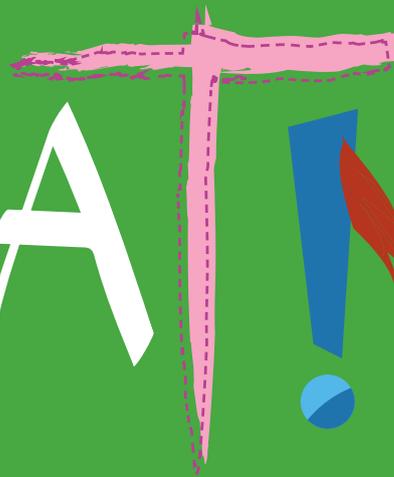




K



A



SEIN

Außenstellen

Amstetten
Berghülen
Heroldstatt
Merklingen
Nellingen
Westerheim

FRÜHLING & SOMMER 2024
PROGRAMM

Speziell
entwickelt für
Steh-/Sitz-
arbeitsplätze

Stäudle DerBüroprofi



↑ mehr erfahren

**Gut sitzen?
Mit Dynamik!**

Der einzigartige
Drehstuhl **»W-ork«**

Stäudle DerBüroprofi

Marktplatz 6 • 89150 Laichingen
☎ 07333 9677-60 ✉ m6@staeudle.com



www.staeudle.com

Kreativ sein - das Heute und Morgen gestalten

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Kreativität ist heute ein Joker und wird zum Schlüssel zur Zukunft. Wer Aufgaben und Herausforderungen kreativ begegnen kann, kommt leichter und erfolgreicher ans Ziel. Regen Sie Ihre Kreativität an beim Besuch innovativer Unternehmen, beim Wandeln durch grüne Paradiese oder werden sie selbst kreativ in unseren Workshops – unser Angebot ist vielfältig und lädt ein, neugierig zu sein und sich selbst auszuprobieren. Gemeinsam mit Gleichgesinnten entdecken Sie die Freude an kreativen Schaffensprozessen und tauchen ein in eine Welt der Fantasie und Innovation. Ich freue mich auf Sie!



Ihre Claudia Maier
Leiterin der vhs



POLITIK, GESELLSCHAFT & UMWELT

- 08 Gesellschaft, Politik & Recht
- 10 Umwelt & Natur
- 14 (Regional) Geschichte
- 15 Pädagogik & Soziales
- 20 Psychologie & Selbstfürsorge



KULTUR & GESTALTEN

- 23 Kultur erleben
- 24 Kunst erleben
- 25 Bildnerisches Gestalten
- 28 Kunsthandwerkliches Arbeiten
- 29 Traditionelle Handwerkstechniken
- 31 Brennholz machen
- 31 Nähen & Textiles Gestalten
- 32 Singen & Musizieren



GESUNDHEIT, BEWEGUNG & ERNÄHRUNG

- 40 Gesundheit & Bewegung
- 40 Hatha Yoga & Ashtanga Yoga
- 43 Qigong & Tai-Chi
- 45 Meditation, Atemtraining & Resilienz
- 46 Pilates
- 47 Gymnastik & Fitness
- 50 Fitness für Männer
- 50 Bewegung im Wasser
- 52 Zumba, Tanzen & mehr
- 53 Outdoor
- 55 Kochen & Kulinarik
- 57 Backen



SPRACHEN

- 59 Deutsch
- 60 Englisch
- 61 Französisch
- 62 Italienisch
- 63 Spanisch



DIGITALE KOMPETENZEN & BERUF

- 66 Künstliche Intelligenz & Kreativität
- 66 Laptop & Smartphone
- 68 Word, Excel & Linux
- 69 Digitales Fotografieren & Grafikdesign
- 70 Karriere & Persönlichkeit
- 72 Weiterqualifizierungen



AKTIV IM ALTER

- 75 Regionalgeschichte
- 75 Kreativ sein
- 76 Bewegung & Gesundheit
- 76 Smartphone & KI
- 77 Sprachen lernen



JUNGE VHS

- 79 Eltern-Kind-Familie
- 81 Spielstuben
- 82 ab 3 Jahre
- 84 ab 6 Jahre
- 93 ab 11 Jahre
- 96 Prüfungsvorbereitung



www.vhs-lai.de

Öffnungszeiten & Telefonsprechzeiten

Geschäftsstelle Laichingen

Duceyer Platz/Radstraße 8
Mo–Fr 8.00–12.00 Uhr &
Mo–Do 14.00–16.00 Uhr

Büro Blaubeuren

Altes Postamt, Karlstraße 28
Mo 14.00–16.00 Uhr &
Mi 9.00–12.00 Uhr

(In den Schulferien ist das Büro nicht besetzt)

So melden Sie sich an ...

Für die Anmeldung haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Unser Anmeldeformular finden Sie als Teil der Außenklappe.
- Telefonisch oder schriftlich per E-Mail nehmen wir Ihre Anmeldung unter Angabe Ihrer Bankverbindung gerne entgegen:
Telefon: 07333/92 52 0-0
E-Mail: info@vhs-lai.de
- Für viele Angebote können Sie sich online anmelden unter **www.vhs-lai.de**

Bitte beachten Sie: Die Anmeldung zu einem Deutsch- oder Integrationskurs ist nur nach einer persönlichen Beratung möglich! Mehr Informationen auf **S. 59**.

Für Fragen zur Verwaltung sowie zur An- und Abmeldung:



Michelle Schwarzmann
Verwaltung & Anmeldung
Tel: 07333/92 52 0-12
m.schwarzmann@vhs-lai.de



Cornelia Schwenkschuster
Verwaltung & Anmeldung
Tel: 07333/92 52 0-11
c.schwenkschuster@vhs-lai.de

Für spezifische Fragen zu den einzelnen Kursbereichen:

(Entsprechend der hier dargestellten Zuständigkeiten gemäß der Farben)



Claudia Maier
Leiterin
Tel: 07333/92 52 0-15
c.maier@vhs-lai.de



Petra Rösch-Both
Pädagogische Mitarbeiterin
Tel: 07333/92 52 0-13
p.roesch-both@vhs-lai.de



Katrin Tjarks
Pädagogische Mitarbeiterin
Tel: 07333/92 52 0-16
k.tjarks@vhs-lai.de

Anmeldung

Wir versenden keine Anmeldebestätigungen. Sollten Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, so findet Ihr Kurs wie ausgeschrieben statt. Ist der von Ihnen gewünschte Kurs bereits ausgebucht oder muss aufgrund zu geringer Anmeldungen abgesagt werden, benachrichtigen wir Sie. Die Mindestteilnehmer*innenanzahl beträgt zumeist fünf.

Bitte beachten Sie: Bei allen Einzelveranstaltungen, wie Vorträgen, Lesungen und Wanderungen, ist eine vorherige Anmeldung bei der vhs unbedingt erforderlich! Eine Barzahlung vor Ort ist nicht möglich.

Abmeldung

Sollten Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, so melden Sie sich unbedingt schnellstmöglich telefonisch oder per E-Mail wieder ab.

Die Abmeldung muss bis zu sechs Arbeitstage vor Kursbeginn bei uns eingegangen sein. Ist dies nicht der Fall wird die Kursgebühr berechnet. Anteilige Rückerstattungen bei Abmeldung nach Kursstart sind nur bei Vorlage eines ärztlichen Attests möglich.

Gebührenermäßigung

Empfänger*innen von Arbeitslosengeld II/ Bürgergeld sowie Schwerbeschädigte (ab 50 %) erhalten bei Vorlage einer Bescheinigung eine Ermäßigung in Höhe von 30 %.

Ermäßigung kann nur bei vhs-Kursen gewährt werden; bei Kursen mit Kooperationspartnern leider nicht.

Haftung

Die vhs kann keine Haftung bei Unfällen, Verlust oder Beschädigung von Gegenständen übernehmen.

Datenschutz

Unsere Datenschutzrichtlinien können Sie online auf unserer Webseite einsehen:

www.vhs-lai.de

Zum Zweck der Lehrgangs-, Veranstaltungs- bzw. Prüfungsabwicklung werden die Anmeldedaten der Teilnehmenden, d. h. personenbezogene Daten, be- und verarbeitet. Eine weitergehende Datenverarbeitung erfolgt nur im Rahmen zwingender nationaler Vorschriften.

Online haben wir noch mehr zu bieten ...

In der Rubrik *vhs digital* auf unserer Webseite www.vhs-lai.de/programm/vhs-online-angebote finden Sie noch einige weitere Themen und Kurse.



Volkshochschule
Laichingen-Blaubeuren-
Schelklingen e.V.

Vorsitzender

Uli Rößler

Stellvertr. Vorsitzender

Ulrich Ruckh

Die vhs ist seit 2021 zertifizierter Bildungsträger nach ZBQ.



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

Wir arbeiten kontinuierlich an unserer Qualitätsentwicklung. Wenn Sie Lob, Kritik, Anregungen oder Wünsche haben, kontaktieren Sie uns.

Bankverbindungen

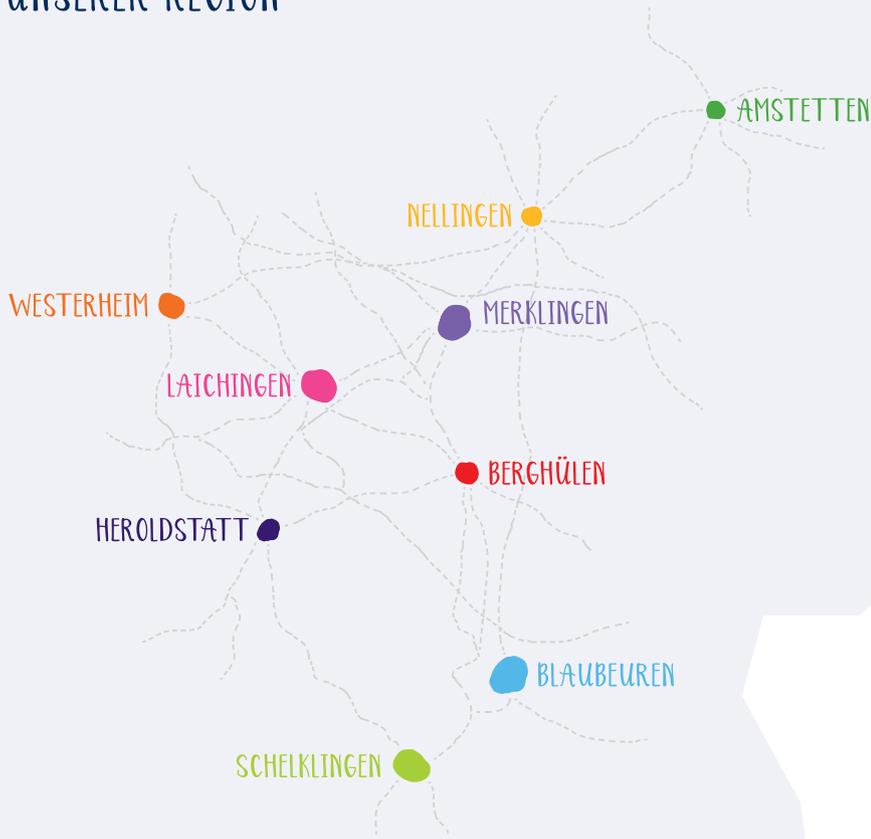
Sparkasse Ulm:

IBAN DE20 6305 0000 0008 6000 17
BIC: SOLADES1ULM

Volksbank Alb eG:

IBAN DE92 6309 1300 0002 2300 03
BIC: GENODES1LAI

DIE VHS IN UNSERER REGION



Mit unseren Kursen sind wir an vielen Orten in der Region präsent. Eigene Räume haben wir in Laichingen und Blaubeuren. Doch nur durch die gute Zusammenarbeit mit Stadt- und Gemeindeverwaltungen, Schulen und weiteren Kooperationspartnern kann die Vielfalt des Programms aufrechterhalten werden.

Vielen Dank.

73340 AMSTETTEN

Kulturhaus
Amstetten-Dorf

Rathaus Vortragssaal
Lonetalstr. 19

**Dorfgemeinschaftshaus
Hofstett/Emerbuch**
Im Burrach 2

89180 BERGHÜLEN
Gasthof Ochsen
Blaubeurer Str. 14

Grundschule
Schulstr. 47

vhs-Spielstube Berghülen
Schulstr. 47

89143 BLAUBEUREN

Sportheim SV Asch
Im Pfarrgarten, Blaubeuren-Asch

Dorfgemeinschaftshaus
Blaubeurer Str.
Blaubeuren-Sonderbuch

vhs-Altes Postamt
Karlstr. 28

Joachim-Hahn-Gymnasium
Eduard-von-Lang-Str. 37

vhs-Spielstube Blaubeuren
Auf dem Graben 11

Studio aerobics & more
Rittergasse 1

Stadthalle
Alberstr. 9

Werkstatt in der Bleiche
Am Kesselhaus

Zum fröhlichen Nix
Hirschgasse 1

Urgeschichtliches Museum
Kirchplatz 10

72535 HEROLDSTATT

Backhaus Ennabeuren
Ortsmitte, Hülbenstr. 1

Berghalle
Am Berg 1

medicus – Training & Therapie
Lange Str. 36

Seniorenbegegnungsstätte Heroldstatt
Am Berg 16/1

89150 LAICHINGEN
AlbanPlus
Weite Str. 35

Albert-Schweitzer-Gymnasium
Beim Käppele 8

Altes Rathaus, Bürgersaal
Weite Str. 1

Anne-Frank-Realschule
Mörikestr. 10

Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule
Max-Lechler-Str. 2

Evangelisches Gemeindehaus
Gartenstr. 11

Hallenbad
Beim Käppele 4

Kindertagesstätte Bleichberg
Albstraße 2

vhs-Spielstube Laichingen
Wilhelmstr. 14

vhs-Gymnastikraum
Feldstetter Str. 12

vhs-Mitte
Radstr. 10

vhs-Studio
Karlstr. 30

Volksbank Alb eG
Bahnhofstr. 19

Waldklassenzimmer
Waldparkplatz Wildgehege

Grundschule Machtolsheim
Lindenstraße 19, Machtolsheim

89188 MERKLINGEN
Backhaus
Hahnenweiler 1

Sandra's Regenbogenatelier
Nellinger Str. 12

89191 NELLINGEN
Grundschule
J. A. v. Widmannstetter Weg 1

Dorfgemeinschaftshaus
Hauptstr. 27, Nellingen-Oppingen

89601 SCHELKLINGEN
Freibad Schelklingen
Hohler-Felsen-Weg 41

Heinrich-Kaim-Grundschule
Schulstr. 12

Katholischer Gemeindesaal
Anton-Fischer-Weg 2

Sportinsel
Blaubeurer Str. 94

Stadtmuseum/Spitalhof
Spitalgasse 6

Ursprungsschule, Reitstall
Urspring 1

72589 WESTERHEIM
Alb-Bad
Am Sportplatz 1

Alb-Halle
Beurer Weg 2

Backhaus Westerheim
Obere Gasse 2

Haus für Kinder
Zimmerhaldenweg 1

Sängerheim
Eichstraße 7

Schule am Sellenberg
Schulstraße 8

**Bei Fragen oder Anregungen
kontaktieren Sie gerne unsere
Außenstellenleiter*innen:**

Amstetten: Inge Seitz
07331/71 12 6
amstetten@vhs-lai.de

Heroldstatt: Werner Knehr
07389/34 89 94 9
heroldstatt@vhs-lai.de

Merklingen: Irene Gröh-Schaufler
07337/63 72
merklingen@vhs-lai.de

Schelklingen: Sieglinde Maier
07394/14 94
schelklingen@vhs-lai.de



Lernen Sie unseren neuen „Open-Air-Lernraum“ auf der Dachterrasse des Alten Postamts in Blaubeuren kennen.

