnerschaftsplatz

Gerhard Kauffeldt
Dienstag, 09.05.2023, 14:00-17:00 Uhr
Treffp. Partnerschaftsplatz
ohne Gebühr

• HG 02 **BUCHEN** Vogelstimmenführung im Naturpark Schönbuch bei Mönchberg

Kursbeschreibung siehe vhs Mönchberg.
Anmeldung nur bei der vhs Mönchberg!
Winfried Seitz, Förster
Sonntag, 23.04.2023, 06:30-08:30 Uhr
Sportplatz Mönchberg, Parkplatz
7,00 € Erwachsene / 2,00 € Kinder (in Begleitung eines Erwachsenen)

• HG 03 **BUCHEN** Weinerlebnisführung

„Dem Wein auf der Spur“
Nicht nur im Herbst sondern auch im Frühsommer sind die Weinberge voller Leben. Nach dem Austrieb im Mai wird mit der Weinblüte der Grundstein für ein erfolgreiches Weinjahr gelegt. Der Weinstock wird durch Selbstbestäubung befruchtet, dies ist eine sehr sensible Phase in der Vegetationsperiode. Mit der Blüte wird auch schon grob der Zeitpunkt der Lese bestimmt. Weinbau wie er früher einmal war, erleben wir gemeinsam im Keltermuseum in Unterjesingen: Alte Gerätschaften lassen erahnen wie mühevoll die Weinerzeugung war. Auf der Wanderung durch die Weinberge sehen wir, was alles geschaffen wurde. Über hundert Jahre alte Trockenmauern sind auch heute noch in den Steillagen in Unterjesingen zu finden. Diese sind wichtige Biotope für großes Artenreichtum. Erleben Sie die Weinberge mit Informationen zum hiesigen Weinbau und genießen Sie zu einem Vesper edle Tropfen, genau da wo die Trauben wachsen. Bitte dem Wetter und Gelände angepasste Kleidung tragen. Bei Regen fällt die Veranstaltung aus.
Anmeldung bitte bis Mo 12.06.2023

Heinz Giring
Freitag, 16.06.2023, 16:00-18:30 Uhr
Treffpunkt: Keltermuseum Unterjesingen (hinter der Kirche)
30,00 € (inkl. Verkostung)



(c)New Africa -stock.adobe.com



• HG 04 **BUCHEN** Unsere Hände - das unersetzliche Werkzeug Welche Kräuter helfen bei Beschwerden?

Mit Achtsamkeitsübungen, einer Do-it-yourself-Handmassage mit warmem Sesamöl und Anregungen aus dem Kneipp-schen Kräutergarten gegen Bewegungsschmerzen in den Fingergelenken wird ein neues Bewusstsein für die eigenen Hände geschaffen. Die Kräuterkunde wird sehr ganzheitlich und praxisorientiert vermittelt, und es gibt genug Raum für die Fragen der Teilnehmer/innen.
Anmeldung bitte bis Do 09.03.2023.

Birgit Pezina-Heumesser
Dienstag, 14.03.2023, 18:30-20:00 Uhr
Vereinshaus Gültstein, Gisilostr. 1
9,00 €

• **Gitarrenkurs**
In entspannter Atmosphäre mit max. 3 Personen lernen Sie Grundlegendes über die Gitarre, erste Melodien und Akkorde sowie einfache Begleit- und Zupftechniken aus den musikalischen Bereichen des Pop, Rock, Folk, Blues sowie des Chansons. Bei Neueinsteiger/-innen erfolgt individuelle Terminabsprache mit der Kursleiterin/ dem Kursleiter.
Kursgebühren variieren je nach Teilnehmerzahl, Einzelunterricht 30 Minuten, Zweier- und Dreiergruppen 45 Minuten.
275,00 € Einzelunterricht
209,00 € bei 2 Teiln.
182,00 € bei 3 Teiln.

HG 05.00 **BUCHEN**
Für Anfänger/innen
Brigitte Hofmann
montags ab 18:45 können Termine vereinbart werden, ab 27.02.2023
Vereinshaus Gültstein, Gisilostr. 1
15 Termine

HG 05.01 **BUCHEN**
Für Fortgeschrittene
Brigitte Hofmann
montags ab 18:45 können Termine vereinbart werden, ab 27.02.2023
Vereinshaus Gültstein, Gisilostr. 1
15 Termine

● HG 06

BUCHEN**Walking plus am Feierabend**

Ähnlich wie auf einem Trimm Dich Pfad bauen wir auf unserer Walking Runde Stationen für Gymnastikübungen ein. Neben der Anregung des Herz-Kreislaufsystems auf der Strecke, werden an den Stationen die zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen gedehnt, die zum Abschwächen neigenden gekräftigt. Neben einem kurzen Warm Up am Anfang und einem Cool down am Ende sind aufrichtende Übungen sowie Gleichgewichtsübungen zur Förderung der Koordination in diesem einstündigen Programm enthalten, das uns rundum durchbewegt und entspannt in den Feierabend entlässt. Mitmachen kann jede und jeder.

Da die Stunde draußen stattfindet, wird um angemessene Kleidung und gutes Schuhwerk gebeten.

Anmeldung bitte bis 17.04.2023.

Nicola Höfer

**donnerstags, 17:00-18:00 Uhr,
ab 20.04.2023**

**Treffpunkt: Erholungsheim Gültstein,
Oberer Parkplatz
5 Termine, 21,00 €**

● HG 07

BUCHEN**Knie- und Hüftschule**

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits einmal Beschwerden mit Knie und/oder Hüfte hatten oder diesen vorbeugen möchten, genauso wie an Menschen mit Endoprothesenversorgung.

In diesem Programm nach dem Konzept des Knie-/Hüft-Instituts Tübingen werden die Körperwahrnehmung und das Bewegungsgefühl geschult, die gelenkübergreifende Muskulatur wird gedehnt, gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert. Gleichzeitig werden Haltung und Gang überprüft und das Gleichgewicht optimiert.

Ein Verhaltenstraining zur Vermeidung von Knie- und hüftbelastenden Situationen erhöht und gewährleistet die Lebensqualität und steigert die Sicherheit in Alltagsbewegungen. Ein Eigenübungsprogramm wird eingeführt.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

In Kooperation mit dem TV Gültstein.

Claudia Immenschuh

**donnerstags, 18:00-18:45 Uhr,
ab 09.03.2023**

Ammertalhalle

**15 Termine, 49,50 €,
TV-Mitglieder 44,50 €**

● HG 08

BUCHEN**Rückenfit 50+**

In diesem Kurs wird eine gesundheitsorientierte Gymnastik angeboten. Durch einfache Schritte zu anregender Musik werden Muskulatur und Gelenke schonend aufgewärmt. Durch gezielte gymnastische Übungen wird die Muskulatur von Bauch und Rücken gekräftigt. Dazu werden auch Hilfsmittel wie Bälle oder Bänder eingesetzt, wodurch das Programm abwechslungsreich bleibt. Die Dehnung der Muskulatur und die Entspannung am Ende runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch

Claudia Immenschuh

**dienstags, 14:30-15:30 Uhr,
ab 07.03.2023**

TV-Halle Gültstein

15 Termine, 60,50 €

● HG 09

BUCHEN**Qi Gong im Park**

Im Qi (=Energie) Gong (=Übung) geht es um die Erlangung eines Gleichgewichtes auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene. Dies erfolgt durch die Kombination von sanften körperlichen Bewegungen, bewusster Atmung und geführter Aufmerksamkeit. Die Selbstheilungskräfte können aktiviert, die Regenerationsfähigkeit verbessert, die Wahrnehmung verfeinert werden. Durch die verbesserte Qi-Aufnahme fühlt man sich gestärkt und geistig wach. Darüber hinaus begünstigt Qi Gong eine positive Grundhaltung sich selbst und dem Leben gegenüber, was sich in Wohlbefinden, Zuversicht, Gelassenheit und Lebensfreude ausdrückt. Durch die Möglichkeit, die Übungen in verschiedener Intensität auszuführen, sind Anfänger/innen wie Fortgeschrittene jeden Alters herzlich willkommen.

Vera Lantzsich

**montags, 07:30-08:15 Uhr, ab 15.05.2023
Gültstein, Erholungsheim-Park**

6 Termine, 26,50 €

● Wassergymnastik

Dieses Bewegungsprogramm trainiert auf schonende Weise Bänder und Gelenke. Es kräftigt die Muskulatur, insbesondere auch die Rückenmuskulatur und entlastet so die Wirbelsäule, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt. Ein Programm, das Sie länger jung und gesund hält!

HG 10.00

BUCHEN

Manfred Freund

**montags, 16:00-17:00 Uhr, ab 27.02.2023
Friedrich-Fröbel-Schule, Bewegungsbad
15 Termine, 80,00 €**

HG 10.01

BUCHEN

Manfred Freund

**montags, 17:00-18:00 Uhr, ab 27.02.2023
Friedrich-Fröbel-Schule, Bewegungsbad
15 Termine, 80,00 €**

HG 10.02

BUCHEN

Manfred Freund

**montags, 18:00-19:00 Uhr, ab 27.02.2023
Friedrich-Fröbel-Schule, Bewegungsbad
15 Termine, 80,00 €**

HG 10.03

BUCHEN

Anke Lang

**dienstags, 18:00-19:00 Uhr,
ab 28.02.2023**

**Friedrich-Fröbel-Schule, Bewegungsbad
15 Termine, 80,00 €**

Dauer der Wasserkurse

Unsere Kurse im Wasser dauern 45 Minuten.

Im Anschluss stehen Ihnen unsere Kursleiter gerne für Fragen zur Verfügung.

Junge vhs● **Bouldern im ROX**

In diesem Kurs steht der Bewegungsspaß an der Boulderwand im Vordergrund. Auf spielerische Art und Weise werden die Grundregeln und -techniken des Boulderns altersgemäß von erfahrenen Trainern vermittelt.

Bitte Sportkleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen!

Wer möchte kann für 3,00 € Kletterschuhe ausleihen.

HG 11.00

BUCHEN

Schnupperkurs

für Kinder von 6 - 9 Jahren

Diemo Hlawinka

Freitag, 03.03.2023, 14:00-16:00 Uhr

Freitag, 10.03.2023, 14:00-16:00 Uhr

**Kletter- und Boulderzentrum ROX,
Kletterhalle**

**2 Termine, 50,00 € + 8,00 € Eintritt pro
Kind/Tag**

Anmeldung bitte bis Mo 27.02.2023

HG 11.01 BUCHEN

**Schnupperkurs
für Jugendliche von 10 - 14 Jahren
Diemo Hlawinka
Freitag, 17.03.2023, 14:00-16:00 Uhr
Freitag, 24.03.2023, 14:00-16:00 Uhr
Kletter- und Boulderzentrum ROX,
Kletterhalle
2 Termine, 50,00 € + 8,00 € Eintritt pro
Kind/Tag
Anmeldung bitte bis Mo 13.03.2023**



(c) AntonioDiaz-stock.adobe.com

● **Gitarrenunterricht**

**Für Kinder ab 6 Jahren
Anfänger/innen und Fortgeschrittene**
Hast du Lust, Gitarre spielen zu lernen?
In entspannter Atmosphäre mit maximal
3 Personen lernst du erste Melodien und
Akkorde sowie einfache Begleit- und Zupf-
techniken aus verschiedenen musikali-
schen Bereichen. Bei Neueinsteiger/-innen
erfolgt individuelle Terminabsprache mit
dem Kursleiter. Kursgebühren variieren je
nach Teilnehmerzahl, Einzelunterricht 30
Minuten, Zweier- und Dreiergruppen
45 Minuten.
Gebühr bei 15 Terminen:
242,00 € Einzelunterricht,
198,00 € bei 2 Teiln.,
170,00 € bei 3 Teiln.

HG 12.00 BUCHEN

**Brigitte Hofmann
montags ab 15:40 Uhr können Termine
vereinbart werden, ab 27.02.2023
Vereinshaus Gültstein, Gisilostr. 1
15 Termine in Absprache**

Haslach



● **Leitung Haslach**

Leitung: Ute Kugel
Gartenstr. 41, 71131 Jettingen
Tel. 07452/8823043
E-Mail: vhs-haslach@t-online.de
Anmeldung ab sofort möglich.
Telefonisch, schriftlich oder online unter
www.vhs.herrenberg.de.

● **HH 02 BUCHEN**

Wassergymnastik
Mit sanften Training im brusthohen Wasser
bleiben sie fit und gesund für den All-
tag. Für jedermann geeignet. Besonders
empfiehlt sich das Training für Herz-Kreis-
lauf und Atemtechnik, sowie bei Wirbelsäu-
len-, und Gelenkproblemen.

**Manfred Freund
donnerstags, 16:45-17:45 Uhr,
ab 02.03.2023
Friedrich-Fröbel-Schule, Bewegungsbad
15 Termine, 80,00 €**

Dauer der Wasserkurse

Unsere Kurse im Wasser dauern
45 Minuten.

Im Anschluss stehen Ihnen unsere
Kursleiter gerne für Fragen zur
Verfügung.

● **HH 03 BUCHEN**

Gymnastik im Sitzen und Stehen
Ein altersgemäßes Bewegungsangebot zur
Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, zur
Kräftigung der Muskulatur und Schulung
der Koordination ist Inhalt dieses Kurses.
Mit Dehn- und Entspannungsübungen oder
auch kleinen Spielen runden wir die Stun-
de ab.

**Renate Fahrner
dienstags, 15:00-16:00 Uhr,
ab 28.02.2023
Grundschule Haslach
16 Termine, 64,00 €**

● **HH 04 BUCHEN**

**Rückenschule und
Gedächtnistraining
für Frauen ab 50**

Wie sieht ein gezieltes Training für einen
starken und gesunden Rücken aus? Wie
kann ich gleichzeitig meine geistige Fit-
ness erhalten und steigern?
Bewegen und Denken sind untrennbar ver-
bunden. Durch Mobilisations- sowie Kräfti-
gungsübungen wird der Rücken gestärkt
und die Beweglichkeit gesichert. Gedächt-
nistrainingsübungen fördern die Aufnahme-
fähigkeit und Aufmerksamkeit und runden
somit die Inhalte einer Trainingsstunde ab.

**Susana Berndt
donnerstags, 18:30-19:30 Uhr,
ab 09.03.2023
Grundschule Haslach
12 Termine, 53,00 €**

● **HH 05 BUCHEN**

Fitnessmix

Ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung
der Muskelkraft. Nach der Aufwärmphase
werden ganzheitlich einzelne Muskelgrup-
pen unter Verwendung von Handgeräten
gekräftigt. Mit einem Stretching klingt die
Stunde aus.

**Shirin Noushad
dienstags, 19:30-20:30 Uhr,
ab 28.02.2023
Grundschule Haslach
15 Termine, 60,00 €**

● **HH 06 BUCHEN**

Fitnessmix - Bewegung und Spaß
Gute Musik, Hanteln, Overballs usw. sind
die Rahmenbedingungen, um auf unter-
schiedlichste Art, mit viel Spaß und in guter
Atmosphäre in Bewegung zu kommen. Der
Abend endet mit einem Stretching.

**Janina Wolter
montags, 18:30-19:45 Uhr, ab 27.02.2023
Grundschule Haslach
16 Termine, 80,00 €**

● **HH 07 BUCHEN**

**Patchwork-Quilting-Treff
Für Fortgeschrittene**

**Anneliese Theimel,
Jeden 1. Dienstag im Monat
19:30-22:30 Uhr
Rathaus Haslach**

Kayh

● **Leitung Kayh**

Ute Ebner-Tallafuss
Grabenstraße 40, 71083 Herrenberg
Kontaktzeit:
Di 09:00 - 12:00 Uhr
Telefon 07032/7949979,
Fax 07032/7949982
E-mail: kayh@vhs.herrenberg.de
Anmeldung ab sofort möglich.
Telefonisch, schriftlich oder online
unter www.vhs.herrenberg.de.

● **HK 01****BUCHEN**
Folk'n Friends: „Von vergesslichen Matrosen, verliebten Katzen und weinseligen Sängern“

Musikalische Reise quer durch Europa
Das Weltmusik-Ensemble "Folk'n Friends" lädt ein zu einem unterhaltsamen Abend. 16 Musikant/innen an den unterschiedlichsten Instrumenten spielen und singen seit 2004 Musik aus aller Welt. Das Ensemble der Musikschule Herrenberg unter der Leitung von Thomas Rose entführt Sie in der Kelter Kayh in zauberhafte Klangwelten. Karten nur auf Vorbestellung! Kartenvorbestellung bis Fr 21.04.2023 unter www.vhs.herrenberg.de, kayh@vhs.herrenberg.de oder Tel. 07032 7949979.

Thomas Rose

Samstag, 22.04.2023, 20:00-22:00 Uhr
Kelter Kayh, Festsaal
14,00 € VVK

● **HK 02****BUCHEN**
Das Bioenergiedorf Breitenholz
Vorstellung des Projektes Nahwärmenetz im Nachbarort

Die Bioenergie Breitenholz eG & Co. KG baut und betreibt in Breitenholz ein Nahwärmenetz, das 50 % der Gebäude mit Wärme für Heizung und Brauchwasser versorgen wird. Die Wärme wird zu 65% mit Holzhackschnitzeln erzeugt. Die verbleibenden 35 % der Wärme stammen aus einem ca. 2000 m² großen Sonnenkollektorfeld. Es wird somit zu 100% erneuerbare Wärme geliefert. Im Mai 2023 soll der Betrieb aufgenommen werden. An diesem Abend erfahren Sie die Vorgehensweise von der Planung über die einzelnen Schritte bis zur Realisierung. Anmeldung bitte bis Mi 15.03.2023.

Günter Gamerdinger,
Vorstand Bio-Energie Tübingen e.G.
Mittwoch, 22.03.2023, 19:30-21:00 Uhr
Kelter Kayh, Festsaal
5,00 €

● **HK 03****BUCHEN**
Informationsspaziergang durch Kayh mit Ortsvorsteher Hermann Horrer

Was tut sich in Kayh und was ist in der Planung? Bei dem Spaziergang durch den Ort informiert Ortsvorsteher Hermann Horrer über aktuelle und geplante Projekte.

Hermann Horrer
Donnerstag, 27.04.2023, 18:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Kelter Kayh
ohne Gebühr

● **HK 04****BUCHEN**
„Glitzer und Gift der Zwanzigerjahre“ - George Grosz in Berlin
Fahrt mit Führung zur Sonderausstellung in der Staatsgalerie Stuttgart

Bis heute ist der Berliner Künstler George Grosz berühmt für seine satirischen Illustrationen, die den moralischen Zerfall in Deutschland zwischen dem Ersten Weltkrieg und Hitlers Machtübernahme 1933 thematisieren. Grosz wollte mit seinen Arbeiten an das gesellschaftliche Gewissen appellieren. Sein stilistisches Mittel: Grauen gepaart mit Humor. So machte er seine Kunst zur Waffe. Ungeschönt zeigte er das Elend und die Schattenseiten seiner Zeit auf, legte menschliche Abgründe dar, kehrte das Innerste nach außen.

Die ursprünglich für das Metropolitan Museum in New York konzipierte Ausstellung präsentiert rund 100 Werke. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Arbeiten, die Grosz zwischen 1917 und 1933 vorwiegend in Berlin geschaffen hat. Viele der Gemälde, Aquarelle, Zeichnungen und Druckgraphiken stammen aus namhaften öffentlichen und privaten Sammlungen in Europa und Amerika. Die Präsentation wird darüber hinaus um zahlreiche Arbeiten aus dem eigenen Bestand der Staatsgalerie erweitert.

In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Herrenberg und der vhs Jettingen.
Anmeldung bitte bis Do 09.02.2023.

Barbara Honecker, M.A. (Führung)
Dorothea Hünemörder (Begleitung)
Donnerstag, 16.02.2023

Treffpunkt: S-Bahnsteig Herrenberg,
12:20 Uhr Rückfahrt nach Vereinbarung
25,00 € (Fahrt, Eintritt, Führung und Kopfhörer),
23,00 € Kulturkreismitglieder

● **HK 05****BUCHEN**
SISTERS & BROTHERS -
500 Jahre Geschwister
in der Kunst
Fahrt mit Führung zur Sonderausstellung in der Kunsthalle Tübingen

Wir alle sind in Familien aufgewachsen und auch wenn wir diese als Heranwachsende verlassen, bleiben wir meistens weiterhin mit unserer Ursprungsfamilie in Kontakt. Was wir in unserer 'Familie' erleben, ob wir Einzelkinder sind oder Geschwister haben, hat Auswirkungen auf unser gesamtes Leben. Überraschenderweise jedoch wurde die längste und nicht selten intensivste Beziehung im Leben eines Menschen - die Geschwisterbeziehung - bislang in den Wissenschaften kaum erforscht und noch nie zum Thema einer Ausstellung

gemacht. Mit SISTERS & BROTHERS. 500 JAHRE GESCHWISTER IN DER KUNST dokumentiert die Kunsthalle Tübingen das facettenreiche Thema der Geschwisterbeziehung in der bildenden Kunst erstmals umfassend mit rund 100 Werken. In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Herrenberg
Anmeldung bitte bis Do 23.02.2023.

Führung vor Ort,
Dorothea Hünemörder und
Ute Ebner-Tallafuss (Begleitung)
Donnerstag, 02.03.2023
Treffpunkt: Ammertalbahn,
Herrenberg 13:40 Uhr,
Altingen. 13:50 Uhr,
Rückkehr nach Vereinbarung
25,00 € (Fahrt, Eintritt und Führung),
23,00 € Kulturkreismitglieder

● **HK 06** **BUCHEN**
Stuttgarter Ballett:
Schauen Sie hinter die Kulissen!
Probephöhne und Ballettführung in der
John Cranko Schule

Unter dem Motto "Ballett und Brezeln" laden wir ein, einmal als ZuschauerIn beim Training der Compagnie auf der Probephöhne dabei zu sein. An diesem Vormittag lassen sich TänzerInnen und BallettmeisterInnen in der neuen John Cranko Schule bei der täglichen Arbeit über die Schulter schauen. Für Kaffee und Brezeln im Anschluss ist gesorgt! Danach haben Sie 2,5 Stunden Zeit zur freien Verfügung, die Sie in der Landeshauptstadt verbringen können.

Um 15:00 Uhr beginnt dann die Ballettführung in der John Cranko Schule. Beim Rundgang durch die neue Ballettschule erfahren Sie Bemerkenswertes über das neue architektonische Highlight Stuttgarts ebenso wie alles Wissenswerte über die Ausbildung an der John Cranko Schule. In Zusammenarbeit mit der vhs Jettingen.

Verbindliche Anmeldung bitte bis Do 16.02.2023, danach ist keine kostenfreie Stornierung mehr möglich!

Meriel Wille (Führung)
Ute Ebner-Tallafuß, Sabine Protschka
(Begleitung)
Samstag, 04.03.2023
Treffp: S-Bahn Herrenberg, 09:05 Uhr,
Rückfahrt nach Vereinbarung
38,00 € (Fahrt, Eintritt Probephöhne,
Führung)

● **HK 07** **BUCHEN**
Literarischer Spaziergang im
Frühling

Gesellschaft ist eine Wohltat für den Körper und schenkt neue Energie. Für Geist und Seele gibt es dazu Gedichte und kleine Geschichten, die an ausgewählten Orten rezitiert werden. Thematischer Schwerpunkt ist der Frühling. Genießen Sie das frische Grün und die ersten bunten Blüten der Frühlingsboten. Lassen Sie sich überraschen von bekannten und unbekannten Gedichten, die an ausgewählten Stellen vorgetragen werden. Der Spaziergang findet in gemächlichem Tempo statt und dauert - inklusive der Leseпаusen - maximal 1,5 Stunden.

In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Herrenberg
Anmeldung bitte bis Do 13.04.2023

Gabi Weber-Urban
Donnerstag, 20.04.2023, 15:00-16:30 Uhr
Treffpunkt: Herrenberg, Fruchtkasten,
Grabenseite, 14:50 Uhr
10,00 € / Kulturkreismitglieder 8,00 €



● **HK 08** **BUCHEN**
Gartenparadies- Paradiesgarten
Führung zur Tulpenblüte im Privat-
garten von Prof. Dr. Roland und Gabi
Doschka

In Dettingen bei Rottenburg liegt einer der schönsten Privatgärten Europas. Im Jahr 2006 wurde der über sechs Hektar große Garten als erster deutscher Garten mit dem Europäischen Gartenschöpfungspreis ausgezeichnet. Inspiriert durch bedeutende Künstler der Klassischen Moderne, wie Claude Monet, wurde das Gartenparadies ab 1980 von Prof. Dr. Roland Doschka und seiner Frau Gabi geschaffen. Französische und englische Gartenräume, unzählige Skulpturen, akkurat geschnittene Buchskugeln, Teiche, romantische Sitzplätze, üppige Blumenbeete und botanische Raritäten lassen das Herz eines jeden Gartenliebhabers höher schlagen.

Eigene Anfahrt. Treffpunkt wird bekannt gegeben.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Prof. Dr. Roland Doschka
Mittwoch, 26.04.2023, 16:00-17:30 Uhr
18,00 €



(c)Sigrun Trinkle

● **HK 09** **BUCHEN**
Fellbach und Wein:
Zwei, die zusammengehören!
Unterwegs auf dem Fellbacher Weinweg

Fellbach ist eine der größten Weinbaugemeinden Baden-Württembergs mit einer Rebanbaufläche von 150 ha am Kappelberg. Der berühmte „Fellbacher Lämmle“ wächst an geschützter Südhanglage mit einer Steigung von 35% am Fuß des Kappelberges.

Bei unserer Führung lernen wir die Weine aus dieser Lage und deren Erzeugung kennen und bekommen Antwort auf folgende Fragen: Wo beginnt die Ertragsreduzierung und die hochwertige Qualität? Was sind die Arbeiten der Wengerter im Frühjahr, und was erkennen wir bereits jetzt an den Reben? Kann man schon einzelne Rebsorten unterscheiden?

Leistungen: Winzersekt, 3er Weinprobe mit traditionellem Gebäck, Mineralwasser
Anmeldung bitte bis 28.04.2023.

Sigrun Trinkle, Weindozentin,
Ute Ebner-Tallafuß (Begleitung)
Freitag, 05.05.2023
Treffpunkt: S-Bahnsteig Herrenberg,
12:05 Uhr, Rückkehr nach Vereinbarung
38,00 € (Fahrt, Führung, Weinprobe)

● **HK 10** **BUCHEN**
Sindelfingen - vom Stift zur Stadt:
Zeugnisse von über 900 Jahren
Baukunst

Bauhistorische Führung durch die
Altstadt

Am nordwestlichen Rande des Schönbuchs gründeten im 13.Jh. Familienmitglieder der Tübinger Pfalzgrafen nicht weit voneinander entfernt die Städte Herrenberg, Böblingen und Sindelfingen. Während Böblingen im Zweiten Weltkrieg nahezu vollständig unterging, blieben in Herrenberg und Sindelfingen die historischen Altstädte im Wesentlichen erhalten. Während Herrenberg durch den verheerenden Stadtbrand 1635 und dem nachfolgenden Wiederaufbau geprägt ist, blieb Sindelfingen von derartigen Katastrophen weitge-

hend verschont. So verfügt die Altstadt - wie kaum ein anderer Ort in Württemberg - noch über einen geschlossenen mittelalterlich-frühneuzeitlichen Bestand an Fachwerkhäusern, welcher zugleich zu den am besten erforschten im ganzen Land zählt. Übertagt wird die Altstadt von der hochromanischen Stiftskirche St. Martin, die nicht nur eine der Keimzellen der Stadt bildete, sondern durch ihr original erhaltenes Dachwerk heute Fachleute aus dem ganzen Bundesgebiet nach Sindelfingen lockt. Dauer der Führung: ca. 2 Stunden
In Zusammenarbeit mit dem Kulturkreis Herrenberg

Anmeldung bitte bis Di 09.05.2023

**Tilmann Marstaller M.A. (Führung),
Dorothea Hünemörder (Begleitung)**
Dienstag, 16.05.2023

**Treffpunkt S-Bahnsteig Herrenberg:
13:35 Uhr, Rückkehr nach Vereinbarung
16,00 € (Fahrt und Führung),
14,00 € Kulturkreismitglieder**

● HK 11 **BUCHEN**

**Hofgut Mauren -
Land(wirt)schaft (er)leben
Führung durch den landwirtschaftlichen
Betrieb und die Maurener Kirche**

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter JE 12

Anmeldung bitte bis Do 15.06.2023.

In Kooperation mit der vhs Jettingen.

Anmeldung nur bei der vhs Jettingen unter:
www.vhs-jettingen.de

Elisabeth Kenntner-Scheible

Dienstag, 20.06.2023, 14:30-16:30 Uhr

**Treffpunkt: Mauren 9, 71139 Ehningen,
Parkplatz beim Hofladen
12,00 € (inkl. Kaffee und Hefezopf)**

● HK 12 **BUCHEN**

**Ulm - Bürgerstolz einst und heute
Tagesfahrt**

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter Kurs Nr. JE 14

Anmeldung bitte bis Fr 07.09.2023.

In Kooperation mit der vhs Jettingen.

Anmeldung nur bei der vhs Jettingen unter:
www.vhs-jettingen.de

**Holger Starzmann (Führung),
Sabine Protschka (Begleitung)**

Freitag, 15.09.2023

**Treffp: Bahnhof Herrenberg, Gleis 1,
07.30 Uhr, Rückkehr ca. 20:00 Uhr
49,00 € bei 15 Teiln.**

(Bahnfahrt und Führung)

● HK 13 **BUCHEN** **Fotoworkshop in blühenden Streuobstwiesen**

Fotoexkursion mit der Digitalkamera

Der Workshop wendet sich an Teilnehmer, die bereits Erfahrung mit dem Fotografieren haben, an Menschen, die die Liebe zur Naturfotografie entdeckt haben oder entdecken möchten.

Wir werden uns unsere Motive bei einem ausgedehnten Spaziergang (ca. 4 km) durch die Streuobstwiesen am Schönbuchhang suchen und so vor Ort durch gezielte Tipps und praktische Beispiele lernen. Durch jahrzehntelange Erfahrung im Bereich Tier- und Naturfotografie wird Ludwig Migl Ihnen vermitteln, wie man 'gute Bilder' macht. Erleben Sie Naturfotografie pur. Bitte mitbringen: Digitalkamera, volle Akkus, verschiedene Objekte (wenn vorhanden).

Anmeldung bitte bis Mo 17.04.2023.

Ludwig Migl, Fotograf

Samstag, 22.04.2023, 08:30-12:30 Uhr

Treffpunkt: Kayh, Kelterplatz

48,00 €



(c)Erich Tomschi

● HK 14 **BUCHEN**

**Vogelstimmenführung im
Naturpark Schönbuch
Frühaufstehertour mit Revierförster
Winfried Seitz**

Kursbeschreibung siehe Kurs HM 03

Anmeldung bitte bis Mo.17.04.2023

Winfried Seitz, Förster

Sonntag, 23.04.2023, 06:30-08:30 Uhr

**Treffpunkt: Parkplatz am Mönchberger
Sattel**

**7,00 € Erwachsene / 2,00 € Kinder (in
Begleitung eines Erwachsenen)**



© luengo_ua-stock.adobe.com

● HK 15 **BUCHEN**

**Qi Gong - Tanz - Entspannung
Ein Tag zum "Auftanken" in Ruhe,**

Bewegung, Freude und Entspannung

Mit einfachen, langsam fließenden Qigong-Übungen werden wir den Tag beginnen. Sie dienen der Harmonisierung unserer körperlichen und seelischen Kräfte und der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Anschließend bietet Tanz Raum für Be-sinnlichkeit und Lebensfreude. Ganz nebenbei werden dadurch Koordination, Konzentration und Beweglichkeit gestärkt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Freude an der Bewegung zur Musik. Zum Abschluss werden wir noch eine Körperentspannung durchführen zur inneren Gelassenheit und Ruhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Wollsocken, Iso-Matte oder Wolldecke, evtl. kleines Kissen.

Ein gemeinsames Mittagessen in einer Gaststätte ist geplant.

Anmeldung bitte bis Fr. 24.02.2023.

**Vera Lantzschi, Physiotherapeutin und
Qi Gong-Lehrerin,**

Renate Seidel, Tanz

Samstag, 04.03.2023, 10:00-17:00 Uhr

Kelter Kayh, Festsaal

**48,00 € ab 12 Teiln. (inkl. Tee und
Gebäck, Mittagessen extra)**

● HK 16 **BUCHEN**

Spanisch A 1.1

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Caminos neu A1, Unidad 9

Maria del Pilar Robles de Krauß

**donnerstags, 09:30-11:00 Uhr,
ab 02.03.2023**

Kelter Kayh, Seminarraum

12 Termine, 118,00 € (ab 5 Teiln.)

• HK 17

BUCHEN

Ikebana - Workshop

Für fortgeschrittene Teilnehmer/innen Ikebana, die japanische Kunst, Blumen lebendig zu arrangieren, entnimmt ihre Gestaltungselemente der Natur. Auf den erlernten Regeln der Stuttgarter Ikebana-Schule „Shin eigetsu shofu ryu“ werden verschiedene Themen individuell erarbeitet. Es entstehen florale und nonflorale Arrangements.

Bitte geeignetes Material mitbringen.

Ute Ebner-Tallafuss

Donnerstag, 30.03.2023, 19:30-21:00 Uhr

Donnerstag, 04.05.2023, 19:30-21:00 Uhr

Donnerstag, 15.06.2023, 19:30-21:00 Uhr

Donnerstag, 06.07.2023, 19:30-21:00 Uhr

Kelter Kayh, Festsaal

4 Termine, 20,00 €

• HK 18

BUCHEN

Ikebana II -

Die japanische Blumenkunst

für Anfänger/innen u. Wiedereinsteiger

Ikebana, die japanische Kunst, Blumen lebendig zu arrangieren, bringt die Natur in den Lebensraum des Menschen. Unter sparsamer Verwendung von Blumen, Zweigen, Gräsern, Wurzeln, etc. wollen wir die Schönheit der Natur zur Geltung bringen. Dazu bietet uns die Natur im Frühling eine farbenfrohe Auswahl an Materialien. Wir gestalten nach den Grundformen der Stuttgarter Ikebana -Schule (shin eigetsu shofu ryu).

Anfänger benötigen: Flache Schale (Durchmesser 25 - 30 cm, Randhöhe 4 - 6 cm), Blumenschere, kleines Handtuch und Steckigel, falls vorhanden.

Für den ersten Kursabend werden Blumen und Zweige von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet (ca. 3,00-4,00 €). Steckigel können im Kurs für ca. 25,00 € erworben werden.

Ute Ebner-Tallafuss

Dienstag, 07.03.2023, 16:30-18:00 Uhr

Dienstag, 21.03.2023, 16:30-18:00 Uhr

Dienstag, 18.04.2023, 16:30-18:00 Uhr

Dienstag, 02.05.2023, 16:30-18:00 Uhr

Dienstag, 20.06.2023, 16:30-18:00 Uhr

Dienstag, 04.07.2023, 16:30-18:00 Uhr

Kelter Kayh, Seminarraum

6 Termine, 65,00 € bei 4 Teiln.,

48,00 € ab 6 Teiln.

• HK 19

BUCHEN

Aquarellmalen am Nachmittag

Nur für bisherige Teilnehmende

Birgit Guzman Batista

mittwochs, 16:00-18:30 Uhr,

ab 01.03.2023

Kelter Kayh, Seminarraum

8 Termine, 92,00 € ab 7 Teiln. (14-tägig)

• Hatha Yoga -

Mit Yoga fit in den Tag

Yoga gibt Kraft und Energie für den Alltag. Durch die Körperhaltungen, die in Verbindung mit dem Atem ausgeführt werden, entwickeln sich Kraft, Flexibilität und Beweglichkeit. Muskuläre Verspannungen können sich lösen, Achtsamkeit und Konzentration entwickeln sich. Atemübungen vertiefen den Atem und verbessern seine Qualität. Die Übungen werden individuell angepasst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte.

HK 20.00

BUCHEN

Heike Mühlen

dienstags, 09:00-10:15 Uhr,

ab 28.02.2023

Kelter Kayh, Festsaal

11 Termine, 79,00 € ab 6 Teiln.

HK 20.01

BUCHEN

Heike Mühlen

dienstags, 09:00-10:15 Uhr,

ab 13.06.2023

Kelter Kayh, Festsaal

6 Termine, 43,00 € ab 7 Teiln.

• HK 21

BUCHEN

Morgengymnastik im Pfarrgarten/ in der Kelter

Starten Sie energiegeladener und bewegt in den Tag.

Nach einer kurzen Aufwärmphase werden wir durch verschiedene funktionelle Übungen den gesamten Bewegungsapparat mobilisieren, die Muskulatur kräftigen, den Kreislauf in Schwung bringen und mit schönen Dehnungen enden. Mitmachen können alle gesunden Menschen - jung und alt, Mann und Frau. Die einzelnen Übungen werden an die Gruppe angepasst und mit Optionen angeboten, so dass die Teilnehmer selbst entscheiden können, in welchem Level sie diese ausführen möchten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk.

Melanie Notter

freitags, 08:30-09:30 Uhr, ab 27.01.2023

Kelter Kayh, Festsaal

15 Termine, 72,00 €

• HK 22

BUCHEN

Seniorengymnastik

Fit sein und fit bleiben in der zweiten Lebenshälfte

Diese Seniorengymnastik beinhaltet Aktivierung, Mobilisation, Koordination und Gedächtnistraining - ein umfassendes Programm, um Sie körperlich und geistig fit zu halten. Bei den Übungen im Sitzen und Stehen mit und ohne Handgeräte wird die Geselligkeit gefördert und die allgemeine Fitness verbessert, um die Herausforderungen des Alltags besser bewältigen zu können. Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schuhe.

Susana Berndt

montags, 09:30-10:30 Uhr, ab 06.03.2023

Kelter Kayh, Festsaal

12 Termine, 72,00 € ab 7 Teiln.

• Rückenfit

HK 23.00

BUCHEN

Gymnastik für jüngere Frauen

Susanna Lehrer

montags, 08:30-09:30 Uhr, ab 27.02.2023

Grafenberghalle, Turnhalle

16 Termine, 73,50 € ab 8 Teiln.

HK 23.01

BUCHEN

Gymnastik für Frauen

Susanna Lehrer

montags, 09:35-10:35 Uhr, ab 27.02.2023

Grafenberghalle, Turnhalle

16 Termine, 78,00 € ab 6 Teiln.

• HK 24

BUCHEN

Aquajogging und Aquafitness

Das Aquajogging ist ein sehr gelenk schonendes Herz-Kreislauf-Training in Verbindung mit einer effektiven Muskelkräftigung. Es wird im 180 cm tiefen Wasser mit Hilfe eines Auftriebsgürtels durchgeführt. Verschiedene Lauftechniken und Armbewegungen sowie der Einsatz von Widerstandsgeräten bringen Abwechslung und Spaß und erhöhen die Intensität. Die Auftriebsgürtel werden gestellt.