Unser innovativer Open-Air-Lernraum wird im Frühjahr/Sommer 2024 eröffnet und für Kurse und Veranstaltungen nach und nach zur Verfügung stehen. Hier gestalten wir einen einladenden Ort des Wissensaustauschs und der kulturellen Vielfalt. Hochbeete werden eine kleine grüne Oase schaffen und Raum bieten für interaktive Bildungsveranstaltungen. Denn wer sich an einem Ort wohlfühlt und gerne aufhält, lernt nachhaltiger.

Was unsere Dachterrasse so besonders macht:

- Veranstaltungsort zum Austausch und zur Begegnung: Hier lernen Menschen miteinander und voneinander.
- Einzigartige Lernerfahrung: Frische Luft, kognitive Anreize und eine inspirierende Umgebung machen das Lernen zu einer besonderen Erfahrung.
- Nachhaltigkeit & Begrünung: Wir setzen auf ökologische Gestaltung und fördern die Biodiversität in unseren Hochbeeten.
- Vielfältige Nutzungsmöglichkeiten: Von Lesungen über Bewegungskurse bis hin zu Sprach-Treffs – wir bieten ein ansprechendes Setting für verschiedenste Kursangebote.

Sie haben Ideen für Kurse und möchten sich einbringen? Sprechen Sie uns gerne an.

Als besonderes Highlight im Rahmen des Eröffnungssemesters laden wir Sie herzlich zu einem einzigartigen Event ein:

NEU **Kommen Sie mit auf eine Reise nach Brasilien – Tauchen Sie ein in Kultur, authentische Küche, Musik und Sprache!**



Sie interessieren sich für brasilianische Kultur oder waren bereits in Brasilien und möchten sich an das Erlebte erinnern? Ihre nächste Urlaubsreise führt Sie vielleicht auf den südamerikanischen Kontinent? Erleben Sie einen entspannten Abend in brasilianischer Atmosphäre mit typischem Essen (vegetarisch und mit Fleisch), Getränken (u. a. Caipi – auch alkoholfrei) und Musik. Vielleicht sprechen Sie ein bisschen Portugiesisch und möchten die Sprache üben oder sie erstmalig kennenlernen? Kommen Sie vorbei und entspannen auf der Dachterrasse des Alten Postamts! Espero você.

Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Großen Saal des Alten Postamts statt.

1530537 Gislaine Jost
Sa., 08.06., 18.00–22.00 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren,
Karlstr. 28, Dachterrasse
Gebühr € 30,00 (inkl. € 25,00 für Essen
und Begrüßungsdrink)

**... WO WISSENSDURST AUF
FRISCHE LUFT TRIFFT.**



GESELLSCHAFT, & POLITIK UMWELT

Fundiert mitreden und diskutieren – in unseren Vorträgen und Kursen nehmen wir die Themen der Zeit in den Blick. Wir beschäftigen uns mit der Vielfalt der Gesellschaft und möchten den gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern.

Sie erhalten die Möglichkeit fachliches wie methodisches Wissen zu erwerben und Ihre Allgemeinbildung zu erweitern.



Vortrag

NEU **Kreativität – eine philosophische Betrachtung**

Uns Menschen begleitet die grundlegende Frage, „Was mache ich eigentlich hier?“ Die Antwort liegt in der klaren Botschaft: „Mach Dein Eigenliches!“ Dies erfordert einen unverstellten Zugang zu unserem innewohnenden Schatz – dem kreativen Potenzial. Wir schaffen Raum, Spielräume der Erlaubnis, um uns auf eigene Art zu erproben und unser Einzigartiges zu entfalten.

Wenn wir unsere Eigenart entfalten, erleben wir die „Menschen-Macht“ – die Fähigkeit, das scheinbar Unmögliche möglich zu machen. Dies entspricht unserer tiefen Sehnsucht, „Eigen-Formen“ ins Leben zu rufen, die sich kreativ in das Lebendige-Schöpferische einformen. Dabei erfahren wir eine berührende Freude – ein Seelenvitamin, das aus dem Akt des Kreativseins entspringt.

Begeben Sie sich auf diese fesselnde Reise in die philosophische Betrachtung von Kreativität. Entdecken Sie, wie sich Ihre schlummernden Potenziale in Kraft und Lebendigkeit wandeln, Ihre Persönlichkeit stärken und befreien. Tauchen Sie ein in die Welt der Kreativität und erleben Sie, wie sie Antworten auf grundlegende Fragen liefert und eine Quelle tiefgehender Freude und Selbstentfaltung ist.

1S10001 Jens Drescher
Di., 26.03., 20.00–21.30 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 10,00 (inkl. Getränk)

Jens Drescher leitet seit vielen Jahren in Ulm das Kunstatelier „Kunst und Kommunikation“. In seiner Ausbildungsakademie bildet er Kunsttherapeut*innen aus.



NEU **Workshop zur Zukunftskompetenz Kreativität**

KREATIV ist das neue Effizient! Was wir von Michelangelo, Claude Monet & Frida Kahlo übers Arbeiten lernen

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mithilfe von Kreativität mehr Effizienz in Ihren Beruf und Alltag bringen. Lassen Sie sich von kreativer Best Practice der bekanntesten Künstler*innen inspirieren. Spüren Sie, wie es sich anfühlt, in den kreativen Modus zu wechseln. Kommen Sie mit auf eine unterhaltsame und erkenntnisreiche Gedankenreise durch die Vergangenheit, damit wir unsere Zukunft so gestalten, dass wir gerne in ihr leben. Und seien Sie gespannt, was die Venus vom Hohle Fels uns über die Art verrät, wie wir zusammenarbeiten.

Der Workshop ist auch für Führungskräfte und Moderator*innen geeignet, um Ihr Team (wieder) in Schwung zu bekommen.

1S10002 Dr. Daniela Kaiser
Fr., 10.05., 10.00–14.00 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 69,00

Dr. Daniela Kaiser kennt als Betriebswirtin die täglichen Herausforderungen beim Zusammenarbeiten innerhalb von Teams und Organisationen. Als Kunsthistorikerin fasziniert sie, wie Künstler*innen ihre Arbeitsweise und ihre Produkte immer wieder neu erfinden, um up-to-date zu sein.



NEU **High-Tech trifft auf Kreativität – Entdeckungstour in der neuen FACTORY 56 von Mercedes Benz**

VIP-Werksbesichtigung mit dem Reisebus

In der Autofabrik der Zukunft setzt der Autohersteller unter den Stichworten „digital“, „flexible“, „green“ konsequent und flächendeckend auf innovative Technologien und Prozesse bei der Produktion der Fahrzeuge. In der „Factory 56“ in Sindelfingen wird die Flexibilität und Effizienz im Vergleich zu den aktuellen Fahrzeugmontagen nochmals deutlich gesteigert – ohne Abstriche bei der Qualität. Dabei sind Maschinen und Anlagen miteinander vernetzt. In der „Factory 56“ wird in ausgewählten Fertigungsbereichen, den sog. „TecLines“, das klassische Fließband durch Fahrerlose Transportsysteme (FTS) abgelöst, z. B. zu Beginn des Inneneinbaus. Tauchen Sie bei dieser exklusiven Füh-



rung in Industrie 4.0 ein und nutzen Sie die Möglichkeit einen Einblick in die Autofabrik der Zukunft und in die Produktion von morgen zu werfen.

1S10007 Begleitung: Uli Rößler
Fr., 05.04.

Abfahrt:

11.40 Uhr Blaubeuren Bahnhof

12.00 Uhr Laichingen Gartenstraße

12.15 Uhr Merklingen Rathaus

Beginn der Führung: 14.00 Uhr

Rückfahrt ab Sindelfingen: ca. 16.00 Uhr,

Rückkehr ab ca. 17.30 Uhr in Merklingen

Gebühr € 40,00 (inkl. VIP-Führung und Busfahrt; geeignet für Kinder ab 14 Jahre)

Die max. TN-Zahl ist auf 30 begrenzt.

NEU **Aus der Wiege der Kreativität:
Schmuckvielfalt in der Eiszeit**

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Kreativität und des Handwerks bei dieser exklusiven Erlebnisführung mit Rudolf Walter, Experte für Urgeschichte. Tauchen Sie ein in die prähistorische Vergangenheit bei den Schmuckfunden aus dem UNESCO Welterbe „Hohle Fels“ und lassen Sie sich von den kunstvollen Kreationen inspirieren.

Sie haben darüber hinaus die Gelegenheit, ein Stück prähistorische Geschichte in Form eines persönlichen Schmuckstücks mit nach Hause zu nehmen. Dafür verwenden wir echtes Mammutelfenbein und/oder Fuchszähne, um ein einzigartiges Schmuckstück mit steinzeitlichen Werkzeugen zu gestalten. Unter fachkun-

diger Anleitung erfahren Sie dabei nicht nur handwerkliche Kniffe, sondern auch spannende Hintergrundinformationen zu den verwendeten Materialien in der Eiszeit.

1S10008 Rudolf Walter
Sa., 08.06., 14.00–17.00 Uhr

Treffpunkt am Besucher*innenparkplatz beim Hohle Fels Schelklingen
Gebühr € 20,00



NEU **Kreatives aus dem Bauch!**

Ein zauberhafter Abend mit Bauchredner
Markus Winter



Er spielt mit Puppen, er gibt Puppen eine Stimme, er erweckt Puppen zum Leben und er liebt die Bühne. Bauchredner Markus Winter hat viele Charaktere im Gepäck – ob den 35.000 Jahre alten Ur-Man aus dem Eis, Vinzenz den Influenza A und weitere witzige Showgäste.

Erleben Sie einen zauberhaften Abend mit Überraschungen, Comedy, Illusionen und illustren Bühnenpartnern. Regional und international – jetzt kommt er mit seinem Solo-Programm nach Laichingen.

1S10009 Dr. med. Markus Winter
Do., 07.03., 19.00 Uhr

Auditorium der Volksbank Alb eG,

**Heidelberg
Materials**

**Wir liefern den
Rohstoff für
Ihren Erfolg.**

Heidelberg Materials

Bahnhofstr. 19

Gebühr € 15,00 (ermäßigt € 12,00 für Inhaber*innen der „goldenen Girocard“ der Volksbank Alb eG (inkl. Getränk))

Um Anmeldung wird gebeten.

Kartenvorverkauf: vhs Laichingen, Volksbank Alb eG

Markus Winter ist im Hauptberuf Anästhesist im Krankenhaus Blaubeuren und hat sich mit dieser Kunst des Bauchredens einen langgehegten Kindheitswunsch erfüllt. Mit seiner Kunst begeistert er das Publikum nicht nur in der Region um Ulm, sondern ist mittlerweile auch überregional bei Veranstaltungen gebucht. Auch die Landesschau Baden-Württemberg des SWR-Fernsehens berichtete bereits über den Bauchredner mit Bauchstimmung.



**NEU Ex-Fußballprofi im Gespräch:
Nils Petersen „Bankgeheimnis“**



Im Juli 2023, wenige Wochen nachdem er die Fußballschuhe beim SC Freiburg an den berühmten Nagel gehängt hatte, lüftete Nils Petersen sein „Bank-Geheimnis“ im Buchformat beim Herder-Verlag und schaffte es auf Anhieb in die Spiegel-Bestsellerliste. Erleben Sie den „besten Joker“ der Bundesliga-Geschichte nun hautnah und ganz persönlich. Nach 16 Jahren im Haifischbecken Profifußball spricht er packend und ergreifend über seine Erfahrungen, über Werte, verschriftlichte Gedanken und die große Wertschätzung, die Nils Petersen auf seiner Lesereise zu den Stationen sei-

ner aktiven Laufbahn erfuhr. »Bank-Geheimnis« ist das bewegende Selbstporträt eines bemerkenswerten Sportlers und Menschen, ein „Dankeschön“ an alle, die ihn begleitet haben, und ein Must-Have für Fußballfans.

1510015 Nils Petersen

Di., 14.05., 19.00 Uhr

Auditorium der Volksbank Alb eG, Bahnhofstr. 19

Gebühr € 15,00 (ermäßigt € 12,00 für Inhaber*innen der „goldenen Girocard“ der Volksbank Alb eG (inkl. Getränk))

Um Anmeldung wird gebeten, die Plätze sind begrenzt.