Manfred Freund

donnerstags und samstags, 17:45-18:45

Uhr, ab 02.03.2023

Friedrich-Fröbel-Schule, Bewegungsbad

15 Termine, 80,00 €

Dauer der Wasserkurse

Unsere Kurse im Wasser dauern 45 Minuten.

Im Anschluss stehen Ihnen unsere Kursleiter gerne für Fragen zur Verfügung.

Mönchberg

● Leitung Mönchberg

Leitung: Ute Ebner-Tallafuss
Grabenstraße 40
71083 Herrenberg
Kontaktzeit:
Di 09:00 - 12:00 Uhr
Telefon 07032/7949979,
Fax 07032/7949982
E-mail: kayh@vhs.herrenberg.de

Anmeldung ab sofort möglich.
Telefonisch, schriftlich oder online
unter www.vhs.herrenberg.de.

● HM 01 **BUCHEN**

Ortspaziergang durch Mönchberg mit Ortsvorsteher Nico Reith

An diesem Abend führt Ortsvorsteher Nico Reith durch Mönchberg und zeigt auf, was sich seit der Aufnahme ins Ortskernsanierungsprogramm alles getan hat sowie welche kommunalpolitischen Schwerpunkte aktuell anstehen. Ein besonderer Schwerpunkt wird dabei der neu gestaltete Dorfplatz sein.

Nicolai Reith, Ortsvorsteher
Mittwoch, 29.03.2023, 18:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Dorfplatz Mönchberg ohne Gebühr

● HM 02 **BUCHEN**

Fotoworkshop in blühenden Streuobstwiesen

Fotoexkursion mit der Digitalkamera
Kursbeschreibung siehe Kurs HK 12.
Anmeldung bitte bis 17.04.2023 bei der vhs Kayh

Ludwig Migl, Fotograf
Samstag, 22.04.2023, 08:30-12:30 Uhr
Treffp: Kayh, Kelterplatz
48,00 €

● HM 03 **BUCHEN**

Vogelstimmenführung im Naturpark Schönbuch Frühaufstehertour mit Revierförster Winfried Seitz

An diesem hoffentlich schönen Frühjahrs-morgen findet die diesjährige Vogelstimmenführung im Naturpark Schönbuch statt. Der Mischwald mit seinem alten Baumbestand bietet vielen Vogelarten ein Zuhause, die Sie zusammen mit Förster Winfried Seitz erkunden können.

Auch der Zaunkönig ist dort regelmäßig zu hören. Falls vorhanden, Fernglas und Vogelbestimmungsbuch mitbringen. In Kooperation mit der vhs Gültstein.
Anmeldung bitte bis Mo 17.04.2023.

Winfried Seitz, Förster

Sonntag, 23.04.2023, 06:30-08:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Mönchberger Sattel

7,00 € Erwachsene / 2,00 € Kinder (in Begleitung eines Erwachsenen)



©Minou Amélie - stock.adobe.com

● HM 04 **BUCHEN**

Wassergymnastik

Dieses Bewegungsprogramm trainiert auf schonende Weise Bänder und Gelenke. Es kräftigt die Muskulatur, insbesondere auch die Rückenmuskulatur und entlastet so die Wirbelsäule, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt. Ein Programm, das Sie länger jung und gesund hält!

Manfred Freund
donnerstags, 15:45-16:45 Uhr,
ab 02.03.2023
Friedrich-Fröbel-Schule, Bewegungsbad
15 Termine, 80,00 €

Dauer der Wasserkurse

Unsere Kurse im Wasser dauern 45 Minuten.

Im Anschluss stehen Ihnen unsere Kursleiter gerne für Fragen zur Verfügung.

Junge vhs

● Spiel, Spaß und Bewegung

In dieser Turnstunde wollen wir klettern, hüpfen, balancieren, spielen und verschiedene Klein- und Großgeräte ausprobieren.

HM 05.00 **BUCHEN**

Für Mütter/Väter und Kinder ab 2 Jahren
Olivia Ruß
freitags, 16:00-17:00 Uhr, ab 03.03.2023
Grafenberghalle
16 Termine, 70,00 €

HM 05.01 **BUCHEN**

Für Mütter/Väter und Kinder ab 3 Jahren
Olivia Ruß
dienstags, 16:00-17:00 Uhr,
ab 28.02.2023
Grafenberghalle
16 Termine, 70,00 €

● Fit wie ein Turnschuh

In dieser Turnstunde wollen wir klettern, hüpfen, balancieren, spielen und verschiedene Klein- und Großgeräte ausprobieren. Aus Sicherheitsgründen sollte bitte im Wechsel eine Mutter/ein Vater mit dabei sein.

HM 06.00 **BUCHEN**

Für Kinder ab 3 Jahren
Olivia Ruß
freitags, 15:00-16:00 Uhr, ab 03.03.2023
Grafenberghalle
16 Termine, 70,00 €

HM 06.01 **BUCHEN**

Für Kinder von 4,5 - 6 Jahren
Olivia Ruß
dienstags, 15:00-16:00 Uhr,
ab 28.02.2023
Grafenberghalle
16 Termine, 70,00 €

Kuppingen



● Leitung Kuppingen

Leitung: Sonja Klaus Condo
e-mail: vhsho@vhs.herrenberg.de
Tel. 07032/71908

Anmeldung ab sofort möglich.
Telefonisch, schriftlich oder online unter www.vhs.herrenberg.de.

● HKU 01 **BUCHEN**

„Einzelkämpferinnen im Dauereinsatz“: Herrenberger Gemeindefrauen (1914-1998) Vortrag

Im Mittelpunkt des Vortrags stehen die Biografien der Gemeindefrauen Karoline Veith, Lydia Bolay und Marie Emperle. Alle drei waren/sind Mitglieder der Evangelischen Diakonieschwwesternschaft Herrenberg. Daher startet die Referentin mit einem kurzen Überblick über die Geschichte der Schwwesternschaft und erläutert ihre Bedeutung bei der Professionalisierung



der Krankenpflege.

Grundlage des Vortrags ist der Beitrag, den Dr. Claudia Nowak-Walz für das aktuelle Buch der Frauengeschichtswerkstatt "Frauen gestalten Herrenberg 2" verfasst hat.

Dr. Claudia Nowak-Walz, Historikerin, Frauengeschichtswerkstatt Herrenberg
Montag, 19.06.2023, 19:00-20:30 Uhr
Alte Schule Kuppingen, Knappengasse 24
6,00 €

● HKU 02

Polizeimuseum Stuttgart

Zeitreise durch die Polizeigeschichte

Die Führung durch das Polizeimuseum vermittelt durch unterschiedliche Dokumentationen die Entwicklungsgeschichte der Polizei und fördert dadurch das Verständnis für ihre gesellschaftspolitische Aufgabe. Es werden auf über 240 qm Informationen über spektakuläre Verbrechen, Tatortarbeit und Spurensicherung vermittelt. Ebenso wird die Geschichte der Stuttgarter Polizei beleuchtet, sowie sämtliche Aspekte der Polizeiarbeit dargestellt. In Kooperation mit der vhs Nufringen, Anmeldung nur bei der vhs Nufringen unter www.vhs-nufringen.de, Kurs Nr. NU 03

Doris Zwirner, Sonja Klaus Condo (Begleitung)
Freitag, 28.04.2023
Treffpunkt: S-Bahnsteig Nufringen 14.10 Uhr
15,00 € (Fahrt, Eintritt und Führung)

● HKU 03

BUCHEN

Auf und ab in Stuttgart.

Das Grüne U

Der Höhenpark Killesberg mit seinem filigranen Aussichtsturm ist ein längerer Aufenthalt wert. Durch das Wartberg Gelände (das ehemalige IGA Gelände), geht es zur Aussichtsplattform im Leibfriedschen Garten. Die Ruinen der Villa Moser versprühen einen morbiden Charme und erzählen eine interessante Geschichte. Von dort zum Schloss Rosenstein. Die Skulpturen im Park laden zum Betrachten ein. Über den unteren Schlossgarten erreichen wir den Eckensee beim neuen Schloss. Einkehrmöglichkeit im Brauhaus.

Dauer der Tour ca. 4 Stunden.

Unterwegs Weinverkostung mit Brezel, Einkehr nach der Tour auf eigene Kosten
 In Kooperation mit der vhs Nufringen und vhs Gäufelden

Anmeldung bitte bis 10.06.2023!

Bernd Schlanderer

Samstag, 17.06.2023

Treff: Bahnhof Herrenberg, S-Bahnsteig, 13:00 Uhr

22,00 €

● HKU 04

BUCHEN

Kuppinger Frühlingswanderung
Nach Wildberg zum Bienenwagen

Wir laufen durch das Sulzer Täle und am Sulzer Eck vorbei nach Wildberg zum Schäferwagenhotel. Im Bienenwagen können wir die sogenannte Apitherapie (Apis=Biene) kennenlernen, die sich mit der Wirkung von Bienen, Bienenstöcken und deren Produkten auf uns Menschen beschäftigt. Wir werden abwechselnd die gute Bienenstockluft inhalieren. Sie wirkt besonders auf die oberen Atemwege. Die Luft ist schön warm und duftet nach Wachs. Das rhythmische Summen der Bienen lässt einen sogleich entspannen. Wanderzeit ist 12 km ca. 3 Std. Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen. Rucksackvesper mitbringen oder am Campingplatzkiosk sich versorgen.

Angelika Sturm, Wanderführerin

Sonntag, 07.05.2023

Treffpunkt: Bezirksamt, Knappenstr. 14, Hbg.-Kuppingen 09:00 Uhr,
Rückfahrt nach Kuppingen mit dem Bus ab ca. 17:00 Uhr
36,50 € (Fahrtkosten und Apitherapie)

● HKU 05

BUCHEN

Kuppinger Sommerwanderung
Lützenschlucht mit Miniterrassenfall

Wir starten die Wanderung am Bahnhof Wildberg und begeben uns der Nagold entlang zur Lützenschlucht. Kaum dass wir abgebogen sind, tauchen wir in die wilde ursprüngliche Lützenschlucht ein. Interessante Felsformationen, urige Landschaft und dazu das Wasser. Oben angekommen verabschieden wir uns mit einem schönen Blick von der Lützenschlucht. Am Segelfluggelände vorbei und am Heiligenbach entlang geht es abwärts zur Nagold, die uns bis zum Bahnhof begleitet. Wanderzeit ist 11km ca. 3 Std. Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen und Rucksackvesper mitbringen.

Angelika Sturm, Wanderführerin

Sonntag, 09.07.2023

Treffpunkt: Bushaltestelle Kuppingen, Albrecht-Haut-Gasse 09:20 Uhr,
Rückkehr nach Kuppingen ca.18:00 Uhr
18,00 € (inkl. Fahrtkosten)



● HKU 06

BUCHEN

IKEBANA im Frühling

Japanische Blumensteckkunst

IKEBANA ist die japanische Kunst, Blumen lebendig zu stecken. Mit wenigen Blüten und Zweigen werden wir die Schönheit der Natur zur Geltung bringen.

Wir erarbeiten IKEBANA-Arrangements im Stil der Stuttgarter- IKEBANA-Schule e.V. „shin eigetsu shofu ryu“.

Für AnfängerInnen werden Blüten und Zweige am ersten Kursabend von der Kursleiterin mitgebracht und anteilig verrechnet. Bitte mitbringen, falls vorhanden: 1 Gartenschere, Steckigel, Blumenschale (25-30cm Durchmesser, 4-6cm Randhöhe). Steckigel können bei der Kursleiterin erworben werden.

Carola Kötter-Kuge

donnerstags, 19:00-20:30 Uhr,
ab 16.03.2023

Stephanus-Stift Kuppingen, Festsaal
6 Termine, 50,50 €

● HKU 07

Latino Linedance 50 plus
Tanzen ohne Tanzpartner -
in den Osterferien

Für alle Tanzbegeisterten jeden Alters, die gerne regelmäßig ohne Tanzpartner zu Latinomusik tanzen. Mit stets wechselnden Choreografien zu Salsa, Merengue, Rumba, Cha-Cha-Cha u.a. für gutes Gedächtnis- und Koordinationstraining. Der Workshop ist für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, Getränk.

Andrea Sanabria-Valdés

Donnerstag, 06.04.2023, 18:00-20:00 Uhr

Donnerstag, 13.04.2023, 18:00-20:00 Uhr

Stephanus-Stift Kuppingen, Festsaal

2 Termine, 29,00 € pro Person

● HKU 08

BUCHEN

Hatha-Yoga

Entspannt in den Abend

Ziel des Hatha-Yoga ist es, Körper, Geist und Gemüt durch Disziplin beherrschen zu lernen, um Harmonie und Ausgeglichenheit zu erreichen. In Verbindung mit richtigem Atmen und bewusster Entspannung wird der Körper systematisch trainiert. Hatha-Yoga kann von jedem geübt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken und Isomatte

Victoria Arnau

mittwochs, 18:30-19:30 Uhr,

ab 01.03.2023

Tai Chi Centrum Kuppingen

16 Termine, 106,00 €

Junge vhs

● HKU 09

BUCHEN

Hatha-Yoga für Kinder

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Yoga ist derzeit sehr beliebt. Kinder lernen dabei Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln und erlernen ihre Konzentration zu verbessern. Nebenbei bauen sie ihre Beweglichkeit aus, auch Stressbelastung können verringert werden. Kindern macht es Spaß auf spielerische Art Übungen wie Katze, Hund, Frosch etc. zu üben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken und Isomatte

Victoria Arnau

mittwochs, 17:20-18:20 Uhr,

ab 08.03.2023

Stephanus-Stift Kuppingen

10 Termine, 67,00 €

Oberjesingen

● **Leitung Oberjesingen**

Leitung: Sonja Klaus Condo

E-mail: vsho@vhs.herrenberg.de

Tel. 07032/71908

Anmeldung ab sofort möglich.

Telefonisch, schriftlich oder online unter

www.vhs.herrenberg.de.



● HO 01

BUCHEN

Reutlinger Weibsbilder

Stadtrundgang zur Mädchen- und Frauenbildung

Vielfältig sind die Spuren, die Frauen im Stadtbild und in der Geschichte von Reutlingen hinterlassen haben. Herausragend ist die Gründung der Frauenarbeitsschule, „ein Polytechnikum für das weibliche Geschlecht“ - so urteilte, 1873 Lina Morgens-tern, Frauenrechtlerin in Berlin. Im 13. Jh. lebten Beginen selbstbestimmt ohne Bevormundung durch Ehemann oder Ordensobere in Reutlingen. Elisabeth Zundel, Gründerin der Arbeiterwohlfahrt Reutlingen, und Laura Schradin, Gewerkschafterin und führende Sozialdemokratin, setzten sich unter dem Motto „Wissen ist Macht“ für Frauenwahlrecht und bessere Bildung für Mädchen ein. Seit 2018 gibt es in Reutlingen das erste Mädchen Frauen Bildungshaus in Baden-Württemberg, erkämpft vom 1994 gegründeten Verein gÖrls e.V. und den Mädchen des Offenen Treffs.

In Kooperation mit der vhs Nufringen

Frauengeschichtswerkstatt Reutlingen

Freitag, 12.05.2023

Treffp: Bahnhof Herrenberg Gleis 102

(Ammertalbahn), 13:35 Uhr

15,00 € (Fahrt und Führung)



● HO 02

BUCHEN

Kunstgenuss in der Natur

Besuch in der Kunststiftung

Lutz Ackermann

In den siebziger Jahren wird aus dem Gelände des Bahnwärterhäuschens ein Naturgarten in dem die Skulpturen in Harmonie mit der natürlichen Umgebung stehen. Was klein anfang, entwickelte sich zum Lebenswerk von Lutz Ackermann. Es sind mächtige, rostige Skulpturen, jedoch kann man auch kleine filigrane Schätze entdecken. Der Künstler führt uns durch seinen Skulpturengarten.

Lutz Ackermann

Dienstag, 13.06.2023, 15:00-16:30 Uhr

Treffpunkt: Gäufelden-Nebringen, Bahnwärterhäusle, Herrenberger Str. 100
18,00 €

● HO 03

BUCHEN

Berauschend -

10.000 Jahre Bier und Wein

Sonderausstellung im Landesmuseum

Wein und Bier als bedeutende Rolle im sozialen Miteinander. Der Konsum von Alkohol hat eine lange Geschichte in unserem Kulturraum. Die kulturhistorische Ausstellung will dies mit 250 Objekten veranschaulichen. Ausgangspunkt ist der Südwesten, ergänzt durch historisch wichtige Bezüge von Mittelmeer und Vorderasien. Der Fokus liegt dabei auf den Aspekten des sozialen Kontextes der Vergangenheit und Gegenwart, sowie die Folgen für Individuum und Gemeinschaft werden beleuchtet.

In Kooperation mit der vhs Nufringen, Anmeldung nur unter www.vhs-nufringen.de, Kurs Nr. NU 02

Doris Zwirner,

Sonja Klaus Condo (Begleitung)

Mittwoch, 22.03.2023

Treffp: Bahnhof Nufringen, 14:25 Uhr

24,50 € (inkl. Fahrt und Führung)

• HO 04

BUCHEN

**Digitale Erbe rechtzeitig regeln
Vortrag**

Was passiert eigentlich mit meinen Daten, wenn mir etwas passiert?

Wo befinden sich meine Daten? Welche Spuren hinterlassen ich? Welche Daten gehören in den digitalen Nachlass? Welche Vollmachten, Verfügungen und Information sollte ich haben? Wo und wie hinterlasse ich meine Daten? Welche Hilfsmittel, Formulare, Ratgeber gibt es? Fragen über Fragen! Herr Breithaupt wird sie in dem Vortrag beantworten und Ihnen Tipps und Anregungen mit auf den Weg geben.

Dieter Breithaupt

Donnerstag, 02.03.2023, 19:00-20:00 Uhr
Gemeindezentrum Oberjesingen
ohne Gebühr

• HO 05

BUCHEN

**In Stein gehauen!
Workshop am Wochenende**

In der Steinmetz- und Bildhauerwerkstatt Hirneise haben Sie die seltene Gelegenheit sich am Stein auszuprobieren und erste Erfahrungen beim Stein bearbeiten zu machen. Wie wird ein Stein bearbeitet? Steinbildhauer Christian Marmon führt Sie in das Thema ein und begleitet den Workshop.

Christian Marmon

Samstag, 15.04.2023, 09:00-16:00 Uhr
Sonntag, 16.04.2023, 09:00-16:00 Uhr
Natursteine Hirneise, Raiffeisenstr. 16,
71126 Gäufelden-Nebringen
2 Termine, 140,00 € (+ 80,00 € Material-
kosten an Dozent), max. 5 Teiln.

• HO 06

BUCHEN

**Spanisch Niveau A1.1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Sie möchten Spanisch lernen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die hispanische Welt kennenzulernen. Wir werden Grammatik und die wichtigsten Grundlagen Schritt für Schritt, ohne Stress, jedoch mit viel Freude am Lernen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

Esther Ramos

dienstags, 18:30-20:00 Uhr,
ab 28.02.2023
Gemeindezentrum Oberjesingen
12 Termine, 113,00 €

• HO 07

Spanisch Niveau A1.2

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Seguimos aprendiendo español! Sie möchten in Spanien oder Lateinamerika Urlaub machen und dabei die unterschiedlichen Kulturen dieser Länder kennenlernen? In diesem Kurs erwerben Sie in entspannter Atmosphäre Grammatik und die wichtigsten Grundlagen Schritt für Schritt. Im Folgekurs starten wir mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“ ab Lektion 5.

Esther Ramos

donnerstags, 19:00-20:30 Uhr,
ab 02.03.2023
Gemeindezentrum Oberjesingen
12 Termine, 113,00 €

• **Hatha-Yoga**

Ziel des Hatha-Yoga ist es, Körper, Geist und Gemüt durch Disziplin beherrschen zu lernen, um Harmonie und Ausgeglichenheit zu erreichen. In Verbindung mit richtigem Atmen und bewusster Entspannung wird der Körper systematisch trainiert. Hatha-Yoga kann von jedem und jeder geübt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken und Isomatte

HO 08.00

BUCHEN

Entspannt in den Abend

Victoria Arnau

montags, 17:30-18:30 Uhr, ab 27.02.2023
Gemeindezentrum Oberjesingen,
Gymnastikraum
16 Termine, 80,00 €

HO 08.01

BUCHEN

Victoria Arnau

montags, 18:40-19:40 Uhr, ab 27.02.2023
Gemeindezentrum Oberjesingen,
Gymnastikraum
16 Termine, 80,00 €

• **Gesunder Rücken -**

starker Körper - fit bleiben

Im Fokus dieses Kurses steht die Stärkung der Muskulatur, sowie die Förderung des Gleichgewichts, der Reaktion und der Koordination. Ein Schwerpunkt ist die Stärkung des Rumpfes. Es erwarten Sie Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen, die den ganzen Körper beanspruchen. Ein abwechslungsreiches Programm, bei welchem jeder in seinem eigenen Tempo mitmachen darf.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe

HO 09.00

BUCHEN

N.N.

montags, 18:30-19:30 Uhr, ab 06.03.2023
Wasenackerhalle Oberjesingen
16 Termine, 65,50 €

HO 09.01

BUCHEN

N.N.

montags, 19:30-20:30 Uhr, ab 06.03.2023
Wasenackerhalle Oberjesingen
16 Termine, 65,50 €



• **HO 10**

BUCHEN

**Backvergnügen im
Oberjesinger Backhaus**

Wir backen den original „Oberjesinger Zwiebelkuchen“, Pizza und Apfelkuchen, die wir gemeinsam im Backhaus genießen. Außerdem backt jede/r noch 2 Brote, die dann mit nach Haus genommen werden können.

Bitte mitbringen: größere Teigschüssel (ca. 6 l Inhalt), Wellholz, Teigschaber, Messbecher, Geschirrtuch, ein Getränk, einen Behälter und Tüte um das Backwerk mit nach Hause nehmen zu können.

Claudia Hätinger, Tilla Haarer

Samstag, 22.04.2023, 09:00-13:00 Uhr
Backhaus Oberjesingen
14,00 € (+ 12,00 € Lebensmittelkosten
an Dozentinnen)

Gärtringen

● **Leitung Gärtringen**

Meike Reese

Geschäftsstelle:

Rathaus, UG, Zi. 11

Rohrweg 2, 71116 Gärtringen

Tel. 07034/923 - 150

Fax 07032/270327

E-Mail gaertringen@vhs.herrenberg.de

Schriftliche Anmeldung erbeten:

online unter www.vhs.herrenberg.de,

per Mail, per Fax oder an die

Anschrift der Geschäftsstelle

Gärtringen. Persönliche Anmeldung

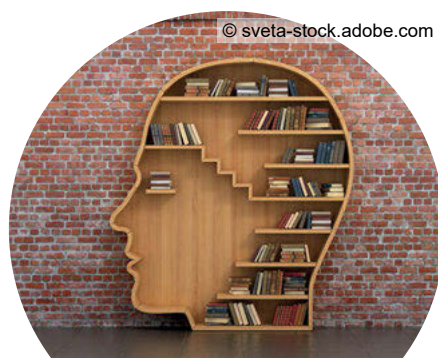
im Büro möglich.

Öffnungszeiten:

Mo: 15:00-18.00 Uhr und

Di: 10:00-13:30 Uhr.

In den Ferien ist die Geschäftsstelle geschlossen.



© sveta-stock.adobe.com

Bildungswerkstatt
der Volkshochschule –
Nehmen Sie teil

● **Bildungswerkstatt
der Volkshochschule**

Um eine zunehmend komplexe Welt zu verstehen, kommt der gut aufbereiteten Vermittlung von Wissen eine hohe Bedeutung zu. Die Bildungswerkstatt ist das ideale Format, um Orientierung in unserer Wissensgesellschaft zu ermöglichen. Sie ist für alle gedacht, die sich inhaltlich mit einer Vielfalt von Themen in einer festen Gruppe befassen möchten.

Qualifizierte Dozent*innen führen in die Themen ein. Sie haben die Gelegenheit, Fragen im kleinen Kreis zu stellen und ausgiebig zu diskutieren. Es werden verschiedene allgemeinbildende Vorträge angeboten, die grundlegende Kenntnisse aus den Geistes-, Sozial-, Natur- und Kulturwissenschaften vermitteln.

Am Mi 15.02.2023 erfolgt die Eröffnungsveranstaltung zur Vorstellung des Programms. Start der Serie ist am Mi 01.03.2023.

Programm:

01.03.23: Achtsamkeit - Leben im Jetzt;

Birgit Schick (Dipl.-Psychologin)

15.03.23: Die jüngere Geschichte des Iran mit Blick auf bürgerkriegsähnliche Zustände; Jan Schröder (M.A.)

29.03.23: Ist das Kunst oder kann das weg? Ausweitungen des Kunstbegriffs von der Abstraktion über Beuys bis heute; Dr. phil. habil. Ralf M. Fischer

05.04.23: Absolut überraschend - oft philosophieren wir, ohne zu wissen, dass wir dies tun. Was ist Philosophie eigentlich und was kann man damit anfangen? Dr. Igor Wroblewski

03.05.23: Russische Großfürstinnen im Württemberg: Familiäre und politische Beziehungen der Häuser Romanow und Württemberg; Natalie Voltz

17.05.23: "Warum wird so wenig von einer positiven Zukunft erzählt und so ausgiebig von einer negativen?" Betrachtung euto-pischer/dystopischer Literatur mit direktem Bezug zur Gegenwart; Martin Wambsganß (Dipl.-Psychologe)

● **GÄ 01.00 BUCHEN**

Infoveranstaltung

Meike Reese

Mittwoch, 15.02.2023, 10:00-11:30 Uhr
Villa Schwalbenhof, Erich-Kiefer-Saal
ohne Gebühr

● **GÄ 01.01 BUCHEN**

Vortragsreihe

Fachdozent*innen

mittwochs, 09:00-12:15 Uhr,
ab 01.03.2023

Villa Schwalbenhof, Erich-Kiefer-Saal
6 Termine, 78,00 € ab 6 Teiln.

● **GÄ 02 BUCHEN**

Wandern mit Genuss in und um Gärtringen

2. Kulinarische Wanderung durch heimische Wiesen & Wälder

Bei einer gemütlichen Wanderung durch blühende Streuobstwiesen und den Frühlingswald rund um Gärtringen werden wir uns immer wieder von kulinarischen Stationen überraschen lassen.

Eignung für genussfreudige Wanderer mit mittlerer Kondition. Reine Gehzeit: ca.

3-3,5 Std. mit 13 km Wegstrecke.

Gebühr beinhaltet Mahlzeiten sowie 2

alkoh. Getränkstationen. Getränke zum

Essen nicht inbegriffen. Weitere Infos fin-

den Sie online in der Kursbeschreibung.

Anmeldeschluss: 12.06.2023.

Michael Enz

Samstag, 17.06.2023, 10:30-18:00 Uhr

Beginn und Ende: Rathaus Gärtringen

59,00 € ab 12 Teiln.

● **GÄ 03 BUCHEN**

Essbare Wildpflanzen im April

Familien-/ Wanderung

mit Kindern ab 8 Jahren

Für Erwachsene und Familien mit Kindern,
nur in Begleitung - Gebühr beinhaltet

1 Erw. mit 1 Kind; ab 2. Kind 8,00 €.

Bitte zusätzliches Kind nur per Mail oder in
Bemerkungen mitanmelden.

Bitte mitbringen: Vesper, Getränke, Trink-
becher und warme, wetterfeste Kleidung
anziehen. Mehr Infos online.

Anja Weiß,

zertifizierte Kräuterpädagogin

Samstag, 22.04.2023, 10:00-12:30 Uhr

Freibad Parkplatz Gärtringen

15,00 €

● **GÄ 04 BUCHEN**

Essbare Blüten & Wildpflanzen

im Juni

Familien-/ Wanderung

mit Kindern ab 8 Jahren

Für Erwachsene und Familien mit Kindern,
nur in Begleitung - Gebühr beinhaltet

1 Erw. mit 1 Kind; ab 2. Kind 8,00 €.

Bitte zusätzliches Kind nur per Mail oder in
Bemerkungen mitanmelden.

Bitte mitbringen: Vesper, Getränke, Trink-
becher und wetterfeste Kleidung anziehen.
Mehr Infos online.

Anja Weiß,

zertifizierte Kräuterpädagogin

Samstag, 24.06.2023, 10:00-12:30 Uhr

Freibad Parkplatz Gärtringen

15,00 €



• **Nähwerkstatt**

mit eigener Maschine

Für Erwachsene und Jugendl. ab 15 J.

Mit selbst gewähltem Projekt. Für Anfänger/innen mit Nähkenntnissen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, Nähutensilien, Schere. Materialabstimmung vor Kursbeginn mit der Kursleitung.

GÄ 05.00 BUCHEN

Stefanie Lange

Dienstag, 14.03.2023 und 21.03.2023, 19:00-22:00 Uhr

Th.-Heuss-Realschule, HTW-Raum 003
2 Termine, 45,00 € ab 5 Teiln.
(+ 5,00 € Materialkosten)

GÄ 05.01 BUCHEN

Stefanie Lange

Donnerstag, 20.04.2023 und 27.04.2023, 19:00-22:00 Uhr

Th.-Heuss-Realschule, HTW-Raum 003
2 Termine, 45,00 € ab 5 Teiln.
(+ 5,00 € Materialkosten)

• **Schultüten-Nähkurs**

mit eigener Maschine

Die personalisierte Schultüte aus Stoff: Zur Erinnerung kann der Papphohlring durch ein Kissen ersetzt werden. Für Anfänger/innen mit Nähkenntnissen / Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, Nähutensilien, Schere. Materialabstimmung vor Kursbeginn mit der Kursleitung.

GÄ 06.00 BUCHEN

Kurs 1

Stefanie Lange

Dienstag, 27.06.2023, 19:00-22:00 Uhr
Th.-Heuss-Realschule, HTW-Raum 003
22,50 € ab 5 Teiln. (+ 10,00 € Materialkosten inkl. Rohling, Schnittmuster, ohne Stoff)

GÄ 06.01 BUCHEN

Kurs 2

Stefanie Lange

Donnerstag, 29.06.2023, 19:00-22:00 Uhr
Th.-Heuss-Realschule, HTW-Raum 003
22,50 € ab 5 Teiln. (+ 10,00 € Materialkosten inkl. Rohling, Schnittmuster, ohne Stoff)

• **Töpferwerkstatt**

„Haus & Gartenkeramik“

GÄ 07.00 BUCHEN

Silke Weiß, Sybille Kalmbach
mittwochs, 20:00-22:00 Uhr,
ab 01.03.2023

Töpfern: 01.03. + 08.03.23,
Glasieren: 19.04. + 26.04.23

Ludwig-Uhland-Schule, Töpferwerkstatt
4 Termine, 50,00 € + Material- u. Brennkosten (9,00 €/kg gebranntem Ton)

GÄ 07.01 BUCHEN

Silke Weiß, Sybille Kalmbach
mittwochs, 20:00-22:00 Uhr,
ab 15.03.2023

Töpfern: 15.03. + 22.03.23,
Glasieren: 03.05. + 10.05.23

Ludwig-Uhland-Schule, Töpferwerkstatt
4 Termine, 50,00 € + Material- u. Brennkosten (9,00 €/kg gebranntem Ton)

GÄ 07.02 BUCHEN

Silke Weiß, Sybille Kalmbach
mittwochs, 20:00-22:00 Uhr,
ab 24.05.2023

Töpfern: 24.05. + 14.06.23,
Glasieren: 28.06. + 05.07.23

Ludwig-Uhland-Schule, Töpferwerkstatt
4 Termine, 50,00 € + Material- u. Brennkosten (9,00 €/kg gebranntem Ton)

• **GÄ 08 BUCHEN**

Töpferwerkstatt

„Start ins Wochenende“

Für Anfänger/innen u. Fortgeschrittene

Silke Weiß, Sybille Kalmbach
Freitag, 31.03.2023 und 15.05.2023,
19:00-22:00 Uhr

Töpfern: 31.03.23,
Glasieren: 12.05.23

Ludwig-Uhland-Schule, Töpferwerkstatt
2 Termine, 38,00 € + Material- u. Brennkosten (9,00 €/kg gebranntem Ton)

• **Öl, Aquarell und Acryl**

GÄ 09.00 BUCHEN

Für Anfänger/innen u. Fortgeschrittene
Prof. Frederick D. Bunsen
donnerstags, 19:00-21:30 Uhr,
ab 09.03.2023

Ludwig-Uhland-Schule, BK-Raum
10 Termine, 105,00 €

GÄ 09.01 BUCHEN

Für Anfänger/innen u. Fortgeschrittene
Prof. Frederick D. Bunsen
freitags, 09:00-11:30 Uhr, ab 10.03.2023
Villa Schwalbenhof, gr. Seminarraum
10 Termine, 105,00 €

Für alle Kochkurse gilt:

Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch und Restbehälter.

Eingang: LUS - Tartanplatz oder THR - Schulhof.

Lebensmittelkosten werden im Kurs direkt bei der Kursleitung bezahlt.

• **GÄ 10 BUCHEN**

Cucina e lingua - ein italienischer Abend

...in der Küche - Genuss für alle Sinne

Dieser interaktive Koch-Workshop richtet sich an alle, die die italienische Sprache in Verbindung mit ihrer Küche kennenlernen möchten. Nach kurzer Spracheinführung rund um das Essen werden wir ein typisches italienisches Menü mit dazu passender Konversation kochen.

Michael Enz, Mariaelena Antoniazzi
Samstag, 22.04.2023, 18:00-22:00 Uhr
Th.-Heuss-Realschule, Schulküche 004
30,00 € ab 8 Teiln., 40,00 € ab 6 Teiln.
(+ ca. 20,00 € Lebensmittelkosten inkl. Getränke)

• **GÄ 11 BUCHEN**

Feine Küche - mit Bier gekocht und verkostet

Im praktischen Teil lernen wir, wie man versch. Biere in der Küche für leckere Speisen verwenden kann. Natürlich werden diese als begleitendes Getränk zum Essen verkostet. Dazu werden lehrreiche Informationen über Biere, die Bierstile und deren Geschichte vermittelt.

Michael Enz, Martin Dambach
Freitag, 17.03.2023, 18:00-22:30 Uhr
Th.-Heuss-Realschule, Schulküche 004
34,00 € ab 8 Teiln., 45,00 € ab 6 Teiln.
(+ ca. 25,00 € Lebensmittelkosten)

• **GÄ 12 BUCHEN**

Peruanischer Genuss im Alltag

Lima - Hauptstadt der Aromen und des guten Essens

Kenya Torres de Krug
Dienstag, 20.06.2023, 18:00-22:00 Uhr
Ludwig-Uhland-Schule, Schulküche
20,00 € ab 7 Teiln. (+ ca. 18,00 € Lebensmittelkosten)



(c)Slawomir Fajer-stock.adobe.com

• GÄ 13 **BUCHEN**

Lasagne -

leckeres Familiengericht

...schnell und einfach zubereitet

Mit 4 Lasagne-Variationen: Klassisch, mit Lachs, vegetarisch und einer süßen Variante.

Michael Enz

Freitag, 03.03.2023, 18:00-22:00 Uhr

Ludwig-Uhland-Schule, Schulküche

20,00 € ab 7 Teiln. (+ ca. 12,00 € Lebensmittelkosten)

• GÄ 14 **BUCHEN**

Steak-Abend für „echte Männer“

Vorbereitung auf die Grillsaison

Michael Enz

Freitag, 05.05.2023, 18:00-22:00 Uhr

Th.-Heuss-Realschule, Schulküche 004

20,00 € ab 7 Teiln. (+ ca. 20,00 € Lebensmittelkosten)

• GÄ 15 **BUCHEN**

Männerkochkurs zum Muttertag

Kochen für die Partnerin - gemeinsam genießen

Die Ehefrauen/Partnerinnen werden von ihren Männern mit einem leckeren 4-Gänge-Überraschungsmenü kulinarisch verwöhnt. Die Damen erscheinen nach 17:00 Uhr zum gemeinsamen Essen.

Michael Enz

Samstag, 13.05.2023, 14:00-19:00 Uhr

Th.-Heuss-Realschule, Schulküche 004

25,00 € pro Paar, ab 7 Teiln. (+ca. 35,00€ Lebensmittelkosten inkl. Getränke)

• GÄ 16 **BUCHEN**

Disco Fox Paartanz

Für Einsteiger/innen und Fortgeschr.

Bitte melden Sie sich paarweise und jeden Teilnehmer einzeln an.

Michael Wichterich

freitags, 18:45-19:45 Uhr, ab 03.03.2023

Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum

8 Termine, 44,00 € pro Pers., ab 8 Teiln.



© Mihai Blanaru-stock.adobe.com

• GÄ 17 **BUCHEN**

Salsa Paartanz

Für Einsteiger/innen und Fortgeschr.

Bitte melden Sie sich paarweise und jeden Teilnehmer einzeln an.

Michael Wichterich

freitags, 20:00-21:15 Uhr, ab 03.03.2023

Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum

8 Termine, 55,00 € pro Pers., ab 8 Teiln.

• GÄ 18 **BUCHEN**

Line Dance

Für Einsteiger/innen u. Fortgeschrittene

Michael Wichterich

samstags, 10:00-11:00 Uhr,

ab 04.03.2023

Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum

8 Termine, 50,00 € ab 7 Teiln.

(70,00 € ab 5 Teiln.)

• GÄ 19 **BUCHEN**

Tanz der Lebendigkeit

BeWEGt Sein:

BeWEGung als WEG zum Sein

Freie tänzerische Entfaltung mit Anleitung zum Thema "Lebendigkeit". Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, Schläppchen, Decke, Getränk, Snack.

Bettina Zimmermann, Tanz- und Bewegungstherapeutin

Samstag, 22.04.2023, 14:00-17:00 Uhr

Ludwig-Uhland-Schule, Aula

20,50 € ab 4 Teiln.