Kartenvorverkauf: vhs Laichingen, Volksbank Alb eG



Nils Petersen, geb. 1988 (Wernigerode), dt. Fußballprofi, aktiv 2007–2023 beim FC Carl Zeiss Jena, Energie Cottbus, Bayern München, Werder Bremen und seit 2015 beim SC Freiburg, wo er als „Fußballgott“ Kultstatus erreichte. Erfolgreichster Torschütze nach Einwechslungen der Bundesliga-

Bitte beachten Sie: Bei allen Einzelveranstaltungen, wie Vorträgen, Lesungen und Wanderungen, ist eine vorherige Anmeldung bei der vhs unbedingt erforderlich! Eine Barzahlung vor Ort ist nicht möglich.

UMWELT & NATUR



NEU Machen Sie sich klimafit! (auch für Einrichtungen und Unternehmen)

Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun? – Kompaktkurs inkl. Zertifikat

Welche Auswirkungen hat der Klimawandel in Ihrer Region? Wie begegnet Ihre Kommune den Folgen des Klimawandels? Wie können Sie selbst aktiv zum Klimaschutz beitragen?

An insgesamt sechs Kursabenden bietet der Kurs „klimafit“ Antworten und Handlungsoptionen. Er vermittelt Interessierten, Netzwerker*innen und Multiplikator*innen neben wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel auch Informationen über Veränderungen, die der Klimawandel in Ihrer Region mit sich bringt. Außerdem können Sie sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur*innen in der Kommune vernetzen und selbst aktiv werden. Dazu wird nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement in den Kurs eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert*innen aus der Region.

Themen der Kurseinheiten:

- Grundlagen des Klimawandels & Einführung in die kommunale Herausforderung
- Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz & -anpassungen auf kommunaler Ebene



- Expertendialog mit führenden Klimaforscher*innen
- Regionale Folgen des Klimawandels & was kann ich selbst tun?
- Expert*innentipps zu Energie, Mobilität & Ernährung
- Klimawandel gemeinsam anpacken & Zertifikatsverleihung

1S10030 Dozent*innen-Team
Mo., 22.04., 09.04., 06.05., 13.05., 03.06., 19.00–20.30 Uhr + Mi., 12.06., 19.00–20.30 Uhr (6 x)
Am 06.05. und 03.06. findet der Kurs online statt.

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum 1 Kreativ
 Gebühr € 30,00

Ein Projekt des WWF Deutschland, des Helmholtz-Forschungsverbands Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) und der Universität HH. Das Projekt klimafit wird seit dem 01.01.2022 im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert. Interessiert? Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, sich nach Möglichkeit mind. 2 Wochen vor Kursbeginn anzumelden.
 Hinweis: Für die Teilnahme am Kurs ist ein internetfähiges Endgerät notwendig, da Materialien bereitgestellt werden und zwei Kursabende digital stattfinden.

NEU Elektromobilität – gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?
Vortrag mit Tipps und Tricks vom Experten

Elektroautos gelten als Mobilitätsmodell der Zukunft. Wie jede neue Technologie ist auch das Elektroauto nicht nur mit Chancen, sondern auch mit neuen Herausforderungen verbunden.
 Elias Schempf, Regionalbeauftragter des ACE Auto Club Europas e. V., erklärt,

weshalb elektrische Antriebe über ein enormes Potenzial verfügen und somit einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Mobilität leisten können. Warum das so ist, wird anhand von Hintergrundinformationen und Fakten dargestellt.

Dennoch legt er auch den Finger in die Wunde: Woran hapert es noch, für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die richtige Lösung und wo geht der Weg hin? Dazu erhalten Sie verbraucherorientierte Tipps und Tricks rund um Kauf, Alltags-einsatz und Fördermöglichkeiten batterieelektrischer Fahrzeuge.

1S10032 Elias Schempf
Di., 07.05., 18.30–20.30 Uhr
 Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1, Bürgersaal
 Gebühr € 6,00

In Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa e. V.

.....
Online-Kurs
NEU Online-Seminar: Selbstinstallation (DIY) von Photovoltaik-Anlagen

Ökostrom für 10 Cent die kWh, mit einer selbstinstallierten Photovoltaikanlage produzieren. Wie das technisch sicher und ganz legal funktioniert, wenn man handwerklich begabt ist, wird an diesem Abend erklärt.

Themen der Kurseinheiten:

- Zeitlicher Ablauf
- Planungstätigkeit
- Befestigung der Solaranlage (PV-Module & Wechselrichter)
- Modul- & Wechselrichterauswahl
- Unterschied Modul- vs. Stringwechselrichter

- Wie kann man mehr als ein Balkonkraftwerk, als eine gemeinsame PV-Anlagen betreiben?
- Was muss ein*e Elektriker*in machen, was kann man selbst machen?

Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage unterschiedliche Systeme zu analysieren und auf die eigene Situation bei sich zu Hause anzupassen. Jede*r Teilnehmende erhält zusätzlich einen Download-Link für entsprechende Informationsmaterialien.
 Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten bereits über fundiertes Wissen zum Thema Photovoltaik verfügen.

1S10040 Andreas Weischer
Di., 12.03., 19.00–22.00 Uhr
 Gebühr € 19,00

Andreas Weischer arbeitet hauptberuflich als Systemprogrammierer bei einer Versicherung. Für den Senior Expert Service (SES) hat er im Ausland Solarunterricht gegeben. Er ist Mitglied des Solarenergie-Fördervereins Deutschland und beschäftigt sich seit 1997 mit Photovoltaik.

Der Meeting-Link wird vorab zugesandt.

.....
Online-Kurs
NEU Vortrag: Balkonkraftwerke (mini Photovoltaik)

Für 7 Cent den eigenen Ökostrom erzeugen? Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie man den Strom schnell, einfach und ohne Bürokratie produziert und damit Stromkosten senken kann und ihn direkt in das eigene Haus oder die Mietwohnung einspeist. Balkonkraftwerke können ein Einstieg in diese Thematik sein. In diesem interaktiven Vortrag wird das Modell eines Balkonkraftwerks vorgestellt. Wir besprechen den kompletten Ablauf: von ersten Überlegungen über die Material-

beschaffung, Installation, Inbetriebnahme bis hin zum Vorteil für das eigene Portemonnaie – und für den Klimawandel. Jede*r Teilnehmende erhält zusätzlich einen Download-Link für entsprechende Informationsmaterialien.

1S10042 Andreas Weischer
Di., 16.04., 19.30–21.00 Uhr
Gebühr kostenfrei

Andreas Weischer arbeitet hauptberuflich als Systemprogrammierer bei einer Versicherung. Für den Senior Expert Service (SES) hat er im Ausland Solarunterricht gegeben. Er ist Mitglied des Solarenergie-Fördervereins Deutschland und beschäftigt sich seit 1997 mit Photovoltaik.

Der Meeting-Link wird vorab zugesandt.

Schneiden von Obstbäumen und Sträuchern

Bei dieser Schnittvorführung lernen Sie vom Fachmann, wie Sträucher und Bäume (Himbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren, Zierbeeren, alte und junge Obstbäume) fachgemäß geschnitten werden.

1S10050 Hans-Peter Siehler
Sa., 23.03., 13.30–16.30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz bei der Daniel Schwenkmezger-Halle, Laichingen
Gebühr € 15,00 (inkl. Skript)
Um Anmeldung vorab wird gebeten.



Rückschnitt und Pflege von Stauden – Tipps und Tricks von der Expertin

In diesem Kompakt-Kurs für Rückschnitt erklärt Jutta Schaser, Gärtnerin in der Staudengärtnerei Gaißmayer Illertissen, wie Sie Ihre Stauden in Form bringen und halten. In Theorie und Praxis widmen Sie sich der Frage, wann welche Stauden wie zurückgeschnitten werden sollten. An Beispielen erlernen Sie ganz praktisch das nötige Know-how, um anschließend im eigenen Garten loslegen zu können. Mit dem richtigen Rückschnitt stellen Sie sicher, dass auch Ihre Stauden im nächsten Jahr prächtig für Freude sorgen.

1S10052 Jutta Schaser
Sa., 21.09., 15.00–17.00 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Großer Saal
Gebühr € 25,00

Kleinere Stauden können mitgebracht werden. Anschauungs-/Übungsobjekte werden bereitgestellt. Jutta Schaser hat in Weihenstephan und Berlin Gartenbau studiert und ist eine absolute Expertin für Stauden.

Um Anmeldung vorab wird gebeten.

Online-Kurs

NEU **Faszination Honigbienen – Imkerschulung für Neugierige**

Sie wollten schon immer mehr über das Imkern erfahren? In diesem Kurs lernen Sie in fünf Themenblöcken, wie Sie mit einem Minimum an Arbeitszeit ein Maximum an Honig erreichen können. Der Kurs ist insbesondere für Neuanfänger*innen aber auch für fortgeschrittene Imker*innen geeignet, die Ihre Kenntnisse erweitern oder auch auffrischen möchten.

Die zusätzlichen Schulungsunterlagen sind übersichtlich dem jahreszeitlichen Ablauf angepasst eingestellt.

Kostenloser Infoabend zum Reinschnuppern ins Thema

1S10054 Robert Löffler
Fr., 09.02., 18.00–19.00 Uhr
Gebühr kostenfrei

Meeting-Link wird zugesandt.

1S10055 Robert Löffler
Do. + Fr., ab 22.02., 18.00–20.00 Uhr (5 x)
Gebühr € 35,00

Bei Fragen/Problemstellungen können Sie den Dozenten zur Unterstützung schriftlich über das System kontaktieren. Die Zugangsdaten erhalten Sie per Mail kurz vor Kursbeginn. Bei erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie ein Zertifikat. Der Kurs findet in jedem Fall statt.

Der Meeting-Link wird zugesandt.





KREATIVITÄT IM GRÜNEN

NEU Tag der offenen Gärten

Erstmalig haben Sie die Möglichkeit, von Amstetten bis Schmiechen – im gesamten Einzugsgebiet der vhs, rund zehn unterschiedlich schöne und besondere Gärten zu erleben, deren Gestaltung vielfältig ist, denn passionierte Gärtner*innen öffnen ihre privaten Gartentore.

Es gibt Themen-, Kräuter-, Stauden-, Permakultur- und mediterrane Gärten mit vielen verschiedenen Pflanzen angelegt als Privatgarten oder Gemeinschaftsgarten. Allen Gärten gleich ist die erkennbare Liebe der Besitzer*in. Viel Arbeit, Fleiß und Kreativität wurden in die Gestaltung des eigenen grünen Paradieses gesteckt und das wollen wir erlebbar machen. Es warten wertvolle Insider-Tipps, interessante Gespräche und tolle Mitmachaktionen auf Sie.

1S10010
So., 09.06., 14.00–18.00 Uhr
Eintritt frei

Um vorherige Anmeldung wird gebeten, damit wir über das detaillierte Programm sowie bei unklaren Wetterverhältnissen informieren können. Eine Kurzvorstellung der Gärten inkl. Adressen wird zeitnah per Email zugeschickt.

NEU Fotospaziergang durch die Gärten für Erwachsene und Kinder (ab 11 Jahren)

Lassen Sie uns gemeinsam am Tag der offenen Gärten durch die blühende Pracht streifen und die zauberhaftesten Blumen und Pflanzen vor unsere Kameralinsen zaubern! Dieser Ausflug wird unter der fachkundigen Anleitung von zwei passionierten Fotografinnen zu einem unvergesslichen Abenteuer. Mit ihrer langjährigen Erfahrung und umfassendem Wissen begleiten sie Sie gern.

Durch die wertvollen Tipps der Profis erhalten Sie nicht nur mehr Ausdruck in Ihren Fotos, sondern lernen auch, die Bildauswahl und -aufteilung zu meistern. Ihr fotografischer Blick wird geschärft, und die Einstellungen Ihrer Kamera für beeindruckende Aufnahmen werden verständlich erklärt. Machen Sie sich bereit, die Welt der Blumen mit neuen Augen zu sehen und in jeder Blüte eine Geschichte zu entdecken!

1S10011 Alexandra Fink-Milosavljevic,
Birgit Thiemann

So., 09.06., 14.00–16.00 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Seminarraum

Gebühr € 15,00 (Kinder € 8,00)

Bitte mitbringen: analoge oder digitale Kamera

NEU Gartenführung – exklusiver Einblick in ein privates Idyll

In zahlreichen Vorträgen hat die Referentin ihr botanisches Wissen in der Theorie weitergegeben. Nun erklärt sie uns ihren eigenen, schmucken Garten. Auf einer kleinen Fläche wird ein hoher Ertrag an Gemüse und Kräutern erwirtschaftet.

Gut platziert und mit den richtigen Nachbarn unterstützen sich die Pflanzen gegenseitig und brauchen wenig Dünger. Werden sie so arrangiert, dass kaum freie Erde mehr bleibt, zieht das Insekten an – die Artenvielfalt auf dem Grundstück ist riesig. Und wofür in Beeten kein Platz mehr ist, das wird in Töpfe gesetzt. Freuen Sie sich auf zwei aufschlussreiche Stunden mit guten Ideen zum Umsetzen zu Hause.

1S10012 Sybille Braun
Do., 06.06., 18.00–20.00 Uhr

Elchinger Weg 22, 89160 Tomerdingen
Gebühr € 8,00



(REGIONAL)GESCHICHTE



Themen-Führung

NEU Die Benediktiner in Blaubeuren

Benediktinermönche gründeten in Blaubeuren 1085 das Kloster. Aus der Siedlung am Blautopf entstand die Stadt Blaubeuren. Die Ordensregel Benedikts von Nursia prägte 450 Jahre, d. h. bis zur Reformation den Ort. Sichtbare und heute unsichtbare Spuren dieses Wirkens sollen bei einer gemeinsamen Führung im Kloster, im Badhaus der Mönche und in der Spitalkapelle im Urgeschichtlichen Museum erklärt und sichtbar gemacht werden.