• Latino Linedance Workshop

Für Latino-Tanzbegeisterte jeden Alters, mit wechselndem Programm. Für Anfänger/innen & Fortgeschrittene.

GÄ 20.00 **BUCHEN**

Andrea Sanabria-Valdés

Samstag, 04.03.2023, 16:00-18:00 Uhr

Ludwig-Uhland-Schule, Aula

14,50 € ab 6 Teiln.

GÄ 20.01 **BUCHEN**

Andrea Sanabria-Valdés

Samstag, 01.04.2023, 16:00-18:00 Uhr

Ludwig-Uhland-Schule, Aula

14,50 € ab 6 Teiln.

GÄ 20.02 **BUCHEN**

Andrea Sanabria-Valdés

Samstag, 06.05.2023, 16:00-18:00 Uhr

Ludwig-Uhland-Schule, Aula

14,50 € ab 6 Teiln.

GÄ 20.03 **BUCHEN**

Andrea Sanabria-Valdés

Samstag, 01.07.2023, 16:00-18:00 Uhr

Ludwig-Uhland-Schule, Aula

14,50 € ab 6 Teiln.

• Functional Training

GÄ 22.00 **BUCHEN**

Kurs I

Hilde Wieland

montags, 19:00-20:00 Uhr, ab 13.02.2023

Joseph-Haydn-Schule, Turnraum

12 Termine, 78,00 €

GÄ 22.01 **BUCHEN**

Kurs II

Hilde Wieland

montags, 20:10-21:10 Uhr, ab 13.02.2023

Joseph-Haydn-Schule, Turnraum

12 Termine, 78,00 €

© LIGHTFIELD STUDIOS-stock.adobe.com



• Wirbelsäulengymnastik Kurs I

Schwerpunkt Rückenmuskulatur

GÄ 23.00 **BUCHEN**

Anne Dürr

dienstags, 08:30-09:30 Uhr,

ab 28.02.2023

Kath. Gemeindehaus, Gr. Raum

13 Termine, 78,00 €

GÄ 23.01 **BUCHEN**

Anne Dürr

montags, 19:15-20:15 Uhr, ab 27.02.2023

Samariterstift, Hölderlinaal

13 Termine, 78,00 €

GÄ 23.02 BUCHEN

Anne Dürr
mittwochs, 19:15-20:15 Uhr,
ab 01.03.2023
KIGA Kayertäle, Turnraum
13 Termine, 78,00 €

- **Wirbelsäulengymnastik Kurs II**
Schwerpunkt Schulter, Nacken, HWS

GÄ 24.00 BUCHEN

Anne Dürr
montags, 08:15-09:15 Uhr, ab 27.02.2023
Samariterstift, Hölderlinsaal
13 Termine, 78,00 €

GÄ 24.01 BUCHEN

Anne Dürr
dienstags, 09:30-10:30 Uhr,
ab 28.02.2023
Kath. Gemeindehaus, Gr. Raum
13 Termine, 78,00 €

GÄ 24.02 BUCHEN

Anne Dürr
montags, 18:00-19:00 Uhr, ab 27.02.2023
Samariterstift, Hölderlinsaal
13 Termine, 78,00 €

GÄ 24.03 BUCHEN

Anne Dürr
mittwochs, 18:00-19:00 Uhr,
ab 01.03.2023
KIGA Kayertäle, Turnraum
13 Termine, 78,00 €

- **PMT Swing Walking - Training auf dem Mini-Trampolin**
Basic-Kurse für Neueinsteiger
Für alle, die schwingen und nicht springen wollen... Für mehr Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit - rücken- und gelenkschonend.

GÄ 25.00 BUCHEN

Simone Kientzle
mittwochs, 18:00-19:00 Uhr,
ab 01.03.2023
Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
5 Termine, 44,00 €

GÄ 25.01 BUCHEN

Simone Kientzle
mittwochs, 18:00-19:00 Uhr,
ab 14.06.2023
Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
5 Termine, 44,00 €

- **PMT Swing Walking - Training auf dem Mini-Trampolin**
Fitness-Kurse für Fortgeschrittene
Voraussetzung ist die einmalige Teilnahme am Basic-Kurs.

GÄ 26.00 BUCHEN

Simone Kientzle
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr,
ab 01.03.2023
Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
5 Termine, 44,00 €

GÄ 26.01 BUCHEN

Simone Kientzle
mittwochs, 18:00-19:00 Uhr,
ab 19.04.2023
Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
5 Termine, 44,00 €

GÄ 26.02 BUCHEN

Simone Kientzle
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr,
ab 14.06.2023
Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
5 Termine, 44,00 €

• GÄ 27 BUCHEN

„Das Kreuz mit dem Kreuz“
Workshop für einen starken Rücken
Effektiv für einen starken Rücken ist die Kräftigung der Wirbelsäule und der gelenksnahen Strukturen. Sie bekommen theoretische Zusammenhänge aufgezeigt und trainieren auf dem Trampolin. Auch für Neueinsteiger/innen.

Simone Kientzle
Samstag, 18.03.2023, 14:30-16:30 Uhr
Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
18,00 €

- **Hatha Yoga - Mit Yoga fit in den Tag**

GÄ 28.00 BUCHEN

Schnuppertermin
Heike Mühlen
Donnerstag, 02.03.2023, 09:00-10:15 Uhr
Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
12,50 € ab 5 Teiln.

GÄ 28.01 BUCHEN

Yogakurs
Heike Mühlen
donnerstags, 09:00-10:15 Uhr,
ab 09.03.2023
Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
9 Termine, 113,00 € ab 5 Teiln.

• GÄ 29 BUCHEN

Fit & Fun mit Yoga-Basics
Achtsam zu neuer Energie und Beweglichkeit

Hilde Wieland
donnerstags, 19:00-20:30 Uhr,
ab 16.02.2023
Joseph-Haydn-Schule, Turnraum
12 Termine, 120,00 € ab 6 Teiln.

- **Silver Yoga - Yoga auf dem Stuhl**
Diese Yoga-Form bietet die Möglichkeit, Yogahaltungen unterstützt durch einen Stuhl sanft zu praktizieren. Für mehr Beweglichkeit und besseres Wohlbefinden, auch bei körperlichen Einschränkungen.

GÄ 30.00 BUCHEN

Schnuppertermin
Tatjana Gutzeit
Montag, 27.02.2023, 16:30-17:30 Uhr
Samariterstift, Hölderlinsaal
8,00 € ab 7 Teiln.

GÄ 30.01 BUCHEN

Yogakurs
Tatjana Gutzeit
montags, 16:30-17:30 Uhr, ab 06.03.2023
Samariterstift, Hölderlinsaal
7 Termine, 56,00 € ab 5 Teiln.

• GÄ 31 BUCHEN

Mond-Yoga mit Yoga-Vorkenntnissen
Die dehnde Wirkung der Übungen im Mondgruß verbessert die Beweglichkeit des Körpers. Mit vorbereitenden Asanas, die wir zu einem langsamen Flow verbinden, wird der Körper auf den Mondgruß vorbereitet. Der Ruhe, die der Mondgruß uns gibt, fühlen wir in einer Endentspannung nach. Für Ruhe und mehr Gelassenheit. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte.

Tatjana Gutzeit
Freitag, 17.03.2023 und 28.04.2023,
15:30-17:00 Uhr
KIGA Kayertäle, Turnraum
2 Termine, 28,00 € ab 5 Teiln.



© Maygutyak-stock.adobe.com

● **Curvy Yoga (X-Large)
nach B.F. Carrasco**

Dieser Kurs bietet Menschen mit Einschränkungen durch das Körpergewicht die Möglichkeit, erste Yogaübungen zu erlernen. Sie sind von jedem ohne Vorerfahrungen durchführbar. Ebenso werden Grundlagen vermittelt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte.

GÄ 32.00 BUCHEN

Schnuppern f. Anfänger/innen

Tatjana Gutzeit

Freitag, 03.03.2023, 18:00-19:00 Uhr

KIGA Kayertäle, Turnraum

8,00 € ab 5 Teiln.

GÄ 32.01 BUCHEN

Yogakurs für Anfänger/innen

Tatjana Gutzeit

freitags, 18:00-19:00 Uhr, ab 10.03.2023

KIGA Kayertäle, Turnraum

6 Termine, 48,00 € ab 5 Teiln.

● **Yoga und Tiefenentspannung**

Der Kurs basiert auf verschiedenen Yogaelementen für die Beweglichkeit des Körpers und Übungen zur Tiefenentspannung.

GÄ 33.00 BUCHEN

Kurs I

Kirsten Köchlin

freitags, 15:30-17:00 Uhr, ab 24.03.2023

Termine: 24.03., 21.04., 12.05.2023

KIGA Kayertäle, Turnraum

3 Termine, 57,00 € ab 5 Teiln.

GÄ 33.01 BUCHEN

Kurs II

Kirsten Köchlin

Freitag, 23.06.2023 und 14.07.2023,

15:30-17:00 Uhr

KIGA Kayertäle, Turnraum

2 Termine, 38,00 € ab 5 Teiln.

● **GÄ 34 BUCHEN**

Hui Chun Gong im Freien

Für jedes Alter

Gertrud Zierhut

donnerstags, 18:00-19:00 Uhr,

ab 20.04.2023

TH-Realschule Rasen-Fußballplatz am Fußweg

5 Termine, 33,00 €

● **GÄ 35 BUCHEN**

PEKiP-Prager Eltern-Kind-Prog.

Für Babys geb. Okt - Dez'22

Barbara Hirt

montags, 14:00-15:30 Uhr, ab 27.02.2023

Samariterstift, Hölderlinsaal

10 Termine, 95,00 €



● **Babytreff - Kursreihe 2023-1**

Für Babys/Kleinkinder im Alter von 2-18 Monaten: Bewegungsspiele zur Schulung der motorischen Entwicklung, Tipps zu Handling, Ernährung u.a. (www.babytreff-gaertringen.de). Anmeldung: Isabell Santi, Tel. 07034/277024 oder 0173/3647803 (auch WA). Zahlung bei Kursleitung.

GÄ 36.00 BUCHEN

Frösche - Für Babys von 14-18 Monaten

Isabell Santi

montags, 09:30-10:25 Uhr, ab 09.01.2023

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 36.01 BUCHEN

Käfer - Für Babys von 2-5 Monaten

Isabell Santi

montags, 10:40-11:35 Uhr, ab 09.01.2023

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 36.02 BUCHEN

Frösche - Für Babys von 14-18 Monaten

Isabell Santi

mittwochs, 09:30-10:25 Uhr,

ab 11.01.2023

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 36.03 BUCHEN

Knöpfe - Für Babys von 6-9 Monaten

Isabell Santi

mittwochs, 10:40-11:35 Uhr,

ab 11.01.2023

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 36.04 BUCHEN

Zwerge - Für Babys von 10-13 Monaten

Isabell Santi

donnerstags, 09:30-10:25 Uhr,

ab 12.01.2023

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 36.05 BUCHEN

Knöpfe - Für Babys von 6-9 Monaten

Isabell Santi

donnerstags, 10:40-11:35 Uhr,

ab 12.01.2023

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 36.06 BUCHEN

Zwerge - Für Babys von 10-13 Monaten

Isabell Santi

freitags, 09:30-10:25 Uhr, ab 13.01.2023

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 36.07 BUCHEN

Käfer - Für Babys von 2-5 Monaten

Isabell Santi

freitags, 10:40-11:35 Uhr, ab 13.01.2023

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

● **Babytreff - Kursreihe 2023-2**

Infos: www.babytreff-gaertringen.de,

Anmeldung: Isabell Santi, Tel.

07034/277024 oder 0173/3647803.

Zahlung bei Kursleitung.

GÄ 37.00 BUCHEN

Käfer - Für Babys von 2-5 Monaten

Isabell Santi

montags, 09:30-10:25 Uhr, ab 17.04.2023

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 37.01 BUCHEN

Knöpfe - Für Babys von 6-9 Monaten

Isabell Santi

montags, 10:40-11:35 Uhr, ab 17.04.2023

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 37.02 BUCHEN

Zwerge - Für Babys von 10-13 Monaten

Isabell Santi

mittwochs, 09:30-10:25 Uhr,

ab 19.04.2023

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 37.03 BUCHEN

Käfer - Für Babys von 2-5 Monaten

Isabell Santi

mittwochs, 10:40-11:35 Uhr,

ab 19.04.2023

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 37.04 **BUCHEN**
Frösche - Für Babys von 14-18 Monaten
Isabell Santi
donnerstags, 09:30-10:25 Uhr,
ab 20.04.2023
Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13
10 Termine, 95,00 €

GÄ 37.05 **BUCHEN**
Zwerge - Für Babys von 10-13 Monaten
Isabell Santi
donnerstags, 10:40-11:35 Uhr,
ab 20.04.2023
Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13
10 Termine, 95,00 €

GÄ 37.06 **BUCHEN**
Frösche - Für Babys von 14-18 Monaten
Isabell Santi
freitags, 09:30-10:25 Uhr, ab 21.04.2023
Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13
10 Termine, 95,00 €

GÄ 37.07 **BUCHEN**
Knöpfe - Für Babys von 6-9 Monaten
Isabell Santi
freitags, 10:40-11:35 Uhr, ab 21.04.2023
Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13
10 Termine, 95,00 €

GÄ 38 **BUCHEN**
Deutsch A1.2 als Fremdsprache
Abendkurs mit Vorkenntnissen
Mit kostenloser Sprachberatung für das richtige Kursniveau am Mi 08.02.2023, 17:00-19:00 Uhr in der vhs Herrenberg, Raum 308, Kurs 404000. Anmeldung unter: gruber@vhs.herrenberg.de, Tel. 07032-2703-18.
Kurs hat 2 Blöcke: vom 06.03.-23.03.2023 und vom 17.04.-11.05.2023.

Safak Arici-Baspinar
montags und donnerstags, 19:00-20:30 Uhr, ab 06.03.2023
Th.-Heuss-Realschule,
VKL-Raum 002 EG
13 Termine, 120,00 € ab 5 Teiln.
(+ 5,00 € Materialkosten)

© BrunoBarillari-stock.adobe.com



GÄ 39 **BUCHEN**
Italienisch A1 für Anfänger/innen
mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: "Con piacere nuovo A1" (Klett),
ab Lektion 4

Mariaelena Antoniazzi
mittwochs, 19:00-20:30 Uhr,
ab 08.03.2023
Th.-Heuss-Realschule,
VKL-Raum 002 EG
9 Termine, 88,00 € ab 6 Teiln.
(+ 5,00 € Materialkosten)

GÄ 40 **BUCHEN**
Französisch Niveau A1
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntn.
Kooperationskurs mit vhs Außenstelle
Nufringen. Anmeldung unter www.vhs-
nufringen.de, Kursnr. NU 32.
Lehrbuch: "Voyages" neu A1

Daniela Küster
montags, 19:00-20:30 Uhr, ab 06.03.2023
Schule im Wiesengrund, Nufringen,
Raum 1.2
10 Termine, 100,00 € ab 6 Teiln.

GÄ 42 **BUCHEN**
Brush up your English
English Conversation Niveau B1
Quereinsteiger/innen willkommen!

Lynn-Ann Gauger
montags, 10:00-11:00 Uhr, ab 27.02.2023
Samariterstift, Hölderlinsaal
10 Termine, 65,00 € ab 6 Teiln.
(+ 5,00 € Materialkosten)

GÄ 43 **BUCHEN**
Englisch für Anfänger A2.1
mit Vorkenntnissen
Lehrbuch "English Network Now A2.1"

Lynn-Ann Gauger
montags, 11:10-12:10 Uhr, ab 27.02.2023
Samariterstift, Hölderlinsaal
10 Termine, 65,00 € ab 6 Teiln.
(+ 5,00 € Materialkosten)

GÄ 44 **BUCHEN**
Englisch für Fortgeschrittene
A2.2
mit Vorkenntnissen
Lehrbuch "English Network Now", Niveau
folgt.

Lynn-Ann Gauger
montags, 12:20-13:20 Uhr, ab 27.02.2023
Samariterstift, Hölderlinsaal
10 Termine, 65,00 € ab 6 Teiln.
(+ 5,00 € Materialkosten)

GÄ 45 **BUCHEN**
Visualisieren mit dem Stift
Sketchnote-Technik

Visualisieren Sie Ihre Gedanken mit der leicht zu erlernenden Sketchnote-Technik in Bildern und Schriften. Begeistern Sie in Besprechungen und Präsentationen mit lebendigen Visualisierungen und erhöhen Ihre Wirksamkeit. Inkl. Stifte-Set und Papier. Bitte mitbringen: Getränk, Vesper, ggf. weitere Stifte.

Claudia Maas,
Graphik-Designerin und -Coachin
Samstag, 18.03.2023, 10:00-14:30 Uhr
Villa Schwalbenhof, gr. Seminarraum
38,00 € ab 5 Teiln. (+ 10,00 € für Stifte-
set, Kopien)

Junge VHS

GÄ 48 **BUCHEN**
Töpfern für jedes Alter
ab 8 Jahren

Projekt: „Getöpferte
Aufbewahrungsdose“

In diesem Kurs darf sich jede/r im Töpfern ausprobieren und bekommt die entsprechenden Hilfestellungen. In der Einführung lernen wir die wichtigsten Grundtechniken des Töpfers mit Aufbaukeramik kennen. Gemeinsam töpfert man dann jede/r eine Dose mit Deckel, die durch ein selbstmodelliertes Objekt geschmückt wird.

Silke Weiß, Sybille Kalmbach
Dienstag, 16.05.2023 und 20.06.2023,
16:30-18:30 Uhr
Töpfern: 16.05.23, Glasieren: 20.06.23
Ludwig-Uhland-Schule, Töpferwerkstatt
2 Termine, 25,00 € + Material- u. Brenn-
kosten (9,00 €/kg gebranntem Ton)

(c)chokniti -stock.adobe.com



Junge vhs

(c) Natallia Vintsik -stock.adobe.com



• GÄ 46 **BUCHEN** Fischstäbchen für kleine Leckermäuler

Von 10 - 14 Jahren

Fischstäbchen und Kartoffelpüree mit "Bäumchen" - selbstgemacht und einfach zubereitet. Mit Dessert und Tipps zur gesunden Ernährung.

Michael Enz

Samstag, 29.04.2023, 11:00-14:00 Uhr
Ludwig-Uhland-Schule, Schulküche
16,00 € ab 6 Teiln. (+ ca. 8,00 € Lebensmittelkosten)

• GÄ 47 **BUCHEN** Nähwerkstatt für Kinder

Ab 9 Jahren mit eigener Maschine

Grundkurs für junge Nähanfänger/innen und Fortgeschrittene.

Stefanie Lange

Samstag, 11.03.2023 und 18.03.2023,
09:00-12:00 Uhr
Th.-Heuss-Realschule, HTW-Raum 003
2 Termine, 40,00 € ab 5 Teiln.
(+ 5,00 € für Stoffe)

• GÄ 49 **BUCHEN** Englisch für Kinder

Vorschule bis 2. Klasse

Erlernen der englischen Sprache auf spielerische Weise.

Lynn-Ann Gauger

dienstags, 16:00-17:00 Uhr,
ab 28.02.2023

Ludwig-Uhland-Schule, BK-Raum
10 Termine, 70,00 € ab 6 TN
(+ 5,00 € Material)

• GÄ 50 **BUCHEN**

Englisch für Kinder

3. + 4. Klasse

Vokabeln aus dem Alltag, korrekte Aussprache und Grundlagen der englischen Satzstruktur.

Lynn-Ann Gauger

dienstags, 17:10-18:10 Uhr,
ab 28.02.2023

Ludwig-Uhland-Schule, BK-Raum
10 Termine, 70,00 € ab 6 TN (+ 5,00 € Material)

• Kinderyoga

Yoga kann Kinder unterstützen, zu sich selbst und ins Hier und Jetzt zu finden. Durch achtsame Übungen wird der eigene Körper erforscht und erspürt. Gedanken werden sortiert. So können Kinder mit den alltäglichen zunehmenden Anforderungen in Schule & Co. gut zurecht kommen lernen. Kinderyoga ist spielerisch, nicht auf korrekte Übungshaltungen ausgelegt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

GÄ 51.00 **BUCHEN**

Schnuppern für Kinder von 5-7 Jahren

Sibylle Mörtl

Dienstag, 21.03.2023, 15:30-16:30 Uhr
Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
7,50 € ab 5 Teiln.

GÄ 51.01 **BUCHEN**

Schnuppern für Kinder von 8-10 Jahren

Sibylle Mörtl

Dienstag, 28.03.2023, 15:30-16:30 Uhr
Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
7,50 € ab 5 Teiln.

GÄ 51.02 **BUCHEN**

Kurs I für Kinder von 5-7 Jahren

Sibylle Mörtl

dienstags, 15:30-16:30 Uhr,
ab 18.04.2023

Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
5 Termine, 37,50 € ab 5 Teiln.



GÄ 51.03 **BUCHEN**

Kurs II für Kinder von 5-7 Jahren

Sibylle Mörtl

dienstags, 15:30-16:30 Uhr,
ab 13.06.2023

Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
5 Termine, 37,50 € ab 5 Teiln.

• GÄ 52 **BUCHEN**

HipHop Kindertanzkurs

Von 7 - 10 Jahren

Wir tanzen zu Liedern aus den Charts und lernen verschiedene Stilrichtungen auf kindgerechte Art kennen. Für mehr Beweglichkeit, Koordination, Rhythmik und eine bessere Körperhaltung.

Michael Wichterich

samstags, 11:00-12:00 Uhr,
ab 04.03.2023

Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
8 Termine, 60,00 € ab 6 Teiln.

• Klassisches Ballett für Kinder

Mit intensiven Bodenübungen, die die Muskulatur spezifisch für das klassische Ballett stabilisieren.

GÄ 53.00 **BUCHEN**

Kurs I-1: Anfänger/innen ab 5 Jahre

Juliana Plevan

donnerstags, 15:00-16:00 Uhr,
ab 02.03.2023

Peter-Rosegger-Halle
16 Termine, 128,00 €

GÄ 53.01 **BUCHEN**

Kurs II-1: Fortgeschrittene ab 8 Jahre

Juliana Plevan

donnerstags, 16:00-17:00 Uhr,
ab 02.03.2023

Peter-Rosegger-Halle
16 Termine, 128,00 €

© petunytia-stock.adobe.com



Bondorf



● **Leitung**

Christine Wiesiolek
VHS-Geschäftsstelle:
Hindenburgstr. 92, 71149 Bondorf
Tel: 07457-732035
Fax 07457-732036
www.vhs-bondorf.de
vhs@bondorf.de

Öffnungszeiten:

Mi 16:30-17:30 Uhr, Do 09:00-11:00
In den Ferien ist die Geschäftsstelle
geschlossen.

Ausführliche Kursbeschreibungen finden
Sie auf der Homepage.

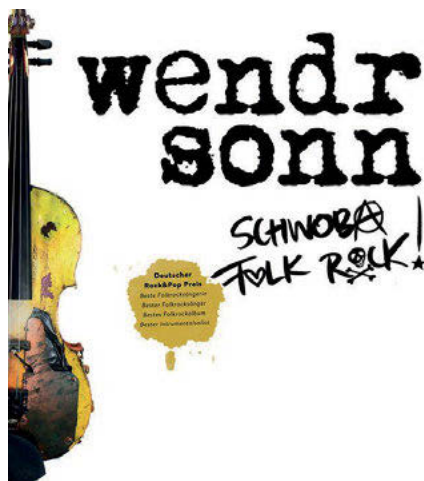


● **BO 001**

Quadro Nuevo
MARE

MARE ist Musik gewordenes Wellenrauschen. MARE erglänzt in allen betörenden Klangfarben eines unbekannten Paradieses und duftet nach Dolce Vita, reifen Zitronen und gelben Bikinis. Die mediterrane Leichtigkeit des Seins war zweifellos immer schon prägend für die Instrumentalkunst von Quadro Nuevo. Das Ensemble ist nicht nur auf Festivals und in renommierten Konzertsälen wie der New Yorker Carnegie Hall zu Gast, sondern zum zweiten Mal in Bondorf! Quadro Nuevo erhielt zweimal den ECHO als „bester Live-Act des Jahres“, den German Jazz Award und eine Goldene Schallplatte.

Samstag, 28.01.2023, 20:00 Uhr
Zehntscheuer, Kornsaal
23,00 € VVK / 25,00 Euro AK,
unter 18J. 18,00 € VVK / 20,00 € AK



#TAMM BUCHER MFI DR AGNER KLOTZ reservix

Organisation von BO 001 bis BO 003
durch den „Freundeskreis Kunst und
Kultur in der Zehntscheuer“, Karten-
vorverkauf unter www.reservix.de
oder bei Wäscherei und Heißmangel
Sautter, Hindenburgstr.51, Bondorf

● **BO 002**

Wendrsonn
SchwobaFolkRock

Wendrsonn ist die Schwabenrockband Nummer Eins. Mit ihrem energiegeladenen Folk Rock Crossover haben sie ein ganzes Genre wiederbelebt und dabei neue musikalische Standards definiert. Hunderte Konzerte, TV- und Radioauftritte, zigfach ausgezeichnet, sechs CD-Produktionen und mehrere Jahre in Folge Top 50 bei der SWR1 Hitparade. Die kreativen Schwaben erobern spielerisch jedes Publikum und nehmen alles und jeden aufs Korn - vor allem sich selbst. Zom Lacha ond zom Heula scheee. Einlass: 19:15 Uhr

Samstag, 04.03.2023, 20:00 Uhr
Zehntscheuer, Kornsaal
23,00 € VVK / 25,00 Euro AK,
unter 18J. 18,00 € VVK / 20,00 € AK



● **BO 003**

Colludie Stone
Fine Irish-Celtic Folk

Ein sprühendes Programm, das die Zuhörer ansteckt und mitreißt, bringt die spielfreudige Folkband Colludie Stone auf die Bühne. Sie bürgt für stilechten Irish-Celtic Folk mit traditioneller Instrumentierung. Mit spürbarer Liebe und großer Begeisterung tragen die vier Musiker eine Vielfalt von Songs, Tunes und Balladen vor. Dabei interpretieren sie traditionelle Stücke oftmals erfrischend neu durch eigene Arrangements, und in der Mischung mit modernen Songs wird das Programm zu einem musikalischen Leckerbissen. Die Musiker sorgen für Augenblicke tiefer Verbundenheit mit der Lebenswelt des Landes der kräftig grünen Wiesen. Einlass: 19:15 Uhr

Samstag, 13.05.2023, 20:00 Uhr
Zehntscheuer, Kornsaal
20,00 € VVK / 22,00 Euro AK,
unter 18J. 15,00 € VVK / 17,00 € AK

● **BO 006**

Die Kunst der Sektherstellung
Führung durch die Sektkellerei Kessler

Bei einer Führung durch Deutschlands ältester Sektkellerei erfahren wir wie aus einem stillen Wein ein perlendes, spritziges Getränk wird. Wir erleben die spannende Geschichte der Sektherstellung und besuchen dabei ein über 800 Jahre altes Kulturdenkmal. Natürlich werden die Kehlen nicht trocken bleiben, denn nach der Führung werden wir drei Sektproben verkosten. Anmeldeschluss: 12.04.2023

Christine Wiesiolek
Freitag, 28.04.2023
Treffpunkt: Bahnhof Bondorf 13:50 Uhr,
Rückkehr ca.19.30 Uhr
26,00 € (Fahrt, Führung, Sektprobe)



● BO 007

Unerhörte Weibsbilder

Stadtführung zur Frauengeschichte

Kennen Sie die international gefeierte Domppteurin Claire Heliot? Oder die skandalumwitterte Sängerin Anna Stutter? Auf unserem Stadtpaziergang vom Staatstheater bis zum Stuttgarter Wilhelmsplatz erfahren Sie mehr über diese und weitere Frauen, die sich in ihrem Leben außerhalb der gesellschaftlichen Normen gestellt haben, vorwiegend aus dem 19. Jahrhundert. Die Führung dauert ca. 2 Stunden.

Claudia Weinschenk, Historikerin

Christine Wiesiolek (Begl.)

Samstag, 08.07.2023, 12:50-18:30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Bondorf 12:50 Uhr,

Rückkehr ca. 18.30 Uhr

22,00 € (Fahrt, Führung)

● BO 009

Digitaler Nachlass

rechtzeitig regeln

Informationsveranstaltung

Onlinebanking-Konten, E-Mail-Dienste, Soziale Netzwerke, Fotos - was passiert mit diesen sensiblen Daten, wenn jemand nicht mehr selbst handlungsfähig ist, oder verstirbt? Der Vortrag mit einem Referenten von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. zeigt auf welche Daten ins Internet gelangen, wie richtig Vorsorge getroffen wird und was zu tun ist, damit Daten nach dem Tod eines Angehörigen in die richtigen Hände gelangen. In Kooperation mit dem VdK Bondorf

Erich Nolte, Verbraucherzentrale BW

Dienstag, 18.04.2023, 17:30 Uhr

Bürgerhaus, Römersaal

5,00 €



● BO 010

Photovoltaik und Stromspeicher Informationsveranstaltung

In Zeiten steigender Energiepreise sind die Themen Energiesparen, Energieeffizienz und die Nutzung erneuerbarer Energien in aller Munde. Die Photovoltaik ist hierbei der „universellste“ Energieträger. Der eigen produzierte Strom kann in allen Sektoren des Gebäudes (Haushalt, Wärme-/Warmwassererzeugung und Mobilität) genutzt und damit deutlich Kosten gespart werden. In dieser Veranstaltung wird Ihnen die Energieagentur Kreis Böblingen Infos und Tipps rund um das Thema Photovoltaik aufzeigen uva. vermitteln wie sich solch eine Anlage mit einem Batteriespeicher verknüpfen lässt und was man dabei beachten muss.

In Zusammenarbeit mit der EA BB und KlikKs (Ehrenamt trifft Klimaschutz)

Tatjana Lehmann

Donnerstag, 16.03.2023, 18:00 Uhr

Zehntscheuer, Kornsaal

ohne Gebühr

● BO 011

Fit-for-eBike

Tipp's und Tricks zum sicheren Fahren
Erfahrene Pedelec-Instruktoren des württembergischen Radsportverbandes geben Ihnen eine kurze theoretische Einweisung. Das anschließende praktische Fahrtraining wird auf Ihre Vorkenntnisse angepasst. In Kooperation mit dem SV Bondorf, Radsportabteilung

Ewald Weiss

Samstag, 06.05.2023, 14:00-16:30 Uhr

Verkehrsübungsplatz Gäuhalle

6,00 €

● BO 012

Erfrischend bierige

Deutschlandreise

Bierseminar

Der Biersommelier Andreas Blasius verkostet mit Ihnen 8 Biere aus verschiedenen Bundesländern, die uns perfekt in den Frühling starten lassen. Erfahren Sie interessantes über die Biere, die Bierstile und die Geschichte der Brauereien.

Andreas Blasius

Freitag, 12.05.2023, 19:00-21:30 Uhr

Zehntscheuer, Raum Wurmfeld

16,00 € (+ 15,00 € Lebensmittel)

● Bogenschießen -

Einsteigerkurs

Ab 18 Jahren für Anfänger

Bogenschießen ist eine der ältesten Bewegungsarten, die der Mensch ausübt. Dabei werden viele Fähigkeiten geschult, die wir im Alltag benötigen.

Inhalte: Theoretische und praktische Einweisung in den Umgang mit Pfeil und Bogen; Stand, Körperhaltung, Anker; Wahrnehmung und Atemtechnik; Spannung und Entspannung; Loslassen und Ruhe.

Bitte einen Gürtel und enganliegende, outdoorgeeignete Kleidung tragen.

In Kooperation mit der Bogenabteilung des Schützenvereins Bondorf.

BO 013.00

Thomas Koppitz

mittwochs, 18:30-20:30 Uhr,

ab 19.04.2023

Schießanlage Bondorf

5 Termine

50,00 € (+ 10,00 € Leihgebühr)

BO 013.01

Thomas Koppitz

mittwochs, 18:30-20:30 Uhr,

ab 14.06.2023

Schießanlage Bondorf

5 Termine

50,00 € (+ 10,00 € Leihgebühr)



● BO 014

Klangmeditation

Nach einer einleitenden Meditation werden die verschiedenen Klangschalen, Gong und Monochord/Hapi angespielt, und es entsteht ein einzigartiger Klangteppich, der den Geist zur Ruhe kommen lässt. Gönnen Sie sich die Erfahrung von Leichtigkeit und Entspannung und tanken Sie neue Energie! Die Kursleiterin ist Entspannungstrainerin für Klang- und Fantasiereisen nach Peter Hess.

In Kooperation mit der vhs Rottenburg

Bettina Bauer

Dienstag, 21.03.2023, 17:45-18:45 Uhr

Ev. Kirche Ergenzingen, Gemeinderaum

9,80 €

● Drums alive

Drums alive ist eine tolle Kombination mit Pezzi-Ball und Trommelstöcken. Trommeln macht Spaß, steigert die Herzfrequenz und die Durchblutung, löst Verspannungen, verbindet rechte und linke Gehirnhälfte und steigert so die Konzentration. Drums alive kombiniert Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Rücken mit einfachen Bewegungselementen. Eine abwechslungsreiche Stunde, die Stress abbaut und Glückshormone freisetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In Kooperation mit der vhs Rottenburg

BO 015.00

Bernhard Fieler

Samstag, 18.03.2023, 16:00-17:00 Uhr
Ergenzingen, Königsbergerstr.50,
Grundschule, Turnhalle
9,80 €

BO 015.01

Samstag, 24.06.2023, 16:00-17:00 Uhr
Ergenzingen, Königsbergerstr.50,
Grundschule, Turnhalle
9,80 €

● BO 016

Literaturkreis

Lesen Sie gerne und tauschen sich gerne über das Gelesene mit anderen aus? Dann sind Sie im Literaturkreis Bondorf richtig. Immer wieder entdecken wir im Gespräch neue Lesarten und Perspektiven. Wir beginnen am ersten Termin mit dem Roman „Lügen über meine Mutter“ von Daniela Dröscher, das auf der Shortlist des deutschen Buchpreises 2022 stand. Jede*r liest den Roman individuell vor der Sitzung. In der ersten Runde besprechen wir gemeinsam, welche weiteren Romane, ob zeitgenössische oder Klassiker, wir noch lesen und besprechen wollen. In Kooperation mit der Bücherei Bondorf.

Brigitte Scheiner

mittwochs, 19:30-21:00 Uhr,
08.03., 19.04., und 24.05.2023
Bürgerhaus, Römersaal
24,00 €

● BO 017

Gitarrenensemble

Jugendliche und Erwachsene

Voraussetzung: sicheres einstimmiges Melodieliederspiel nach Noten

Daniela Fischer

donnerstags, 18:00-19:30 Uhr,
ab 09.03.2023 (monatlich)
Zehntscheuer, Raum Herdweg
5 Termine, 54,00 € bei 5 Teiln.

● BO 018

Gitarrenkurs für Einsteiger Jugendliche und Erwachsene

Außer der Freude an Musik mit zarten Klängen werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Daniela Fischer

donnerstags, 18:30-19:30 Uhr,
ab 02.03.2023 (14-tägig)
Zehntscheuer, Raum Herdweg
6 Termine, 48,00 €

● Blockflöten-Ensemble

Voraussetzung: Musikalische Grundkenntnisse, Blockflöte(n) mit barocker Griffweise und Freude am gemeinsamen Musizieren.

BO 019.00

Gruppe A

Ute Schmidt-Boscheinen
montags, 20:15-21:15 Uhr,
ab 27.02.2023 (14-tägig)
Bürgerhaus, Römersaal
7 Termine, 64,50 € bei 4 Teiln.,
69,00 € bei 5 TN Teiln.

BO 019.01

Gruppe B

Ute Schmidt-Boscheinen
montags, 20:15-21:15 Uhr,
ab 06.03.2023 (14-tägig)
Bürgerhaus, Römersaal
7 Termine, 64,50 € bei 4 Teiln.,
69,00 € bei 5 Teiln.

● BO 020

Dancefit

Tanzend fit bleiben

Barbara Kehrt

mittwochs, 18:00-19:00 Uhr,
ab 01.03.2023
Seniorenzentrum Am Rosengarten,
Mehrzweckraum EG
10 Termine, 45,00 €

● BO 021

Spanisch für Anfänger/innen ab 12 Jahre

Melanie Ladu

dienstags, 18:00-19:00 Uhr,
ab 07.03.2023
Bürgerhaus, Keltensaal
6 Termine, 51,00 €

● BO 022

Italienisch A1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

In Kooperation mit der vhs Rottenburg.

Piera Fabbri-Kranz

Montag, 27.02.2023, 17:30-19:00 Uhr
Schönstatt-Zentrum, Klassenzimmer 1
8 Termine, 96,00 € (bei 5-7 Teiln.)

● BO 023

Schmuckdesign mit „Metal Clay“ Edler Designschmuck aus Feinsilber

Metal Clay ist ein einzigartiges Gestaltungsmaterial für edle Metalle. Es besteht aus feinsten Silberpartikeln. Sie erlernen Grundkenntnisse zum Gestalten eigener Schmuckstücke, z.B. einfache Ringe oder Anhänger aus 999 Feinsilber. Während der Brenndauer ca. 1 h Pause. Bitte mitbringen: Föhn, Pinsel, Wasserbecher

Angelika Ettlich

Samstag, 22.04.2023, 11:00-17:00 Uhr
Schule, Werkraum Bau D
43,00 € (+ ca. 35,00 € Material)

● Nähkurs

Für Anfänger/innen u. Fortgeschrittene

Jeder, der Freude am Nähen hat, ist in diesem Nähkurs richtig. In der Regel bringen Sie Ihr eigenes Nähprojekt mit in den Kurs und erhalten fachliche Unterstützung bei der nähtechnischen Umsetzung. Gerne können Sie auch im Kurs ein Nähprojekt aussuchen. Anfängerinnen erleichtern sich den Einstieg mit Easy-Modellen. Alle Teilnehmer/innen erweitern ihr Schneiderwissen kontinuierlich und üben die neuen Techniken so ein, dass Sie auch Zuhause problemlos nähen können.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schnittmuster, Stoff, Garn und Zutaten, Maßband, Lineal, Stoffschere, kleine Trennschere, Papierschere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift und Radiergummi und Spaß am Nähen!

BO 024.00

Nicola Bruck-Keitemeier,

Dipl. Mode-Designerin

dienstags, 18:30-21:00 Uhr,
ab 07.03.2023

Zehntscheuer, Raum Wurmfeld
4 Termine, 65,00 €

BO 024.01

Nicola Bruck-Keitemeier,

Dipl. Mode-Designerin

dienstags, 18:30-22:00 Uhr,
ab 02.05.2023

Zehntscheuer, Raum Wurmfeld
4 Termine, 65,00 €

● **Makramee Wandbehang
Anfänger und Fortgeschrittene**

Wir knüpfen zusammen einen wunderschönen Wandbehang im angesagten Bohostyle. Materialien wie Garn, Treibholz/ Bambus und eine Knotenanleitung sowie individuelle Hilfestellung werden bereitgestellt. Die Materialkosten werden im Kurs mit der Kursleiterin abgerechnet.

BO 025.00

Nicole Hellstern

Mittwoch, 08.03.2023, 18:30-21:30 Uhr

Zehntscheuer, Raum Wurmfeld

15,50 € (+ ca. 15,00 € Material)

Hinweis für die Bastelkurse

Bitte beachten Sie, dass die Kosten für vorbereitetes Material sowie die Kursgebühr auch bei einer kurzfristigen Absage oder bei Nichterscheinen bezahlt werden müssen.

Fotos von einigen Bastelarbeiten finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-bondorf.de.

● **BO 026**

Korbflechten

2-tägiges Korbflecht-Seminar

Das Korbflechten gehört zu den ältesten Kulturtechniken der Menschheit. In diesem Seminar flechten Sie unter fachkundiger Anleitung Ihren eigenen runden Korb in der Größe eines Einkaufs-Erntekorbs wahlweise mit eingeflochtenen Griffen, aufgesetzten Griffen oder einem Henkel. Sie lernen dabei die wichtigsten Flechttechniken der Korbmacherei. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet.

Bitte mitbringen: scharfe Gartenschere, Zollstock, Ahle bzw. Vorstecher, Klopffholz, Handtuch und Arbeitsschürze.

Walter Maier

Freitag, 10.03.2023, 16:00-21:00 Uhr

Samstag, 11.03.2023, 09:00-17:00 Uhr

Schule, Werkraum Bau D

53,00 € (+ ca. 30,00 € Material)

● **BO 027**

**Patchwork-Quilt-Treff
Für Fortgeschrittene**

Katrin Getto

freitags, 20:00-22:00 Uhr, ab 17.03.2023

(jeden 3. Freitag im Monat)

5 Termine, 20,00 €

● **BO 028**

Mal-Sonntag im Atelier

Für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene werden wir uns mit dem ganz persönlichen individuellen Blick auf ein mitgebrachtes Motiv beschäftigen. Egal ob Landschaft, Portrait, Stillleben, Innenraum oder Geschichte, das Motiv ist völlig frei wählbar und sollte von jedem / jeder selbst mitgebracht werden. Wir üben den Umgang mit Farbgebung und Bildkomposition, um die Stimmung und Wirkung erzeugen zu können, die wir haben möchten. Gearbeitet wird mit Arcylfarben auf Leinwand oder Papier. Eine genaue Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn. In Kooperation mit der vhs Rottenburg.

Beate Blankenhorn

Sonntag, 16.07.2023, 10:00-17:00 Uhr

Scheunenatelier, Sudetenstr. 5, Bondorf

60,00 €

● **BO 029**

Backen im Backhaus

Holzofenbrot und Zwiebelkuchen

Bitte mitbringen: Tasche

Jürgen Düll, Verein Backhaus-Freunde

Samstag, 01.04.2023, 10:00-13:00 Uhr

Öschelbronn, Backhaus

13,50 € (+ 7,00 € Lebensmittel)

● **BO 030**

Pro-Bier's

Bierbrau-Seminar

Bitte mitbringen: Bügelflaschen

Jürgen Düll, Jo Klumpp (ProBiersClub)

Samstag, 22.04.2023, 10:00-15:00 Uhr

Dienstag, 02.05.2023, 18:00-20:00 Uhr

Öschelbronn, Ort wird bekanntgegeben

13,50 €

(+ 35,00 € Lebensmittel inkl. 5 l Bier)

● **BO 031**

Vietnamesische Küche

Kochen und Genießen

Phi-Yen Pham

Samstag, 29.04.2023, 14:00-19:00 Uhr

Schule, Küche

17,00 € (+ ca. 15,00 € Lebensmittel)



Hinweis für die Kochkurse

Sollten Sie an Ihrem Kochkurstermin verhindert sein, so melden Sie sich bitte spätestens 4 Tage zuvor bei der VHS ab, sonst müssen Sie die Gebühren und Ihren Anteil an den Lebensmittelkosten bezahlen. Bitte zu allen Kochkursen mitbringen: Geschirrtuch, Behälter, scharfes Messer

● **BO 032**

Frühling mit Kuchen, Tarte und Quiche

Vegetarischer Kochkurs

für Männer und Frauen

Silke Wessendorf

Dienstag, 14.03.2023, 18:30-22:00 Uhr

Schule, Küche

16,00 € (+ 15,00 € Lebensmittel)



● **Kulinarische Reise um die Welt
- Karibik -**

Vielfalt von Jamaika bis Barbados

BO 033.00

Silke Wessendorf

Dienstag, 16.05.2023, 18:30-22:00 Uhr

Schule, Küche

17,00 € (+ 20,00 € Lebensmittel)

● **BO 034**

Hits vom Blech

Kocherlebnis für Männer und Frauen

Silke Wessendorf

Dienstag, 04.07.2023, 18:30-22:00 Uhr

Schule, Küche

17,00 € (+ 20,00 € Lebensmittel)

● **BO 035**

Peruanische Küche

Empanadas und Pisco Sour

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter, scharfes Messer

Kenya Torres de Krug

Donnerstag, 30.03.2023, 18:00-22:00 Uhr

Schule, Küche

17,00 € (+ ca. 15,00 € Lebensmittel)



● **BO 036**
Aktiv und Sicher
bis ins hohe Alter
Sturzprävention
 Ursula Hopp
 montags, 15:30-16:30 Uhr, ab 20.03.2023
 Seniorenzentrum Am Rosengarten,
 Mehrzweckraum EG
 10 Termine, 22,00 €

● **BO 037**
Fit von Kopf bis Fuß
im dritten Lebensabschnitt
Ganzkörpertraining
 Antje Rauschenberger
 dienstags, 16:50-17:50 Uhr,
 ab 28.02.2023
 Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
 10 Termine, 44,00 €

● **BO 038**
Zumba®
Fitness für Frauen und Männer
 Daniela Totaro
 montags, 19:15-20:15 Uhr, ab 27.02.2023
 Gauhalle, Bühne
 14 Termine, 61,00 €

● **BO 039**
MamaSporty
Fitness für Mütter mit Kind
 Daniela Totaro
 freitags, 09:00-10:00 Uhr, ab 10.03.2023
 Rathaus, Bürgersaal
 10 Termine, 44,00 €

● **BO 040**
Bauch - Beine - Po
Gymnastik für Problemzonen
 Susanna Lehrer
 dienstags, 19:00-20:00 Uhr,
 ab 28.02.2023
 Rathaus, Bürgersaal
 12 Termine, 48,00 €

● **BO 041**
Step Aerobic
für Anfänger
 Anja Bodenhorn
 montags, 19:00-20:00 Uhr, ab 13.03.2023
 Rathaus, Bürgersaal
 10 Termine, 40,00 €

● **Funktionelle Gymnastik**
 Ab 60 Jahren

BO 042.00
 Susanne Spatschek
 montags, 08:30-09:30 Uhr, ab 27.02.2023
 Rathaus, Bürgersaal
 15 Termine, 66,00 €

BO 042.01
 Susanne Spatschek
 montags, 09:45-10:45 Uhr, ab 27.02.2023
 Rathaus, Bürgersaal
 15 Termine, 66,00 €

● **BO 043**
Bodyforming
 Carmen Oesterle
 donnerstags, 19:00-20:00 Uhr,
 ab 02.03.2023
 Rathaus, Bürgersaal
 10 Termine, 42,00 €

● **BO 044**
Bodystyling am Vormittag
Fit in den Sommer
 Sandra Klink
 mittwochs, 08:30-09:30 Uhr,
 ab 01.03.2023
 Rathaus, Bürgersaal
 13 Termine, 53,00 €

Hinweis für die Bewegungsangebote

Bitte tragen Sie zu Ihrem Kurs Sportkleidung und bringen wenn möglich eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, Getränk und ggf. ein Kissen mit.

● **Pilates am Vormittag**
Sanftes Training nach Pilates

BO 045.00
 Stefka Laleva-Sterzel
 mittwochs, 08:00-09:00 Uhr,
 ab 01.03.2023
 Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
 15 Termine, 68,50 €

BO 045.01
 Stefka Laleva-Sterzel
 mittwochs, 09:05-10:05 Uhr,
 ab 01.03.2023
 Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
 15 Termine, 68,50 €

● **BO 046**
Dehnen und Kräftigen
von Kopf bis Fuß
 Für Teilnehmer von 9 bis 99

Wolfgang Gwinner
 montags, 19:00-20:00 Uhr, ab 27.02.2023
 Seniorenzentrum Am Rosengarten,
 Mehrzweckraum EG
 15 Termine, 65,50 €

● **Rückenfitness**
 Dehnen und Kräftigen der Körpermitte

BO 047.00
 Shirin Noushad
 mittwochs, 18:00-19:00 Uhr,
 ab 01.03.2023
 Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
 15 Termine, 66,00 €

BO 047.01
 Shirin Noushad
 mittwochs, 19:05-20:05 Uhr,
 ab 01.03.2023
 Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
 15 Termine, 66,00 €

● **BO 048**
Wirbelsäulengymnastik
Stärkung und Lockerung
der Rückenmuskulatur
 Sandra Klink
 mittwochs, 09:35-10:35 Uhr,
 ab 01.03.2023
 Rathaus, Bürgersaal
 13 Termine, 57,00 €

● **Wirbelsäulengymnastik**
Stärkung und Lockerung der Rücken-
muskulatur

BO 049.00
 Eva Rack
 mittwochs, 18:50-19:50 Uhr,
 ab 15.02.2023
 Rathaus, Bürgersaal
 15 Termine, 66,00 €

BO 049.01
 Eva Rack
 mittwochs, 20:00-21:00 Uhr,
 ab 15.02.2023
 Rathaus, Bürgersaal
 15 Termine, 66,00 €

BO 049.02

Eva Rack

donnerstags, 08:30-09:30 Uhr,
ab 16.02.2023

Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 66,00 €

• BO 050

Rückenfit

Kraft und Entspannung
für die Wirbelsäule

Stefka Laleva-Sterzel

donnerstags, 20:05-21:00 Uhr,
ab 02.03.2023

Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
13 Termine, 57,00 €

• BO 051

Gymnastik von Kopf bis Fuß Für Anfänger und Fortgeschrittene

Stefka Laleva-Sterzel

donnerstags, 19:00-20:00 Uhr,
ab 02.03.2023

Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
13 Termine, 60,00 €

• BO 052

Yoga für Anfänger Kraft durch Yoga

Beate Blankenhorn

dienstags, 18:00-19:30 Uhr,
ab 14.03.2023

Zehntscheuer, Raum Haitingen
10 Termine, 70,00 €

• Power Yoga

Kraft für Körper und Seele

BO 053.00

Margot Melachrin

montags, 17:50-19:20 Uhr, ab 27.02.2023

Zehntscheuer, Raum Haitingen
12 Termine, 84,00 €

BO 053.01

Margot Melachrin

montags, 19:30-21:00 Uhr, ab 27.02.2023

Zehntscheuer, Raum Haitingen
12 Termine, 84,00 €

• BO 054

Yoga am Vormittag

Kraft schöpfen für den Alltag

Stefka Laleva-Sterzel

donnerstags, 09:00-10:30 Uhr,
ab 02.03.2023

Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
13 Termine, 91,00 €



(c) kite_rin -stock.adobe.com

• Hatha Yoga am Abend Kräftigung und Entspannung durch Yoga

BO 055.00

Victoria Arnau

donnerstags, 17:20-18:20 Uhr,
ab 02.03.2023

Zehntscheuer, Raum Haitingen
15 Termine, 75,00 €

BO 055.01

Victoria Arnau

donnerstags, 18:30-19:30 Uhr,
ab 02.03.2023

Zehntscheuer, Raum Haitingen
15 Termine, 75,00 €

BO 055.02

Victoria Arnau

donnerstags, 19:40-20:40 Uhr,
ab 02.03.2023

Zehntscheuer, Raum Haitingen
15 Termine, 75,00 €

• BO 056

Qi Gong mit Naturerlebnis Entspannen, Bewegen, Aufatmen

Claudia Kehrle

dienstags, 18:00-19:00 Uhr,
ab 28.02.2023

Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
14 Termine, 70,00 €

• BO 057

Hui Chun Gong - Schnupperkurs Atem- und Bewegungstherapie

Gudrun Stegitz

montags, 18:00-19:30 Uhr, ab 27.02.2023

Familienzentrum Bondorf,
Mehrzweckraum

3 Termine, 21,00 €

• BO 058

Ausgleichsgymnastik für Männer Fit ins Wochenende

Petra Kresse

freitags, 20:30-22:00 Uhr, ab 10.03.2023

Gäuhalle
10 Termine, 54,00 €

Junge vhs

• BO 059

Michel aus Lönneberga Theater für die ganze

Familie ab 5 Jahren

Mit seinem jungen Alter hat es Michel aus Lönneberga bereits zu sehr erstaunlicher Bekanntheit geschafft. Mit seinen Streichen erheitert er Groß und Klein auf der ganzen Welt. Dieser bekannte Klassiker von Astrid Lindgren ermöglicht Familien den ersten gemeinsamen Zugang zu Theatererlebnissen. Das erfahrene Regionentheater aus dem schwarzen Wald setzt die Geschichte liebevoll und witzig um. (www.regionentheater.de/michel) Einlass ab 15:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen. In Kooperation mit der Bücherei Bondorf.

Sonntag, 02.04.2023, 16:00 Uhr

Zehntscheuer, Kornsaal

7,00 € Kinder, Erwachsene 10,00 €, Familienkarte 18,00 €

• BO 060

Silberkreuze für die Kommunion oder Konfirmation selbst schmieden Für Kinder ab 8 Jahren

Wir schmieden echte Silberkreuze für die Kommunion oder Konfirmation mit Edelmetallen und Innengravur. Das Kreuz ist das Symbol des Christentums. Unter fachkundiger Anleitung wird mit verschiedenen Techniken wie Biegen, Hämmern, Prägen, Schleifen, Polieren und Mattieren ein individuell gestaltetes Silberkreuz hergestellt. Aktuelle Silberpreise unter www.uhlig-art.de bitte nachschauen. Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung, Stift, Vesper, Getränk, evtl. Haargummi.

In Kooperation mit der vhs Rottenburg

Michael Uhlig

Samstag, 04.03.2023, 09:30-13:00 Uhr

Ergenzingen, Gäustr.53,

**Bürger- u. Vereinshaus, Großer Saal
26,80 € (zzgl. Verbrauchsmaterial)**

● **Töpferwerkstatt**
Für Erwachsene und Kinder
mit Begleitperson

Gemeinsam Freude beim Töpfeln erleben, eigene Ideen verwirklichen und Erfahrungen austauschen. Im Kurs werden, in Aufbautechnik, individuelle Kunstwerke nach Lust und Laune kreiert. Teller, Schalen, Figuren, Anhänger alles ist möglich. Sei dabei, lerne neue Techniken und erstelle auch Du Dein eigenes Kunstwerk. Bitte mitbringen: alte Zahnbürste, kleines Küchenmesser, Schürze, Pinsel, Wellholz, weitere kreative Werkzeuge nach Wunsch.

BO 061.00

Cornelia Malsam

Dienstag, 07.03.2023 und 28.03.2023,
17:00-19:00 Uhr

Schule, Werkraum Bau D
28,00 € pro Erwachsenen
(+ Material nach Verbrauch)

BO 061.01

Cornelia Malsam

Dienstag, 09.05.2023 und 13.06.2023,
17:00-19:00 Uhr

Schule, Werkraum Bau D
28,00 € pro Erwachsenen
(+ Material nach Verbrauch)



● **BO 062**
Pilze - Töpferwerkstatt
Für Kinder von 7-12 Jahren

Gemeinsam werden wir Pilze aus Ton gestalten. Fliegenpilz, Steinpilz oder Champignon, vielleicht mit einem Vögelchen oben drauf? Sei dabei und gestalte mit uns einzigartige Kunstwerke. Spielerisch werden motorische und kognitive Fähigkeiten ausgebaut. Bitte mitbringen: alte Zahnbürste, kleines Küchenmesser, Schürze, Pinsel zum Glasieren

Cornelia Malsam

Donnerstag, 23.03.2023 und 27.04.2023,
15:30-17:00 Uhr

Schule, Werkraum Bau D
18,00 € (+ Material nach Verbrauch)



● **BO 063**
Kreatives Filzen - Schnecken
Nassfilzen ab 8 Jahren

Es ist immer wieder faszinierend: mit einfachen Hilfsmitteln (warmes Wasser und Seife) entsteht durch Reibung aus lockeren, ungesponnenen Wollfasern ein fester Verband, der sich in alle nur denkbaren Formen bringen lässt. Wir werden tolle, individuelle Schnecken erstellen. Ziel ist dabei nicht ein perfektes Ergebnis, sondern die Freude am eigenen Werk. Wie von selbst lernen unsere Hände dabei die Motorik zu verfeinern. Bitte mitbringen: Handtuch

Julia Mayer

Freitag, 23.06.2023, 16:00-17:30 Uhr
Familienzentrum Bondorf,
Mehrzweckraum
9,00 € (+ Material nach Verbrauch)

● **BO 065**
Gedächtnistraining für Kinder und Jugendliche
von 6 bis 16 Jahren

Das Gedächtnis von Kindern lässt sich spielerisch trainieren. In diesem Kurs bekommt jeder Trainingsmethoden und Übungen an die Hand, mit denen analytisches Denken, Kreativität und die Kommunikation beider Gehirnhälften gefördert werden. Ebenso trainieren wir eine Methode, mit der sich z.B. Zahlenfolgen spielend leicht merken lassen. Die bessere Konzentration und das effektivere Lernen ermöglichen mit Freude und Elan, Fähigkeiten auszubauen.

Sina Ruppert

Donnerstag, 02.03.2023, 15:30-16:30 Uhr
Seniorenwohnanlage, Mehrzweckraum
5 Termine, 59,00 €

Hinweis für die Tanzkurse

Bitte geben Sie bei Anmeldungen zu den Kinderkursen das Geburtsdatum des Kindes mit an.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk

● **BO 066**
Dance Kids

Für Kinder von 8-10 Jahren

Moderne Tanzrichtungen wie Hip Hop oder Streetdance bieten den optimalen Bewegungsausgleich und machen richtig Spaß. Mit aktuellen Trends und Musik, speziell auf Kinder ausgelegt, werden tänzerische Fähigkeiten erlernt. Gezielt trainieren wir Feinmotorik und Körperbeherrschung, Muskulatur und Ausdauer um Sie bei den Tänzen einzusetzen.

Ausra Neuffer

freitags, 17:00-18:00 Uhr, ab 03.03.2023
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 52,50 €

● **BO 067**
Dance Teenies

Für Kinder von 11-13 Jahren

Moderne Tanzrichtungen wie Hip Hop oder Streetdance bieten den optimalen Bewegungsausgleich. Mit aktuellen Trends und Musik, speziell auf Teenies ausgelegt, werden tänzerische Fähigkeiten ausgebaut und gefestigt. Gezielt trainieren wir Feinmotorik und Körperbeherrschung, Muskulatur und Ausdauer. Die Choreographie wird zunehmend anspruchsvoller.

Ausra Neuffer

freitags, 18:00-19:00 Uhr, ab 03.03.2023
Rathaus, Bürgersaal
15 Termine, 52,50 €





Deckenpfronn



• Leitung

Gisela Stöffler / Silke Meixner /
Beatrix Gratz
Rathaus Deckenpfronn
Marktplatz 1, 75392 Deckenpfronn
Tel. 07056/9279-0
Fax. 07056/9279-50
E-Mail: vhs@deckenpfronn.de
Homepage:
www.vhs-deckenpfronn.de
Persönlich erreichbar:
Mo, Di, Do, Fr, 09.00 bis 12.00 Uhr
und Do 15.00 bis 19.00 Uhr

Kulturprogramm

Veranstaltungen im Rahmen der Reihe "Begegnung in der Zehntscheuer" in Zusammenarbeit mit dem Verein Kulturwerkstatt Deckenpfronn.

• DE 01

Von Klassik bis Tango

Freuen Sie sich auf einen besonderen Klassikabend mit dem Trio Schmuck, das schon einmal auf der Zehntscheuerbühne musizierte und begeisterte. Sayaka Schmuck, Lisa Maria Schumann und Kasia Wiczorek laden am Klavier, mit Violine und Klarinette zu einem eindrucksvollen Konzert mit sehr unterschiedlich klingenden Werken ein und werden die meisterhafte Beherrschung ihrer Instrumente den Besuchern spürbar machen. Die Musikerinnen wurden bereits mit bedeutenden Preisen ausgezeichnet. Sie beginnen mit dem Trio opus 11 B-Dur von Beethoven, das als Gassenhauer-Trio bekannt ist. Von Jules Massenet erklingt eine Meditation und dann folgen „Acht Stücke“ opus 83 von Max Bruch. Die neue Zeit ist George Gershwin gewidmet mit „Three Preludes“ für Klarinette und Klavier und „The Man I love“ für Klavier solo. Tangos aus den „Vier-Jahreszeiten“ von Astor Piazzolla beschließen diesen Konzertabend.

Samstag, 25.03.2023, 19:00 Uhr
Zehntscheuer, Kornsaal
20,00 € / 15,00 € (Schüler/Studenten)

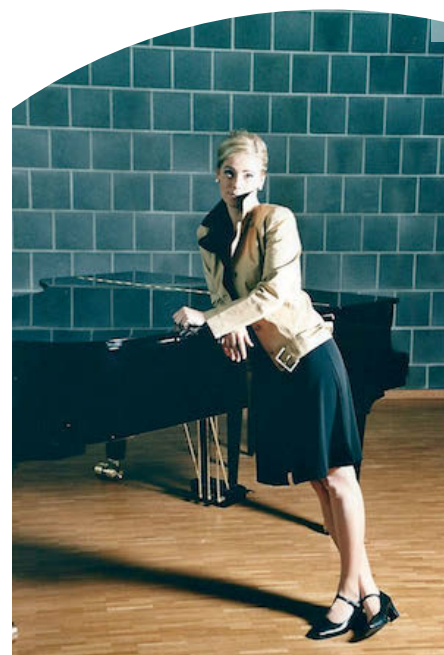


• DE 02

Theater Lindenhof lädt zu „Gaisburger Marsch“ ein Theaterabend

Zum dritten Mal kommen diese Theaterkünstler von der Schwäbischen Alb zu uns ins Gäu. Diesmal nicht mit „dem Württemberger“, sondern mit dem bekannten schwäbischen Gericht. Wolfram Karrer und Gerd Plankenhorn verkosten charmant und mit Biss diese Spezialität mit viel Humor und pikanter Musik. Sie garnieren mit spanischer Gitarrenmusik, französischen Chansons oder mit treibendem Rap. So bereiten sie zur Freude der Besucher so manches klingende Süppchen: Alle werden dabei „satt“ und gehen entspannt nach Hause.

Samstag, 13.05.2023, 20:00 Uhr
Gemeindehalle
18,00 € / 15,00 € (Schüler/Studenten)



• DE 03

Die Liebe und der Mensch - Anja Tschamler kommt wieder Liederabend

Sie ist in Deckenpfronn aufgewachsen und hat sich in der Region und inzwischen bundesweit einen Namen als gestaltungsfreudige Sängerin gemacht. Sie reist erneut mit dem Hohenloher Streichquartett an und denkt mit ihnen in der Komödie „Der Mönch und die Katze“ facettenreich über den Menschen, seine Liebe und auch seinen Glauben nach. Ihre schöne Sopranstimme wird allein und zusammen mit den Instrumentalisten das besondere Erlebnis dieses Abends sein. Die Deckenpfronner Bürger werden sich auf ein Wiedersehen mit Anja Tschamler freuen.

Samstag, 24.06.2023, 20:00 Uhr
Zehntscheuer, Kornsaal
20,00 € / 15,00 € (Schüler/Studenten)

Bei allen Kochkursen werden die Lebensmittelkosten mit dem Kursleiter direkt abgerechnet. Ergänzung zur Geschäftsordnung: Wenn Sie am Termin Ihres Kochkurses verhindert sind, melden Sie sich bitte spätestens vier Werktage zuvor bei der VHS ab, sonst müssen Sie die Gebühren und Ihren Anteil an den Lebensmittelkosten bezahlen.



• DE 06

Peruanische Küche Kochkurs

Peruanische Gerichte basieren auf der traditionellen Küche der Inka, kombiniert mit Einflüssen der spanischen Küche. Wir kochen eine Vorspeise aus Kartoffeln, ein Hauptgericht aus Quinoa kombiniert mit Fisch oder Fleisch und einen traditionellen Nachtisch aus Milch und Eiern. Das ganze wird natürlich von dem Cocktail Pisco Sour begleitet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Behälter für evtl. Reste

Kenya Torres de Krug

Freitag, 17.03.2023, 18:00-22:00 Uhr

Seniorentagesstätte

**20,00 € + ca. 21,00 € Lebensmittelkosten
(max. 10 Teiln.)**

• DE 07

Erfrischend bierige Rundreise durch Deutschland Bierseminar

Der Biersommelier Andreas Blasius verkostet mit Ihnen 8 Biere aus verschiedenen Bundesländern, die Sie perfekt in den Mai starten lassen. Erfahren Sie Interessantes über die Biere, die Bierstile und die Brauereien.

Andreas Blasius

Freitag, 05.05.2023, 19:00-21:30 Uhr

Zehntscheuer, Kornsaal

13,00 € + ca. 12,00 € Getränkekosten

• DE 08

Klangschalenentspannung in der Fastenzeit

Durch die lang anhaltenden Klänge der Klangschalen kommen Körper und Geist zur Ruhe und Entspannung. Beim sanften Anspielen der Klangschalen entstehen feine Vibrationen, die sich als Schwingung auf den Körper übertragen. Diese Schwingung im Körper kann Verspannungen und Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene lösen.

Bitte mitbringen: Matte zum Liegen, Decke, warme Socken und evtl. ein Kissen.

Claudia Klein

Donnerstag, 02.03.2023, 19:30-20:30 Uhr

Zehntscheuer, Flachsstube

12,00 €

• DE 09

Klangschalenentspannung

Claudia Klein

Montag, 24.04.2023, 19:30-20:30 Uhr

Zehntscheuer, Flachsstube

12,00 €

• DE 10

Aktiver Lesekreis Lesen und darüber reden

Dieser Kurs bietet allen, die Freude am Lesen und an Literatur haben, Gelegenheit, über gemeinsam gelesene Bücher zu diskutieren und Bücher verschiedener Autoren kennenzulernen bzw. den anderen Teilnehmern vorzustellen. Je Veranstaltungstermin sollen Bücher eines Genres (Roman, Biografie, etc.) oder eines Themas (Musik, Großstadt, Beruf, etc.) von den Teilnehmern und dem Dozenten vorgestellt und erläutert bzw. gemeinsam diskutiert werden. Die konkreten Genres, Themen und Bücher werden am ersten Veranstaltungsabend mit den Teilnehmern ausgewählt.

Dieter Horst Opalla

mittwochs, 19:00-20:30 Uhr,

ab 01.03.2023

Zehntscheuer, Flachsstube

7 Termine, 35,00 € (mind. 8 TN)

(01.03.2023, 22.03.2023, 19.04.2023,

10.05.2023, 24.05.2023, 21.06.2023,

12.07.2023)

• Hatha-Yoga

„Durch Yoga den eigenen Körper bewusst erleben“ Die Kurse richten sich an Menschen, die innerlich zu Ruhe kommen und blockierte Lebensenergie wieder zum Fließen bringen wollen. Dabei wird auf sanfte Art Muskelstärke und Flexibilität entwickelt. Die Kurse werden von einigen Krankenkassen bezuschusst. Bitte bequeme Kleidung, Woldecke und warme Socken mitbringen. Anmeldung und Information direkt bei Frau Vera Rombach-Ellner, Yogalehrerin, Tel.: 07056/8663 oder per E-Mail an vera-rombach-ellner@web.de.

DE 11.00

Vera Rombach-Ellner

dienstags, 18:00-19:30 Uhr,

ab 10.01.2023

Vereinsheim der Narrenzunft

10 Termine, 130,00 €

DE 11.01

Vera Rombach-Ellner

donnerstags, 09:30-11:00 Uhr,

ab 12.01.2023

Vereinsheim der Narrenzunft

10 Termine, 130,00 €

DE 11.02

Vera Rombach-Ellner

dienstags, 18:00-19:30 Uhr,

ab 02.05.2023

Vereinsheim der Narrenzunft

10 Termine, 130,00 €

DE 11.03

Vera Rombach-Ellner

donnerstags, 09:30-11:00 Uhr,

ab 04.05.2023

Vereinsheim der Narrenzunft

10 Termine, 130,00 €

• Integral-Yoga

Yoga ist ein Weg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Übungen helfen, die innewohnende Kraft und Klarheit zu erfahren und so den Herausforderungen des Alltags gelassen und mit Freude zu begegnen. Yoga ist weit mehr als eine körperliche Betätigung. Yoga fördert die geistige Flexibilität, Achtsamkeit und Respekt im Umgang mit sich selbst, den Mitmenschen und der Schöpfung. Bitte bequeme Kleidung, Übungsmatte, Decke und warme Socken mitbringen. Information und Anmeldung zu den Kursen bitte direkt bei der Kursleiterin Elke Weimer, Heilpraktikerin und Integral-Yogalehrerin, Tel. 07056/965206 oder per E-Mail an info@naturheilpraxis-weimer.de.

DE 15.00

Yoga für Seniorinnen und Senioren

Elke Weimer

dienstags, 10:00-11:30 Uhr,

ab März 2023, bereits ausgebucht

Gemeindehaus

12,00 € je Unterrichtseinheit

DE 15.01

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Elke Weimer

mittwochs, 09:30-11:00 Uhr,

ab März 2023, bereits ausgebucht

Gemeindehaus

12,00 € je Unterrichtseinheit

DE 15.02

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Elke Weimer

donnerstags, 19:00-20:30 Uhr,

ab März 2023, bereits ausgebucht

Seniorentagesstätte,

Veranstaltungsraum

12,00 € je Unterrichtseinheit

● **Integral-Yoga**

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Bitte bequeme Kleidung, Übungsmatte, Decke und warme Socken mitbringen. Information und Anmeldung zu den Kursen bitte direkt bei der Kursleiterin Alexandra Paulus, Integral-Yogalehrerin, E-Mail an Alexandra.Paulus@gmx.de.

DE 16.00

Alexandra Paulus

**mittwochs, 19:00-20:30 Uhr,
ab 08.03.2023**

**Seniorentagesstätte,
Veranstaltungsraum
5 Termine, 60,00 €**

DE 16.01

Alexandra Paulus

**mittwochs, 19:00-20:30 Uhr,
ab 19.04.2023**

**Seniorentagesstätte,
Veranstaltungsraum
5 Termine, 60,00 €**

● **DE 17**

**Flowing AthletiX
Yoga meets Athletic**

Flowing AthletiX vereint das Beste aus Athletiktraining und Yoga in einer perfekten Kombination. Der ständige Wechsel zwischen absoluter Power mit gezielter Ruhe erweitert unsere Grenzen auf ganzheitlicher Ebene und verhilft sowohl unserem Körper, als auch unserem Geist zu mehr Flexibilität und Balance. Flowing AthletiX eignet sich durch seine Vielfältigkeit hervorragend zur Stressregulation. Bitte mitbringen: eine Matte, Handtuch, Getränk und evtl. Socken.

Tina Hafner

**dienstags, 19:00-20:00 Uhr,
ab 28.02.2023**

**Seniorentagesstätte,
Veranstaltungsraum
15 Termine, 60,00 €**

● **VoVinam**

**zur Selbstbehauptung
Fitnessstraining**

Vovinam ist eine Kampfkunst aus Vietnam. Sie wurde neben der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung auch mit dem Ziel der Gesundheitserhaltung und der persönlichen Entwicklung kreiert. Dabei umfasst das Training den Einsatz des gesamten Körpers und nutzt Kraft und Reaktion des Gegners. Anmeldung und Information direkt bei Rainer Klamser, Telefon 07056/3308

DE 18.00

Rainer Klamser

**montags, 19:00-22:00 Uhr, ab 09.01.2023
samstags, 08:00-10:00 Uhr,
ab 14.01.2023**

**montags Grundschule Schulgymnastikhalle, samstags Gemeindehalle
22 Termine, 80,00 € / 60,00 € Jugendl.**

DE 18.01

Rainer Klamser

**montags, 19:00-22:00 Uhr, ab 17.04.2023
samstags, 08:00-10:00 Uhr,
ab 22.04.2023**

**montags Grundschule Schulgymnastikhalle, samstags Gemeindehalle
22 Termine, 80,00 € / 60,00 € Jugendl.**

● **DE 19**

Knie aktiv

Mit verschiedenen Übungen werden wir Muskeln dehnen, kräftigen, Körperwahrnehmung verbessern und das Gleichgewicht schulen. Ziel ist es durch aktive Bewegung die körperliche Funktionsfähigkeit zu verbessern und somit die Lebensqualität zu steigern. Dieser Kurs ist für Menschen mit Knieproblemen, Knieprothese, nach beendetem Rehasport, Übergewicht und als Vorsorge geeignet.

Eva Neuffer

**freitags, 17:00-18:00 Uhr, ab 03.03.2023
Grundschule, Schulgymnastikhalle
15 Termine, 64,50 € / bitte Alter bei der
Anmeldung angeben**

● **DE 20**

Sitzgymnastik

Für Frauen und Männer ab 70 Jahren

Sitzgymnastik kann für Senioren/innen mit oder ohne Einschränkungen ein sanfter Weg sein, die Muskulatur aufzubauen. Sitzgymnastik kann dabei helfen auch im Alter noch beweglich, vital und gesund zu bleiben. Bitte mitbringen: Turnschuhe, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und etwas zum Trinken.

Eva Neuffer

**montags, 09:30-10:30 Uhr, ab 27.02.2023
Seniorentagesstätte,
Veranstaltungsraum
15 Termine, 55,50 €**



● **DE 21**

**Fit, gesund und vital mit Rücken-
schulung**

Für Frauen und Männer

Eva Neuffer

**montags, 19:30-20:30 Uhr, ab 27.02.2023
Gemeindehalle
15 Termine, 55,50 €**

● **DE 22**

**Beckenboden, Bauch-Beine-Po-
und Rückenschulung**

Eva Neuffer

**dienstags, 18:00-19:00 Uhr,
ab 28.02.2023
Grundschule, Schulgymnastikhalle
16 Termine, 59,20 €**

● **DE 23**

**Beckenboden, Bauch-Beine-Po-
und Rückenschulung**

Eva Neuffer

**dienstags, 19:00-20:00 Uhr,
ab 28.02.2023
Grundschule, Schulgymnastikhalle
16 Termine, 59,20 €**



● **DE 24**
Fitmachgymnastik mit Rücken-
schulung
Für Senioren und Seniorinnen

Eva Neuffer
mittwochs, 17:00-18:00 Uhr,
ab 01.03.2023
Grundschule, Schulgymnastikhalle
16 Termine, 59,20 €

● **DE 25**
Ausgleichsgymnastik mit
Rückenschulung
Für Frauen ab 65 Jahren

Eva Neuffer
mittwochs, 18:00-19:00 Uhr,
ab 01.03.2023
Grundschule, Schulgymnastikhalle
16 Termine, 59,20 €

● **DE 26**
Fit for Fun
Aerobic, Bauch-Beine-Po, Entspannung.

Eva Neuffer
donnerstags, 20:00-21:00 Uhr,
ab 02.03.2023
Gemeindehalle
16 Termine, 59,20 €

● **DE 27**
Zumba
Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.

Madita Götz
dienstags, 19:30-20:30 Uhr,
ab 28.02.2023
Dorfgem. Tennental, Neue Mitte
16 Termine, 75,20 €

Junge vhs

● **DE 28**
Gymnastik für Kinder
ab 1 und 2 Jahren mit einem Elternteil
Melanie Zinsmeister
montags, 15:00-16:00 Uhr, ab 27.02.2023
Gemeindehalle
13 Termine, 59,80 € / mind. 7 Teiln.

● **DE 29**
Spiel, Spaß und Bewegung
für Kinder ab 3 Jahren
Melanie Zinsmeister
montags, 16:00-17:00 Uhr, ab 27.02.2023
Gemeindehalle
13 Termine, 59,80 € / mind. 7 Teiln.



● **DE 30**
Spiel, Spaß und Bewegung
für Kinder ab 4 Jahren

Melanie Guadagnino
donnerstags, 15:00-16:00 Uhr,
ab 02.03.2023
Gemeindehalle
15 Termine, 69,00 €

● **DE 31**
Spiel, Spaß und Bewegung
für Kinder ab 5 Jahren und Grundschul-kinder

Melanie Guadagnino
donnerstags, 16:00-17:00 Uhr,
ab 02.03.2023
Gemeindehalle
15 Termine, 69,00 €

● **Vovinam Training**
zur Selbstbehauptung
Vovinam ist eine Kampfkunst aus Vietnam. Sie wurde neben der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung auch mit dem Ziel der Gesundheitserhaltung und der persönlichen Entwicklung kreiert. Dabei umfasst das Training den Einsatz des gesamten Körpers und nutzt Kraft und Reaktion des Gegners. Anmeldung und Information direkt bei Rainer Klamser, Telefon 07056/3308

DE 32.00
Fitnesstraining für Kinder von 6-9 J.
Rainer Klamser
samstags, 10:00-11:00 Uhr,
ab 14.01.2023, bereits ausgebucht
Gemeindehalle
11 Termine, 27,00 €

DE 32.01
Fitnesstraining für Kinder von 6-9 J.
Rainer Klamser
samstags, 11:10-12:10 Uhr,
ab 14.01.2023, bereits ausgebucht
Gemeindehalle
11 Termine, 27,00 €

DE 32.02
Fitnesstraining für Kinder von 6-9 J.
Rainer Klamser
samstags, 10:00-11:00 Uhr,
ab 22.04.2023, bereits ausgebucht
Gemeindehalle
10 Termine, 25,00 €

DE 32.03
Fitnesstraining für Kinder von 6 - 9 J.
Rainer Klamser
samstags, 11:10-12:10 Uhr,
ab 22.04.2023, bereits ausgebucht
Gemeindehalle
10 Termine, 25,00 €

● **DE 33**
Wald- und Wiesenkids
Für Kinder 1. bis 4. Klasse
Wir werden bei jedem Wetter draußen sein und uns einen Unterschlupf bauen, schnitzen/werkeln/basteln, einen Nachmittag rund ums Feuer erleben und natürlich spielen. Wenn die Situation es zulässt, werden wir auch etwas zu essen auf dem Feuer zubereiten. Die Kursleiterin ist Sozialpädagogin mit Zusatzausbildung zur Natur- und Wildnispädagogin. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, die schmutzig werden darf, Sitzkissen, Taschenmesser, Stofftasche zum Sammeln, volle Trinkflasche, kleines Vesper.