1S10022 Stephan Buck

Sa., 06.04., 15.00–16.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Kloster Blaubeuren
Gebühr € 6,00

Um Anmeldung vorab wird gebeten.

Themen-Führung

NEU Tod und Auferstehung – Die Fresken von St. Afra

Auf dem Friedhof von Schelklingen liegt still und wenig beachtet die St. Afra-Kapelle. Dabei enthält sie einen kunsthistorischen Schatz, einen vollständigen und gut erhaltenen Freskenzyklus aus der Zeit

um 1330. In diesem teilweise recht unkonventionell gemalten Zyklus wird die Passion Christi passenden Szenen aus der Heiligenlegende gegenüber gestellt. Auch die mittelalterliche Symbolik der Fresken und die Botschaft, die sich hinter dieser Gegenüberstellung verbirgt, ist Thema der Führung.



1S10024 Winfried Hanold

Mi., 10.04., 14.00–15.30 Uhr

Treffpunkt: St.-Afra-Kapelle Schelklingen
Gebühr € 6,00

Hinweis: In der Kapelle kann es recht kühl sein. Warme Kleidung ist empfehlenswert.

Um Anmeldung vorab wird gebeten.



Militärhistorische Pedelec-Tour

Ausgehend vom ehemaligen Remontedepot in Heroldstatt-Breithülen, das 2023 seinen 125. Geburtstag feierte, führt diese militärhistorische e-Bike-Tour mit Hobbymilitärhistoriker und Buchautor Joachim Lenk entlang und durch den einstigen Truppenübungsplatz.

Außerhalb des 6.700 Hektar großen Areals geht es u. a. an den einst von Soldaten genutzten Außenfeuerstellungen, dem Feldflugplatz Magolsheim, dem deutschen und französischen Munitionsdepot Ingstetten, dem Gerätehauptdepot Feldstetten und dem Alten Lager (Albgut) vorbei. Der Aufstieg auf die Beobachtungstürme Heroldstatt und Sternenberg sind weitere Highlights.

1S10026 Joachim Lenk

Sa., 13.04., 9.30–17.00 Uhr

Treffpunkt: Beim Gasthaus Breithülen
Gebühr € 39,00 (ohne Einkehr)

Mit Einkehr dauert die 48 km lange Tour mit rund 20 Stopps zw. 7–8 Stunden. Die reine Fahrzeit beträgt etwa 2,5 Std. Infos: www.breithuelen.de.



10-Hülen-Tour rund um Berghülen

Hülen waren auf der Schwäbischen Alb bis zu Beginn des 19. Jahrhunderts fester Bestandteil jeder Ortschaft. Da es kein fließendes Wasser gab, waren die Hülen als Tiertränken und Löschwasserteiche notwendig. Sie haben das Dorfbild über Jahrhunderte geprägt und fast in jeder Ortschaft gibt es heute noch einen „Hülenbauer“ als Familienbezeichnung. Inzwischen sind leider viele Hülen eingeebnet und verschwunden, aber rund um Berghülen



hülen gibt es noch zahlreiche Dorf- und Naturhülen.

Unsere Radtour führt uns auf einer Strecke von 44 km zu zehn Hülen in der Umgebung. Nebenbei lernen wir die Landschaft der Schwäbischen Alb mit ihren Trockentälern und Naturheiden kennen, sehen in und um die Hülen seltene Tiere wie z. B. Molche, Wasserschnecken, Libellen und seltene Pflanzen. Die Radtour ist nicht besonders schwierig und kann auch ohne e-Bike und von Familien bewältigt werden. Eine Mittagspause haben wir in der Gaststätte Heidehof mit eingeplant.

1S10028 Walter Nessyt
So., 09.06., 10.00–15.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz bei der Auhalle in Berghülen
Gebühr € 8,00 (Kinder dürfen kostenfrei mitfahren)

PÄDAGOGIK & SOZIALES

Online-Kurs

Eltern werden – rechtliche und finanzielle Regelungen rund um die Geburt

Wie viel Elterngeld steht mir/uns zur Verfügung? Wie können wir uns dieses als Elternpaar gut einteilen? Welche besonderen Regelungen gibt es für Alleinerziehende? Wie lange darf ich in Elternzeit gehen? Habe ich einen Anspruch auf Teilzeitarbeit? Wie kann ich Familie und Beruf gut miteinander vereinbaren? Wir sprechen über alles, was Sie über Elterngeld, Elternzeit und mutterschutzrechtliche Regelungen wissen müssen. Zusätz-

lich haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen.

1S10618 Alina Semmlin
Do., 25.04., 19.00–21.30 Uhr

Gebühr € 6,00

In Kooperation mit der Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Familienplanung.

Meeting-Link wird zugesandt.

Hybrid-Vortrag

NEU Familienleben – Geschwister: Geschwisterpositionen

Das Familienleben mit mehreren Kindern stellt meist eine besondere Herausforderung dar. An zwei Abenden erhalten Mütter und Väter, Omas und Opas, mit Kindern/Enkeln bis zehn Jahren konstruktive Informationen und Antworten zu diesem spannenden Thema.

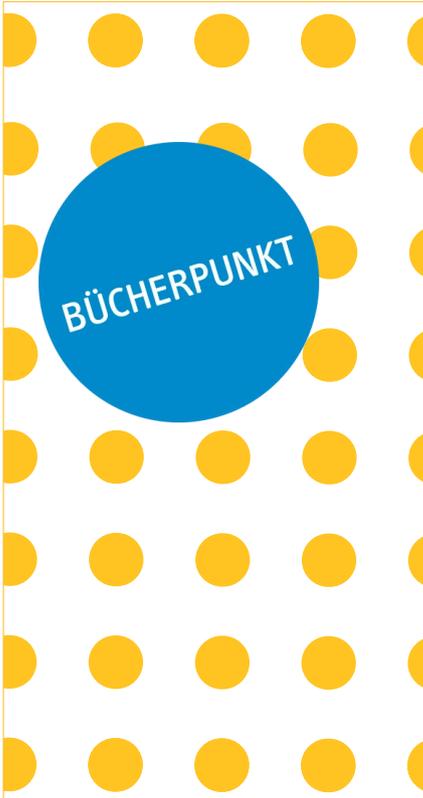
1. Abend: Geschwisterpositionen. Der Große, die Kleine oder der Mittlere sein: jede Position hat ihre Bedeutung und ihre eigenen Bedürfnisse. Es ist hilfreich, mehr darüber zu wissen. Was können Eltern zu einem gelingenden Miteinander beitragen? Welche Haltung fördert ein positives Geschwisterklima und was trägt eher zu einer ungunstigen Konkurrenz bei?

2. Abend: Geschwister – Liebe und Streit inklusive! (siehe nachfolgender Vortrag)
Beide Abende bauen inhaltlich aufeinander auf, sind einzeln zu buchen.

1S10625 Petra Baumgärtner-Mader
Di., 12.03., 19.00–21.30 Uhr

Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1, Bürgersaal
Gebühr € 7,00

Sie können in Präsenz oder online teilnehmen. Bitte geben Sie uns Ihren Wunsch bei der Anmeldung an.



BÜCHERPUNKT

Buchhandlung Bücherpunkt
Karlstr. 6
89143 Blaubeuren

Fon 07344 4509
Fax 07344 9235390
info@buecherpunkt-blaubeuren.de
www.buecherpunkt-blaubeuren.de

Hybrid-Vortrag

NEU Familienleben – Geschwister: Liebe und Streit inklusive!

Wie kommt es eigentlich zum (alltäglichen) Geschwisterstreit und wie können sich Eltern dabei verhalten? Sie erfahren, wie Geschwister lernen, ihren Streit selber zu lösen – und wann es doch das elterliche Eingreifen braucht.

Der vorgehende Vortrag beschäftigt sich mit den Geschwisterpositionen (siehe vorhergehender Text).

Die beiden Abende bauen inhaltlich aufeinander auf, sind einzeln zu buchen.

1S10626 Petra Baumgärtner-Mader
Di., 19.03., 19.00–21.30 Uhr

Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1,
Bürgersaal
Gebühr € 7,00

Sie können in Präsenz oder online teilnehmen.
Bitte geben Sie uns Ihren Wunsch bei der Anmeldung an.

Hybrid-Vortrag

NEU „Trans-Jugendliche“, wenn sich das eigene Geschlecht nicht richtig anfühlt

Wir beobachten in Schulen, Elternhäusern und Arztpraxen, dass immer mehr Mädchen und Jungen in der Krise der Pubertät dazu neigen, die kulturelle Vorstellung, im „falschen Körper“ zu stecken, aufgreifen und durch den Wunsch nach einer „Transition“ den komplexen Irritationen ihrer Pubertät zu entfliehen versuchen.

„Wir erleben einen regelrechten Hype“, konstatiert Dr. med. Alexander Korte, leitender Oberarzt der Klinik für Kinder

und Jugendpsychiatrie der Ludwigs-Maximilian-Universität München. Die Zahl pharmazeutischer und chirurgischer „Geschlechtsangleichungen“ hat in den letzten Jahren vor allem bei Jugendlichen in der frühen und mittleren Adoleszenz, und hier überproportional bei Mädchen und jungen Frauen dramatisch zugenommen. Was sind die Ursachen? Was die Folgen? Wie können Jugendliche und ihre Eltern unterstützt werden und wie gewährleistet die Politik, Kinder und Jugendliche vor frühen irreversiblen medizinischen Einschnitten in ihre Körper und Entwicklung zu schützen?

1S10630 David Allison, Solveig Senft
Do., 14.03., 18.00–20.00 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 5,00

David Allister ist seit 2021 Vertreter der Interessengemeinschaft, Trans Teens Sorge Berechtig (TTSB), Eltern von genderunsicheren oder genderdysphorischen Teenagern und jungen Erwachsenen, die die unnötige Medikalisierung ihrer Kinder ablehnen und nach Alternativen suchen.

Solveig Senft, Kunsterzieherin, engagiert sich für Frauen- und Mädchenrechte, u. a. bei Terre des Femmes e. V.

Sie können in Präsenz oder online teilnehmen.
Bitte geben Sie uns Ihren Wunsch bei der Anmeldung an.

AD(H)S – Elterstraining I – Weniger Stress bei AD(H)S



In diesem Elterstraining erhalten Sie hilfreiche Informationen über AD(H)S und konkrete Anregungen zur Verbesserung des oftmals belastenden Familienalltags. Sie erfahren, wie die „andere Netzwerknutzung“ im Gehirn funktioniert und welche Schwächen und besonderen Stärken

damit verbunden sein können. Die Erziehung eines Kindes mit AD(H)S erfordert viel Kraft, Geduld und Ausdauer. Die Kinder leiden oft sehr unter ihren Herausforderungen. Deshalb werden wir uns auch mit Schule/Lernen und Stressbewältigung im Alltag beschäftigen, damit Sie gemeinsam einen entspannteren Alltag erleben können. Unsere Einladung richtet sich an alle interessierten Eltern, egal, ob Ihr Kind eher hyperaktiv oder hypoaktiv (verträumt) ist. Und unabhängig davon, ob bereits eine ADS/ADHS-Diagnose vorliegt. Viele positive Rückmeldungen bestätigen den Erfolg des Elterstrainings.

1S10644 Judith Gruhler
Sa., 02.03. + 23.03., 9.30–17.00 Uhr (2 x)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 50,00 (für Paare € 70,00)

Gebührenrückerstattung erfolgt nach Kursende durch das Landesprogramm „STÄRKE“
Teilnehmen können Eltern, die sich für das Thema interessieren, unabhängig davon, ob bei ihrem Kind bereits ADS/ADHS diagnostiziert wurde. Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

AD(H)S – Elterstraining II – Aufbaukurs



Teilnahmevoraussetzung: Besuch eines Kurses „AD(H)S-Elterstraining I“. Dieser Aufbaukurs bietet weitere Informationen und Reflexion des Alltags in der Familie.

1S10645 Judith Gruhler
Sa., 11.05., 9.30–13.00 Uhr
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 40,00

Gebührenerstattung erfolgt nach Kursende durch das Landesprogramm „STÄRKE“.
Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.





Online-Kurs

Zutritt verboten, wie Sie die Daten Ihrer Kinder preisgeben und das in Zukunft vermeiden können

Ein höchst unterhaltsamer Abend zum Thema Datenschutz: Wissen Sie wie viele persönliche Daten Ihrer Kinder Sie als Eltern ins Netz geben? Was daraus gemacht werden kann und wie Sie sich und Ihre Kinder schützen, das erfahren Sie absolut lebenspraktisch und alltagstauglich von einem Internetexperten für Kinder und Jugendliche. An vielen Beispielen werden Sie mit AHA-Erkenntnissen aus dem Abend gehen. Holen Sie sich das gute Gefühl etwas für den Schutz Ihres Kindes tun zu können, ohne dazu besondere technische Kenntnisse zu benötigen. Testen Sie an diesem Abend, wie oft Ihre E-Mail-Adresse schon geknackt wurde und suchen Sie sich ein Passwort, das Milliardenjahre nicht erraten werden kann, ... auch für Ihre eigenen Accounts gibt es hilfreichen Input.

1S10646 Jonas Stratmann
Mi., 21.02., 19.30–20.30 Uhr
Gebühr € 6,00

In Kooperation mit dem ajs (Aktion Jugendschutz).
Meeting-Link wird zugesandt.

NEU Organisier dich glücklich! Wenn Ordnung sich von allein hält

Wussten Sie, dass es vier verschiedene Organisationstypen gibt? Bevor Melanie Bogner ihren Typus kannte, musste sie immer alles suchen, es sah und fühlte sich bei ihr zu Hause unordentlich an. Sie verbrachte so viel Zeit mit Gedanken an „Zeugs“. Mit ihren Erkenntnissen hat Melanie Bogner nebenberuflich eine Selbstständigkeit aufgebaut, Gäste können jetzt jederzeit vorbeikommen, es gibt mehr Platz und das Wichtigste: mehr Zeit! Mehr Zeit für Familie und Projekte. Wollen Sie das auch? Dann machen Sie mit, lernen Sie Ihren Organisationstyp kennen und wie Sie im Alltag mit einfachen Lösungen zu Hause Organisationsysteme finden, die passgenau für Sie und Ihre Familie funktionieren.