Cordula Wittstock
mittwochs, 15:00-17:30 Uhr,
ab 08.03.2023
Friedhofsparkplatz Gültlingen
4 Termine, 55,00 €

● **DE 34**
Kinderkurstkurs - Acrylkurs
Für Kinder 1. bis 6. Klasse
Mit Acrylfarbe und mit einer Wirkung von Licht & Tiefe werden wir uns mit "Stilleben" beschäftigen. Jedes Kind darf seine eigene Leinwand gestalten. Information und Anmeldung direkt bei der Kursleiterin Jana Kupfermann (Pädagogin), Tel. 07056/9329733 oder kupferfrau@web.de.

Jana Kupfermann
freitags, 15:00-16:00 Uhr, ab 10.03.2023
Grundschule, Werkraum
3 Termine, 49,00 € inkl. Materialkosten, bitte zum 1. Term. mitbr. (max. 8 Teiln.)

Gäufelden



● **Leitung Gäufelden**

Leitung:

Birgit Wenzel, Corinna Vater (Stv.)

Sekretariat: Cecilia Druy

Geschäftsstelle:

Sindlinger Str. 28, 71126 Gäufelden

Tel.: 07032-992091, Fax: 07032-992092

Homepage: www.vhs.gaeufelden.de

Mail: vhs@gaeufelden.de

Geschäftszeiten:

Mo - Do: 9-11 Uhr, Di + Do: 14.30-16.30

Uhr

In den Ferien ist die Geschäftsstelle geschlossen

Schriftliche Anmeldung über unsere Homepage, per Mail, Fax oder an die Anschrift der Außenstelle.

Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich.

Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf der Homepage.



Anton Andor

● **GF 01**

**Lichtquellen Natur -
Sonne und Mond
Foto-Ausstellung**

Ingrid und Anton Andor haben Bilder zum Thema "Lichtquellen Natur" fotografiert und stellen sie im OG der Bücherei Nebringen aus.

In Kooperation mit der Ortsbücherei Gäufelden.

Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten der VHS/Bücherei zu besichtigen. Ausstellungsdauer: 02.03.2023 bis 25.07.2023.

Ingrid und Anton Andor

Vernissage

Mittwoch, 01.03.2023, 19:00-20:30 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen

● **GF 02**

**Gelassen im Stress
Vortrag**

In Zeiten großer Belastung gelassen und ruhig handeln zu können, das wünschen sich viele, die im Alltag von einer Verpflichtung zur nächsten hetzen. Im Vortrag wird deutlich, dass Körper und Seele zusammen gehören, eine Einheit bilden. Was bei jedem einzelnen von uns negativen Stress auslöst, hängt von unseren Erbanlagen ab, von der Erziehung, unserem Gesundheitszustand und unserer Tagesform - und von unserer Bewertung. Da Stress das Risiko für körperliche Krankheiten erhöhen kann, ist es wichtig, die persönlichen Stresssymptome zu erkennen, um die nötigen Schritte gegen krankmachenden Stress zu unternehmen.

Birgit Schick, Dipl.-Psych.

Mittwoch, 22.03.2023, 19:00-20:30 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen

6,00 €

● **GF 03**

**Spaziergang mit dem
Bürgermeister
"Offen, aktiv und beweglich" in die
Zukunft Gäufeldens**

Bei diesem Spaziergang ergibt sich die Möglichkeit zu einem regen Austausch zwischen Bürgern und Bürgermeister Schmid. Er wird Sie über aktuelle Projekte und Themen informieren. Sie können Fragen stellen und Anregungen für die zukünftige Entwicklung Ihrer Gemeinde geben.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung.

Benjamin Schmid

Samstag, 06.05.2023, 14:00-15:00 Uhr

Rathaus Öschelbronn

ohne Gebühr

● **GF 04**

**Literarischer
Frühlingsspaziergang**

Literaturvermittlung unterwegs und regional! Gedichte und kleine Geschichten werden an ausgewählten Orten rezitiert. Wir bitten um Anmeldung.

Gabi Weber-Urban

Donnerstag, 30.03.2023, 14:30-15:45 Uhr

Treffpunkt Rathausplatz Öschelbronn

10,00 €

● **GF 05**

Literaturkreis

30.03.2023, Daniel Kehlmann: Tyll
27.04.2023, Sasa Stanisic: Herkunft
25.05.2023, Laura Esquivel: Bittersüße Schokolade
22.06.2023, Leo Perutz: Der Meister des jüngsten Tages
20.07.2023, Hanns-Josef Ortheil: Der Typ ist da

Harald Kersten

**donnerstags, 19:45-21:45 Uhr,
ab 30.03.2023**

VHS/Bücherei Nebringen

5 Termine, 56,00 €

● **GF 06**

Musizierkreis

Für Erwachsene und Jugendliche

Instrumenten- und notensichere 'Neuzugänge' sind immer herzlich willkommen.

Eva Hüttner

montags, 20:00-22:00 Uhr, ab 27.02.2023

GS Nebringen, Keltensaal

9 Termine, ohne Gebühr

● **Gitarre für Erwachsene**

Für Fortgeschrittene

Die Kurse sind als Fortführung der Vorgängerkurse gedacht.

In Kooperation mit dem Akkordeon-Orchester Gäufelden-Bondorf e.V.

Kursgebühren variieren je nach Teilnehmerzahl, Zweier- und Dreiergruppen
45 Minuten, Vierer- bis Sechsergruppen
60 Minuten.

195,00 € bei 2 Teiln.

170,00 € bei 3 Teiln.

149,00 € bei 4-6 Teiln.

● **GF 07.00**

Brigitte Hofmann

dienstags, 19:05-19:50 Uhr,

ab 28.02.2023

Vereinsheim Nebringen

14 Termine

● **GF 07.01**

Brigitte Hofmann

dienstags, 20:00-20:45 Uhr,

ab 28.02.2023

Vereinsheim Nebringen

14 Termine

● **GF 08**

BeWEGt Sein!

"Tanz für meine Gelassenheit"

Wenn ich atemlos und meist unter Zeitdruck durch mein Leben rase, bietet dieser Workshop Gelegenheit, mich mit meinem Zeitgefühl und meiner Atemkraft zu beschäftigen - für mehr gefühlte Gelassenheit. Die persönliche Entwicklung wird durch die Entdeckung neuer Kraftquellen gefördert, und die Stressbewältigung anhand von Bewegungsmeditationen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Socken oder Schlappen, Decke oder großes Handtuch, Getränk und Pausensnack

Bettina Zimmermann

Samstag, 18.03.2023, 09:00-12:00 Uhr

GS Nebringen, Gymnastikhalle

20,00 €



(c)Margarita Borodina-stock.adobe.com

● **GF 09**

Orientalischer Tanz

Mittelstufe und Fortgeschrittene

Tanzkleidung: Bequeme Kleidung, Tuch zur Betonung der Hüfte, leichte Gymnastikschuhe mit Gummisohle.

Claudia Stromboli

mittwochs, 19:45-20:45 Uhr,

ab 01.03.2023

GS Nebringen, Gymnastikhalle

12 Termine, 54,00 €

● **GF 10**

Mineralien- und Fossiliengruppe

Die Mineralien- und Fossiliengruppe der vhs Gäufelden trifft sich zum Austausch jeden dritten Mittwoch zu ihrem Gruppenabend im Schulungsraum im Bahnhof Nebringen um 19.30 Uhr. - Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen. Information und Kontakt: Ewald Eipper, 07032/73774, E-Mail: ewald.eipper@t-online.de

Ewald Eipper

mittwochs, 19:30-21:00 Uhr,

ab 18.01.2023

Bahnhof Nebringen, Schulungsraum

10 Termine

● **GF 11**

Rund ums Mordiogässle -

Die Tübinger Unterstadt

Führung durch Tübingen

Dieser Rundgang führt Sie durch ein unverwechselbares Stück Tübinger Altstadt, durch die sogenannte „Gögei“. Im Gegensatz zur Oberstadt, die geprägt war von der Universität und der städtischen Ehrbarkeit, lebten in der Unterstadt lange Zeit die Weinbauern und Handwerker. Den Unterschied sieht man heute noch in der Architektur und in der Anordnung der Straßen und Plätze. Das alte Weingärtnerviertel hat einen ganz besonderen Charme und auch die berühmten Gögenwitze werden auf der Führung nicht fehlen.

In Kooperation mit dem Diakonieverein Gäufelden.

Dienstag, 16.05.2023, 15:00-16:30 Uhr

Treffpunkt 14.10 Uhr Bahnhof Herrenberg;

Abfahrt: Bahnhof Herrenberg

14.18 Uhr, Gleis 102)

18,00 € (inkl. Fahrt)

● **GF 12**

Auf und ab in Stuttgart...

Das Grüne U

In Kooperation mit der vhs Kuppingen/Oberjesingen.

Bitte Anmeldung des Kurses HKU 03 bis 10.06.2023 nur bei der vhs Kuppingen/Unterjesingen unter www.vhs.herrenberg.de.

Tel.: 07032 71908,

E-Mail: vhsho@vhs.herrenberg.de

Bernd Schlanderer

Samstag, 17.06.2023, 13:00-17:00 Uhr

Bahnhof Herrenberg S-Bahn, für nähere

Infos wenden Sie sich bitte an die vhs

Kuppingen

22,00 € (inkl. Fahrt, Weinverkostung mit

Brezel. Bitte Trinkgefäß mitbringen)

● **GF 13**

Reisebericht Portugal

Impressionen Porto - Lissabon -

Algarve

In Kooperation mit dem Diakonieverein Gäufelden.

Ingrid und Anton Andor

Dienstag, 07.03.2023, 19:00-20:30 Uhr

Stephansheim Nebringen,

Begegnungsstätte

Eintritt frei - Spenden erbeten



● **GF 14**

English Step by Step Niveau A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Wir üben wichtige Sätze in alltäglichen Situationen. Durch abwechslungsreiche Unterrichtsmethoden werden das Interesse und die Freude am Lernen geweckt und eine gute Atmosphäre geschaffen. Mit vielen aktiven Phasen können mögliche Sprachblockaden schnell abgebaut werden. Lehrbuch: Wird am 1. Termin festgelegt.

Carola Schaffner

mittwochs, 15:30-17:00 Uhr,

ab 08.03.2023

Gemeinschaftsschule, Mediathek

10 Termine, 112,00 €

● **GF 15**

English Step by Step Niveau A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Carola Schaffner

mittwochs, 10:00-11:30 Uhr,

ab 08.03.2023

Rathaus Öschelbronn, Sitzungssaal

12 Termine, 93,00 €

● **GF 16**

English Step by Step Niveau A2.2

Für Teilnehmende mit guten

Vorkenntnissen

Carola Schaffner

mittwochs, 17:00-18:30 Uhr,

ab 08.03.2023

Gemeinschaftsschule, Mediathek

12 Termine, 135,00 €

● **GF 17**

English Step by Step Niveau B1

Für Fortgeschrittene

Carola Schaffner

montags, 19:30-21:00 Uhr, ab 06.03.2023

VHS/Bücherei Nebringen

12 Termine, 93,00 €

● **Handy- und Tablettreff -**

Android

Workshop

Der neue VHS-Handy-Tablet-Treff bietet einen interaktiven und einfachen Einstieg für Neulinge und eher ungeübte Nutzer*innen von Android-Geräten (= keine iPhones / iPads). Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Wir lernen und arbeiten ohne Stress und in angenehmer Atmosphäre. Der gegenseitige Austausch und das Eingehen auf alle möglichen Fragen ist ein wichtiger Part.

GF 18.00

Karl Dietz

Mittwoch, 22.02.2023, 18:00-19:30 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen, VHS/Bücherei

12,00 €

GF 18.01

Karl Dietz

Mittwoch, 15.03.2023, 18:00-19:30 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen, VHS/Bücherei

12,00 €

GF 18.02

Karl Dietz

Mittwoch, 19.04.2023, 18:00-19:30 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen, VHS/Bücherei

12,00 €

GF 18.03

Karl Dietz

Mittwoch, 24.05.2023, 18:00-19:30 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen, VHS/Bücherei

12,00 €

● **GF 19**

Handlettering

Für Jugendliche ab 12 Jahren und

Erwachsene

Handlettering ist die Kunst der gezeichneten Buchstaben. Im Kurs werden Grundlagen des Handletterings vermittelt, sodass Sie die Technik anschließend zu Hause weiterverfolgen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Miriam Häfele

Freitag, 03.03.2023, 16:00-18:30 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen

17,00 € (inkl. Materialien)

● **Aquarellmalen**

Für Anfänger/innen und

Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellfarben und Aquarellstifte zur Vorzeichnung, 3 Pinsel z.B. Nr. 2, 10 und 20, Wassergefäß.

GF 20.00

Claudia Gärtner

montags, 20:00-22:00 Uhr, ab 06.03.2023

Gemeinschaftsschule, Mensa

8 Termine, 75,00 €

GF 20.01

Claudia Gärtner

mittwochs, 09:30-11:30 Uhr,

ab 01.03.2023

Bahnhof Nebringen, Schulungsraum

6 Termine, 56,00 €



● **GF 21**

Geschüttelt und gerührt -

Naturkosmetik für Selbstmixer

Workshop

In diesem Workshop wird besprochen und gezeigt, wie Naturkosmetik mit regionalen Pflegeprodukten sich leicht herstellen lässt - ohne Mineralöle, Weichmacher und Mikroplastik.

Bitte mitbringen: 4 Schraubdeckelgläser ca 200 - 300 ml, 1 kl. Glas oder eine Cremedose ca 30 ml; Messer, Schneidebrett, Klebetiketten, Kugelschreiber, Küchenpapier, Schürze, Geschirrtuch.

Anmeldeschluss: 17.05.2023

Claudia Sandler

Mittwoch, 24.05.2023, 18:00-21:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Gäufelden, Küche

15,00 € (+ ca. 25,00-30,00 € für Zutaten)

● GF 22

Pilze, Pilze, jeder will 'se Pilzexkursion für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Kommen Sie mit! Lassen Sie sich begeistern von der Artenvielfalt und Schönheit unserer heimischen Pilze. Essbar, ungenießbar oder gar giftig? Dies und mehr erfahren Sie von Heidemarie Siebler, geprüfte Pilzsachverständige (DGfM) beim gemeinsamen Sammeln. Korbkontrolle am Ende der Exkursion.

Bitte mitbringen: Korb, Messer, Schreibzeug und festes Schutzwirk.

Der Treffpunkt richtet sich nach dem Pilzwachstum und wird kurzfristig mitgeteilt.

**Heidemarie Siebler,
Karlheinz Stoklas**

Samstag, 16.09.2023, 14:00-17:00 Uhr

**Ort wird kurzfristig mitgeteilt. Die Anfahrt kann bis zu 45 km betragen
35,00 € (inkl. kleine Verkostung mit Pilzbutter auf Stangenweißbrot) Kinder bis 14 J. halber Preis**



● GF 23

Backvergnügen im Backhaus Holzofenbrot und Zwiebelkuchen selber backen

Bitte mitbringen: Tasche/Tüte.

Jürgen Düll

Samstag, 06.05.2023, 10:00-13:00 Uhr

Backhaus Öschelbronn, Backhaus

13,50 € (+ 7,00 € Lebensmittelkosten)

● GF 24

Brotbacken im Backhaus Bauernbrot, Zwiebelkuchen, Obstkuchen und Pizza

Bitte mitbringen: Teigschüssel (ca. 6 l Inhalt), Messbecher, Geschirrtuch, Wellholz, Teigschaber, eigenes Getränk, Behältnis zum Mitnehmen der Backwaren.

Sonja Schittenhelm

Samstag, 22.04.2023, 09:00-14:00 Uhr

Backhaus Nebringen, Backhaus

13,50 € (+ 9,00 € Lebensmittelkosten)

● GF 25

ProBier'sClub - Bier-Brau-Seminar

"Maibock" - selbst gebraut

Bitte mitbringen: Bügelflaschen.

Jürgen Düll, Jo Klumpp

Samstag, 25.03.2023, 10:00-15:00 Uhr

Montag, 03.04.2023, 18:00-20:00 Uhr

Ort wird bekannt gegeben

2 Termine, 13,50 € (+ 35,00 € Lebensmittelkosten, inkl. 5 Liter Bier)

● GF 26

Asiatische Küche

An jedem Abend kochen wird ein komplettes Menü gekocht.

Bitte mitbringen: Topflappen, Schürze, Schreibmaterial, Geschirrtuch, scharfes Messer, Behälter für Kostproben.

Uwe Neumann

dienstags, 19:00-22:00 Uhr,

ab 28.02.2023

Gemeinschaftsschule, Küche

4 Termine, 51,00 € (+ ca. 50,00-60,00 € Lebensmittelkosten)

● GF 27

Peruanische Küche

Tauchen Sie ein in die faszinierende (Ess-) Kultur des Landes Peru. Durch die Zubereitung eines 3-Gänge-Menüs lernen Sie die Vielfalt der Peruanischen Küche kennen.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Kostproben, scharfes Messer.

Kenji Torres de Krug

Freitag, 05.05.2023, 18:30-22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Küche

17,50 € (+ ca. 15,00 € Lebensmittelkosten)

● Kochen - ein Fest der Sinne!

Kochwissen austauschen, miteinander vegetarisch kochen, gegenseitiges Helfen - das macht diese kulinarischen Abende aus.

Es gibt viele Tipps zur gesunden vegetarischen Ernährung und Informationen zur Verwendung und zur optimalen Verarbeitung der saisonalen und regionalen Lebensmittel, die ein Nachkochen zu Hause ermöglichen.

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Geschirrtuch, Behälter für Kochreste.

GF 28.00

Orientalischer Kochabend

Irene Harsch

Freitag, 17.03.2023, 18:00-22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Küche

20,00 € (+ 20,00 € Lebensmittelkosten)



GF 28.01

Ayurveda Kochabend - DETOX

Irene Harsch

Freitag, 21.04.2023, 18:00-22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Küche

20,00 € (+ 20,00 € Lebensmittelkosten)

GF 28.02

Orientalischer Kochabend

Irene Harsch

Freitag, 12.05.2023, 18:00-22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Küche

20,00 € (+ 20,00 € Lebensmittelkosten)

GF 28.03

Ayurveda Kochabend - Wechseljahre

Irene Harsch

Freitag, 23.06.2023, 18:00-22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Küche

20,00 € (+ 20,00 € Lebensmittelkosten)

● Kochen - ein Fest der Sinne! - Geschenke aus der orientalischen Küche - zum Selbermachen & Genießen

An diesem Abend lernst du 3-4 kreative, vegetarische Rezepte oder Geschenkideen mit einer persönlichen Note herzustellen und schön zu verpacken, so wie viele Tipps & Tricks, die du im Handumdrehen zuhause umsetzen und anwenden kannst. Du bekommst zu jedem Geschenk das Rezept, eine individuelle Verpackung zum Basteln (kann abweichen), dazu Schildchen zum Beschriften und ein Dekoband. Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Geschirrtuch, ein paar Behälter, Schere und Stift

GF 29.00

Irene Harsch

Freitag, 28.04.2023, 18:00-22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Küche

20,00 € Lebensmittel- und Materialkosten: ca. 20-25 Euro

GF 29.01

Irene Harsch

Freitag, 30.06.2023, 18:00-22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Küche

20,00 € Lebensmittel- und Materialkosten: ca. 20-25 Euro

● **GF 30**

**Kochen - ein Fest der Sinne!
Kochen mit Freunden**

Für geschlossene Gruppen von 4 bis 8 Personen.

Es gibt viele Tipps zur gesunden vegetarischen Ernährung und Informationen zur Verwendung und zur optimalen Verarbeitung der saisonalen und regionalen Lebensmittel, die ein Nachkochen zu Hause ermöglichen.

Für das gemeinsame Fest zaubern wir ein leckeres vegetarisches Menü, bestehend aus Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Bitte mitbringen: Messer, Schürze, Geschirrtuch und Behälter für restliche Köstlichkeiten
18:00-22:00 Uhr, Termin nach Vereinbarung.

Anfrage bei der VHS Gäufelden

Irene Harsch

Gemeinschaftsschule, Küche
128,00 €/Gruppe (+ 20,00 € Lebensmittelkosten pro Person)

● **GF 31**

**Wildkräuter-Erlebnis
Kräuterführung und Kochkurs**

Wir sammeln, entdecken und bestimmen Wildkräuter und bereiten anschließend viele leckere Köstlichkeiten zu. Bitte auf festes Schuhwerk und angemessene Kleidung achten.

Findet bei jedem Wetter statt, bei starkem Regen in der Küche der GMS.

Bitte mitbringen: Körbchen, Messer, Schneidebrett, Schere, Schürze, Gefäße mit Deckel

Anmeldeschluss: 28.04.2023

Claudia Sandler

Samstag, 06.05.2023, 10:00-15:00 Uhr
Treffpunkt wird bekannt gegeben
23,00 € (+ ca. 15,00 € Lebensmittelkosten inkl. umfangreiches Skript)

● **GF 32**

**Kraft und Dehnung
mit Power-Yoga
Für Fortgeschrittene**

Die verschiedenen Übungen dieses kraftvollen Yogastils kräftigt und dehnt den gesamten Körper und schont somit die Gelenke. Das ist ideal für Menschen, die sich gerne intensiv bewegen.

Bitte mitbringen: ISO-Matte, Decke, kleines Kissen und, falls vorhanden, eine Faszienrolle

Margot Melachrinou
mittwochs, 19:00-20:30 Uhr,
ab 01.03.2023

GS Nebringen, Keltensaal
12 Termine, 92,00 €

● **GF 33**

**Hatha-Yoga
Für Anfänger/innen und
Fortgeschrittene**

Stefka Laleva-Sterzel
dienstags, 09:30-11:00 Uhr,
ab 28.02.2023

Aspenhalle Öschelbronn,
Raum Denslingen
15 Termine, 115,00 €



● **GF 34**

**Yoga für Schwangere
Teilnahme ab der 12. SSW**

Die Schwangerschaft ist für jede Frau eine besondere Zeit der Veränderungen. Dieser Kurs bietet werdenden Müttern einen Raum sich ganz auf sich und ihr Baby zu konzentrieren. Körperübungen helfen Ihnen dabei beweglich zu bleiben und die Veränderungen des Körpers bewusst wahrzunehmen. Atem-, Meditationstechniken und Tiefenentspannung geben Ihnen die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen und sich auch der mentalen und seelischen Veränderungen in dieser Zeit bewusst zu werden. Auf Nachfrage ist auch während des laufenden Kurses eine kurzfristige Anmeldung möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke und zwei Kissen

Jeannette van Summeren
dienstags, 18:15-19:45 Uhr,
ab 14.02.2023
Yoga-Raum, In den Böden 45
8 Termine, 96,00 €

● **Atmung - unser Lebenselixir
Wochenendkurse**

Sie lernen verschiedene alltagsrelevante Atemübungen kennen und üben diese. Wir werden uns u. a. damit beschäftigen, was Atmung mit Entspannung zu tun hat, was bei Stress mit unserer Atmung passiert und was wir mit der bewussten Lenkung unserer Atmung und gezielten Bewegungsübungen alles bewirken können.

GF 35.00

Sandra Gottschalk
Samstag, 13.05.2023 und Sonntag,
14.05.2023, 09:00-12:15 Uhr
GS Nebringen, Gymnastikhalle
2 Termine, 30,00 €

GF 35.01

Sandra Gottschalk
Samstag, 01.07.2023 und Sonntag,
02.07.2023, 09:00-12:15 Uhr
GS Nebringen, Gymnastikhalle
2 Termine, 30,00 €

● **GF 36W**

**Atmung - unser Lebenselixir
Online Wochenendkurs**

Sie lernen verschiedene alltagsrelevante Atemübungen kennen und üben diese entspannt zu Hause vor Ihrem Rechner.

Sandra Gottschalk
Samstag, 04.03.2023 und Sonntag,
05.03.2023, 09:00-12:15 Uhr
2 Termine, 30,00 €

● **GF 37**

**Progressive Muskelrelaxation
(PMR)**

Die progressive Muskelentspannung auch Muskelrelaxation genannt, ist eine fortschreitende (progressive) Tiefenmuskelentspannung nach E. Jacobson. In diesem Kurs erlernen Sie ein wenig theoretisches Hintergrundwissen. Hauptschwerpunkt liegt im praktischen Anwenden dieser Entspannungstechnik in mehreren Variationen, so dass Sie diese im Anschluss in Ihrem Alltag integrieren können.

Sandra Gottschalk
montags, 20:30-21:30 Uhr, ab 17.04.2023
GS Nebringen, Gymnastikhalle
10 Termine, 45,00 €

• GF 39

Zumba-Fitness® Fitness-Dance-Workout

Kerstin Schieler
montags, 20:00-21:00 Uhr, ab 27.02.2023
Bürgerhalle Tailfingen, Halle
17 Termine, 82,00 €

• GF 40

Seniorengymnastik für Frauen Wer rastet, der rostet

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Renate Vetter
donnerstags, 16:00-17:00 Uhr,
ab 02.03.2023
GS Nebringen, Gymnastikhalle
16 Termine, 81,00 €

• GF 41

Bauch - Beine - Po Step + Gymnastik für die Tiefenmus- kulatur

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ISO-
Matte.

Susanna Lehrer
freitags, 09:30-10:30 Uhr, ab 03.03.2023
Bürgerhalle Tailfingen, Halle
16 Termine, 64,00 €

• GF 42

Ausgleichsgymnastik

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ISO-
Matte

Bergit Müller-Höfer
dienstags, 19:00-20:00 Uhr,
ab 28.02.2023
GS Nebringen, Gymnastikhalle
17 Termine, 68,00 €

• GF 43

Pilates

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ISO-
Matte

Cathrin Schwarz
montags, 09:00-10:00 Uhr, ab 06.03.2023
Aspenhalle Öschelbronn,
Raum Denslingen
13 Termine, 68,50 €

• GF 44

Mollig und Mobil Haltungs-, Fitness- und Ausgleichs- gymnastik

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ISO-
Matte

Angelika Flöter
freitags, 17:00-18:00 Uhr, ab 03.03.2023
GS Nebringen, Gymnastikhalle
10 Termine, 40,00 €

© Robert Kneschke-stock.adobe.com



• Wirbelsäulengymnastik

Rückenfit - Übungskurs für Frauen und
Männer

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ISO-
Matte

GF 45.00

Sandra Gottschalk
montags, 18:00-19:00 Uhr, ab 27.02.2023
GS Nebringen, Gymnastikhalle
15 Termine, 63,00 €

GF 45.01

Sandra Gottschalk
montags, 19:15-20:15 Uhr, ab 27.02.2023
GS Nebringen, Gymnastikhalle
15 Termine, 63,00 €

Junge vhs

• GF 46

Der zauberhafte KinderBuchladen Eine magisch-lustige Geschichte mit Zauberei, Tierfiguren,

Schauspiel für Kinder ab 4 Jahren
Im Kinderbuchladen lebt der gestiefelte
Kater. Dort findet er ein Zauberbuch und
beschließt sogleich, ein großer Zauberer
zu werden. Doch Zaubern ist nicht einfach,
vor allem, wenn der Zauberstab immer
wieder gestohlen wird! Wer ist der Dieb?
Vielleicht die Maus Frederick, oder der Ha-
se mit dem Igel? Oder sogar die gefährli-
che Schlange Ka?

Pina Bucci Teatro

Dienstag, 14.03.2023, 16:00-17:00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Mensa
5,00 €



• GF 47

Tischlein deck dich

Figurentheater für Kinder ab 4 Jahren

Wer von uns hätte nicht gerne ein „Tisch-
lein deck dich“, einen „Goldesel streck
dich“ oder einen „Knüppel aus dem Sack“?
Dieses Märchen erzählt von dem Schicksal
der drei Söhne eines Schneiders, welche
von ihrem eigenen Vater in die weite Welt
hinausgeschickt wurden, um ein Handwerk
zu erlernen...

Kauter & Sauter Figurentheater

Samstag, 22.07.2023, 15:00-16:00 Uhr
GS Tailfingen, Schulhof
5,00 €

• GF 48

Der Tag, an dem die Oma das Internet kaputt gemacht hat Theaterstück für Kinder ab 6 Jahren

Die Oma hat das Internet kaputtgemacht.
Das ganze Internet. Aus Versehen. Wie,
das weiß sie nicht. Und alle anderen auch
nicht. Niemand weiß es. Und was ist ei-
gentlich das Internet? Jedenfalls bringt das
den Ferientag von Tiffany total durcheinan-
der. Bis der Techniker vor der Tür steht...

Württembergische Landesbühne
Esslingen

Freitag, 08.09.2023, 15:00-16:00 Uhr
Aspenhalle Öschelbronn,
Landlingen und Denslingen
5,00 €

● **GF 49****„Müllmonster-Alarm“****Mitmachausstellung im****Jungen Schloss Stuttgart****Für Kinder von 8 bis 9 Jahren**

Mitmachen und Lernen: Wie funktioniert Mülltrennung? Wie sieht ein Müllauto von innen aus? Und was ist das Pacific Garbage Patch?

Um diese und viele weitere Fragen rund um das Thema Müll geht es in dieser Mitmachausstellung im Kindermuseum.

Birgit Wenzel,

Corinna Vater (Begleitung)

Freitag, 24.02.2023, 10:30-12:00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Herrenberg S1,

Gleis 2, 09:15 Uhr,

Rückkehr: Bahnhof Herrenberg Gleis 3,

13:29 Uhr

18,00 € (pauschal)

● **GF 50****Offen. Aktiv. Beweglich -****Kinder entdecken ihre Gemeinde****Eine digitale Schnitzeljagd für Kinder von 8 bis 10 Jahren**

Schnitzeljagd war gestern - heute gibt es Actionbound. Was entdeckt ihr alles in Tailfingen? Es geht kreuz und quer zu Fuß, ausgestattet mit Tablets, durch Tailfingen. Löst Fragen, macht Fotos und sammelt Punkte. Wer kennt seine Gemeinde am besten? Entdeckt auf spielerische Art mit multimedial eure Heimat.

Bitte entsprechende Kleidung tragen.

Bei zu starkem Regen, Sturm oder Gewitter findet die Veranstaltung nicht statt.

Birgit Wenzel, Corinna Vater

Freitag, 30.06.2023, 15:00-17:00 Uhr

Bücherei Tailfingen

4,00 €

● **Die Bibliothek entdecken und erleben**

Durch Geschichten, Lieder, Spiel und Spaß wird viel Hintergrundwissen über verschiedene Themen vermittelt. Dabei stehen uns auch die Kinderbücher der Ortsbücherei zur Verfügung, die zum Entdecken und Stöbern einladen.

GF 51.00**Heute bist du Ritter oder Burgfräulein -****Für Kinder von 5 und 6 Jahren**

Corinna Vater,

Birgit Wenzel

Freitag, 24.03.2023, 14:30-16:00 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen

4,00 €

GF 51.01**Heute bist du Feuerwehrfrau****oder Feuerwehrmann -****Für Kinder von 7 und 8 Jahren**

Corinna Vater,

Birgit Wenzel

Freitag, 12.05.2023, 14:30-16:00 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen

4,00 €

● **GF 52****HEISS AUF LESEN©****Der Sommerferienclub in Bibliotheken im Regierungsbezirk Stuttgart**

Leseförderung in den Sommerferien! Extra für diese Aktion werden Bücher nur für Clubmitglieder reserviert. Clubmitglied werden können in diesem Jahr alle, die in der 3., 4. 5. oder 7. Klasse sind oder nach den Ferien in die 3. Klasse kommen. Anmeldung ab Montag, 10. Juli 2023.

VHS/Bücherei Nebringen

● **GF 53****HEISS AUF LESEN© - Kreativ**

Die Kreativaufgabe von „HEISS AUF LESEN©!“ Ergänzend zum Lesen wird die Kreativität durch eine spezielle Aufgabe gefördert. Steckt für Euer Werk drei Schnipsel in die „HEISS AUF LESEN©“-Box.

Bitte die genauen Termine in der Ortsbücherei erfragen

● **Lesestart****Für Kinder von 3 und 4 Jahren****mit Begleitung**

„Lesestart 1-2-3“ ist ein bundesweites Programm zur frühen Leseförderung. Es wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung finanziert und von der Stiftung Lesen durchgeführt. Ein Angebot der Ortsbücherei Gäufelden.

GF 54.00**Kamishibai: "Max und Molly -****zwei Hunde vertragen sich wieder"**

Freitag, 17.03.2023, 14:30-15:15 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen

GF 54.01

Onilo: "Kleiner Eisbär - Lars kommt bald wieder!"

Freitag, 28.04.2023, 14:30-15:15 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen

GF 54.02

Onilo: "Als das Nilpferd Sehnsucht hatte"

Freitag, 26.05.2023, 14:30-15:15 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen

GF 54.03

Kamishibai: "Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer machen einen Ausflug"

Freitag, 23.06.2023, 14:30-15:15 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen

GF 54.04

Onilo: "Die Geschichte vom kleinen Schwein, dass nicht Nein sagen konnte"

Freitag, 21.07.2023, 14:30-15:15 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen

● **Vorlesestunden****Für Kinder von 5 bis 7 Jahren**

Ein regelmäßiges Angebot der Ortsbücherei Gäufelden zur Leseförderung ist die Vorlesestunde zu einem bestimmten Thema (z.B. "Indianer"). In der Hauptstelle in Nebringen bieten wir sie einmal im Monat an. Da wird dann vorgelesen, erzählt und gebastelt.

GF 55.00**"Von Prinzessinnen, Rittern****und Königen"**

Mittwoch, 15.03.2023, 15:00-16:00 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen

GF 55.01**"Quatschgeschichten"**

Mittwoch, 19.04.2023, 15:00-16:00 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen

GF 55.02**"Von Hexen und Zauberern"**

Mittwoch, 24.05.2023, 15:00-16:00 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen

GF 55.03**"Auf hoher See - Piratengeschichten"**

Mittwoch, 21.06.2023, 15:00-16:00 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen

GF 55.04**"Sommerferiengeschichten"**

Mittwoch, 19.07.2023, 15:00-16:00 Uhr

VHS/Bücherei Nebringen

● **GF 56****Kindergeburtstag bei der VHS****Für Kinder ab der 1. Grundschulklasse**

Feiern und gleichzeitig kreativ sein! Das Geburtstagskind kann mit bis zu 10 Freunden/innen in einer Töpfer- oder Filzwerkstatt an einem Samstag 2,5 Stunden feiern. Anfrage bei der VHS

Monica Rain

Bahnhof Nebringen, Schulungsraum

85,00 € Töpfern 85,00 €/Glasurtermin

nur auf Wunsch 67,00 €, Filzen 67,00 €

(+ 8,00 - 12,00 € Materialkosten werden im Kurs bezahlt)



Jettingen



• Leitung

Sabine Protschka
Geschäftsstelle:
Haus der Volkshochschule,
Marktplatz 3, 71131 Jettingen,
Tel. 07452/78788
Fax 07452/7406072
E-mail: info@vhs-jettingen.de
Homepage: www.vhs-jettingen.de
Geschäftszeiten:
Di 09:00 bis 12:00, Do 14:30-17:30
In den Ferien ist die Geschäftsstelle
geschlossen.
Nutzen Sie die Möglichkeit,
sich direkt über die Homepage
anzumelden!
Ausführliche Kursbeschreibungen
finden Sie auf der Homepage.

• JE 01 JUNGE JUNGE! - GLÜCKSMoMENTE ZauberComedy

In ihrer ZauberComedy-Show teilen die beiden sympathischen Brüder und Weltmeister der Magie mit ihrem Publikum persönliche Glücksmomente. Sie zeigen, dass Magie voller Emotionen, Humor, Überraschung und Glück sein kann. Die Brüder verzaubern spielend Ihre Gedanken und verblüffen mit Effekten, bei denen selbst Ihr Tastsinn wahre Wunder erlebt. Sie erleben besondere Momente: GLÜCKSMoMENTE eben.
Samstag, 22.04.2023, 20:00 Uhr
Bürgersaal Unterjettingen, Hauptstr. 11
22,00 € VVK / 24,00 € AK /
12,00 € Schüler/innen

• JE 02 „Simply Musical“ Konzertabend mit Marieluise Zeidler und Agnes Gleske

Tauchen Sie ein in die farbenfrohe und facettenreiche Welt des Musiktheaters. Marieluise Zeidler (Sopran) und Agnes Gleske (Klavier) nehmen Sie mit auf eine Reise durch die tiefen Gefühle, die das Menschsein ausmachen. Erste Liebe, sprühende Lebenslust, Trennungsschmerz und Sehnsucht nach dem geliebten Menschen in der Ferne. Zu hören ist ein buntes Potpourri von zeitlosen Klassikern des Broadways bis hin zu unbekannten Perlen der Modernen Musicals-Literatur.
Sonntag, 14.05.2023, 18:00 Uhr
Ev. Gemeindehaus Unterjettingen
16,00 €

• JE 03 Literatur im Café: Genießen mit Mark Twain Literaturfrühstück im Café Mokkaecke

Hierzulande wurde Mark Twain vor allem als Autor der Geschichten von „Tom Sawyer“ und „Huckleberry Finn“ berühmt. Seine Popularität ist somit weitgehend dem Bild vom Humoristen und Jugendbuchautor geschuldet und weniger den satirisch-gesellschaftskritischen Aspekten seines Oeuvres. Wir wollen einen ganzheitlichen Blick auf das Werk Mark Twains werfen und Köstliches zu Kaffee und Tee genießen.

Marianne Schmid-Römer, M.A.
Freitag, 31.03.2023, 09:30-11:30 Uhr
Café Mokkaecke
27,00 € (inkl. Frühstück)

• JE 04 „Wildlife Photographer of the Year“ - Die besten Naturfotos aus dem Jahr 2022

Führung durch die Ausstellung im Naturkundemuseum Reutlingen
Er gilt als „Oscar“ der Naturfotografie: der „Wildlife Photographer of the Year“. Es ist der weltweit renommierteste Wettbewerb für Naturfotografie, veranstaltet vom Natural History Museum London. Das Naturkundemuseum Reutlingen zeigt 100 prämierte Fotos: großartige Landschaftsaufnahmen, außergewöhnliche Tierfotos und faszinierende Unterwasser-Fotografien. Die ausschließlich in freier Natur entstandenen Foto-Kunstwerke sind einzigartige, bewegende Momentaufnahmen, die zum Staunen, Entdecken und Nachdenken einladen.
Anmeldung bitte bis Do 26.01.2023!

Dr. Katja Bader (Führung),
Sabine Protschka (Begleitung)
Freitag, 03.02.2023
Treffpunkt: Ammertalbahn Herrenberg
(Gleis 102), 12:35 Uhr, Rückkehr nach Vereinbarung
13,00 € (Fahrt und Führung)

• JE 05
„Glitzer und Gift der Zwanzigerjahre“ - George Grosz in Berlin
Fahrt mit Führung zur Sonderausstellung in der Staatsgalerie Stuttgart
Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter Kurs HK 04
Anmeldung bitte bis Do 09.02.2023
In Zusammenarbeit mit der VHS Kayh und dem Kulturkreis Herrenberg
Anmeldung nur bei der vhs Kayh unter:
www.vhs.herrenberg.de

Barbara Honecker M.A.(Führung),
Dorothea Hünemörder (Begleitung)
Donnerstag, 16.02.2023
Treffpunkt S-Bahnsteig Herrenberg:
12:20 Uhr, Rückfahrt nach Vereinbarung
25,00 € (Fahrt, Eintritt, Führung, Kopfhörer), 23,00 € Kulturkreismitglieder



(c) Roman Novitzky

● JE 06

Stuttgarter Ballett:

**Schauen Sie hinter die Kulissen!
Probephöhne und Ballettführung in der
John Cranko Schule**

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter Kurs HK 06
In Zusammenarbeit mit der vhs Kayh.
Verbindliche Anmeldung bitte bis
Do 16.02.2023 nur bei der vhs Kayh unter:
www.vhs.herrenberg.de.
Danach ist keine kostenfreie Stornierung
mehr möglich!

**Ute Ebner-Tallafuß,
Sabine Protschka (Begleitung)**

Samstag, 04.03.2023

**Treffpunkt: S-Bahnsteig Herrenberg
09:05 Uhr, Rückkehr nach Vereinbarung
38,00 € (Fahrt, Eintritt Probephöhne und
Führung)**

● JE 07

**Der Wald im Gäu -
Vogelstimmen & Arboretum
Naturkundliche Exkursion**

Sie lernen einheimische Vogelarten kennen und erfahren Wissenswertes über den Wald im Frühjahr mit seiner vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt. Wir besuchen außerdem das Arboretum im Haslacher Wald. Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk tragen (evtl. Fernglas)

Winfried Seitz

**Sonntag, 23.04.2023, 18:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Schulmeisterbuche,
B 28 Richtung Herrenberg, an der
Abzweigung nach Haslach
7,00 € , Kinder 2,00 €**

● JE 08

**Bad Cannstatt entdecken
Vom Neckar zum Kurpark und zum
Gartenhaus Gottlieb Daimlers**

Cannstatt ist älter als Stuttgart und hat eine lange Geschichte, die zurückreicht bis in die Zeit der Römer. 19 Mineralquellen stellen das größte Mineralwasser-Vorkommen Westeuropas dar. So ließ König Wilhelm I. die Stadt zu einem „Königsbad“ ausbauen. Nach dem Bau der ersten Ei-

senbahnstrecke wurde Cannstatt zu einem wichtigen Industriestandort. Unser Weg führt entlang der historischen Stadtmauer bis zum Kurpark und zum Gartenhaus von Gottlieb Daimler.

Anmeldung bitte bis Fr 28.04.2023!

**Herdana Stöhr (Führung),
Sabine Protschka (Begleitung)**

Freitag, 05.05.2023

**Treffpunkt: S-Bahn Herrenberg 13:05 Uhr,
Rückkehr nach Vereinbarung
19,00 € (Fahrt und Führung)**

● JE 09

**Sternenreise durch die Nacht
Der Sternenhimmel über Jettingen**

Bei dieser Wanderung durch das nächtliche Gäu begeben wir uns auf eine Reise durch Raum und Zeit in die unendlichen Weiten des Weltalls. Lassen Sie sich verzaubern vom Anblick unseres Sternenhimmels und erfahren Sie dabei Wissenswertes über Planeten, Sterne und das Weltall. Mit etwas Glück können wir die Planeten Mars und Venus sehen und einen Überflug der Internationalen Raumstation ISS.

Timo Olbrich

Freitag, 12.05.2023, 21:30-23:30 Uhr

**Treffpunkt: ING-Park (zwischen Oberjettingen und Nagold), Parkplatz links am Ende der Straße "Am Eisberg"
7,00 €**



● JE 10

**Gartenparadies - Paradiesgarten
Führung im Privatgarten von
Prof. Dr. Roland und Gabi Doschka**

Inspiziert durch bedeutende Künstler der Klassischen Moderne wurde der Privatgarten von Prof. Dr. Roland Doschka und seiner Frau Gabi geschaffen. Im Jahr 2006 wurde der über sechs Hektar große Garten als erster deutscher Garten mit dem Europäischen Gartenschöpfungspreis ausgezeichnet.

Anmeldung erforderlich! Eigene Anfahrt.
Treffpunkt wird bekannt gegeben

Prof. Dr. Roland Doschka

**Mittwoch, 17.05.2023, 15:00-17:00 Uhr
18,00 €**

● JE 11

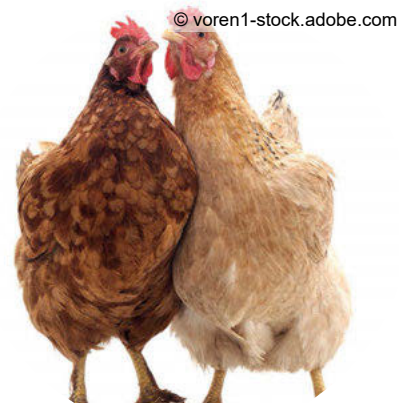
**Eduard Mörike und die Frauen
Auf den Spuren des Dichters in
Fellbach**

1873 flüchtet Eduard Mörike mit seiner Schwester Clara und seiner Tochter Marie vor „häuslichen Turbulenzen“ nach Fellbach. Hier befasst er sich damit, die Folgen der Trennung von seiner Frau Margarethe zu regeln. Vor diesem Hintergrund wollen wir auf unserem Gang durch Fellbach und dem Besuch des Mörike-Kabinetts im Stadtmuseum den Dichter und sein Verhältnis zu Frauen kennenlernen. In Kooperation mit der Bücherei Jettingen. Anmeldung bitte bis Mo 12.06.2023

**Marianne Schmid-Römer, M.A.,
(Führung)**

Samstag, 17.06.2023

**Treffpunkt: S-Bahnsteig Herrenberg,
12:35 Uhr, Rückkehr nach Vereinbarung
18,00 € (Fahrt und Führung)**



● JE 12

**Hofgut Mauren -
Land(wirt)schaft (er)leben
Führung durch den landwirtschaftlichen
Betrieb und die Maurener Kirche**

Idyllisch im Ursprungsgebiet der Würm liegt das Hofgut Mauren. Bei einer Führung lernen Sie den landwirtschaftlichen Betrieb und die Direktvermarktung kennen. Sie erfahren u.a. wie Legehennen, Mutterkühe und Schweine gehalten werden, wo das Getreide gespeichert wird und wie eine Eiersortiermaschine funktioniert. Zum Betrieb gehört auch die säkularisierte Kirche, dessen Kirchenschiff viele Jahrzehnte als Getreidelager diente und heute gelegentlich Veranstaltungsort ist. In Kooperation mit der vhs Kayh. Anmeldung bitte bis Do 15.06.2023

Elisabeth Kenntner-Scheible

Dienstag, 20.06.2023, 14:30-16:30 Uhr

**Treffpunkt: Mauren 9, 71139 Ehningen,
Parkplatz beim Hofladen
12,00 € (inkl. Kaffee und Hefezopf)**

• JE 14

Ulm - Bürgerstolz einst und heute Tagesfahrt

Der höchste Kirchturm der Welt kündigt bis heute vom Stolz und Wohlstand der Ulmer Bürger. Wir nehmen uns bei dieser Tagesfahrt in die schöne Stadt an der Donau Zeit, um die Sehenswürdigkeiten der Altstadt in aller Ruhe zu besichtigen. Dazu gehört natürlich auch ein ausführlicher Rundgang durch das beeindruckende Münster.

Auch das jüngere Ulm kommt nicht zu kurz. Die Ulmer blieben eben baufreudig: Das Stadthaus, die sogenannte Neue Mitte, die umstrittene Bibliothekspyramide und die neue Synagoge künden davon. Anmeldung bitte bis Fr 07.09.2023!

**Holger Starzmann M. A. (Führung),
Sabine Protschka (Begleitung)**

Freitag, 15.09.2023

Treffp: Bahnhof Herrenberg, Gleis 1,

07:30 Uhr, Rückkehr ca. 20:00 Uhr

49,00 € bei 15 Teiln.(Bahnfahrt,Führung)

• JE 15

Die Biogasanlage der Familie Wolfer in Oberjettingen

Vortrag und Besichtigung

Regenerative Energien stehen im Fokus der Energiewende. Wind und Sonne sind zwar erneuerbare Energien, aber nicht jederzeit verfügbar. Die Umwandlung von Biomasse in Strom und Wärme ist eine der besten erneuerbaren Energiequellen, sie ist zuverlässig, braucht keine Speicher, arbeitet rund um die Uhr und bei jedem Wetter. Ein Vortrag mit anschließender Führung informiert über Aufbau und Betrieb der Biogasanlage, über den ökologischen Kreislauf und die biologischen Abläufe.

Edgar Leckel, Gerd und Kerstin Wolfer

Freitag, 12.05.2023, 16:00 Uhr

Treffpunkt: Wildberger Weg 20,

71131 Oberjettingen

5,00 €

• JE 16

Das Umspannwerk in Oberjettingen Besichtigung

Bei einem geführten Rundgang durch das Freigelände und die Innenanlagen des Umspannwerkes Oberjettingen erhalten Sie einen Einblick in die technische Funktionsweise und den Aufbau der Anlage. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk ohne Absätze, bei schlechtem Wetter keine Regenschirme, nur Kapuzen.

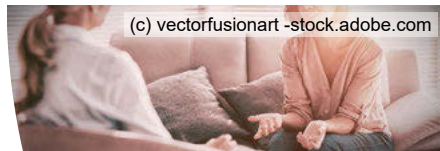
Voraussetzungen für die Teilnahme: keine Herzschrittmacher oder andere elektrische Implantate wie Insulinpumpen, neurologische Impulsgeber o.ä.! Schwangere können nicht teilnehmen!

Mittwoch, 26.04.2023, 14:00 Uhr

Treffpunkt: Herrenberger Str. 101,

Oberjettingen (direkt an der B28)

3,00 € (Verwaltungsgebühr)



• JE 18

Depression - einfach traurig oder schon depressiv?

Vortrag

Wer kennt sie nicht: die Momente, in denen wir uns traurig, einsam oder niedergeschlagen fühlen? Was aber, wenn diese Stimmungstiefs länger dauern und wir nicht mehr schlafen können, die Freude an vielen Dingen verlieren und uns nicht mehr konzentrieren können? Diese Symptome deuten auf eine heilungsbedürftige depressive Erkrankung. Der Referent informiert, wie Depressionen erkannt und behandelt werden und an wen sich ratsuchende Betroffene wenden können.

In Kooperation mit dem VdK Jettingen

Dr. Herbert Scheiblich,

Arzt für Psychiatrie/Psychotherapie

Montag, 22.05.2023, 19:30 Uhr

Rathaus Jettingen, Mehrzweckraum

(Eingang Rückseite Rathaus)

ohne Gebühr

• JE 20

Naturnahe, blühende Gärten Aus Gärten werden Lebensräume

Ein naturnaher Garten mit vielen heimischen Wildpflanzen fördert die Artenvielfalt und bietet vielen Tierarten Nahrung und Unterkunft. Lebendige, erlebnisreiche Grünflächen entstehen durch verschiedenste Strukturen aus Gehölzstreifen, Staudenbeeten, Wiese und freien Flächen. An diesem Abend erhalten Sie Anregungen für ein durchdachtes Gesamtkonzept für Ihren Garten.

Anmeldung bitte bis Fr 03.03.2023.

Doris Deppe

Dienstag, 07.03.2023, 19:00 Uhr

Rathaus Jettingen, Mehrzweckraum

(Eingang Rückseite Rathaus)

8,00 €

• JE 21

Mit dem Fahrrad vom Strohgäu nach Teneriffa Bildervortrag

von Sybille und Thomas Schröder

Die Schröders sind Reiseradler aus Leidenschaft - die Kanaren ein Lieblingsreiseziel. So kam es zum Entschluss die gut 3500 km vom Strohgäu durch Zentral- und Südfrankreich, über die Pyrenäen, quer durch die spanische Península bis nach Gran Canaria und Teneriffa zu radeln! Unwegsames Mittelgebirge in Frankreich, drückende Hitze im Ebrobecken, beeindruckende Städte wie Sevilla - die Schröders haben Spannendes zu berichten!

Sybille und Thomas Schröder

Donnerstag, 27.04.2023, 19:30 Uhr

Rathaus Jettingen, Mehrzweckraum

(Eingang Rückseite Rathaus)

6,00 €

• JE 22

Sicher mit dem Pedelec oder E-Bike unterwegs

In diesem Fahrsicherheitstraining mit einem professionellen Trainer lernen Sie Ihr Bike besser kennen und können gleichzeitig Ihr Fahrkönnen und den richtigen Umgang mit dem E-Bike verbessern. Bei einer kleinen Radtour können Sie die das Gelernte direkt in der Praxis umsetzen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte mitbringen: E-Bike, Sturzhelm. Anmeldung bitte bis 17.03.2023

Harald Bühler,

FIT-FOR-eBIKE-Instruktor WRSV

Samstag, 25.03.2023, 13:00-15:00 Uhr

Treffpunkt: Fahrradübungsplatz beim Sportplatz Unterjettingen

35,00 €

● JE 23

SmartHome und Energie sparen Seminar

Die SmartHome Technologie ist die intelligente Vernetzung von Licht, Heizung und Elektrogeräten im Haushalt. Die zentrale Steuerung ist nicht nur komfortabel - sie kann auch Energie einsparen. Doch wie funktioniert diese Technik?

Im Seminar erfahren Sie Wissenswertes über die Art der Systeme, über Beispiele aus der Praxis und wie Sie die SmartHome Technologie in Ihrem Zuhause selbst umsetzen können - auch ohne Vorkenntnisse. Anmeldung bitte bis Fr 17.03.2023

Claus Wiencke

Donnerstag, 23.03.2023, 18:30-21:00 Uhr
Rathaus Jettingen, Mehrzweckraum
(Eingang auf der Rückseite)
12,00 €

● JE 24

Selbstbewusstes Auftreten durch gutes Sprechen Seminar für Stimmtraining

In diesem Kurs setzen Sie sich intensiv mit Ihrer Stimme auseinander, finden Ihre optimale Stimmlage und entwickeln ein Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Stimme, Körpersprache und Atmung. In vielen praktischen Übungen lernen Sie Ihre Stimme zu kontrollieren, die Lautstärke mühelos zu regeln und Ihre Stimme nachhaltig zu pflegen.

In Kooperation mit der vhs Herrenberg. Anmeldung nur bei der vhs Herrenberg unter: www.vhs.herrenberg.de

Carolyn Binder

montags, 18:00-19:30 Uhr, ab 30.01.2023
Rathaus Jettingen, Mehrzweckraum
(Eingang Rückseite Rathaus)
3 Termine, 36,00 €

● JE 25

Selbstbewusstes Auftreten durch gutes Sprechen Aufbaukurs

Wir vertiefen die Arbeit an unserer Stimme und fertigen Audioaufnahmen an. Zunächst wiederholen und festigen wir theoretische Elemente des Stimmtrainings wie Atmung, Präsenz und die einzelnen Stimmparameter. Für den zweiten Termin erarbeiten Sie stichwortartig zwei Texte, die als kurze Statements aufgenommen und analysiert werden.

In Kooperation mit der vhs Herrenberg.



Carolyn Binder

Montag, 17.04.2023 und 24.04.2023,
18:00-19:30 Uhr

Rathaus Jettingen, Mehrzweckraum
(Eingang Rückseite Rathaus)
2 Termine, 40,00 € (inkl. Gebühr für
Audioaufnahmen/max. 5 Teiln.)

Carolyn Binder ist Radiomoderatorin und arbeitet seit vielen Jahren als Sprecherin im Bereich Werbung, Imagefilm und audiovisuelle Medien.

● JE 26

Stimmtraining mit Pferd

In diesem kompakten Stimmtraining mit Pferd setzen Sie sich intensiv mit Ihrer Stimme auseinander, entdecken Ihre optimale Sprechstimmlage, finden zu Stimmkraft und mehr Resonanz und entwickeln ein Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Stimme, Haltung, Körpersprache und Atmung. In zwei theoretischen Einheiten und beim dritten Termin mit Pferd lernen Sie wirkungsvoll zu kommunizieren und durchsetzungsstark aufzutreten. Sie erleben einen magischen Moment, wenn Sie mit Ihrer Stimme 700 Kilogramm kontrollieren können.

In Kooperation mit der vhs Herrenberg. Die Praxiseinheit mit Pferd findet in der Reitanlage "Im Schillinger" statt. Adresse: Im Schillinger 1, 71126 Gäufelden (zwischen Nebringen und Tailfingen)

Carolyn Binder

Montag, 08.05.2023, 18:00-19:30 Uhr
Mittwoch, 10.05.2023, 18:00-19:30 Uhr
Freitag, 12.05.2023, 18:00-20:30 Uhr
vhs Jettingen, Kursraum 1 / EG
3 Termine, 180,00 €

● JE 27

Mensch und Hund - ein gutes Team Der Alltag mit Ihrem Hund - Informationsveranstaltung

Ein Abend voller spannender Fragen und Antworten - von der Anschaffung eines 4-beinigen Familienmitglieds bis hin zum alltäglichen Leben:

- Welche Hunderasse passt zu mir und was ist vor der Anschaffung zu beachten?
- Wie kommuniziere ich richtig mit meinem Hund?
- Wie reagiere ich auf schwierige Situationen - z.B. wenn Besuch kommt oder wenn Begegnungen mit anderen Hunden/Tieren anstrengend sind?
- Wie gestalten wir unseren Alltag mit Hund?

Yvonne Strohäker, zert. Hundetrainerin
Montag, 27.03.2023, 19:00 Uhr
vhs Jettingen, Kursraum 1 / EG
10,00 €

● JE 28

Latein**Für neue und "alte" Anfänger/innen**

Anhand einfacher und inhaltlich spannender Texte soll der Umgang mit der neuen, alten Sprache geübt und ein tiefes Verständnis aufgebaut werden.

Lehrbuch: Cursus A, Bisherige Ausgabe-Texte und Übungen

Antonia Theresia Schrottwieser

montags, 18:30-19:45 Uhr, ab 27.02.2023
vhs Jettingen
10 Termine, 92,00 € (ab 5 Teiln.)

● JE 29

Italienisch A 2

Lehrbuch: Espresso 2, ab Lektion 8

Lorenzina Rümmele

mittwochs, 09:00-10:30 Uhr,
ab 01.03.2023
vhs Jettingen
10 Termine, 92,00 € (bei 5 Teiln.)

● Brush up your English A2

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Headway A2

JE 30.00

Annette Sayer

mittwochs, 09:00-10:30 Uhr,
ab 01.02.2023
vhs Jettingen
8 Termine, 74,00 € (bei 5 Teiln.)

JE 30.01

Annette Sayer
mittwochs, 09:00-10:30 Uhr,
ab 19.04.2023
vhs Jettingen
8 Termine, 74,00 € (bei 5 Teiln.)

• JE 31

Spanisch A 1.2
Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Caminos A1, ab Unidad 7

Maria del Pilar Robles de Krauß
dienstags, 18:30-20:00 Uhr,
ab 07.03.2023
vhs Jettingen
12 Termine, 110,00 € (ab 5 Teiln.)

• Vámonos de vacaciones! -

Spanisch für die Reise A1
Kompaktkurse
Alltägliche Situationen im Urlaub werden besprochen. Ziel ist nicht eine perfekte Grammatik zu erlernen, sondern mit Hilfe einfacher grammatikalischer Strukturen u. einer korrekten Aussprache sich verständlich zu machen und andere zu verstehen.

JE 32.00

Maria del Pilar Robles de Krauß
Samstag, 29.04.2023, 09:00-12:00 Uhr
Mittwoch, 03.05.2023, 18:00-20:00 Uhr
Samstag, 06.05.2023, 09:00-12:00 Uhr
Mittwoch, 10.05.2023, 18:00-20:00 Uhr
Samstag, 13.05.2023, 09:00-12:00 Uhr
vhs Jettingen
5 Termine, 80,00 € (ab 5 Teiln.)
+ Unterrichtsmaterial

JE 32.01

Maria del Pilar Robles de Krauß
Samstag, 01.07.2023, 09:00-12:00 Uhr
Mittwoch, 05.07.2023, 18:00-20:00 Uhr
Samstag, 08.07.2023, 09:00-12:00 Uhr
Mittwoch, 12.07.2023, 18:00-20:00 Uhr
Samstag, 15.07.2023, 09:00-12:00 Uhr
vhs Jettingen
5 Termine, 80,00 € (ab 5 Teiln.)
+ Unterrichtsmaterial

• JE 33

Naturfotografie vor der Haustür
Mit einem fantastischen Blick auf den angrenzenden Schwarzwald und die sich in der Ferne abzeichnende Schwäbische Alb starten wir unsere Fotoexkursion. Unter Einsatz verschiedener Brennweiten und unterschiedlicher Belichtung zeigt Ludwig Migl, wie schnell kleine Meisterwerke gelingen können.
Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku und genügend Speicherplatz, Objektive von Weitwinkel bis Teleobjektiv, Stativ

nicht erforderlich.
Anmeldung bitte bis 02.05.2023

Ludwig Migl, Fotograf
Samstag, 06.05.2023, 09:00-12:30 Uhr
Treffp: Oberjettingen Richtung Emmingen, am Schild „Kühlenberg“ rechts abbiegen, Parkplatz nach ca. 1 km.
35,00 €

• JE 34

Werkstatt für Holzschnitzer/innen und Holzbildhauer/innen
Für Anfänger/innen u. Fortgeschrittene
Horst Petrik
montags, 18:30-21:00 Uhr, ab 27.02.2023
Gemeinschaftsschule Jettingen, Werkraum
9 Termine, 48,00 €



• JE 35

Malen mit Acryl - Der Weg zum eigenen Bild
Grundtechniken der Acrylmalerei
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
Materialliste bei Anmeldung

Elena Schmidt
Samstag, 17.06.2023, 10:00-16:30 Uhr
Sonntag, 18.06.2023, 10:00-16:30 Uhr
vhs Jettingen, Kursraum 1 / EG
2 Termine, 72,00 €

• JE 36

„Aus meinen alten Lieblings-T-Shirts wird etwas Neues!“
Textilien wiederverwenden statt wegwerfen
Jährlich landen ca. 1 Million Tonnen Altkleider im Container. Nach einer Einführung zum Thema "nachhaltige Textilien" beschäftigen wir uns mit den Wiederverwendungsmöglichkeiten von Kleidung. In der „Upcycling-Werkstatt“ gestalten wir ein persönliches Unikat aus einem abgelegten T-Shirt - ganz ohne Nähen.
Bitte mitbringen: verschiedene, nicht mehr benötigte T-Shirts, Lineal oder Maßband, Bleistift, (Stoff-)Schere, optional: waschbare Kissenfüllung.
In Kooperation mit der AWB Böblingen
Anmeldung bitte bis Mo 12.06.2023

Sandra Walthier, AWB Böblingen
Donnerstag, 15.06.2023, 18:30-21:00 Uhr
vhs Jettingen, Kursraum 1 / EG
3,00 €



• JE 37

Seifen sieden
Naturseifen herstellen aus natürlichen Ölen und nachhaltigen Inhaltsstoffen
In diesem Starter-Workshop lernen Sie die Grundlagen der natürlichen Seifenherstellung und gestalten Ihren eigenen Seifenblock. Bei der industriellen Herstellung von Seife, Shampoos usw. werden verschiedene Zusatzstoffe verwendet, welche die Haut reizen oder die Umwelt schädigen können. Gerade bei empfindlicher Haut kann mit entsprechenden Ölen oder Heilpflanzen Einfluss auf die Haut genommen werden. Da wir mit Lauge arbeiten, ist der Kurs erst ab 16 Jahren geeignet!
Anmeldung bitte bis 17.03.2023
Die Materialliste erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung/finden Sie auf der Homepage.

Caroline Supper
Freitag, 24.03.2023, 18:00-20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Jettingen, Küche
16,00 € (+ ca. 10,00 € Materialkosten an Dozentin, zur Herstellung eines Seifenblocks von ca. 500g)

• JE 38

Makramee - Wimpelkette im angesagten Bohostyle
Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Egal, ob für den Garten, das Wohn- oder Kinderzimmer, zur Hochzeit oder für den VW-Bus - die Makramee-Wimpelkette ist ein absoluter Hingucker. Sie lernen wie Sie mit einfachen, grundlegenden Knoten eine tolle Wimpelkette knüpfen können.
Die Materialien werden von der Dozentin mitgebracht und im Kurs abgerechnet.

Nicole Hellstern
Donnerstag, 20.04.2023, 18:30-21:30 Uhr
vhs Jettingen
16,50 € (+ ca. 15 € Material an Dozentin)

• JE 39

Osterbrunch
Kocherlebnis für Frauen und Männer
Bärlauchsüppchen, leckere Salate und Dips, gefüllte Schnitzel, Tartes und Osterhasen-Scones u.a.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Gefäße für Kostproben

Silke Wessendorf
Mittwoch, 08.03.2023, 18:00-21:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Jettingen, Küche
15,00 € (+ ca. 20,00 € Lebensmittelkosten und Getränke)

● JE 40

Ayurveda Lifestyle Workshop

Ayurveda ist eine über 5000 Jahre alte, indische Heilkunde, die auf den 5 Elementen der Natur beruht: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Feste Pfeiler des Ayurveda sind Ernährung und Bewegung. Der Workshop informiert über die Grundzüge des Ayurveda, über Konstitutionstypen (Doshas), einfache ayurvedische Tipps für Ernährung, Verdauung, Schlaf, Immunsystem, Tagesrhythmus etc. Einfache Yoga- und Atemübungen runden den Abend ab. Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Yoga-/Gymnastikmatte, Decke. Anmeldung bitte bis Mi 12.04.2023.

Rebekka Ebner

Mittwoch, 19.04.2023, 18:00-20:30 Uhr
Rathaus Jettingen, Mehrzweckraum
(Eingang Rückseite Rathaus)
15,00 €

● JE 41

Qi Gong

Für Männer und Frauen jeden Alters.

Marlene Philippin

donnerstags, 19:00-20:30 Uhr,
ab 09.03.2023
Vereinskapelle, Nagolder Str. 23
12 Termine, 90,00 € (max. 8 Teiln.)

● Hatha Yoga

JE 42.00

Victoria Arnau

montags, 08:50-09:50 Uhr, ab 27.02.2023
Vereinskapelle, Nagolder Str. 23
16 Termine, 80,00 €

JE 42.01

Victoria Arnau

montags, 10:00-11:00 Uhr, ab 27.02.2023
Vereinskapelle, Nagolder Str. 23
16 Termine, 80,00 €

JE 42.02

Victoria Arnau

freitags, 15:50-16:50 Uhr, ab 03.03.2023
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
16 Termine, 80,00 €

JE 42.03

Victoria Arnau

freitags, 17:00-18:00 Uhr, ab 03.03.2023
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
16 Termine, 80,00 €

JE 42.04

Victoria Arnau

freitags, 18:10-19:10 Uhr, ab 03.03.2023
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
16 Termine, 80,00 €

● Hatha-Yoga -

Kraft schöpfen für den Alltag

JE 43.00

Sabine Könnecke

dienstags, 17:30-18:30 Uhr,
ab 28.02.2023
Vereinskapelle, Nagolder Str. 23
14 Termine, 70,00 € (ab 6 Teiln.)

JE 43.01

Sabine Könnecke

donnerstags, 17:30-18:30 Uhr,
ab 02.03.2023
Vereinskapelle, Nagolder Str. 23
14 Termine, 70,00 € (ab 6 Teiln.)

● JE 44

Hatha-Yoga auf dem Stuhl

Heike Ruchay

dienstags, 16:00-17:15 Uhr,
ab 28.02.2023
Vereinskapelle, Nagolder Str. 23
6 Termine, 37,50 €

● JE 45

Vinyasa Power Yoga

Antje Gold

mittwochs, 19:45-21:00 Uhr,
ab 01.03.2023
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
15 Termine, 94,00 €

● JE 46

Yoga trifft Pilates

Sabine Könnecke

mittwochs, 17:30-18:30 Uhr,
ab 01.03.2023
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
14 Termine, 66,00 €

● JE 47

Pilates und Entspannung

Annette Leißner

dienstags, 19:00-20:15 Uhr,
ab 28.02.2023
Vereinskapelle, Nagolder Str. 23
13 Termine, 84,50 € (max. 8 Teiln.)

● JE 48

BeWEGt Sein!

Tanz meiner Lebensfreude

Wie komme ich in Kontakt mit einer großen Kraftquelle in meinem Leben - meiner Lebensfreude? Tanz im bewussten Erleben meiner Persönlichkeit mit meinen ganz individuellen Ausdrucksmöglichkeiten. Jede/r bewegt sich in freier Entscheidung und ohne festen Tanzpartner

Bitte mitbringen: leichte, lockere Kleidung, rutschfeste Socken oder Schlappchen, Decke oder gr. Handtuch, Getränk, ggf. Snack

Bettina Zimmermann

Samstag, 04.03.2023, 10:00-13:00 Uhr
Rathaus Jettingen, Mehrzweckraum
(Eingang Rückseite Rathaus)
21,50 €

● JE 49

Dance Fitness

Im Kurs tanzen wir zu internationaler Musik mit einfacher, aber abwechslungsreicher Choreografie, die ein Ganzkörpertraining bietet - inklusive Warmup und Cooldown.

Sachitha Madegowda

donnerstags, 19:00-20:00 Uhr,
ab 02.03.2023
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
12 Termine, 60,00 €

● JE 50

Zumba-Fitness®

Fitness-Dance-Workout

Madita Götz

mittwochs, 18:00-19:00 Uhr,
ab 01.03.2023
Bürgerzentrum, Bürgersaal
15 Termine, 70,00 €

● JE 51

Fitness und Tanz

Lisa Christmann

montags, 19:30-20:30 Uhr, ab 06.03.2023
Bürgerzentrum, Bürgersaal
14 Termine, 56,00 €

● JE 52

Fitness-Mix

Kathleen Zscheile

montags, 18:30-19:45 Uhr, ab 06.03.2023
Turnhalle Oberjettingen
14 Termine, 66,00 €

• JE 53

Bodystyling

Nicole Reichart
dienstags, 20:00-21:00 Uhr,
ab 28.02.2023
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
15 Termine, 60,00 €

• JE 54

Powerfitness

Bergit Müller-Höfer
mittwochs, 20:15-21:30 Uhr,
ab 01.03.2023
Turnhalle Oberjettingen
17 Termine, 85,00 €

• JE 55

Bodyfitness für Männer

Irene Thullner
freitags, 19:30-20:45 Uhr, ab 03.03.2023
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
13 Termine, 65,00 €

• JE 56

Fit und aktiv - in jedem Alter

Bitte bringen Sie eine Isomatte mit!

Ursula Ickrath
mittwochs, 09:00-10:00 Uhr,
ab 01.03.2023
Bürgerzentrum, Bürgersaal
13 Termine, 52,00 €

• JE 57

Gymnastik für Frauen Für Frauen ab 50 Jahren

Doris Mauch
mittwochs, 19:00-20:00 Uhr,
ab 01.03.2023
Turnhalle Oberjettingen
15 Termine, 60,00 €

• JE 58

Gesundheitstraining

Anton Neuper
montags, 18:35-20:00 Uhr, ab 27.02.2023
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
16 Termine, 80,00 €

• JE 59

Wirbelsäulengymnastik

Rebekka Ebner
montags, 17:30-18:30 Uhr, ab 27.02.2023
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
15 Termine, 62,00 €

• JE 60

Rückenfitness

Sabine Henneberger
dienstags, 18:45-19:45 Uhr,
ab 28.02.2023
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
15 Termine, 62,00 €

• JE 61

Faszientraining und Rückenfitness

Sabine Henneberger
dienstags, 17:30-18:30 Uhr,
ab 28.02.2023
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
15 Termine, 62,00 €

• JE 62

Dynamisches Rückentraining

Antje Gold
mittwochs, 18:40-19:40 Uhr,
ab 01.03.2023
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
15 Termine, 61,50 €

• JE 63

Rückenfitness am Nachmittag

Sabine Könnecke
mittwochs, 16:30-17:30 Uhr,
ab 01.03.2023
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
14 Termine, 57,50 €

• JE 64

Rückentraining in den Sommerferien

Antje Gold
mittwochs, 18:00-19:00 Uhr,
ab 02.08.2023
6 Termine, 25,00 € (max. 8 Teiln.)

• JE 65

Beckenbodentraining und Wirbelsäulengymnastik Für Einsteiger und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Izabella Pawlowska
freitags, 09:00-10:00 Uhr
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
16 Termine, 83,00 € für Einsteiger mit
Einführung ab 03.03.2023/
15 Termine, 78,00 € für Fortgeschrittene
ab 10.03.2023

• Beckenbodentraining und Wirbelsäulengymnastik Für Fortgeschrittene

JE 66.00

Ursula Ickrath
donnerstags, 16:55-17:55 Uhr,
ab 02.03.2023
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
12 Termine, 63,00 €

JE 66.01

Ursula Ickrath
donnerstags, 18:00-19:00 Uhr,
ab 02.03.2023
Grundschule Unterjettingen,
Gymnastikraum
12 Termine, 63,00 €

• JE 67

Folkloretänze aus aller Welt Für Frauen 60 +

Vera Kern
donnerstags, 09:30-11:00 Uhr,
ab 02.02.2023
Martinshaus
10 Termine, 60,00 €

• JE 68

Fitbleiben im Alter Sitzgymnastik mit Musik für Senior/ innen mit Gedächtnisübungen

Vera Kern
montags, 10:00-11:00 Uhr, ab 06.02.2023
Martinshaus
12 Termine, 48,00 €

Junge vhs

• JE 69

„Frau Holle“
nach dem Märchen der Gebr. Grimm
Für Kinder ab 4 J und die ganze Familie
Das Schweinchen Rosa ist neugierig,
verspielt und sehr unordentlich. Das ärgert
Frau Strunk, die für Sauberkeit sorgen will.
Rosa verspricht sich zu bessern, wenn ihr
dafür eine Geschichte erzählt wird. Aber ei-
ne ohne Drachen und Hexe! Also erzählt
Frau Strunk das Märchen von der Goldma-
rie und der Pechmarie...
Mit einfachsten Mitteln, einer handvoll
Federn und etwas Gold reisen die Kinder
ins Märchenland.

Gabriele Sponner "Theater mit der 13"
Samstag, 01.04.2023, 15:00-15:45 Uhr
Rathaus Jettingen, Mehrzweckraum
(Eingang Rückseite Rathaus)
6,00 € / 2 Kinder einer Familie 10,00 €

● **Babymassage**

Für Babys ab der 8. Lebenswoche bis 6 Monaten

Die Ganzkörpermassage kann helfen Ruhe zu finden, kann den Schlafrhythmus verbessern, lindernd gegen Blähungen und Koliken wirken und generell die Entwicklung des Kindes fördern.

Bitte mitbringen: Massageöl, großes Handtuch, Wickelunterlage, bequeme, leichte Kleidung und Getränk.

JE 70.00

Izabella Pawlowska

freitags, 10:30-12:00 Uhr, ab 03.03.2023

Vereinskapelle, Nagolder Str. 23

5 Termine, 55,00 € (ab 4 Teiln.)

JE 70.01

Izabella Pawlowska

freitags, 10:30-12:00 Uhr, ab 16.06.2023

Vereinskapelle, Nagolder Str. 23

5 Termine, 55,00 € (ab 4 Teiln.)

● **Spielen, Singen, Bewegen**

Pädagogisch begleitete Spielgruppe für Kinder von 1 -3 Jahren mit ihren Eltern

Mit allen Sinnen entdecken Kinder ihre Umwelt. Zum Großwerden gehören auch Kontakte zu anderen Kindern, Kinderlieder, Fingerspiele, Bewegungsspiele und kreative Erfahrungen. In der pädagogisch begleiteten Spielgruppe werden entsprechende Aktivitäten angeboten. Sie fördern verschiedene Entwicklungsbereiche Ihres Kindes, wie zum Beispiel die Motorik, Koordination und die Sprache. Zugleich haben Sie als Eltern die Möglichkeit sich mit anderen Eltern auszutauschen, Fragen zu stellen und Spielideen zu sammeln.

JE 71.00

Katrin Pranz, Kindheitspädagogin

montags, 15:30-17:00 Uhr, ab 27.02.2023

Bürgerzentrum, Jugendreferat

7 Termine, 52,50 € (ab 4 Teiln.)

JE 71.01

Katrin Pranz, Kindheitspädagogin

montags, 15:30-17:00 Uhr, ab 08.05.2023

Bürgerzentrum, Jugendreferat

7 Termine, 52,50 € (ab 4 Teiln.)

● **JE 72**

Eltern und Kinder backen

für Ostern

Für Eltern (Großeltern) mit Kindern von 6 - 10 Jahren

Süße Schäfchenmuffins, Osterhäschen-Amerikaner u.a. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gebäckdose, Schürze

Carmen Möhrle

Samstag, 18.03.2023, 09:30-13:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Jettingen, Küche

15,00 € pro Person (+ ca. 6,00 € Lebensmittelkosten pro Person an Dozentin)

Bitte melden Sie Ihr Kind für alle Kreativ-, Näh- und Backkurse spätestens 5 Tage vor Kursbeginn an!