1S10648 Melanie Bogner
Do., 29.02., 19.00–21.15 Uhr
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 18,00

NEU Ordnung schaffen! Die ganze Familie macht mit ...

Gar nicht so leicht, alle Familienmitglieder zu motivieren beim „Ordnung-Schaffen“ mitzumachen. Je nach Alter der Kinder gibt es unterschiedliche Motivationschlüssel und gleichzeitig entwickeln sich auch neue Organisationstypen. Und doch ist es so wichtig, dass den Kids mitgegeben wird, wie es funktioniert in einem Haushalt. Es soll ein Verständnis geschaffen werden für die Aufgaben, die oft nur

die Eltern übernehmen. Tauchen Sie mit ein in verschiedene Möglichkeiten, erfahren Sie Tipps und Tricks, damit die ganze Familie mitmacht und alle zusammen Ordnung schaffen.

1S10652 Melanie Bogner
Do., 21.03., 19.00–21.15 Uhr
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 18,00



SCHNELLE LÖSUNGEN GEWÜNSCHT
Ich bin Melanie Bogner, ehemalige Chaotin jetzt Organisations- und Ordnungskoach. Ich brauche einfache und schnelle Lösungen, die mich im Alltag unterstützen und genau das gebe ich auch meinen Kunden weiter. Ich kenne beide Seiten der Medaille und sehe das als Stärke in der Beratung. Ich bin ein Familienmensch und liebe leckeres Essen. Mir ist es auch wichtig gesund und fit zu bleiben und viel in der Natur bzw. draußen zu unternehmen.
Ich freue mich auf Sie,
Ihre Melanie Bogner



© Peter Neher

Wie meine Großmutter ihr ICH verlor Konzertlesung

Es war ein Schock. Als Sarah Straubs Großmutter dement wurde, veränderte das auch das Leben der damals 20-jährigen Enkelin. Dies prägte sie so sehr, dass sie neben ihrem eingeschlagenen Weg zur erfolgreichen Musikerin Psychologie studierte, sich auf Demenzerkrankungen

spezialisierte und heute engagiert darüber aufklärt.

Sarah Straub zeigt mit ihrem ersten Buch „Wie meine Großmutter ihr ICH verlor“ in vielen Beispielen, was es bedeutet, wenn aus Vergesslichkeit Demenz wird, welche Aufgaben, aber auch Hilfsmöglichkeiten mit dieser Diagnose verbunden sind. Sie schreibt, wie der Lebensalltag mit einem Demenz-Erkrankten geregelt und das Endstadium dieser Erkrankung würdevoll gestaltet werden kann.

„Dieses großartige Buch wird dazu beitragen, die Herzen der Menschen zu öffnen für eine Krankheit, die so unermesslich viel Leid mit sich bringen kann“, Liedermacher Konstantin Wecker.

Sarah Straub, geboren 1986, ist promovierte Diplom-Psychologin und arbeitet

in der Forschungsabteilung des Universitätsklinikums Ulm. Sie hält für unterschiedliche Organisationen regelmäßige Vorträge zum Thema »Frontotemporale Demenz«. Daneben ist sie eine erfolgreiche Musikerin. Sie veröffentlichte bis jetzt drei Alben.

1510655 Sarah Straub
Fr., 01.03., 19.30 Uhr

AlbanPlus Laichingen, Weite Str. 35
Gebühr € 12,00

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Demenz Initiative Laichingen, welche dieses Jahr ihr 10-jähriges Bestehen feiert. An diesem Abend informiert die Demenzinitiative im Anschluss an Infotischen über ihre Arbeit und lädt zum kleinen Umtrunk anlässlich des Jubiläums ein.



Schön, wenn die Arbeit in der Freizeit steckt.



THERMAL SYSTEMS

Unsere Anlagen löten, beschichten und trocknen Leiterplatten, die in Smartphones und anderen Gadgets verbaut werden. Wo auch immer elektronische Bauteile künftig zum Einsatz kommen – bei uns haben Sie die Chance, von Anfang an dabei zu sein.

Hier finden Sie unsere aktuellen Stellenangebote:
www.rehm-group.com/karriereportal/stellenangebote.html





Hybrid-Vortrag

Krankheitsbild Demenz und Tipps für den Umgang mit Betroffenen

Mit viel Fachwissen und unterhaltsamer Leichtigkeit erklärt Stephani Maser wie eine Demenzerkrankung verläuft, was im Gehirn passiert. Mehr Verständnis für die Erkrankung verbessert die Situation für den Erkrankten und die Betreuenden.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der „Demenz Initiative Laichingen“ statt, die in diesem Jahr seit zehn Jahren besteht und das Ziel hat, Menschen mit Demenz möglichst lange eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen und ihre Angehörigen zu unterstützen.

Die Referentin Stephani Maser arbeitet als Ergotherapeutin und Validationslehrerin mit Betroffenen und deren Angehörigen. Sie engagiert sich im Netzwerk Demenz.

1S10656 Stephani Maser, Heike Steißlinger

Mi., 18.09., 19.30–21.00 Uhr

Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1, Bürgersaal
Gebühr € 6,00

Sie können in Präsenz oder online teilnehmen. Bitte geben Sie uns Ihren Wunsch bei der Anmeldung an.

Der Zoom-Link wird zugesandt.

Der Pflegestützpunkt des Alb-Donau-Kreises gibt an ihrem Infostand Auskunft zu PflegegradEinstufung und Pflegegeldleistungen. Christina Willms informiert über Möglichkeiten der Tagespflege. Ein Büchertisch der Stadtbücherei gibt Informationen zur entsprechenden Literatur.

NEU **Nahtoderfahrungen und Religion: Wo sich Himmel und Erde berühren – ein Blick auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede**

Mittlerweile berichten Millionen von Menschen in einem klinischen Todeszustand über Nahtoderfahrung. Seit Raymond Moody 1975 in seinem Buch „Leben nach dem Tod“ den Begriff Nahtoderfahrung (NTE) prägte, ist er in der Wissenschaft aufgenommen worden.

Im Vortrag erfahren Sie, wie Menschen unterschiedlicher (kultureller) Herkunft, unterschiedlichen Alters und Geschlechts ähnliche Erlebnisse teilen und welchen Einfluss dies auf ihre spirituelle Reise hat. Der Referent wird auf anschauliche und zugängliche Weise Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Nahtoderfahrungen und religiösen Überzeugungen beleuchten, ohne dabei in akademische Sphären abzudriften.

Es erwartet Sie ein Abend voller fesseln-der Geschichten, inspirierender Erkenntnisse und der Möglichkeit, Ihre eigenen Gedanken zu teilen.

Egal, ob Sie spirituell interessiert sind, neugierig auf das Jenseits blicken oder einfach nur eine ungewöhnliche Perspektive kennenlernen möchten – dieser Vortrag ist für alle offen.

1S10659 Dr. Viktor Terpeluk

Do., 18.04., 19.00–20.30 Uhr

Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1, Bürgersaal
Gebühr € 6,00

Um Anmeldung vorab wird gebeten.

Der Referent betreibt eine Praxis für Psychotherapie in Allmendingen-Grötzingen.

.....

„Warum hört ihr nicht auf mich?“ – Probleme bei der Umsetzung einer Patientenverfügung

Wer sicherstellen möchte, dass in medizinischen Situationen, in denen man selbst nicht mehr in der Lage ist zu entscheiden, dennoch der eigene Wille umgesetzt wird, hat in der Regel mit einer Patientenverfügung vorgesorgt. Leider wird in der Klinik aus verschiedenen Gründen erst relativ spät darauf eingegangen. Woran das liegt und wie vor allem Angehörige und Bevollmächtigte den Patientenwillen im Klinikgespräch besser vertreten und unterstützen können, soll an diesem Abend erläutert werden.

1S10660 Karin Lorch

Do., 21.03., 19.00–21.30 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Großer Saal
Gebühr € 6,00

Karin Lorch ist Krankenschwester mit langjähriger Berufserfahrung und hat fast 30 Jahre auf verschiedenen Intensivstationen gearbeitet. Im Vortrag erhalten Sie außerdem Informationen und Vorschläge, die für Angehörige/Partner*innen in der schweren Situation hilfreich und entlastend sein können.

PSYCHOLOGIE & SELBSTFÜRSORGE

Online-Kurs

Glück beginnt im Kopf

Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst.

Glücklich zu sein, ist keine Glückssache – sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten – ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

1S10710 Steve Windisch

Mo., 11.03., 19.00–20.30 Uhr

Gebühr € 9,00

Der Meeting-Link wird vorab zugesandt.

Online-Kurs

Hypnose und Abnehmen – Vorstellung zum Programm

Wie kann Hypnose beim Abnehmen helfen und wie kann das in einem vhs-Kurs geschehen. Für wen eignet sich dieser Kurs?

Gert Dickhoff stellt die Methode online vor. Sie können sich bequem von zuhause aus informieren und wenn Ihnen das Konzept zusagt, am nachfolgenden Kurs teilnehmen.

1S10714 Gert Dickhoff

Fr., 19.04., 17.30–18.30 Uhr

Gebühr kostenfrei

Der Meeting-Link wird vorab zugesandt.

Abnehmen mit Unterstützung des Unterbewusstseins

Der gesamte Organismus, auch das Essverhalten, wird durch unser Unterbewusstsein beeinflusst. Durch Hypnose und Selbsthypnose kann der Körper mit Hilfe des Unterbewusstseins das Ernährungsverhalten umstellen, überflüssige Energiezufuhr stoppen und das Wunschgewicht erreichen und langfristig halten. Durch den Jo-Jo-Effekt sind bei manchen Diät-Kuren die kurzfristigen Abnehmerfolge schnell verflogen und dies führt zur Unzufriedenheit. Die Anwendung von Hypnose und Selbsthypnose soll kontraproduktives Verhalten bei der Gewichtsreduktion verändern und neue Gewohnheiten im Gehirn verankern. Themen der Hypnose-Anwendungen sind u. a.: „Ihr Zielgewicht“, Selbsthypnose, gesunde Ernährung, Ernährungsplan, Nahrung genießen können, Stress und Umgang mit Stress, Bewegung/Sport, seelische Balance, „Ihr hypnotischer Anker“ sowie „Durchhalten und positive Zukunft verankern“.

1S10715 Gert Dickhoff

Fr., ab 26.04., 17.30–18.45 Uhr (8 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 3 Business

Gebühr € 80,00

Vor dem Seminar wird jeweils ein telefonisches Vorgespräch über Anwendung und persönliche Zielsetzung der Teilnehmer*innen geführt. Die

Anwendung von Hypnose erfolgt im Sitzen. Dabei sind Sie ganz bei sich und immer selbstbestimmt.

Online-Kurs

Stress-Löser Natur: In acht Wochen aus der Überforderung in den Flow

8-Wochen-Onlinekurs zur Stärkung der Stresskompetenz und Naturverbindung

Lernen Sie die Resilienz stärkende Wirkung der Natur für sich zu nutzen, indem Sie mit Naturerlebnissen Ihre eigene Natur stärken. So können Sie besser mit Stress umgehen, neues Selbstbewusstsein tanken und Ihren Körper in eine gesunde Balance bringen.

Dieser umfangreiche Kurs beinhaltet viele anschauliche Lehrvideos und ein umfangreiches Pdf-Arbeitsbuch mit vielen praktischen Übungen. Stärken Sie Ihre Stresskompetenz und Ihre Naturverbindung. Der Einstieg ist jederzeit möglich, Sie können die Inhalte in Ihrem Tempo und so oft Sie möchten durchlaufen. Im Kursbereich können Sie sich mit anderen Teilnehmer*innen und dem Kursleiter austauschen. Gehen Sie raus und kommen Sie bei sich an.

1S10720 Steve Windisch

Mo., ab 26.02., 14.00–15.00 Uhr (8 x)

Gebühr € 95,00

8-Wochen-Videokurs. Der Meeting-Link wird vorab zugesandt.

Ab Semesterbeginn jederzeit und flexibel start- und durchführbar.

Die Teilnehmer*innen erhalten von der vhs das Registrierungsdocument, mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren.

Kursportal zum Reinschnupperrn:

<https://glueckwaerts.coachy.net/stress-loser-natur>



MBSR – Achtsamkeitstraining *Mindfulness Based Stress Reduction*

Als Gegenmittel zum alltäglichen Wahnsinn hat das Konzept der Achtsamkeit in den letzten Jahren einen großen Aufschwung erlebt.

Achtsamkeit ist in erster Linie ein Mittel, um besser mit Stress umzugehen und wieder mehr auf das eigene Körpergefühl zu hören. Kleine Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen und im Optimalfall keine Extrazeit benötigen, helfen, den Anforderungen gelassener gegenüber zu stehen.

Eine Vielzahl von wissenschaftlichen Belegen bestätigt: Achtsamkeit ist eine wirksame Methode, vermindert bspw. Unruhe, Konzentrationsprobleme und auch Langeweile, ... sorgt für mehr Ausgeglichenheit, vor allem bei akutem Stress und Belastungen. Langfristig gibt es sogar medizinische Wirkungen wie Studien zeigen: Ein zu hoher Blutdruck kann sich normalisieren und man ist weniger anfällig für psychische Erkrankungen wie Depression oder Burn-out.

In dem Kurs wird die von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte Methode an acht Abenden intensiv und nachhaltig vermittelt. Zu diesem Kurs gehört auch der Achtsamkeitstag, hier werden die Kursinhalte nochmal im Ganzen wiederholt und mit Selbstsorgeübungen ergänzt.