● **JE 73**

Kreative Kinder - Wir lassen Tiere, Dinos, Monster leuchten!

Für Kinder von 5- 7 Jahren

Aus leeren Waschmittelflaschen, Federn und Farben entsteht eine kleine Lampe fürs Kinderzimmer.

Bitte mitbringen: Malerkittel, Trinkflasche

Katrin Pranz, Kindheitspädagogin

Dienstag, 31.01.2023, 15:00-17:00 Uhr

vhs Jettingen

18,50 € (inkl. 8,50 € Material)

● **JE 74**

Kreative Kinder - Haarspangen bunt und praktisch aufbewahren

Für Kinder von 5 - 7 Jahren

Eine tolle Aufbewahrungsmöglichkeit für deine Haarspangen - in der Mähne eines Einhorns oder unter einer Wolke.

Bitte mitbringen: Malerkittel, Haarspangen, Trinkflasche

Katrin Pranz, Kindheitspädagogin

Mittwoch, 08.02.2023, 15:00-17:00 Uhr

vhs Jettingen

17,50 € (inkl. 7,50 € Material)

● **JE 75**

Kreative Kinder - Helau Helau!

Holt die bunten Masken hervor!

Für Kinder von 4 - 6 Jahren

Wir basteln bunte Faschingsmasken!

Bitte mitbringen: Malerkittel, Trinkflasche

Katrin Pranz, Kindheitspädagogin

Mittwoch, 15.02.2023, 15:00-16:45 Uhr

vhs Jettingen

14,00 € (inkl. 6,50 € Material)

● **JE 76**

Kreative Kinder - Welcher Flieger fliegt am längsten und kann die Rakete wirklich abheben?

Für Kinder von 6 - 8 Jahren

Wir basteln unterschiedliche Flugobjekte und versuchen herauszufinden, warum einige besser fliegen als andere.

Bitte mitbringen: Trinkflasche

Katrin Pranz, Kindheitspädagogin

Dienstag, 07.03.2023, 15:00-16:45 Uhr

vhs Jettingen

9,00 € (inkl. 1,50 € Material)

● **JE 77**

Kreative Kinder - Bunte Hühner pünktlich zu Ostern

Für Kinder von 3 - 4 Jahren

Osterhühner zum Aufhängen aus Tonpapier. Bitte mitbringen: Malerkittel, Getränk

Katrin Pranz, Kindheitspädagogin

Donnerstag, 30.03.2023, 15:00-16:30 Uhr

vhs Jettingen

11,50 € (inkl. 4,00 € Material)

● **JE 78**

Lustige Hühner zu Ostern

Basteln für Kinder ab 4 Jahren

Aus Bechern entstehen lustige bunte Osterhühner. Malerkittel bitte mitbringen!

Marlies Gödde

Samstag, 01.04.2023, 10:00-12:00 Uhr

vhs Jettingen

13,00 € (inkl. 3,00 € Materialkosten)

● **JE 79**

Kreative Kinder - Papperlapapp!

Einhörner, Dinos und Co. aus

Pappbechern und Papprollen

Für Kinder von 4 - 6 Jahren

Es entstehen lustige Fantasiewesen.

Bitte mitbringen: Malerkittel, Trinkflasche

Katrin Pranz, Kindheitspädagogin

Dienstag, 18.04.2023, 15:00-16:45 Uhr

vhs Jettingen

10,50 € (inkl. 3,00 € Material)

● **JE 80**

Kreative Kinder - Bunte Schälchen und Blumentöpfe aus PET-Flaschen

Für Kinder von 4 - 7 Jahren

Wir setzen Samen und basteln dazu witzige Blumentöpfe aus Plastikflaschen.

Bitte mitbringen: Malerkittel, Trinkflasche, mind. 2 PET-Flaschen

Katrin Pranz, Kindheitspädagogin

Dienstag, 25.04.2023, 15:00-17:00 Uhr

vhs Jettingen

13,50 € (inkl. 3,50 € Material)

• JE 81

Kreative Kinder -

Traumfänger basteln

Für Kinder von 5 - 8 Jahren

Bitte mitbringen: Malerkittel, Trinkflasche

Katrin Pranz, Kindheitspädagogin

Mittwoch, 03.05.2023, 15:00-17:00 Uhr
vhs Jettingen

17,00 € (inkl. 7,00 € Material)

• JE 82

Kreative Kinder - Muttertags- Überraschung basteln

Für Kinder von 4 - 7 Jahren

Bitte mitbringen: Malerkittel, Trinkflasche,
blickdichte Tasche für den Transport des
Geschenks

Katrin Pranz, Kindheitspädagogin

Donnerstag, 11.05.2023, 15:00-16:45 Uhr
vhs Jettingen

14,00 € (inkl. 6,50 € Material)

• JE 83

Schwebende Herzen -

Ein Mobile zum Verschenken

Basteln für Kinder ab 5 Jahren

Lieblingsschere kann mitgebracht werden.

Marlies Gödde

Samstag, 13.05.2023, 10:00-12:00 Uhr
vhs Jettingen

14,00 € (inkl. 4,00 € Materialkosten)

• JE 84

Nisthilfe für den Garten

Basteln für Kinder ab 4 Jahren

Aus einer mit bunter Wolle umwickelten
Dose wird eine Nisthilfe.

Bitte Malerkittel mitbringen.

Marlies Gödde

Samstag, 17.06.2023, 10:00-12:00 Uhr
vhs Jettingen

13,00 € (inkl. 4,00 € Materialkosten)

• JE 85

Nähwerkstatt: Hoodie/Sweatshirt Nähkurs für Kinder ab 8 Jahren mit Näherfahrung

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine,
Stoffschere, kleine Trennschere, Papier-
schere, Stecknadeln, Bleistift, Schneider-
kreide, evtl. eigenes Schnittmuster, Stoff,
Garn, Zutaten.

Bitte folgende Stoffe/Zutaten besorgen:

- Sweatshirtware (geraute Wirkware/
Jersey) Breite 140cm und Länge 1,80 m
- Bündchenware farblich passend für Är-
mel und Saum: Fertigbündchen 1,65m
oder Bündchenware am Meter 0,60m.
- 1,30m Kordel farblich passend, 2 Ösen

Nicola Bruck-Keitemeier,

Dipl.-Modedesignerin

Samstag, 22.04.2023, 09:30-12:30 Uhr

Samstag, 29.04.2023, 09:30-12:30 Uhr

Samstag, 06.05.2023, 09:30-12:30 Uhr

vhs Jettingen, Kursraum 1 / EG

3 Termine, 55,00 € (max. 5 Kinder)

• JE 86

Nähwerkstatt:

Freibad-/Strandtasche

Für Kinder ab 8 Jahren

Mit fachgerechter Einführung an Deiner
Nähmaschine.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffsche-
re, kl. Trennschere, Papierschere, Steck-
nadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Radier-
gummi, Lineal.

Strapazierfähiger Baumwollstoff, idealer-
weise wasserabweisend beschichtet: 145
cm (Stoffbreite 140 cm), Nähgarn.
Stoffe und Garne können auch im Kurs er-
worben werden (+ 15,00 € Material)

Nicola Bruck-Keitemeier,

Dipl.-Modedesignerin

Samstag, 24.06.2023, 09:30-12:30 Uhr

vhs Jettingen, Kursraum 1 / EG

20,00 € (max. 5 Kinder)

• JE 87

Tanzmäuse

Für Kinder von 4 - 5 Jahren

Ute Kugel

mittwochs, 15:30-16:15 Uhr,

ab 15.03.2023

Grundschule Unterjettingen,

Gymnastikraum

13 Termine, 39,00 €

• Spiel, Spaß und Bewegung

JE 88.00

für Eltern und Kinder ab 1 1/2 - 2 Jahren

Olivia Ruß

mittwochs, 16:00-17:00 Uhr,

ab 01.03.2023

Turnhalle Oberjettingen

15 Termine, 60,00 € (2. Kind 30,00 €)

JE 88.01

für Eltern und Kinder ab 1 1/2 - 2 Jahren

Olivia Ruß

mittwochs, 17:00-18:00 Uhr,

ab 01.03.2023

Turnhalle Oberjettingen

15 Termine, 60,00 € (2. Kind 30,00 €)

JE 88.02

für Eltern und Kinder von 3 - 4 Jahren

Olivia Ruß

donnerstags, 15:00-16:00 Uhr,

ab 02.03.2023

Turnhalle Oberjettingen

15 Termine, 60,00 € (2. Kind 30,00 €)

JE 88.03

für Eltern und Kinder von 3 - 4 Jahren

Olivia Ruß

donnerstags, 16:00-17:00 Uhr,

ab 02.03.2023

Turnhalle Oberjettingen

15 Termine, 60,00 € (2. Kind 30,00 €)

JE 88.04

für Kinder von 4 Jahren ohne Eltern

Olivia Ruß

mittwochs, 15:00-16:00 Uhr,

ab 01.03.2023

Turnhalle Oberjettingen

15 Termine, 60,00 € (2. Kind 30,00 €)

• JE 89

Fit wie ein Turnschuh

für Kinder von 4 bis 5 Jahren

Pamela Nüssle

dienstags, 16:00-17:00 Uhr,

ab 28.02.2023

Turnhalle Oberjettingen

15 Termine, 60,00 € (2. Kind 30,00 €)

• JE 90

Bewegungskids

Bewegung nach psychomotorischen
Prinzipien

Das Konzept der Psychomotorik beruht auf
einer ganzheitlichen Sichtweise, dadurch
wirkt die Psychomotorik vorbeugend,
fördernd oder heilend. Im Vordergrund
stehen die Anregung der Selbstständigkeit,
Stärkung des Selbstwertgefühls und
Selbstbewusstseins, Förderung der Kreati-
vität und Eigenmotivation.

Für Kindergartenkinder ab 3 Jahren

Pamela Nüssle

dienstags, 13:30-14:30 Uhr,

ab 28.02.2023

Turnhalle Oberjettingen

15 Termine, 60,00 € (2. Kind 30,00 €)

JE 90.01

Für Grundschulkinder 1.-4. Klasse

Pamela Nüssle

dienstags, 14:45-15:45 Uhr,

ab 28.02.2023

Turnhalle Oberjettingen

15 Termine, 60,00 € (2. Kind 30,00 €)

Mötzingen

● **Leitung**

Volkshochschule Mötzingen
Schloßgartenstraße 1
71159 Mötzingen
Tel.: 07452-8881-21

VHS-Büro, Schloßgartenstraße 1
Mo-Fr 08:00-12:00 und
Di 14:00-18.30 Uhr
Fax: 07452-888130
Mail: vhs@moetzingen.de
Homepage: www.vhs.moetzingen.de

● **MOE 01****Fitnessgymnastik für Frauen**

Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Ausdauer und Koordination und Dehnung der beanspruchten Muskulatur unter Verwendung von verschiedenen Kleingeräten wie z.B. Redondo-Ball, Theraband u.a.

Heidi Morlok

montags, 19:30-20:30 Uhr, ab 27.02.2023
Schule Mötzingen, Gemeindehalle
15 Termine, 56,00 €

● **MOE 02****Seniorengymnastik**

Die gezielten Kräftigungsübungen für Rücken, Arme und Beine werden überwiegend sitzend auf dem Stuhl bewältigt. Außerdem wird durch ein spezielles Gedächtnistraining die Denkfähigkeit geschult. Auch für Männer ist das Programm sehr gut geeignet. Auf gesundheitliche Probleme wird Rücksicht genommen, jeder darf so trainieren, wie er es körperlich schafft.

Renate Vetter

donnerstags, 17:45-18:45 Uhr,
ab 23.02.2023
Schule Mötzingen, Gymnastikraum
15 Termine, 64,00 €

● **Hatha-Yoga**

Yoga ist das ideale Programm, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und beweglich zu bleiben und zu werden. Es ist auch für Männer geeignet.

MOE 04.00

Für Anfänger/innen

Victoria Arnau

donnerstags, 08:50-09:50 Uhr,
ab 02.03.2023

Schule Mötzingen, Gymnastikraum
16 Termine, 80,00 €

MOE 04.01

Für Anfänger/innen

Victoria Arnau

dienstags, 16:15-17:15 Uhr,
ab 28.02.2023

Schule Mötzingen, Gymnastikraum
16 Termine, 80,00 €

MOE 04.02

Victoria Arnau

donnerstags, 07:45-08:45 Uhr,
ab 02.03.2023

Schule Mötzingen, Gymnastikraum
16 Termine, 80,00 €

MOE 04.03

Victoria Arnau

dienstags, 17:20-18:20 Uhr,
ab 28.02.2023

Schule Mötzingen, Gymnastikraum
16 Termine, 80,00 €

MOE 04.04

Victoria Arnau

dienstags, 18:30-19:30 Uhr,
ab 28.02.2023

Schule Mötzingen, Gymnastikraum
16 Termine, 80,00 €

● **MOE 05****Zumba-Fitness®**

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen, wie Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton. Zumba® ist kein Fitnessprogramm auf klassische Art, sondern pure Lebensfreude. Wer seinen Puls einmal richtig in die Höhe treiben, Kalorien verbrennen und dabei noch Spaß haben möchte, der ist hier genau richtig. Zumba® ist für jeden geeignet, der Musik mag und sich lebendig fühlen will. Macht mit bei der Party!

Madita Götz

donnerstags, 20:15-21:15 Uhr,
ab 02.03.2023

Schule Mötzingen, Gemeindehalle
15 Termine, 70,05 €

MOE 05.01

Bernd Weidenhammer

mittwochs, 18:15-19:15 Uhr,
ab 01.03.2023

Schule Mötzingen, Gymnastikraum
15 Termine, 70,05 €

● **MOE 06****Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule Mit Entspannung**

Einseitige Belastungen in Alltag und Beruf, Bewegungsmangel und wenig Ruhephasen führen zu einem schwachen und angespannten Halteapparat. Rückenschmerzen und Wirbelsäulenprobleme gehören zu den häufigsten Beschwerden. In diesem Kurs wird durch gezielte Übungen die Wirbelsäule stabilisiert und entlastet. Durch verschiedene Entspannungsverfahren erreichen wir ein neues Körpergefühl und eine höhere Achtsamkeit unserem Körper gegenüber. Frau Yvonne Oswald ist Heilpraktikerin und Übungsleiterin für REHA-Sport. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und ein kleines Kissen

Yvonne Oswald

mittwochs, 17:00-18:00 Uhr,
ab 01.03.2023

Schule Mötzingen, Gymnastikraum
9 Termine, 45,00 €

● **MOE 07****Digitalisierung im Gesundheitswesen -****Was bedeutet dies für mich?**

Digitale Anwendungen gehören im Gesundheitswesen inzwischen zum Alltag. Da sie unabhängig von Ort und Zeit nutzbar sind, können sie die gesundheitliche Vorsorge, medizinische Versorgung und Pflege durch medizinisches und Pflegepersonal flexibel ergänzen. Alle Personen und auch insbesondere ältere Menschen können von E-Akten, Gesundheits-Apps und digitalen Sprechstunden profitieren. Im Rahmen eines kurzweiligen Vortrags zeigt ein zertifizierter Gesundheitsbotschafter wie diese Anwendungen benutzt werden, welche Vorteile sie bieten und was bei der Nutzung generell zu beachten ist. <https://digitaler-gesundheitsbotschafter.de>

Wolfgang Bergler

Mittwoch, 29.03.2023, 17:00-18:00 Uhr
Bürgersaal, 6,00 €

Nufringen



● **Leitung**

Leitung: Doris Zwirner
Kinder VHS: Maike Siekmöller (Stv.)
Büro im Rathaus, Hauptstraße 28
71154 Nufringen
Tel. 07032 968022
Fax 07032 9680822
E-Mail: vhs@nufringen.de
Homepage: www.vhs-nufringen.de
Geschäftszeiten:
Di, Do 09:00 - 12:00 Uhr,
sowie Do 14:00 - 16:00 Uhr.
In den Ferien ist die Geschäftsstelle geschlossen.
Nutzen Sie die Möglichkeit, sich direkt über die Homepage anzumelden.
Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf der Homepage.

● **NU 01**

Berauschend - 10.000 Jahre Bier und Wein
Sonderausstellung im Landesmuseum Stuttgart

Wein und Bier als bedeutende Rolle im sozialen Miteinander. Der Konsum von Alkohol hat eine lange Geschichte in unserem Kulturraum. Die kulturhistorische Ausstellung will dies mit 250 Objekten veranschaulichen. Ausgangspunkt ist der Südwesten Deutschlands, ergänzt durch historische wichtige Bezüge von Mittelmeer und Vorderasien.

Führung für 10 Teilnehmer
In Kooperation mit der VHS Kuppingen/Oberjesingen.

Doris Zwirner

Mittwoch, 22.03.2023, 14:25-18:00 Uhr
Treffpunkt: S-Bahn Nufringen
25,00 € (inkl. Fahrt, Eintritt und Führung)



● **NU 02**

Polizeimuseum Stuttgart
Zeitreise durch die Polizeigeschichte

Die Führung durch das Polizeimuseum vermittelt durch unterschiedliche Dokumentationen die Entwicklungsgeschichte der Polizei und fördert dadurch das Verständnis für ihre gesellschaftspolitische Aufgabe. Es werden auf über 240 qm Informationen über spektakuläre Verbrechen, Tatortarbeit und Spurensicherung vermittelt.

Führung für 8 Teilnehmer
In Kooperation mit der VHS Kuppingen/Oberjesingen.

Doris Zwirner,

Sonja Klaus Condo

Freitag, 28.04.2023, 14:10-18:00 Uhr

Treffpunkt: S-Bahn Nufringen

15,00 € (inkl. Fahrt, Eintritt und Führung)

● **NU 03**

Reutlinger Weibsbilder
Stadtrundgang zur Mädchen- und Frauenbildung

Vielfältig sind die Spuren, die Frauen im Stadtbild und in der Geschichte von Reutlingen hinterlassen haben. Herausragend ist die Gründung der Frauenarbeitsschule, „ein Polytechnikum für das weibliche Geschlecht“ - so urteilte, 1873 Lina Morgens-tern, Frauenrechtlerin in Berlin. Im 13. Jh. lebten Beginen selbstbestimmt ohne Bevormundung durch Ehemann oder Ordensobere in Reutlingen. Elisabeth Zundel, Gründerin der Arbeiterwohlfahrt Reutlingen, und Laura Schradin, Gewerkschafterin und führende Sozialdemokratin, setzten sich unter dem Motto „Wissen ist Macht“ für Frauenwahlrecht und bessere Bildung für Mädchen ein.

In Kooperation mit VHS Kuppingen/Oberjesingen

Anmeldung direkt unter:
www.vhs.herrenberg.de.

Freitag, 12.05.2023, 13:15-18:00 Uhr

Treffpunkt: S-Bahn Nufringen

15,00 € (inkl. Fahrt und Führung)

● **NU 04**

Auf und ab in Stuttgart...

Stäffelestour

Das grüne U

Der Höhenpark Killesberg mit seinem filigranen Aussichtsturm ist ein längerer Aufenthalt wert. Durch das Wartberg Gelände (das ehemalige IGA Gelände) geht es zur Aussichtsplattform im Leibfriedschen Garten. Die Ruinen der Villa Moser versprühen einen morbiden Charme und erzählen eine interessante Geschichte. Von dort geht es weiter zum Schloss Rosenstein. Die Skulpturen im Park laden zum Betrachten ein. Über den unteren Schlossgarten erreichen wir den Eckensee beim neuen Schloss. Einkehrmöglichkeit im Brauhaus.

Dauer der Tour ca. 4 Stunden.

Bitte mitbringen: Trinkgefäß

Unterwegs Weinverkostung mit Brezel, Einkehr nach der Tour auf eigene Kosten.

In Kooperation mit der vhs Kuppingen und der vhs Gäufelden.

Anmeldung bis 10.06.2023 direkt unter:
www.vhs.herrenberg.de.

Bernd Schlanderer

Samstag, 17.06.2023, 13:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: S-Bahn Herrenberg

22,00 € (inkl. Fahrt, Weinverkostung mit Brezel)

● **NU 05**

Stuttgard und Stuttgarter Weine
im Wandel der Zeit

Weinseminar über Anbau und Pflege

Früher war alles besser und Stuttgart war früher anders. Aufgrund der Bilderstrecke in den Stuttgarter Nachrichten mit der Gegenüberstellung von 1942 und Stuttgart heute ist Gerd Raff auf die Idee gekommen, eine Zeitreise durch Stuttgart zu unternehmen. Viele bekannte Plätze und Bauwerke haben sich im Laufe der Zeit verändert, jedoch schon immer war Stuttgart eine Stadt der Weine. Erleben Sie eine Reise in die Vergangenheit, lernen Sie dabei Weine und deren Anbau unter anderem aus Degerloch, Uhlbach und dem Weingut Rotenberg kennen.

Gerd Raff

Freitag, 03.03.2023, 19:30-22:00 Uhr

Hermelink-Haus

28,00 €

s-stock.adobe.com

● **NU 06****Erfrischend bierige Rundreise durch Deutschland**
Vortrag mit Verkostung

Der Biersommelier Andreas Blasius verkostet mit Ihnen 8 Biere aus verschiedenen Bundesländern, die uns perfekt in den Frühling starten lassen.

Erfahren Sie dabei interessantes über die Biere, die Bierstile und die Brauereien.

Andreas Blasius

Freitag, 21.04.2023, 19:00-21:00 Uhr

Hermelink-Haus

16,00 € (+ ca. 12,00 € Getränkekosten)

● **NU 07****Heizen - Effizient, klimafreundlich und energiesparend**
Vortrag

Steigende Kosten beim Heizen, Energiekrise und gesetzliche Regelungen fordern die Verbraucher*innen immer mehr heraus. Schornsteinfegermeister Werner Löhmann gibt an diesem Abend Tipps und Tricks, um mit kleinen Maßnahmen, wie Fenster abdichten, Rollladenkästen dämmen, Energie zu sparen. Weiterhin zeigt er Vorschläge auf, um langfristig eine energetische Sanierung anzugehen. Anschließend können individuelle Fragen gestellt werden. In Kooperation mit dem Generationenreferat.

Werner Löhmann

Dienstag, 24.01.2023, 19:00-21:00 Uhr

Alter Bahnhof

9,00 €



(c) Jenny Sturm -stock.adobe.com

● **NU 08****Mineralstoffe - wichtig für unseren Körper**
Vortrag

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel boomt, im Jahr 2020 lag der Umsatz bei 2,3 Mrd. Euro. Die Frage ist nun, brauchen wir das alles, was die Werbung uns weismachen will oder reichen wenige, wirklich gesunde und mineralstoffreiche Lebensmittel aus, um den Körper mit allem, was er braucht, zu versorgen?

Diese Frage und viele mehr werden an diesem Abend besprochen und beantwortet.

Kooperation mit dem Generationenreferat.

Susanne Kober

Mittwoch, 01.02.2023, 19:00-21:00 Uhr

Alter Bahnhof

9,00 €

● **NU 09****Heil-, Duft- und Genießerkräuter**
Vortrag

Sie lernen bekannte und unbekannte meist pflegeleichte Kräuter für Garten und Balkon kennen. Dabei gibt es Details über die Grundlagen zur Pflanzung, ihre speziellen Pflegeeigenschaften sowie die Verwendung in der Heilkunde, im Alltag und in der Küche.

Kooperation mit dem Generationenreferat.

Claudia Sandler

Dienstag, 21.03.2023, 19:00-21:00 Uhr

Alter Bahnhof

9,00 €

● **NU 10****Anbau und Ernte auf kleinem Raum**
Vortrag

Biogarten-Tipps und viele Anregungen für eine gute Ernte

Gemüse, Kräuter und Wildpflanzen, Salat im Blumentopf oder Balkonkasten, Tomaten und Zucchini im Kübel, Paprika im Balkonkasten und vieles mehr lässt sich sehr gut auch ohne großen Garten anbauen. So kann man sich selbst mit Salat und Gemüse versorgen, das unvergleichlich gut schmeckt. Gleichzeitig ist es ein persönlicher Beitrag zur Nachhaltigkeit.

Ein Skript kann für 3,00 € erworben werden.

Kooperation mit dem Generationenreferat.

Anneliese Braitmaier,

Termin wird noch bekannt gegeben

Freitag, 24.03.2023, 19:30-21:30 Uhr

Alter Bahnhof

9,00 €

● **NU 11****Herstellung von Oxymel - Sauerhonig**

Oxymel oder Sauerhonig ist ein jahrtausendealtes Naturheilmittel, das in den letzten Jahren wiederentdeckt wurde, es besteht aus Honig und Essig und z. Bsp. Wildpflanzen oder Kräutern.

Die Honig-Essig Mischung war lange vergessen, bis sie in den letzten Jahren wiederentdeckt wurde. Sie erfahren interessantes über Oxymel, dann stellen wir verschiedene Oxymels her.

Bitte mitbringen: 1 - 2 Gläser Imkerhonig, 5 - 6 kleine Schraubdeckelgläser ca 200 ml, Messer, Schneidebrett, Klebeetiketten, Kugelschreiber, Materialkosten (ohne Honig) mit Script 12,00 €

Anneliese Braitmaier,

Termin wird noch bekannt gegeben

Donnerstag, 11.05.2023, 19:00-22:00 Uhr

Hermelink-Haus

9,00 €

● **NU 12****Gemeinsam Fasten**
Vorbereitung und Start in die Fastenzeit
Vortrag

Vorgelegt werden in einem Einführungsvortrag unterschiedliche Fastenarten, darunter als Schwerpunkt das Fasten nach Buchinger und Lützner. Im Vortrag erfahren Sie unter anderem wie eine Fastenwoche durchgeführt werden kann, die Auswirkungen auf Ihren Körper und praktische Tipps zur Durchführung.

Anschließend besteht das Angebot eine Woche gemeinsam zu Fasten. Es finden regelmäßige Treffen statt, darüber hinaus gibt es die Möglichkeit in Zoom Meetings oder telefonisch die Fastenleiterin zu kontaktieren. Die Dozentin hat schon mehrjährige Erfahrung im Leiten von Fastengruppen.

NU 12.01**Einführungsvortrag**

Susanne Kober

Mittwoch, 01.03.2023, 19:00-21:00 Uhr

Hermelink-Haus

9,00 €

NU 12.02

Fastenwoche

Susanne Kober

Samstag, 04.03.2023, 19:00-20:00 Uhr

Sonntag, 05.03.2023, 19:00-20:00 Uhr

Montag, 06.03.2023, 19:00-20:00 Uhr

Dienstag, 07.03.2023, 19:00-20:00 Uhr

Mittwoch, 08.03.2023, 19:00-20:00 Uhr

Donnerstag, 09.03.2023, 19:00-20:00 Uhr

Freitag, 10.03.2023, 19:00-20:00 Uhr

Samstag, 11.03.2023, 19:00-20:00 Uhr

Zoom, Hermelink Haus

8 Termine, 48,00 €

• NU 13

4. Nufringer Bücherabend

Aktuelle Buchempfehlungen von der Buchmesse

Aus der Vielzahl an Neuerscheinungen stellen Frau Löbling und Herr Koch beim vierten Bücherabend in Nufringen mit viel Sachkenntnis und Humor ihre Lieblingsbücher vor. Dabei handelt es sich nicht nur um Bestseller, sondern um Bücher, die mit Begeisterung und Überzeugung empfohlen werden.

Gertrud Löbling,
und das Papyrus-Team
Hermelink-Haus

5,00 € (inkl. kleine Knabbereien und Begrüßungsgetränk)

• NU 14

Literarischer Spaziergang Poesie und Bewegung

Wir laden herzlich ein zu einem Spaziergang der besonderen Art. Gemeinsam wollen wir schöne Plätze rund um Nufringen aufsuchen, um dann Gedichte und kurze Geschichten zu hören.

Eine gewisse Grundkondition setzen wir voraus. Bitte denken Sie auch an festes Schuhwerk und an das Wetter angepasste Kleidung.

Kooperation mit dem Generationenreferat.

NU 14.01

Abschied vom Winter

Doris Zwirner

Donnerstag, 30.03.2023, 15:30-17:00 Uhr

Alter Bahnhof

5,00 €

NU 14.02

Liebesgedichte im Mai

Doris Zwirner

Donnerstag, 25.05.2023, 15:30-17:00 Uhr

Alter Bahnhof

5,00 €



NU 14.03

Poesie im Rosengarten

Doris Zwirner

Donnerstag, 22.06.2023, 15:30-17:00 Uhr

Alter Bahnhof

5,00 €

• NU 15

Treffpunkt Bücherschrank Für Bücherwürmer und Leseratten

Wir stellen Bücher aus unserem Nufringer Bücherschrank vor. Im Rathaus kann jeder interessante Bücher aus dem Bücherschrank entnehmen und lesen. Aber bei so vielen Büchern ist man vielleicht etwas ratlos und überfordert.

Wir wählen Bücher aus, stellen sie vor und bei Interesse können sie immer gleich mitgenommen werden. Gerne dürfen auch mitgebrachte Bücher vorgestellt werden.

Team Buch

Termin wird kurzfristig bekannt gegeben

Rathaus, Foyer

• NU 16

„BeWEGT Sein“ Tanz als Farbenspiel Tanzworkshop

Farben beeinflussen meine Stimmung und damit die Motivation für meine Aufgaben. Durch die farblich passenden Bewegungen erfahre ich, wie ich mein Leben „bunter“ gestalten kann.

Bitte mitbringen: lockere, bewegungsfreudige Kleidung, rutschfeste Socken, Decke oder großes Handtuch, Getränk, ggf. Pausen-Snack

Bettina Zimmermann

Samstag, 06.05.2023, 09:00-12:00 Uhr

Schule im Wiesengrund, Aula

20,00 €

• NU 17

Rücken Aktiv am Abend Bewegen statt schonen

Das gezielte Training verfolgt das Ziel, Rückenschmerzen und Haltungsschwächen vorzubeugen und eine aufrechte, gesunde Körperhaltung zu ermöglichen. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Sigrun Stangl

montags, 17:30-18:30 Uhr, ab 27.02.2023

Samariterstift Nufringen

10 Termine, 60,00 €

• NU 18

Yoga für Alle

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, großes und kleines Handtuch, evtl. kleines Kissen

Sigrun Stangl

donnerstags, 18:00-19:00 Uhr,

ab 02.03.2023

Samariterstift Nufringen,
Begegnungsraum

10 Termine, 60,00 €

• NU 19

Bodega Moves®

Bodega Moves® steht für "Bodywork meets Yoga" und ist ein funktionales Ganzkörpertraining.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, großes und kleines Handtuch, evtl. kleines Kissen

Sigrun Stangl

donnerstags, 19:00-20:00 Uhr,

ab 02.03.2023

Samariterstift Nufringen,
Begegnungsraum

10 Termine, 60,00 €

• NU 20

Body in Balance Für Anfänger/innen

Body in Balance ist ein von Yoga inspiriertes Ganzkörperworkout.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte und Getränk

Daniela Schuster

montags, 19:15-20:15 Uhr, ab 27.02.2023

Schule im Wiesengrund, Aula

14 Termine, 77,00 €

(c) Syda Productions-stock.adobe.com



● **NU 21**

Core & Stability

Das Core (Rumpf) System ist die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, sozusagen das Zentrum, das verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens ist, ebenso für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, großes und kleines Handtuch, evtl. kleines Kissen

Birgit Bäuerle

dienstags, 19:00-20:00 Uhr,

ab 21.02.2023

Samariterstift Nufringen,

Begegnungsraum

23 Termine, 100,00 €

● **NU 22**

Aktive Mittagspause mit Yoga

Dieser Kurs vermittelt Übungen zur Entspannung und Entkrampfung von Nacken und Rücken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, evtl. Stoppersocken, kleines Kissen

Kirsten Köchlin

mittwochs, 12:30-13:30 Uhr,

ab 01.03.2023

Wiesengrundhalle

15 Termine, 59,50 € bei mind. 7 Teiln.

● **NU 23**

Faszienyoga

Die harmonische Kräftigung der gesamten Muskulatur durch Faszientraining und Yoga kann dabei helfen, Schmerzen im Wirbelsäulenbereich zu verhindern oder zu lindern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. Stoppersocken

Kirsten Köchlin

mittwochs, 17:00-18:00 Uhr,

ab 01.03.2023

Yoga-Studio Affstätter Str. 25

16 Termine, 130,00 € bei 5 Teiln.



(c)Kalim-stock.adobe.com

● **NU 24**

Yoga für junge Mütter

Stärkung für die neue Woche

Die Yogaübungen trainieren Beckenboden- und Bauchmuskeln und entlasten Schultern und Rückenmuskeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, evtl. Stoppersocken, kleines Kissen

Kirsten Köchlin

montags, 09:00-10:00 Uhr, ab 06.03.2023

Wiesengrundhalle

5 Termine, 45,00 € bei 5 Teiln.

● **NU 25**

Hatha Yoga am Morgen

Für Senior/innen

Dieser Kurs richtet sich besonders an Anfänger/innen, gerne auch an Senior/innen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, evtl. kleines Kissen.

Victoria Arnau

mittwochs, 09:45-10:45 Uhr,

ab 01.03.2023

Wiesengrundhalle, Wiesengrundhalle

16 Termine, 88,00 €

● **NU 26**

Meditation am Freitagabend:

Entspannt ins Wochenende

Meditationskurs für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden verschiedene Meditationstechniken vorgestellt. Verschiedene Klanginstrumente unterstützen die Meditation und erleichtern das Loslassen der wöchentlichen Probleme.

Geeignet für Einsteiger/innen und Geübte. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Kissen und Handtuch oder Decke.

Odilie Bhaváni-Bauer

freitags, 18:00-19:00 Uhr, ab 20.01.2023

Schule im Wiesengrund, Aula

12 Termine, 75,00 €



(c) fizkes-stock.adobe.com

● **NU 27**

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Die am häufigsten vorkommenden Szenarien werden immer wieder durchgespielt und somit ins Muskelgedächtnis "eingebrennt". Dadurch lassen sich erlernte Bewegungsmuster auch unter realistischen Bedingungen intuitiv abrufen.

Der Basiskurs I besteht aus wenigen Techniken, die jeder völlig unabhängig von Alter, Größe oder körperlicher Verfassung schnell erlernen kann.

Weiterhin besteht die Möglichkeit, in einem fortlaufenden Basiskurs II (12 Termine) tiefer in die Thematik einzusteigen.

Dieser Kurs kann ab 16 Jahren besucht werden!

NU 27.01

Für Anfänger*innen Basiskurs

Andreas Reinisch

freitags, 18:15-19:15 Uhr, ab 03.03.2023

Wiesengrundhalle

5 Termine, 30,00 €

NU 27.02

Basiskurs II

Andreas Reinisch

freitags, 18:15-19:15 Uhr, ab 03.03.2023

Wiesengrundhalle

14 Termine, Abrechnung erfolgt mit der Kursleitung.

● **NU 28**

Medizinische Fitness

Für Fortgeschrittene

NU 28.01

Kurs 1

Angelika Assmann

montags, 18:00-19:00 Uhr, ab 27.02.2023

Schule im Wiesengrund

15 Termine, Abrechnung erfolgt mit der Kursleitung

NU 28.02

Kurs 2

Angelika Assmann

mittwochs, 19:30-20:30 Uhr,

ab 01.03.2023

Schule im Wiesengrund

15 Termine, Abrechnung erfolgt mit der Kursleitung

Wenn Sie am Termin Ihres Kochkurses verhindert sind, melden Sie sich bitte spätestens vier Werktage zuvor bei der vhs ab, sonst müssen Sie die Gebühren und Ihren Anteil an den Lebensmittelkosten bezahlen. Die Kosten für Skript und Lebensmittel werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

● **NU 29**
Peruanische Küche
Kochkurs

Peruanische Gerichte basieren auf der traditionellen Küche der Inka, kombiniert mit Einflüssen der spanischen Küche und wurden aus verschiedenen Einwandererküchen übernommen. Die traditionellen Grundnahrungsmittel Mais und Kartoffeln wurden mit Quinoa ergänzt, einer äußerst eiweißreichen Pflanze der Region. Wir kochen ein typisches 3-Gänge Menü. Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Köstlichkeiten, scharfes Messer.

Kenya Torres de Krug
Freitag, 23.06.2023, 18:30-22:00 Uhr
Hermelink-Haus, Hermelink-Haus
18,00 € (+ ca. 15,00 € Lebensmittelkosten an Dozentin)

● **NU 30**
Japanisches Sushi Bankett

Mit Sushi verbinden viele Menschen ausschließlich rohen Fisch. Dabei gibt es viel mehr Möglichkeiten: Sushi mit geräuchertem Fisch, Tofu, Gemüse oder sogar süßes Sushi. An diesem Abend erlernen Sie die Kunst, japanisches Sushi herzustellen. Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Köstlichkeiten und Klarsichthülle für Rezepte.

Buh-Yu Grossmann
Dienstag, 18.04.2023, 18:30-22:00 Uhr
Hermelink-Haus, Hermelink-Haus
18,00 € (+ ca. 21,00 € Lebensmittelkosten inkl. Sushimatte, Tee und Rezepte)



● **NU 31**
Asiatische Spargelvariationen
aus dem Wok

Spargelgerichte - mit und ohne Fleisch, von Suppe über Vorspeise bis hin zum Hauptgericht. Spargel satt. Bitte mitbringen: scharfes Küchenmesser, Geschirrtücher, Schürze, Behälter für restliche Köstlichkeiten und Klarsichthülle für Rezepte.

Buh-Yu Grossmann
Dienstag, 02.05.2023, 18:30-22:00 Uhr
Hermelink-Haus, Hermelink-Haus
18,00 € (+ ca. 15 € Lebensmittelkosten inkl. Tee und Rezepte)



● **NU 32**
Französisch Niveau A1
Anfänger oder mit geringen Vorkenntnissen

Längst verschüttete Sprachkenntnisse auffrischen oder im Urlaub nicht immer sprachlos sein. Es gibt viele Gründe, um in einer netten Gruppe eine Sprache lebendig zu lernen. Lehr- und Arbeitsbuch "Voyages" neu A1. Dieser Kurs startet neu. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Daniela Küster
montags, 18:30-20:00 Uhr, ab 06.03.2023
Schule im Wiesengrund, Raum 1.2
10 Termine, 100,00 € bei 6 - 8 Teiln.