1S10724 Christine Knauer-Dickhoff
Fr., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 17.05., 07.06., 14.06., 21.06.2023, 18.30–21.00 Uhr sowie der Achtsamkeitstag, Sa., 29.06.2023, 14.00–17.30 Uhr (9 x)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 200,00 (inkl. Kursmaterial und Achtsamkeitstag)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke (Meditationskissen, falls vorhanden)

Teilnehmende aus früheren MBSR-Kursen oder Interessierte ohne Vorkenntnisse können ebenfalls gerne am Achtsamkeitstag teilnehmen.

MBSR – Achtsamkeitstag

Eine kleine Oase für meine Seele und mich

Ein Achtsamkeitstag zum Einüben der MBSR-Methode mit Anleitungen zur Selbstsorge.

Einen Nachmittag ganz bei sich sein, achtsam und im Schweigen sich durch die klassischen Übungen der MBSR-Methode (= mindfulness based stressreduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn führen zu lassen und einfach nur auftanken und „runterkommen“.

Dieser Nachmittag dient zum Kennenlernen der achtsamkeitsgestützten Stressreduktion.

Auch für Teilnehmer*innen vorausgegangener MBSR-Kurse zum Üben und zur Festigung der erlernten Methoden.

1S10726 Christine Knauer-Dickhoff
Sa., 29.06., 14.00–17.30 Uhr
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 45,00 (inkl. Kaffee/Tee und Gebäck)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke (Meditationskissen, falls vorhanden)

Hospizgruppe Blaubeuren – Laichingen

**Ein anderer Umgang
mit Sterben, Tod und Trauer**

Birgit Breuer 07337/6951





Im Bereich der kulturellen Bildung steht das künstlerische Erfahren und Schaffen im Vordergrund. Ob in der Literatur, der Musik oder den bildenden Künsten – Sie haben die Möglichkeit Ihre kreativen Fähigkeiten zu schulen, neue Techniken zu erlernen, neue Sichtweisen zu entwickeln und Ihre Identität durch künstlerischen Ausdruck zu stärken.

KULTUR GESTALTEN &



© Martina Bogdahn

Kabarett Luise Kinseher: „Wände streichen. Segel setzen“

Die Möbel sind raus. Die Kinseher sitzt in ihrer leeren Wohnung und hat plötzlich unendlich viel Platz: Sie könnte ungehindert auf Socken den Gang hinunterutschen, endlich ausladend zu ABBA tanzen oder ein Bobby Car Rennen veranstalten, wenn da nicht dieses riesige Loch im Boden wäre: Los ging es mit einer kleinen Delle im Parkett, dann wurde es ein Riss, schließlich irgendwann das Loch. Seitdem waren eine Menge Spezialisten am Werk, richtige Handwerker lassen seit Jahren auf sich warten! Keiner kann es genau sagen: War das Loch schon immer da und es hat nur keiner bemerkt? Hätte man das Loch verhindern können, wenn man es früher erkannt hätte? Ist das jetzt nur ein vorübergehendes Loch oder der Anfang vom Ende? Kommen Sie mit auf Luise Kinsehers neue, aufregende und waghalsige Kabarett-Expedition. Die Erde ist vollständig erforscht, vermessen und durchnummeriert, doch wir haben etwas übersehen: Uns selbst! Luise Kinsehers setzt Segel und macht sich auf zu den Weiten der menschlichen Seele.

1S20002
Sa., 23.03., 20.00 Uhr

Auhalle Berghülen, Treffensbucher Str. 3
 Gebühr € 20,00 (AK € 24,00)

In Kooperation mit der Gemeinde Berghülen.
 Einlass: 19.00 Uhr, für Bewirtung ist gesorgt.
 Kartenvorverkauf: Gemeindeverwaltung Berghülen,
 vhs Laichingen
 Luise Kinseher wurde 2023 mit dem Deutschen
 Kabarettpreis ausgezeichnet.



**NEU Konzertlesung mit der Band
 Maximum Deutschrock**
 „Vom Wirtschaftswunder bis zur Wende“

In ihrer Show gehen sie erstmals zurück in die Fünfziger Jahre des letzten Jahrhunderts. Dort begegnet uns nicht nur das Traumboot der Liebe, mit dem die Capri-Fischer hinaus aufs Meer fahren. Die deutschsprachige Popmusik wird eindeutig vom Schlager beherrscht. Und dann taucht da plötzlich ein smarterer Junge namens Peter Kraus auf, wackelt ein wenig mit den Hüften und singt Little Richards Hammerhit „Tutti Frutti“. Aber nicht auf Englisch, sondern mit deutschem Text.
 Das ändert sich Ende der Sechziger Jahre. Rockmusik mit deutschen Texten wird, auch beeinflusst von der Liedermacherszene um Sänger wie Hannes Wader, Reinhard Mey oder Franz-Josef Degenhardt, allmählich zur Normalität. Und einige von ihnen begreifen ihre Songs auch als Mittel zur politischen Agitation.
 Mit den Siebzigern beginnt das Zeitalter der Rockladies. Sie mischen die männlich

dominierte Rockszene gründlich auf. Und in den Achtzigern ergießt sich die Neue Deutsche Welle übers Land. Das alles umfasst die Show von Maximum Deutschrock. Songs der jeweiligen Dekaden werden gespielt und in ihre Zeit eingeordnet – mit Lesungen und kleinen Spielszenen.

1S20202
Do., 25.04., 20.30 Uhr

Berghalle Heroldstatt, Am Berg 1,
 Karl-Ehmann-Saal 1
 Gebühr € 10,00

In Kooperation mit der Bücherei Heroldstatt.
 Saalöffnung: 20.00 Uhr
 Kartenvorverkauf: Gemeindebücherei Heroldstatt,
 vhs Laichingen

**NEU Lese-Erlebnis mit Dr. Lisa
 Federle und Bernd Kohlhepp**
 Vom Glück des Zuhörens



2022 schafft es die Autobiografie von Dr. Lisa Federle „Auf krummen Wegen geradeaus. Was mich bewegt und antreibt“ auf Anhieb in die Spiegel-Bestsellerliste. Unsentimental und schnörkellos, berührt sie nun erneut in ihrem neuen Buch „Vom Glück des Zuhörens. Wie uns gute Beziehungen stark machen“ (2023), verfasst mit Co-Autorin Isabelle Müller, und gibt Einblick in ihre Erlebnisse als Haus- und Notärztin. Denn sie hört zu, um auch jene Worte zu verstehen, die nicht ausgesprochen werden und Dinge zu sehen, die das Gegenüber vielleicht gar nicht wahrnehmen möchte. Es sind ergreifende Geschichten, die Lisa Federle hinter so manchem Krankheitsbild findet.

Gemeinsam mit Kabarettist Bernd Kohlhepp werden die aus dem Leben (auf)gelesenen Geschichten lebendig. Mit seiner unverwechselbaren Art gestaltet Bernd Kohlhepp diese Lesung abwechslungsreich, startet manche Plauderei, und man darf gespannt darauf sein, eine sehr persönliche Lisa Federle kennenzulernen, die auch auf Fragen des Publikums gerne eingeht.

Dieses einzigartige Leseprogramm ist ein höchst unterhaltsames und auch vernünftiges Erlebnis, bei dem jede*r einen großen Zipfel vom Glück des Zuhörens bei sich selbst verspüren kann.



1S2012 Dr. Lisa Federle mit Bernd Kohlhepp

Do., 07.11., 19.00 Uhr

Auditorium der Volksbank Alb eG, Bahnhofstr. 19

Gebühr € 15,00 (ermäßigt € 12,00 für Inhaber*innen der „goldenen Girocard“ der Volksbank Alb eG (inkl. Getränk))

Anmeldung unbedingt erforderlich.

Kartenvorverkauf: vhs Laichingen, Volksbank Alb eG



NEU Heine und Goethe – Annäherung an ein Dichterverhältnis

Am 2. Oktober 1824 geht Heines lang gehegter Wunsch in Erfüllung. Er wird von Goethe empfangen. Goethes Erinnerung an diesen Besuch hält sich mehr als in Grenzen. Vielmehr wissen wir nicht von ihm. Heine verehrte Goethe – das Werk, wohl nicht so sehr die Person. Seiner Verehrung folgt die ironische Distanzierung. Wie könnte es auch anders sein. Politisches Verständnis und Lyrik werden gegenübergestellt und rezitiert.

1S20213 Ernst-Joachim Bauer

Do., 25.04., 19.00 Uhr

Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1, Bürgersaal

Gebühr € 6,00

In Kooperation mit der Stadtbücherei Laichingen.

Ernst Joachim Bauer, über 40 Jahre selbstständiger Buchhändler in Ulm. Bis heute als Antiquar aktiv tätig. Goethe ist für den Vorsitzenden der Goethe-Gesellschaft Ulm/Neu-Ulm, Programm. Oft im Widerstreit mit seinem Alter Ego Heinrich Heine.

KUNST ERLEBEN



NEU Kunstfahrt in die Staatsgalerie Stuttgart: Modiglianis Frauenbilder am Weltfrauentag

»Modigliani. Moderne Blicke« betrachtet das Werk Amedeo Modiglianis aus einer europäischen Perspektive.

Die Ausstellung bewertet auch das Frauenbild Modiglianis neu und zeigt den Maler als Chronist eines erstarkenden weiblichen Selbstbewusstseins in den Jahren vor und während des Ersten Weltkriegs. Auch Modiglianis Akte sind in diesem Kontext neu zu bewerten. Im Einklang mit der jüngsten Forschung wird deutlich, dass Modigliani seine Modelle nicht zu Objekten degradiert, sondern sich ihnen in einem von Gleichberechtigung geprägten Verhältnis nähert. Die Ausstellung ist die erste Modigliani-Schau in Deutschland seit 2009 und vereint mehr als 80 Werke aus internationalen Museen und Privatsammlungen.

Vor der Führung laden wir Sie ein, einen entspannten Tag in Stuttgart zu verbringen und ins Großstadtflair einzutauchen.

1S20410 Begleitung: Monika Ungers

Fr., 08.03.

Abfahrt:

09.00 Uhr Schelklingen Bahnhof

09.10 Uhr Blaubeuren Bahnhof



09.30 Uhr Laichingen Gartenstraße
 09.45 Uhr Merklingen Rathaus
 14.45 Uhr Beginn der Kunstführung
 16.30 Uhr Rückfahrt ab Staatsgalerie
 Stuttgart,
 ca. 18.00 Uhr Rückkehr in Merklingen
 Gebühr € 54,50 (inkl. Ausstellung und
 Führung: € 19,50, Busfahrt: € 35,00)

BILDNERISCHES GESTALTEN



KreativNight – „Hello Frühling“

Finish work – start painting – make your night colorful – malen, reden, eine Kleinigkeit trinken oder essen, Feierabend machen mit einem bunten Entspannungsprogramm mit Stift/Pinsel und Farbe im schönen Kreativraum der vhs.

Hier steht der Spaß im Vordergrund, Sie können den Alltag zwei Stunden hinter sich lassen und ganz nebenbei, unter fachlicher Anleitung, ein selbst geschaffenes Werk mit nach Hause nehmen.

Motiv und Material werden komplett gestellt. Malerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Malerei führt in eine kraftvolle Ruhe, schnell ist Wichtiges und Unwichtiges im Hintergrund und nur der Moment zählt und stellt auf gute Laune und Zufriedenheit um.

Auch für Freunde/Freudinnen, die mal

wieder gemeinsam etwas unternehmen möchten.

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
 Raum 1 Kreativ
 Gebühr € 30,00 (inkl. schmackhafter
 Häppchen und Getränk)

1S20500 Andrea Bräuning Fr., 15.03., 18.30–22.00 Uhr

Vorhanden sind Acrylfarben und Leinwände 30 × 40 cm, Materialkosten von € 15,00, bitte im Kurs bezahlen.
 Anmeldeschluss: 08.03.

1S20501 Andrea Bräuning Fr., 12.04., 18.30–22.00 Uhr

Vorhanden sind Acrylfarben und Leinwände 30 × 40 cm, Materialkosten von € 15,00, bitte im Kurs bezahlen.
 Anmeldeschluss: 05.04.



Schnelles Skizzieren für Anfänger*-innen

Mit ganz einfachen Übungen führt Karin Schliehe, professionelle Illustratorin, an das Zeichnen heran. Schwung, Linie, Schraffur, ... Wichtig in diesem Kurs: Werfen Sie die Akribie über Bord und freuen Sie sich an den spontanen Bildern, die entstehen und Sie überraschen werden, denn der Charme des schnellen Skizzierens lässt sich auch von Anfänger*innen entdecken.

Nutzen Sie die Technik für die neuen Präsentationen in Ihrem beruflichen Alltag, bebildern Sie in Zukunft Ihre Ordnungshüter mit kleinen Skizzen, fassen Sie Ihre Gedanken in schnellen Bildern zusammen.

1S20503 Karin Schliehe Di., 18. + 25.06., 18.00–21.30 Uhr (2 ×)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
 Raum 1 Kreativ
 Gebühr € 58,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: A3- oder A2-Skizzenpapier 160–200g, verschieden dicke schwarze Filzstifte (Fineliner und Rollerpens, aber auch Füller möglich.), verschieden harte Bleistifte, von HB bis 8B, Kohlestifte, ein paar Ölkreiden, Zeichengrund nach eigener Wahl.
 Materialkosten von € 8,00, bitte im Kurs bezahlen.

Zeichnen und aquarellieren

Wiederentdeckt wird die alte Kunst des Zeichnens. Von vielen Fotos müde geworden, freuen wir uns jetzt wieder am individuellen Charme der Zeichnungen. Koloriert und akzentuiert mit Farbe wirken sie oft fröhlich, luftig, leicht. Mit wenig Ausstattung lässt sich überall der Stift schwingen, schnell freut man sich über schöne Bilder, die eine Stimmung einzigartig eingefangen.

Lernen Sie an zwei Abenden von der professionellen Zeichnerin und Illustratorin die Grundlagen des Zeichnens und Aquarellierens kennen. Ein einfacher Einstieg ins Zeichnen, mit vielen Tipps zu Ausstattung und Material.

1S20505 Karin Schliehe Di., 16. + 23.04., 18.00–21.30 Uhr (2 ×)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
 Raum 1 Kreativ
 Gebühr € 58,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Aquarellblock A2 feinkörnig, 3–4 cm breiter Flachpinsel (Baumarktqualität reicht), Lappen, verschieden dicke Flach- und Pfeilpinsel (Aquarellpinsel), Aquarellkasten mit verschiedenen Farben, Aquarellfarben in Tuben: blau, rot und gelb, Bleistifte von HB bis 4B, wasserfeste Rollerpens und Fineliner von S bis M.

Materialkosten von € 8,00, bitte im Kurs bezahlen.

NEU Tiere zeichnen und mit Farbe lebendig machen

Hier sagen sich weder Fuchs noch Hase gute Nacht, denn es werden Tiergestalten zeichnerisch in Form gebracht und mit Farbe in ihrer Lebendigkeit verstärkt. Der Grundlagenkurs gibt eine erste Einführung in das gegenständliche Zeichnen.

1S20506 Karin Schliehe
Di., 07. + 14.05., 18.00–21.30 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 58,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Aquarellblock A2 feinkörnig, 3–4 cm breiter Flachpinsel (Baumarktqualität reicht), Lappen, verschieden dicke Flach- und Pfeilpinsel (Aquarellpinsel), Aquarellkasten mit verschiedenen Farben, Aquarellfarben in Tuben: Blau, rot und gelb, Bleistifte von HB bis 4B, wasserfeste Rollerpens und Fineliner von S bis M.

Materialkosten von € 8,00, bitte im Kurs bezahlen.



NEU Blüten in Aquarell – Aquarellmalen neu entdecken

Zentrales Motiv in diesem Kurs sind Blüten aller Art. Von zart bis poppig, ein wunderbares Experimentierfeld um das Aquarellzeichnen auszuprobieren und Grundlagen kennenzulernen. Zugleich werden Informationen zu Material und Ausstattung erläutert.

Die Kursleiterin arbeitet als Illustratorin für Verlage und Zeitungen und ist freiberuflich als Zeichnerin unterwegs als Eventmalerin.

1S20507 Karin Schliehe
Di., 12. + 19.03., 18.00–21.30 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 58,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Aquarellblock A2 feinkörnig, 3–4 cm breiter Flachpinsel (Baumarktqualität reicht), Lappen, verschieden dicke Flach- und Pfeilpinsel (Aquarellpinsel), Aquarellkasten mit verschiedenen Farben, Aquarellfarben in Tuben: blau, rot und gelb, Bleistifte von HB bis 4B, wasserfeste Rollerpens und Fineliner von S bis M.

Materialkosten von € 8,00, bitte im Kurs bezahlen.

NEU Zentangle – raus aus Business und Alltag – die meditative Zeichenmethode

Zentangle® ist eine Wortschöpfung aus „Zen“ (Meditation) und „tangle“ (ver-

woben) und verbindet die Kreativität mit Meditation. Strich für Strich werden zu Papier wiederholt einfache Linien gebracht. Mit jeder Linie tauchen Sie mehr und mehr in die Welt der Muster ab. Aus den Mustern (tangles) entstehen in kurzer Zeit erstaunliche dreidimensionale, grafisch schöne Tiles (Kärtchen).

Beim Zentangle können Ihnen keine Fehler passieren. Sie werden erleben, dass in jedem von uns ein*e Künstler*in lebt.

Sie benötigen keine Voraussetzungen und brauchen nichts mitzubringen, nur Sie und Ihre Zeit. Zentangle® beruhigt, entspannt und macht auf jeden Fall Spaß!

1S20509 Irene Schilling
Fr., 01.03., 18.30–20.30 Uhr
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 14,00 (inkl. Getränk)

Ruhe und Kraft – grafische Bildmotive – Energiefelder

In diesem Malkurs beschäftigen Sie sich mit der Strahlkraft von Symmetrie und Geometrie als Formen im Bild. Grafische Klarheit, Farbe, Struktur und Elemente wie Blattgold sind tragende Elemente dieser Bilder. Bei Bildkomposition und Ausgestaltung ist die Künstlerin begleitend dabei.

Die Künstlerin Rodica Enck-Radana: „Als Künstlerin ist für mich die innere Geometrie, die Geometrie des Lebendigen, ein Gerüst, auf dem alles gebaut ist. Ein Kern, der uns die Sprache der Schöpfung zeigt, die uns Ruhe und Harmonie schenkt.“



1S20513 Rodica Enck-Radana
Di., ab 28.05., 19.00–21.15 Uhr (3 ×)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 50,00 (zzgl. Materialkosten)
Materialkosten bitte im Kurs bezahlen.

Bitte mitbringen: Zirkel und Lineal, Leinwand oder Casani-Holzkörper, wer hat Acrylfarbe, Pinsel, Spachtel.

Die Kursleiterin hat in Bukarest Kunst studiert und arbeitet weltweit als Restauratorin und Wandmalerin.

NEU **Unerschöpflich kreativ:
Faszination Fototransfer und Malerei**

Entdecken Sie neue kreative Welten: In unserem Kurs werden Fotos am Laserdrucker ausgedruckt und dann auf Untergründe (Leinwand, Holz ...) gebracht und arrangiert. Wir kombinieren mit Maltechniken, um faszinierende Bilder entstehen zu lassen – sei es durch die Verwendung von einzelnen Buchstaben oder das Einbeziehen Ihres Lieblingsfotos. Es gibt unzählige Möglichkeiten, Fotos und Laserdrucke auf eine künstlerische Weise zu nutzen, auch für diejenigen, die noch nicht viel Erfahrung haben.

Für Fortgeschrittene eröffnen sich darüber hinaus neue und ungeahnte Möglichkeiten.



Der Kursleiter Marc-Gregor Weidt ist ein Profi im Bereich Design und Grafik mit einem eigenen Designbüro. Lassen Sie sich von seiner Expertise leiten und tauchen Sie ein in die Welt der kreativen Gestaltung!

1S20520 Marc-Gregor Weidt
Sa., 13.04., 10.00–16.00 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 80,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Grundausrüstung für die Malerei, wie vorhanden.

Küchenschwamm mit rauer Seite. Laserausdrucke oder Fotokopien in Farbe und schwarz/weiß (keine Tintenstrahldrucke). Ausschnitte aus Illustrierten oder Magazinen. Achtung: Bilder werden spiegelverkehrt wiedergegeben. Por trüts, wenn möglich, vor dem Drucken/Kopieren spiegeln. Vorhanden sind: Transfermittel, Klebeband, Auswahl an Acrylfarben und weitere Malhintergründe (Malplatten, Casanikörper, Wabenplatten) und werden nach Verbrauch im Kurs berechnet.



Radierungen ganz einfach – Farbdrucke mit natürlicher Lebendigkeit

Der Tetra Pak-Druck ist eine einfache Technik, bei der alubeschichtete Kartons von Milchtüten/Tetra Pak als Druckplatte dienen. Die Motive werden mit Radieradeln und anderen Werkzeugen auf die Innenseite der Verpackungen eingeritzt, gedrückt und geschnitten. Der Druck erfolgt mit Offset- und Buchdruckfarben auf Büttenspapier, unter Einsatz einer kleinen Druckerpresse (ZOKAI, 40 × 60 cm). Auch Anfänger*innen haben schon enorme Erfolgserlebnisse, für Fortgeschrittenen eröffnen sich neue künstlerische Möglichkeiten.

Im Kurs unter der Leitung vom Profi für Design und Grafik, Marc-Gregor Weidt, entstehen vielfältige, spannende und experimentelle Drucke.

1S20521 Marc-Gregor Weidt
Sa., 24.02., 10.00–16.00 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 80,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Stifte oder beliebtes Zeichengerät, Malerschürze, Einweghandschuhe, leere saubere Tetra Paks innen mit Aluminiumbeschichtung, Schere und Cutter, Schneideunterlage, Radiernadel (falls vorhanden), Küchentuchrolle.

Druckfarben, Papier und Arbeitsmaterial sind vorhanden und werden nach Verbrauch im Kurs berechnet.



Lithografie zum Ausprobieren

Willkommen in unserer Druckwerkstatt für moderne Lithografie, klassisch, aber ohne den Aufwand von Steinplatten und Säuren. Die Technik lässt sich mühelos auch zuhause umsetzen. Drucken Sie spielerisch mehrere Farben übereinander, lassen Sie Linien, Flächen oder Fotografien zu einem einzigartigen Kunstwerk verschmelzen. Unsere Handabzüge und die kraftvolle Druckerpresse (ZOKAI, 40 × 60 cm) machen es möglich.

Erleben Sie die Faszination der Lithografie in Ihren eigenen Druckwerken! Das vertiefte künstlerische Arbeiten dient als Ausgleich zu den täglichen Anforderungen, führt zu innerer Ruhe und einem positiven Selbstgefühl.

Dieser Kurs ist perfekt für unerfahrene Anfänger*innen und neugierige Fortgeschrittene.

1S20522 Marc-Gregor Weidt
Sa., 29.06., 10.00–16.00 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ

Gebühr € 80,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Grafiken, Bild oder Fotovorlagen, idealerweise s/w Laserkopien, Malerschürze, Einweghandschuhe, saubere Küchenschwämme, verschiedene Pinsel, Schere und Cutter, Lithokreiden und -tusche (falls vorhanden), verschiedene Papiere für den Druck.
Druckfarben, weitere Papiere und Arbeitsmaterial sind vorhanden und werden nach Verbrauch im Kurs berechnet.

Kursleiter Marc-Gregor Weidt ist Profi für Design und Grafik, mit eigenem Designbüro. Er ist fasziniert von den unterschiedlichen Drucktechniken und vermittelt sehr lebendig sein Wissen.

In der historischen Töpferwerkstatt
Töpferobjekte für drinnen und draußen

Gefäße, Figuren, Abstraktes oder Nützliches – in der Töpferwerkstatt lässt sich vieles verwirklichen. Eigene Projektideen mitbringen oder Anregungen der Künstlerin aufgreifen, ganz nach Belieben. In der geschichtsträchtigen Werkstatt des Schelklinger Museums entstehen traditionelle und moderne Stücke, für drinnen und draußen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1S20609 Solveig Senft
Do., ab 29.02., 18.00–20.30 Uhr (4 ×)

Stadtmuseum/Spital Schelklingen,
Spitalgasse 6, Töpferwerkstatt

Gebühr € 75,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten je nach Verbrauch, bitte im Kurs bezahlen.

KUNSTHANDWERKLICHES ARBEITEN

NEU **Moderne Wandgestaltung –
traditionelle Handwerkstechniken
für individuelles Design**

Es muss nicht gleich eine ganze Wand sein. Sie erlernen die Technik auf einer großflächigen Malplatte, die auch eigenständig als Kunstwerk verwendet werden kann. Mit Gips, Gold, Silber und Struktur erzielen Sie spannende Oberflächen, die für sich schön und einzigartig wirken.

Wem ein Bildmotiv gefällt, kann auch malerisch seine Wandfläche aufwerten. Nach Lust und Laune kann mit diesen Kenntnissen jede*r in den eigenen vier Wänden aktiv werden oder eben die Malplatte aus dem Kurs als Bild integrieren.

1S21220 Rodica Enck-Radana
**Do., 11. + 18.04., 17.00–21.00 Uhr und
Sa., 20.04., 10.00–15.00 Uhr (3 ×)**

Atelier der Kursleiterin, Scharenstetter
Str. 10, Lonsee-Luizhausen

Gebühr € 90,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten nach Verbrauch, ab € 20,00, bitte im Kurs bezahlen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Acrylfarben, Spachtelmasse, Pinsel und Leinwand können mitgebracht oder von der Künstlerin erworben werden.

Rodica Enck-Radana studierte für ihre Grundausbildung zur Restauratorin an der Kunstakademie in Bukarest, weiterhin bildete sich fort und ist heute freischaffende Künstlerin mit eigenem Atelier, Farbberaterin und Kunsttherapeutin. Vielfach arbeitet sie als Interieurberaterin für Farb-Raumkonzepte, gestaltet großflächige Wandbilder, u. a. im Europapark Rust.

**Kleinmöbel – aufgefrischt und
aufgepeppt mit Farbe, Gold und
exklusivem Finish**

Der alte Sperrholzstuhl erhält ein neues Kleid mit zarten Farblasuren in mehreren Schichten. Ein Holzkästchen von Ikea wird in ein antik anmutendes Lieblingsstück verzaubert. Oder soll das Teil ein modernes Gesicht bekommen? Aus einer Weinkiste wird ein Wandregal im Vintage-Look, der Bilderrahmen vom Dachboden erglänzt mit Blattgold und Farbe.

Mit Schablonen, Handmalereien, Antikisierungstechniken, Vergolden, Versilbern stehen viele Möglichkeiten zur Verfügung. Bringen Sie ihren Gegenstand mit und lassen Sie sich vom Ideenschatz und der Bildergalerie der Restauratorin und Farbberaterin inspirieren.

1S21235 Rodica Enck-Radana
**Fr., 17.05., 17.00–21.00 Uhr + Sa., 18.05,
10.00–17.00 Uhr (2 ×)**

Atelier der Kursleiterin, Scharenstetter
Str. 10, Lonsee-Luizhausen

Gebühr € 65,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: zu bearbeitende Objekte, z. B. Stühle, Kästchen, Rahmen, Föhn, Lappen, Kleiderschutz, Arbeitsunterlage.

Materialkosten nach Verbrauch, ab € 20,00, bitte im Kurs bezahlen.

Die Kursleiterin hat in Bukarest Kunst studiert und arbeitet weltweit als Restauratorin und Wandmalerin.