● **NU 33**
Italienisch für Anfänger/innen
Mit geringen Vorkenntnissen

Sie können schon ein wenig Italienisch und würden es gerne vertiefen oder wieder auffrischen?

Mit geringen Vorkenntnissen sind Sie in unserer Truppe gerne willkommen. Gemeinsam erfahren wir mehr über Land und Leute.

Lehrbuch: "Via del Corso A1" ISBN: 978-88-98433-63-6 ab Kapitel 6.

Raffaella Vassallo
dienstags, 16:30-18:00 Uhr,
ab 28.02.2023
Schule im Wiesengrund, Raum 1.2
12 Termine, 100,00 € bei 6 - 8 Teiln.

● **NU 34**
Englisch - Konversationskurs

Wir diskutieren in lockerer Runde interessante und aktuelle Themen. Dazu werden grammatikalische Regeln besprochen. Texte werden gestellt.

Fiona Youssef
dienstags, 18:30-20:00 Uhr,
ab 07.03.2023
Schule im Wiesengrund, Raum 1.4
10 Termine, 100,00 € bei 6 - 8 Teilnehmern

Junge vhs

● **NU 35**
Tanzmäuse

Kindergartenkinder von 3 - 6 Jahren
Kinder bewegen sich instinktiv zur Musik. Wir unterstützen und fördern dies mit diesem Kindertanz. Spielerisch, kreativ und unter Verwendung verschiedener Materialien wie Bälle und Reifen lernen die Kinder erste Tanzschritte einzubauen. Am erste Kurstermin dürfen die Eltern gerne noch dabei bleiben. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung und ein Getränk

Bettina Zimmermann
mittwochs, 15:00-15:45 Uhr,
ab 08.03.2023
Wiesengrundhalle
10 Termine, 60,00 €

● **NU 36**
Der Elektrizität auf der Spur
Kindergartenkinder in Beileitung
eines Erwachsenen



Am Forschen mit Batterien, Kabeln, Lampen und anderen Bauteilen haben Mädchen und Jungen gleichermaßen Freude und können dabei spielerisch wichtige Einblicke in das Thema "Stromkreis" gewinnen. Wir erforschen mit Hilfe eines Stromkreises, welche Gegenstände den elektrischen Strom leiten und welche nicht und bauen unseren eigenen "Stromleitungsprüfer", mit dem die Kinder dann zuhause unterschiedlichste Gegenstände auf ihre Leitfähigkeit untersuchen können. In Kooperation mit dem Haus der Familie Sindelfingen

Anja Gfrörer
Samstag, 22.04.2023, 10:30-12:30 Uhr
Hermelink-Haus, Hermelink-Haus
21,00 € (+ ca. 8,00 € Materialkosten)



[c]famveldman-stock.adobe.com

● **NU 37**
Wilde Tiere zeichnen und
kolorieren

Für Kinder von 4 - 7 Jahren

In diesem Kurs werden uns die Grundlagen gezeigt wie wir verschiedene Tiere zeichnen. Wir erfahren wie wir uns an exotischen Tieren heranzuarbeiten, diese skizzieren und mit Acrylfarben ausfüllen können. Dabei lernen wir verschiedene Techniken kennen und experimentieren mit dem Farbkreis.

Larissa Chupakhina
montags, 15:00-16:15 Uhr, ab 08.05.2023
Hermelink-Haus
5 Termine, 38,00 € (+ ca. 5,00 € Materialkosten)

● **NU 38**
Pralinen
Für Kinder ab 4 Jahren

Wir stellen selber Pralinen her. Auf unserem Plan stehen Pralinen ohne Zuckerzusatz und natürlich werden wir auch Leckereien mit Schokolade zaubern. Bitte mitbringen: 4 - 6 (Plastik-)Dosen mit Deckel für ca. je 8 Pralinen, ggf. Schürze

Maïke Siekmöller
Montag, 13.03.2023, 15:00-16:30 Uhr
Hermelink-Haus
6,00 € (+ ca. 12,00 € Kosten für Zutaten)

● **NU 39**
Dekoration für Ostern
Für Kinder von 4 - 7 Jahren

Zu Ostern gibt es viele schöne Bastelideen zu verwirklichen. So können wir Osterkörbchen aus buntem Papier basteln, freche Osterhasen herstellen und Ostereier bekleben und bemalen. Die Kinder können selber verschiedene Bastelideen ausprobieren und dabei viel Spaß bei der Osterbastelei haben!

Larissa Chupakhina
Samstag, 25.03.2023, 09:00-10:30 Uhr
Hermelink-Haus
9,00 € (+ ca. 5,00 € Materialkosten)

● **NU 40**
Mein Jahr auf der Streuobstwiese
Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Entdecke ein Paradies für heimische Tiere und Pflanzen, erlebe die Jahreszeiten in der Natur, genieße frisch geerntete Äpfel und Birnen und helfe mit, wenn ein Baum gepflanzt wird.

Dies alles kannst du auf einer Wiese am Nufringer Ortsrand erleben. Sie hat viele Bäume, dazu noch Platz für kleine Beete und eine Hütte, falls das Wetter mal nicht so richtig mitspielt.

Bitte mitbringen:
 Handschuhe, evtl. Gartenwerkzeug wie kleine Schaufel, Becherlupe (falls vorhanden), Getränk, kleines Vesper und robuste Schuhe.

NU 40.01
Kennenlernen der Wiese

Anja Bonwetsch
Mittwoch, 01.03.2023, 14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt Altes Wasserhäusle, Kurve
Bergstraße
9,00 €

NU 40.02
Alle Vögel sind schon da?

Anja Bonwetsch
Mittwoch, 19.04.2023, 14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt Altes Wasserhäusle, Kurve
Bergstraße
9,00 €

NU 40.03
Jetzt wird es bunt
Anja Bonwetsch
Mittwoch, 24.05.2023, 14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt Altes Wasserhäusle, Kurve
Bergstraße
9,00 €

NU 40.04
Wiesensommer
Anja Bonwetsch
Mittwoch, 28.06.2023, 14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt Altes Wasserhäusle, Kurve
Bergstraße
9,00 €

NU 40.05
Ernten und Saft pressen
Anja Bonwetsch
Mittwoch, 04.10.2023, 14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt Altes Wasserhäusle, Kurve
Bergstraße
9,00 €

NU 40.06
Und dann kehrt Ruhe ein
Anja Bonwetsch
Mittwoch, 15.11.2023, 14:30-16:30 Uhr
Treffpunkt Altes Wasserhäusle, Kurve
Bergstraße
9,00 €

● **NU 41**
Alarmanlage -
Der Elektrizität auf der Spur
Für Kinder von 8 - 10 Jahren



Wie funktioniert eigentlich ein Stromkreis? Welche Materialien leiten Elektrizität und welche nicht? An einfachen Modellen probieren wir das aus und sind der Elektrizität auf der Spur. Mit diesem Fachwissen gerüstet, bauen wir eine Alarmanlage für unser Zimmer - und keiner kann es mehr unbemerkt betreten.

In Kooperation mit dem Haus der Familie Sindelfingen.

Anja Gfrörer
Samstag, 22.04.2023, 13:30-15:30 Uhr
Hermelink-Haus
21,00 € (+ ca. 8,00 € Materialkosten)



(c)Daria Nipot -stock.adobe.com

● **NU 42**
Manga Gesichter und Figuren
einfach zeichnen und kolorieren
Für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Kurs lernt ihr die Grundlagen zum Zeichnen von Manga kennen. Gesichter, Figuren und Positionen werden unterschiedlich dargestellt und coloriert. Zudem werden euch Tipps und Tricks zum Manga Stil gezeigt.

Materialien mitbringen: Filzstifte, Buntstifte, Radiergummi, Bleistifte

Larissa Chupakhina
montags, 16:15-17:15 Uhr, ab 08.05.2023
Hermelink-Haus
4 Termine, 24,00 €
(+ ca. 1,00 € Materialkosten)

● **NU 43**
Dekoration für Ostern
Für Kinder ab 7 Jahren

Zu Ostern gibt es viele schöne Bastelideen zu verwirklichen. So können wir Osterkörbchen aus buntem Papier basteln, freche Osterhasen aufstellen und Ostereier bekleben und bemalen.

Larissa Chupakhina

Samstag, 25.03.2023, 11:00-13:00 Uhr
Hermelink-Haus
12,00 € (+ ca. 5,00 € Materialkosten)

● **NU 44**
Glasmalerei
Für Kinder ab 8 Jahren

Mit Glasfarben bemalen wir Gläser, Vasen und Becher und können diese mit verschiedenen Blumen und Ornamenten verzieren. Wir entwickeln unsere Ideen auf Papier und übertragen sie dann auf das Glas oder auf Teller. Unser Kunstwerk ist sicher auch als schönes Ostergeschenk geeignet.

Bitte mitbringen: Gläser (evtl. leere Senfgläser) oder Vasen zum Bemalen, unempfindliche Kleidung

Larissa Chupakhina

Samstag, 01.04.2023, 09:00-13:00 Uhr
Hermelink-Haus
20,00 € (+ ca. 8,00 € Materialkosten)

● **NU 45**
Knallbunte Sandbilder mit Mosaik-Elementen
Für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Workshop entwerft ihr unter Anleitung der Künstlerin Conny auf Holzplatten euer eigenes Lieblingsmotiv - ganz ohne vorgegebenes Thema.

Unser Materialtisch bietet im nächsten Schritt eine breite Auswahl an Materialien für euch: bunter Sand, Mosaik-Steine, Spiegelscherben, Perlen, Muscheln und viele Dinge aus dem Alltag und der Natur. Mit diesen Materialien und transparentem Leim bekommen eure Motive nun Form und Farbe, zweidimensional oder dreidimensional, ganz wie es euch gefällt! Der Fantasie ist in diesem Workshop keine Grenzen gesetzt.

Bitte Kleidung tragen, die Farbspuren verträgt (alternativ ein altes Shirt oder Malerkittel).

Conny Häcker,

Termin wird noch bekannt gegeben
Schule im Wiesengrund
13,00 € (+ ca. 4,00 € Materialkosten)

● **NU 46**
Bilderbuchkino
Lilly Osterhase

Vorgelesen wird das Buch "Lilly Osterhase".

Anschließend basten wir ein Osternest.

Ab 15.30 Uhr 2. Klasse.

Ab 16.00 Uhr 1. Klasse.

Meike Kohler

Donnerstag, 30.03.2023, 15:30-16:30 Uhr
Schule im Wiesengrund, Schulbücherei

● **NU 47**
Bilderbuchkino

Komm in Mamas Arme, kleiner Bär

Vorgelesen wird das Buch "Komm in Mamas Arme, kleiner Bär".

Anschließend basten wir ein Herz für den Muttertag.

Ab 15.30 Uhr 2. Klasse.

Ab 16.00 Uhr 1. Klasse.

Clarissa Doll

Donnerstag, 04.05.2023, 15:30-16:30 Uhr
Schule im Wiesengrund, Schulbücherei

● **NU 48**
Bilderbuchkino
Urmel taucht ins tiefe Meer

Vorgelesen wird das Buch "Urmel taucht ins tiefe Meer".

Anschließend basten wir ein Frischwindspiel.

Ab 15.30 Uhr 2. Klasse.

Ab 16.00 Uhr 1. Klasse.

Meike Kohler

Donnerstag, 22.06.2023, 15:30-16:30 Uhr
Schule im Wiesengrund, Schulbücherei



(c) mariesacha -stock.adobe.com



The image features a light blue background with two overlapping circles. The larger circle on the left is a dark navy blue, and the smaller circle on the right is a medium blue. A vertical dotted line runs through the center of the circles. The text 'und außerdem...' is written in white within the medium blue circle. A list of documents is written in white within the dark navy blue circle, positioned to the left of the dotted line.

**und
außerdem...**

Schlagwortverzeichnis

AGB

Datenschutzbestimmungen

Leitbild

Stadtplan

Anmeldeformular

Schlagwortverzeichnis

- A**
 Altgriechisch - 94
 Angebote benachbarter Volkshochschulen - 113f.
 Arabisch - 86
 Außenstellen - 116ff.
 Ausstellungen - 40
- B**
 Beruf - IT - Management - 102ff.
 Besondere Angebote - 91, 99
 Betriebswirtschaft und Rechnungswesen - 107ff.
 Bewegung im Freien - 64f.
 Bewegung im Wasser - 65f.
 Bewegungsangebote für Kinder - 12f.
 Biologie und Garten - 34f.
 Business English - 89ff.
 business vhs - 109ff.
- C**
 Chinesisch - 86
- D**
 DAF - Besondere Angebote - 82
 Deutsch als Fremdsprache - 82ff.
 Deutsch Niveau A1 - 82ff.
 Deutsch Niveau A2 - 84
 Deutsch Niveau B1 - 84f.
 Deutsch Niveau B2/C1 - 85
- E**
 EDV - 15
 Einstieg PC – Tablet – Smartphone - 102f.
 Englisch - 87ff.
 Entspannung - Stressbewältigung - 55f.
 Essen und Trinken - 75ff.
- F**
 Fitnessgymnastik - 68f.
 Fotografie - 48f.
 Französisch - 91ff.
- G**
 Gärtringen - 127ff.
 Geschichte - 25f.
 Gesellschaft - 17ff., 30ff.
 Gesund ernähren - 75f.
 Gesundheit - 54ff.
 Gesundheit für Körper und Geist - 55
 Gesundheitsforum - 54
 Gesundheitsgymnastik - 71ff.
 Griechisch - 93f.
 Gründungsmeeting - 110f.
 Gültstein - 116ff.
- H**
 Handwerkliches Gestalten - 49
 Haslach - 118
 Hebräisch - 94
 Heimatkunde - Studienfahrten - 23ff.
 Herrenberger Bühne - 40
- I**
 Information und Beratung - 113
 Integrations- und Intensivkurse - 82
 Internet, Smartphone, Tablets & Co. - 105ff.
- Italienisch - 94ff.
- J**
 Junge vhs - 8ff., 117f., 123, 125, 133
- K**
 Kayh - 119ff.
 Kleinkunst und Kabarett - 43
 Kochen für Kinder - 13f.
 Kochen mit den Küchenchefs - 80
 Kochen, backen und genießen - 77f.
 Kochkulturen - 78ff.
 Kompetent im Beruf - 111ff.
 Körpererfahrung - 64
 Kosmetik - 75
 Kreativkurse - 9ff.
 Kultur und Gestalten - 40ff.
 Kunst- und Kulturgeschichte - 44
 Künstlerisches Gestalten - 46ff.
 Kunstschule - 44ff.
 Kuppingen - 123ff.
- L**
 Länderkunde - 21f.
 Latein - 97
 Literatur - 41ff.
- M**
 Mathematik - 15
 Mönchberg - 123
 Musik - 50f.
- N**
 Natur und Umwelt - 8f., 34ff.
 Niveau A1 - 87, 92, 95f., 99f.
 Niveau A2 - 87f., 92, 96, 100
 Niveau B1 - 88, 93, 96f., 100
 Niveau B2 - 100
 Niveau B2/C1 - 89, 93, 97
- O**
 Oberjesingen - 125f.
 Office & mehr - 103ff.
- P**
 Pädagogik - 8, 28, 30
 Philosophie - 32f.
 Physik - 34
 Pilates, Core & Faszien - 70
 Politik - 26f.
 Portugiesisch - 97
 Psychologie - 30ff.
- Q**
 Qi Gong und Tai Chi Chuan - 62ff.
- R**
 Recht - 27f.
 Rehasport - 73f.
 Rund um die Geburt - 66
 Russisch - 97f.
- S**
 Schwedisch - 98
 Serbisch - 98
 Sommer-Fitnessprogramm - 71
 Spanisch - 98ff.
 Specials - 67, 87
 Sprachen - 14f., 82ff.
 Stil-Beratung - 74f.
 Stil-Beratung - Kosmetik - Heilmethoden - 74f.
 Studienreisen - 17ff.
- T**
 Tanz - 11f., 51f.
 Textiles Gestalten - 49
 Theater - 44
 Theater aus dem Kofferchen - 41
 Theologie - 33
 Trinkgenuss - 80
- U**
 Umweltbildung - 36f.
- V**
 Verbraucherfragen - 37f.
- Y**
 Yoga in den Yogaschulen - 58ff.
 Yoga in der vhs - 56f.
- Z**
 Zumba & Latin - 67f.



Ich melde mich verbindlich an:

Kursnummer	Gebühr	Kurstitel
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Online-Anmeldung unter:
www.vhs.herrenberg.de

☐ Ja, bitte senden Sie mir bis auf Widerruf
jeweils das neue VHS-Programm zu
(gegen je 2 € Abbuchung von meinem Konto)!

Bei Kindern bitte Geburtsdatum: _____

Die bei der Anmeldung erhobenen Daten werden mit Hilfe der EDV gespeichert. Alle Daten werden gemäß den Bestimmungen der DSGVO und des Landesdatenschutzes ausschließlich für Zwecke und Aufgaben der vhs verwendet. Weiteres siehe Datenschutzbestimmungen.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE12VHS00000040105

Mandatsreferenz: _____
(Wird von der VHS eingetragen.)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadtverwaltung, Stadtkasse Herrenberg, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtkasse auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Das SEPA-Lastschriftmandat erlischt nach 36 Monaten bei Nicht-Nutzung.



Zahlung von Volkshochschulgebühren - Wiederkehrende Zahlung

Angaben zum Kursteilnehmenden

Name, Vorname _____
 Straße, Hausnummer _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon, Fax, E-Mail _____
 Geschlecht ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers

Angaben zum Kontoinhaber (falls der Kontoinhaber vom Zahlungspflichtigen abweicht)

Name, Vorname _____
 Straße, Hausnummer _____
 PLZ, Ort _____

Bankverbindung

IBAN
 BIC Bank

 Datum, Ort und Unterschrift
 (bei Minderjährigen, bitte Erziehungsberechtigter)

 Unterschrift des Kontoinhabers
 (falls nicht identisch mit Zahlungspflichtigem)

Bitte senden Sie uns das unterzeichnete SEPA-Lastschriftmandat per Post, per Fax oder per E-Mail:

Volkshochschule Herrenberg, Tübinger Str. 38-40, 71083 Herrenberg / Fax: 07032 . 2703 - 27 / E-Mail: anmeldung@vhs.herrenberg.de

Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.

An
vhs Herrenberg
Tübinger Str. 38-40
71083 Herrenberg
Fax: 07032 . 2703 - 27
E-Mail: anmeldung@vhs.herrenberg.de

Name, die Anschrift, gegebenenfalls die Telefaxnummer und E-Mail-Adresse einfügen:

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)

bestellt am _____ (*) / erhalten am _____ (*)

Name des/der Verbraucher(s) _____

Anschrift des/der Verbraucher(s)

Datum _____ Unterschrift des/der Verbraucher(s) (nur bei Mitteilung auf Papier)

(*) Unzutreffendes streichen

**Senden Sie Ihre Anmeldung
in einem Briefumschlag an
folgende Adresse:**

Volkshochschule Herrenberg
Tübinger Straße 38 - 40
71083 Herrenberg

Sie können Ihre Anmeldung auch
faxen: Fax 07032 . 2703 - 27
oder persönlich bei uns abgeben.

Die Anmeldung ist auch formlos durch
E-Mail möglich:
anmeldung@vhs.herrenberg.de
(Geben Sie dabei bitte Ihre Adresse
und Ihre Bankverbindung an!)

Auch bei Einzelveranstaltungen ist
eine Anmeldung erforderlich!

Vielen Dank, dass Sie Sich für einen
Kurs der vhs Herrenberg entschieden
haben!

Wir freuen uns auf Sie!

Ergänzung zu den Geschäftsbedingungen

SEPA-Zahlungsverkehr

Das bisherige Lastschrifteinzugsverfahren wurde zum 01.02.2014 auf den einheitlichen europäischen SEPA-Zahlungsverkehr umgestellt. Bislang konnten wir die Kursgebühren mittels Lastschrift im Einzugsermächtigungsverfahren von dem uns bekannten Konto einziehen. Auch in Zukunft können Sie bei uns bequem per Lastschrift bezahlen. Anstelle des bisherigen Verfahrens setzen wir seit 01.02.2014 das SEPA-Lastschriftmandat ein. Neu ist hierbei, dass ein SEPA-Lastschriftmandat eine eindeutige Mandatsreferenznummer und eine Gläubiger-Identifikationsnummer enthält. Diese Daten finden Sie bei späteren Lastschriften auf Ihrem Kontoauszug wieder. Das SEPA-Lastschriftmandat erlischt nach 36 Monaten bei Nicht-Nutzung.

Hinweise zur Abbuchung der Kursgebühren

(Auszug aus unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen):

Kursgebühren werden 3 Wochen nach Kursbeginn zum folgenden 3. bzw. 18. eines Monats abgebucht. Fällt der 3. bzw. 18. eines Monats auf einen Samstag, Sonntag oder Feiertag, wird zum nächstmöglichen Werktag abgebucht.

Ausnahmen: Einzelveranstaltungen und Wochenendkurse werden 1 Woche nach Kursende zum folgenden 3. oder 18. eines Monats abgebucht. Studienfahrten und Exkursionen werden 1 Woche vor Kursbeginn abgebucht.

Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Herrenberg

STAND: 01.01.2023

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Anmeldungen und werden durch die Anmeldung anerkannt. Sind bei einer Veranstaltung im Programmheft andere Regelungen genannt, gehen diese speziellen Regelungen den Allgemeinen Geschäftsbedingungen vor. Bei Veranstaltungen, bei denen die vhs nur als Vermittler auftritt (z. B. Studienreisen), gelten die Bestimmungen des Veranstalters. Für die Richtigkeit der im Programmheft angezeigten Daten wird keine Gewähr übernommen.

Sie können sich sofort nach Erscheinen unseres Semesterprogrammes anmelden. Bitte melden Sie sich möglichst bald an, damit wir sicher wissen, dass Ihre gewünschte Veranstaltung auch stattfinden kann!

Zu Veranstaltungen der vhs Herrenberg können Sie sich per Internet, E-Mail, Post/ Fax (Anmeldeformular) oder persönlich anmelden.

Persönliche Anmeldungen in der vhs Herrenberg, Tübinger Str. 40 sind zu folgenden Zeiten möglich:

Mo, Mi und Fr	9:00 – 12:00 Uhr
Di	10:00 – 13:00 Uhr
Do	14:00 – 18:00 Uhr

Hier kann bar, mit EC-Karte und im Lastschriftverfahren bezahlt werden. Eine Überweisung ist nur nach Rücksprache mit der Buchhaltung möglich. Tel. 07032 - 2703-22. Erstrecken sich Veranstaltungen über mehrere Semester, gilt die Anmeldung für die gesamte angegebene Dauer. Telefonische Anmeldungen und Reservierungen sind nicht möglich.

Die Anmeldung für Veranstaltungen in Gültstein, Haslach, Kayh, Kuppigen, Mönchberg, Oberjesingen, Bondorf, Deckenpfronn, Gärtringen, Gäufelden, Jettingen, Mötzingen und Nufringen erfolgen ausschließlich dort. Die für die Zweigstellen verantwortlichen Kollegen und Kontaktangaben finden Sie im Programmheft oder auf unserer Homepage (www.vhs.herrenberg.de)

Wir benachrichtigen Sie, wenn die Veranstaltung zu der Sie sich angemeldet haben, bereits voll belegt ist, abgesagt werden muss (zum Beispiel wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder wegen Erkrankung der Kursleiterin/des Kursleiters)

eine Veränderung des Veranstaltungsortes oder der Zeit mitgeteilt werden muss. Wenn Sie von uns nichts hören: Dann beginnt Ihre Veranstaltung zu der Zeit und an dem Ort und in der Weise wie im Programmheft ausgedruckt.

Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses sind im Regelfall mindestens 10 Anmeldungen. Die vhs kann Kurse, die die jeweilige Mindestzahl nicht erreichen, unter Berücksichtigung inhaltlicher und organisatorischer Gesichtspunkte dann durchführen, wenn ein entsprechender Gebührenaufschlag (Umlage) gezahlt wird, oder wenn in geeigneten Fällen die Kursdauer bei gleichbleibender Gebühr entsprechend verkürzt wird. Die Entscheidung hierüber trifft der zuständige Fachbereich. Für Studienfahrten gelten besondere Regelungen.

Soweit nicht anders angegeben bzw. vereinbart, finden Veranstaltungen an gesetzlichen Feiertagen, Schulfreiertagen und während der Schulferien nicht statt. Änderungen bleiben vorbehalten! Die Gebühren sind für jeden Kurs und jede Veranstaltung separat festgesetzt und sind im Programm bei der jeweiligen Einzelbeschreibung mit angegeben. Die Gebühren werden mit der Anmeldung zur Zahlung fällig. Die Bezahlung der Gebühren sollte grundsätzlich im Lastschriftverfahren erfolgen; akzeptiert werden auch Barzahlungen. Scheckzahlungen werden nicht akzeptiert. Im Lastschriftverfahren werden die Gebühren von uns erst zum Veranstaltungsbeginn eingezogen. Barzahler müssen vor Veranstaltungsbeginn während unserer Geschäftszeiten Ihre Gebühren entrichten. Vom Teilnehmer verschuldete Bankgebühren (z.B. für Rücklastschriften) sind von diesem zu tragen. Für nicht bezahlte Gebühren wird eine Mahngebühr von 5 Euro festgesetzt. Die Mahngebühr ist mit der Festsetzung zur Zahlung fällig.

Folgende Personengruppe erhält auf Nachweis ihrer Berechtigung eine Ermäßigung: Schwerbehinderte ab 80% erhalten eine Ermäßigung von 50%. Besitzer einer Family Card erhalten eine Ermäßigung von 30%. Ausschluss von Ermäßigungen: Studienreisen, Studienfahrten und alle Veranstaltungen, in denen im Programmheft darauf gesondert verwiesen wird, sind grundsätzlich von Ermäßigungen ausgeschlossen. Bei Ermäßigungen sind Sachkosten (Verbrauchsmaterialien, Lehr- und Lernmittel) ausgenommen.

Eine Rechnung an Privatpersonen wird nur gegen eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € ausgestellt.

Bei Übernahme der Kursgebühren durch den Arbeitgeber wird auf Wunsch eine Rechnung ohne Bearbeitungsgebühr ausgestellt. Bitte dies gleich bei der Anmeldung angeben.

Eine Teilnahmebescheinigung erhalten Sie in den vhs Geschäftsstelle in der Tübinger Straße 40. Sie können sich diese Bescheinigung auch zuschicken lassen. Eine Teilnahmebescheinigung stellt die vhs auf Wunsch nach Abschluss eines Semesters aus (Bearbeitungsgebühr 5,00 Euro + evtl. Postgebühren). Die Teilnahmebescheinigung ist ein Nachweis über den regelmäßigen Besuch von länger andauernden Veranstaltungen (Kurse, Seminare, Vortragsreihe, Arbeitsgemeinschaften).

In Veranstaltungen in denen eine Teilnahmebescheinigung zum Kursende automatisch an jeden Teilnehmer aus gegeben wird, ist die Bearbeitungsgebühr bereits in der Kursgebühr enthalten.

a) Der Rücktritt einer Teilnehmerin/ eines Teilnehmers muss spätestens 7 Werktage vor Beginn der Veranstaltung schriftlich erklärt werden – es sei denn, bei der Ankündigung der Veranstaltung im Programmheft wird ausdrücklich eine andere Regelung genannt. Entscheidend für die Frist ist das Datum des Eingangs bei der Geschäftsstelle.

b) Bei rechtzeitigem Rücktritt wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 Euro berechnet. Bei erfolgter Barzahlung der Kursgebühr wird diese unter Einbehaltung der Bearbeitungsgebühr zurückbezahlt. Bei Bezahlung im Lastschriftverfahren wird die Bearbeitungsgebühr abgebucht. Rückzahlungen in bar erfolgen nur in der Anmeldestelle der vhs in der Tübinger Straße 40.

c) Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht zulässig. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

d) Bei mehrsemestrigen Lehrgängen, Studienfahrten, Intensivkursen im Fachbereich „Deutsch als Fremdsprache“ und bei Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen gelten besondere Rücktrittsbedingungen (Informationen im jeweiligen Fachbereich).

e) Die Volkshochschule kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters / einer Kursleiterin oder aus anderen Gründen vom Vertrag zurück treten. Ansprüche gegen die Volkshochschule sind ausgeschlossen.

Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die Volkshochschule gegenüber den Teilnehmerinnen und Teilnehmern keinerlei Haftung.

Die Haftung der vhs beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß § 276, 278 BGB ist, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen, ausgeschlossen.

Bei Veranstaltungen, bei denen die vhs nur als Vermittler auftritt (z.B. Studienreisen), gelten die Bestimmungen des Veranstalters.

Änderungen

zur Programmausschreibung

Die vhs behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor, insbesondere den Einsatz von Vertretungen.

Datenschutz

Die bei der Anmeldung erhobenen Daten werden mit Hilfe der EDV gespeichert. Alle Daten werden gemäß den Bestimmungen des Landesdatenschutzes ausschließlich für Zwecke und Aufgaben der vhs verwendet.

Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Die Hausordnung

in der vhs und in den Gebäuden, in denen Veranstaltungen der vhs stattfinden, ist einzuhalten. In den Gebäuden darf nicht geraucht und auf dem Schulgelände nicht geparkt werden. Weltanschauliche, parteipolitische oder wirtschaftliche Werbung in den Veranstaltungen der Volkshochschule ist nicht gestattet.

Studienreisen

Bei diesen Veranstaltungen tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittler auf. Es gelten hier die üblichen Regelungen des Reisebürogewerbes und der Leistungsträger. Gebührenermäßigung ist hierbei nicht möglich!

Urheberschutz

Fotografieren, Filmen und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur nach Rücksprache mit der vhs möglich. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

Wirksamkeit

Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich mit der zuständigen Fachbereichsleitung vereinbart worden sind. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns - Volkshochschule Herrenberg, Tübinger Str. 38 - 40, 71083 Herrenberg; Fax 07032 270327, anmeldung@vhs.herrenberg.de - mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden (siehe letzte Programmseiten), das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Herrenberg ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt Herrenberg, vertreten durch Oberbürgermeister Thomas Sprißler. Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule Herrenberg als öffentliche Einrichtung der Stadt Herrenberg, gesetzlich vertreten durch die Volkshochschulleiterin Sabine Käser-Friedrich, Tübinger Straße 38-40, 71083 Herrenberg, 07032-270 3 10, anmeldung@vhs.herrenberg.de (nachfolgend „wir“ genannt).

2. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Anrede, Vor- und Nachname, Adresse, Geburtsjahr, E-Mail-Adresse, sowie IBAN) kann online 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. Kinderkurse, 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 können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Online-Anmeldung. In diesem Fall können Sie sich per E-Mail, Post/Fax schriftlich oder auch persönlich jeweils über das Anmeldeformular anmelden und die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Hier sind Lastschriftverfahren und Barzahlung möglich.

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

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

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. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Die VHS ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt Herrenberg. Der Zahlungsverkehr und die Vollstreckung werden durch die Stadtkämmerei und Stadtkasse Herrenbergs übernommen. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an diese Stellen zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. 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.

5. 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 gelöscht. Sepa-Dauerlastschriftmandate erlöschen 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme. Die Daten, die Sie für Ihr Nutzerkonto bereitstellen, werden und bleiben so lange gespeichert, bis Sie oder wir Ihr Nutzerkonto kündigen. Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unseres Kontaktformulars bereitstellen, werden dann gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zu Rechtsansprüchen wird bis zum Ende der Verjährung gespeichert.

6. Ihre Rechte

Ihre Rechte (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannte Kontaktdaten an uns richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

7. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich vertrauensvoll an uns: anmeldung@vhs.herrenberg.de, 07032-270 3 10. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Der Datenschutzbeauftragte für die Gesamtverwaltung der Stadt Herrenberg ist unter datenschutz@herrenberg.de zu erreichen.

Leitbild der vhs Herrenberg

Institution und Auftrag

Die vhs Herrenberg ist eine kommunale Weiterbildungseinrichtung, deren gesetzlicher Bildungsauftrag durch zahlreiche Außenstellen bis weit in den ländlichen Raum umgesetzt wird. Sie versteht sich als moderne Institution, zu deren Selbstverständnis es gehört, allen Schichten der Bevölkerung offen zu begegnen und ihnen ohne Vorbehalte gegenüber Themen und Methoden einen Zugang zu Bildung zu ermöglichen. Dabei ist es ihr ein besonderes Bestreben, auch Menschen zu erreichen, die aufgrund ihrer Lebens- und Lernerfahrung den Weg zur vhs nicht selbst finden. Die vhs arbeitet auf der Basis der demokratischen Grundordnung unabhängig von Gruppen- und Einzelinteressen, ist parteipolitisch neutral und überkonfessionell. Sie setzt sich für Toleranz, Offenheit und Vielfalt ein. Antidemokratischen und extremistischen Äußerungen bietet die Volkshochschule keinen Raum. Die vhs begreift sich durch Selbstreflexion und externe Bewertung als lernende Einrichtung.

Aufgaben

Als kommunale, aus öffentlichen Mitteln finanzierte Weiterbildungs- und Dienstleistungseinrichtung, hat sie eine besondere Verpflichtung, mit vorhandenen Ressourcen sorgfältig umzugehen und gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen. Sie arbeitet wirtschaftlich und markt-, aber nicht gewinnorientiert. Durch die Sozialverträglichkeit der Gebührenstruktur fördert sie die Chancengleichheit. Die vhs ist ein Ort der Begegnung, der Kommunikation und der Auseinandersetzung.

Programm

Die Angebote der vhs sind für alle zugänglich. Mit ihrem Programm verpflichtet sich die vhs Herrenberg zu einer offenen und kultursensiblen Lernkultur. Als Kundinnen und Kunden betrachten wir Teilnehmerinnen und Teilnehmer des offenen Kursangebots, Besucherinnen und Besucher der Veranstaltungen, Interessentinnen und Interessenten an den Beratungsangeboten, Auftraggeber aus Wirtschaft, Kommune, Landkreis und Schulen, Auftraggeber mit dem Ziel zur Eingliederung in den Arbeitsmarkt wie die Bundesagentur für Arbeit, das Jobcenter und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden, Auftraggeber und Partner ist ein wichtiger Maßstab für unser Handeln. Die vhs bietet ein breitgefächertes, zeitgemäßes und kritisch-reflektiertes Angebot für individuelle Orientierung, soziale Entfaltung und fachliches Verwendungswissen. Die vhs vermittelt Kompetenzen für Alltag und Beruf. Die berufliche Weiterbildung erhöht die Chancen jedes einzelnen auf dem Arbeitsmarkt. Die vhs hat zum Ziel, den Kunden die berufliche Aus-, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten zu eröffnen und im Rahmen geeigneter Angebote umzusetzen. Die Volkshochschule ist bestrebt, bei der Beteiligung an Ausschreibungen der Bundesagentur für Arbeit eine bestimmte Vermittlungsquote der Teilnehmenden zu realisieren und die Integration in den Arbeitsmarkt zu fördern. Die Weiterbildungsberatung der vhs ist unabhängig, umfassend und kompetent. Die vhs Herrenberg ist eine wichtige Partnerin der Akteure in der Stadt, im Umland und im Landkreis. Sie zeichnet sich durch Netzwerke und Kooperationen aus und nimmt aktiven Anteil an der Gesamtentwicklung der Stadt Herrenberg. Die vhs Herrenberg versteht sich somit als feste Größe im kulturellen Leben der Stadt Herrenberg.

Zusammenarbeit und Qualität

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschule Herrenberg handeln mit einem ausgeprägten Qualitätsbewusstsein auf der Basis von Kollegialität, Vertrauen und Kooperationsfähigkeit. Hohe pädagogische und fachliche Kompetenz der Mitarbeitenden, Flexibilität, Verlässlichkeit und permanente Qualitätssicherung sind die Voraussetzungen für unsere erfolgreiche Bildungsarbeit. Die haupt- und freiberuflichen Mitarbeitenden orientieren sich an transparenten, systematisch überprüf- und auswertbaren Qualitätskriterien wie Zertifizierungen, Fortbildungen und Selbstkritik, die einem hohen Standard entsprechen. Grundlagen für unsere erfolgreiche Teamarbeit sind die spezifischen Fachkompetenzen, die Bereitschaft zur Kooperation, eine wertschätzende Kommunikationsstruktur sowie die Transparenz der Arbeits- und Entscheidungsprozesse.

Nachhaltigkeit

Als Institution des lebensbegleitenden Lernens vermittelt die vhs Herrenberg die Notwendigkeit des lebenslangen Lernens zu persönlicher, sozialer und beruflicher Weiterentwicklung und nicht zuletzt im Sinn der intrinsischen Motivation, d. h. der Lust am Lernen.



- | | | |
|------------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| ① Volkshochschule | ⑤ Sporthalle Längenholz | ⑩ Klosterhof |
| ② Theodor-Schütz-Realschule | ⑥ Friedrich-Fröbel-Schule | ⑪ Stadtgalerie, Marktplatz 1 |
| ③a Schickhardt-Gymnasium | ⑦ Albert-Schweitzer-Schule | ⑫ Altenzentrum |
| ③b Turnhalle des Schickhardt-Gymn. | ⑧ Stadthalle | ⑬ Rathaus, Oberamt |
| ④ Hallenbad | ⑨ Alte Turnhalle | ⑭ Mensa Längenholz |

Wie Sie uns erreichen:

vhs Herrenberg

Tübinger Straße 38 - 40
71083 Herrenberg

Telefon 07032 . 2703 - 0
Fax 07032 . 2703 - 27
Internet www.vhs.herrenberg.de
Facebook facebook.com/vhsherrenberg

Vielen Dank für Ihr Inserat!

An dieser Stelle möchten wir den Inserenten in dieser Ausgabe herzlich danken.
Das Erscheinen dieses Programmheftes wäre ohne Inserate in dieser Form nicht möglich.



Weitblick braucht Nähe.

Mit unserer flächendeckenden Präsenz mit Beratungs-Centern, Filialen und SB-Stellen sind wir in der Region für Sie da. Unsere Berater*innen haben für alle Ihre Fragen und Belange ein offenes Ohr: 07031 77-1000. Darüber hinaus steht Ihnen unser Service an 7 Tagen rund um die Uhr zur Verfügung – in unseren SB-Stellen vor Ort und über unsere Online-Kanäle. Von uns für Sie, jederzeit.
www.kskbb.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Kreissparkasse
Böblingen**