Für Kinder – malen, werken und experimentieren: Kreativangebote für mehr Ausgeglichenheit, Konzentrationsfähigkeit, soziales Miteinander, wertvolle Zeitgestaltung, Erleben eigener Schöpferkraft, Ideenreichtum und Lösungskompetenz im Programmbe-
reich **junge vhs, ab S. 84.**



TRADITIONELLE HAND- WERKSTECHNIKEN



NEU Drechseln kennenlernen *Schnupperkurs*

Alle handwerklich Begeisterten ab 16 Jahre haben in diesem Kurs die Gelegenheit, ein neues Hobby zu entdecken oder weiter zu vertiefen. Unter fachmännischer Anleitung lernen Sie die Arbeit mit den verschiedenen Werkzeugen kennen. Wir sprechen über Materialkunde und über Lang- und Querholzdrechseln. Je nach individuellem Geschick und Können stellen Sie Ihre eigenen Drechselobjekte her.

1S21240 Jürgen Schenk **Fr., 12.04., 18.00–20.30 Uhr + Sa., 9.00–12.00 Uhr (2 ×)**

Drechsel-Scheune Wittlingen,
Henger Str. 12, Bad Urach-Wittlingen
Gebühr € 97,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten in Höhe von € 15,00, bitte im Kurs bezahlen.

Bitte möglichst Arbeitskleidung mit glattem Stoff und eng anliegenden Ärmeln sowie Sicherheitsschuhe oder festes Schuhwerk tragen, Brille oder Schutzbrille mitbringen.

Weidenkugeln in Chaosflechttechnik

Hier ist das Chaos erwünscht, es gibt den Weidenkugeln aus biegsamen Ruten den schönen natürlichen Charme. Die Ruten kommen von Plantagenweiden, sie sind daher besonders gut zu verarbeiten.

1S21242 Monika Frischknecht **Fr., 17.05., 14.00–20.00 Uhr**

Grundschule Berghülen, Schulstr. 47,
hinteres Gebäudeteil

Gebühr € 29,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten pro Kugel ab €15,00, je nach Größe und Verbrauch, bitte im Kurs bezahlen.



Sichtschutzelemente für den Garten

Zeitlos, modern, immer passend fügen sich Weidengeflechte in ihre natürliche Umgebung und verschönern jedes Gartenstück. In handwerklicher Flechttechnik entstehen aus ungeschälter Weide Sichtschutzwände und Gartenwindlichter für den Außenbereich. Ganz modern zeigt sich die Flechtkunst bei den schlanken Gartenfahnen. Hübsche Körbchen aus Astgabeln, die bepflanzt werden oder auch als Windlichter verwendet werden können, sind eine weitere Alternative.

1S21243 Monika Frischknecht **Sa., 16.03., 9.00–18.00 Uhr**

Grundschule Berghülen, Schulstr. 47,
hinteres Gebäudeteil

Gebühr € 64,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten Körbchen ca. € 25,00, für Sichtschutzwände ab € 50,00, im Kurs je nach Verbrauch zu bezahlen.

NEU Dekogeflechte für den Garten

Durch ihr attraktives Erscheinungsbild sind Flechtobjekte aus Naturmaterial natürliche und moderne Blickfänger im Garten. Sie selbst herzustellen ist eine aussterbende Kunst, die in der Region durch Korbmachermeisterin Monika Frischknecht erhalten bleibt. Flechten Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre eigenen Unikate.

Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet.

1S21244 Monika Frischknecht **Mi., 24.04., 18.00–21.30 Uhr**

Grundschule Berghülen, Schulstr. 47,
hinteres Gebäudeteil

Gebühr € 37,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten: ca. € 10,00 pro Objekt.

Herstellung eines Outdoormessers

Herstellung eines Outdoormessers mit einer Klingenlänge von max. 12 cm. Die Grundform der Klinge wird aus dem Material ausgeschliffen. Aus drei verschiedenen Grundformen kann eine Messerform ausgewählt werden, zudem stehen vier verschiedene Hölzer für Griffmaterial zur Verfügung.

Im Kurs enthalten ist das Grundmaterial für den Stahl, ein Kohlenstoffstahl mit 0,7 % C, sowie das Griffmaterial und die zum Bau des Messers notwendigen Bestandteile.



1S21264 Frank Trommer
Sa., 20.04., 10.00–17.30 Uhr

Werkstatt in der Bleiche, Blaubeuren,
 Am Kesselhaus

Gebühr € 165,00 (inkl. Materialkosten
 für vier verschiedene Hölzer für Griff)

Es besteht im Kurs die Möglichkeit, auch ein Stück
 Flachmaterial Damaststahl (aus unserer Werkstatt)
 oder besondere Griffhölzer zu wählen. Dafür fallen
 entsprechende Zusatzkosten an.

Messerschmieden

Nach der theoretischen Einführung zur
 Schmiedetechnik, geht es zunächst um
 die praktische Umsetzung beim Schmieden.
 Hier wird ein kleines Werkstück geschmiedet.

Im weiteren werden wir ein kleines Messer
 (Vorlage keltisches Rasiermesser) schmieden
 um die Grundlagen beim Messerschmieden zu
 erlernen. Danach kann dann nach eigenem
 Wunsch ein Messer in normaler Größe
 geschmiedet werden.

Für die Griffgestaltung sind noch einmal
 zwei Abende unter der Woche vorgesehen.

Werkstatt in der Bleiche, Blaubeuren,
 Am Kesselhaus

Gebühr € 290,00 (inkl. Materialkosten)

Mit Pause, Materialkosten von € 30,00 für Stahl
 und Griffmaterial in Gebühr enthalten.

Treffpunkt Werkstatt in der Bleiche.

1S21270 Frank Trommer
Messerschmieden: Sa. + So., 17. + 18.02.,
10.00–17.30 Uhr (2 x)
Griffherstellung: Mi., 21. + 28.02.,
18.30–21.00 Uhr (2 x)

1S21268 Frank Trommer
Messerschmieden: Sa. + So., 16. + 17.03.,
10.00–17.30 Uhr (2 x)
Griffherstellung: Mi., 20. + 27.03. (Os-
terferien), 18.30–21.00 Uhr (2 x)

Damaststahl-Schmieden

Wichtig ist hier erst einmal die theoretische
 Einführung in das Thema Feuer-schweißen,
 Lagenstahl, Damaststahl, und Mustersteuerung.
 Danach geht es an die hohe Kunst des
 Schmiedens. Wir erstellen ein Paket aus
 verschiedenen Stählen und verschweißen dies.
 Durch mehrmaliges Wiederholen dieses
 Prozesses bringen wir dieses auf einen Stahl
 mit 80 bis 120 Lagen. Aus diesem Rohling
 werden wir dann unser eigentliches Werkstück
 ausarbeiten, meistens wird dies, dem Material
 entsprechend, eine Messerklinge.

1S21269 Frank Trommer
zum Damastschmieden: Sa. + So., 01.
+ 02.06., 10.00–17.30 Uhr

**Wir fördern
 Schotter
 und Leidenschaft.**

RöschSöhne
 Schotterwerke

Bei der Linde 16 · 89150 Feldstetten · Tel. 07333/5135 · www.roesch-soehne.de



**zur Griffherstellung: Mi. 05. + 12.06.,
18.30–21.00 Uhr**

Werkstatt in der Bleiche, Blaubeuren,
Am Kesselhaus (Treffpunkt)
Gebühr € 290,00 (inkl. Materialkosten)

Mit Pause. Materialkosten von € 40,00 für Stahl
und Griffmaterial, in Gebühr enthalten.



BRENNHOLZ MACHEN

**Motorsägen-Grundlehrgang,
zertifiziert gemäß VSG 4.3 der SVLFG**
2 Tage Kompaktkurs:
*Alles zum Fällen von Bäumen im Wald,
liegendes und stehendes Holz.*

Regelmäßig werden von Thomas Faißt (Forstwirt und Dipl. -Ing. Forstwirtschaft FH) Motorsägen-Grundlehrgänge in ganz Baden-Württemberg, in Zusammenarbeit mit den örtlichen Forstbehörden angeboten. Seit 2016 Jahr sind unsere Lehrgänge von der Berufsgenossenschaft SVLFG zertifiziert. I. d. R. finden diese Lehrgänge zweitägig statt – abweichende Termin- und Zeitabläufe sind jederzeit möglich.

Sie lernen alles Wichtige zur und die Motorsäge. Pflege und Wartung, Unfallverhütung und den praktischen Umgang mit der Motorsäge bis hin zur Fällung von Bäumen im Wald.

Der Motorsägen-Grundlehrgang berechtigt Sie zur Aufarbeitung von Brennholz mit der Motorsäge in zertifizierten Wäldern.

1S21280 Thomas Faißt
**Fr., 15.03., 13.30–19.00 Uhr – Theorie +
Sa., 16.03., 8.30–17.00 Uhr – Theorie +
Praxis (2 x)**

Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule
Laichingen, Max-Lechler-Str. 2,
Raum 066 Technik 2 (Eingang links
vom Haupteingang)
Gebühr € 225,00

Für die praktischen Lehrgangsübungen im Wald,
benötigen Sie eine Persönliche Schutzausrüstung
(PSA): Helmkombination mit Gesichts- und Gehör-
schutz, Arbeitshandschuhe, Schnittschutzhose,
Sicherheitsschuhe mit Schnittschutz.
Waldbesitzer*innen erhalten über ihre Berufsge-
nossenschaft eine Förderung von € 60,00.
Bitte Motorsäge und Werkzeug (Spalthammer,
Axt, Keile) falls vorhanden mitbringen!
Wenn Sie Fragen haben dürfen Sie gerne unter
07448/ 9135035 anrufen, oder schreiben Sie an
post@wald-kohle-kultur.de.

NÄHEN & TEXTILES GESTALTEN

Kreatives Filzen fürs Baby

Natürliche kuschelige Wolle für die aller-
schönsten Entdeckungsspiele: Mobiles,
Wagenketten, Schutzengelchen oder
Schnullerketten.

Sie filzen in Nadeltechnik und haben dabei
Zeit für schöne Gedanken und gute Ge-
spräche.

1S21428 Jasmine Schweizer
**Di., 27.02. + 05.03., 19.00–21.00 Uhr
(2 x)**

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 20,00 (zzgl. Materialkosten)
Materialkosten von € 20,00, bitte im Kurs bezahlen.



Makramee – kinderleicht geknüpft! 8 bis 88 Jahre

Knoten knüpfen kann jede*! In diesem
Kurs nutzen wir die Knüpfttechnik Makra-
mee, um einzigartige Schlüsselanhänger,
Armbänder und Deko-Windlichter und
einiges mehr zu erstellen. Die Technik ist
einfach und schnell erlernt. Schritt für
Schritt entstehen im Kurs tolle Projekte
und in der Gruppe macht das Knüpfen
noch mehr Spaß! Neue Ideen gibt es für
die, die schon mal im Kurs waren.
Auch geeignet als gemeinsame Aktivität
z. B. Oma/Enkelkind, Papa/Kind ...

1S21429 Sieglinde Maier, Kornelia
Merkle
**Fr., 08.03., 14.00–16.30 Uhr + Sa.,
09.03., 9.30–12.00 Uhr, (2 x)**
Heinrich-Kaim-Grundschule Schelklin-
gen, Schulstr. 12, Bau B, EG, 05 Kunst
Gebühr € 24,00 (zzgl. Materialkosten)
Bitte mitbringen: Schere, für Windlichter bitte
Gläser mitbringen.
Materialkosten von € 5,00, bitte im Kurs bezahlen.
Makramee in Blaubeuren, siehe auch 1S83259,
Rubrik junge vhs.

NEU Ajourmuster und Lochmuster stricken

Aus rechten und linken Maschen lassen sich die allerschönsten Muster zaubern, gewusst wie! In diesem Kurs erlernen Sie Ajour- und Lochmuster zu stricken und mit Strickschriften zu arbeiten. Es entstehen nach eigener Auswahl Schals oder Tücher.

1S21435 Karin Claß
Do., 07. + 14.03., 19.00–21.00 Uhr (2 ×)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30,
Raum 2
Gebühr € 24,00

Bitte mitbringen: Wolle und dazu passende Stricknadeln.

Voraussetzung: Rechte und linke Maschen sicher stricken können.

NEU Basics zum Nähen und der Nähmaschine

Der Starterkurs für alle die jetzt kreative Nähprojekte für sich und ihre Liebsten umsetzen wollen.

Kursinhalte:

- Gebrauch der Nähmaschine: einfädeln, spulen, nähen, verschiedene Stiche anwenden ...
- Stoffkunde
- Projekte planen, was ist zu bedenken

1S21436 Monya Haigis
Fr., 08.03., 18.30–20.30 Uhr
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 13,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: (funktionierende!) Nähmaschine, Schere. Materialkosten ca. € 2,00, bitte im Kurs bezahlen.



DIE FREUDE AM ENDE IST RIESIG!

Ich heiße Monya Haigis, bin Mama von zwei Kindern und nähe mittlerweile seit sieben Jahren. Meine Erstlingswerke waren Kissen und Täschen, mit der Schwangerschaft wurde aber schnell Kinderkleidung daraus.

Mittlerweile kommen auch immer mehr Werke für mich dazu. Ich liebe es meine Begeisterung fürs Nähen zu teilen und möchte zeigen, dass es gar nicht so schwer ist, sein eigenes Kleidungsstück oder Dekoteil zu nähen.

Ihre Monya Haigis

NEU Nähen lernen – erste Schritte mit nicht dehnbaren Stoffen

Kosmetiktäschchen oder Kissenhülle – unser Ziel ist ein einfaches, hübsches Nähprodukt fertigzustellen. Auf dem Weg dahin lernen Sie zuschneiden, Kanten schließen, Ecken nähen, Verschlüsse einzufügen (hier: Reißverschluss) und mehr.

1S21437 Monya Haigis
Fr., 15.03., 18.30–21.30 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 18,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: (funktionierende!) Nähmaschine, Baumwollstoff oder griffige Webware, ca. 0,5 m, Reißverschluss 30 cm lang, Schere, Stecknadeln, Faden und wenn vorhanden weitere Nähzubehör.

Materialkosten ca. € 2,00, bitte im Kurs bezahlen.

SINGEN & MUSIZIEREN



Ukulele-Workshop mit Jo Vogel

Ukulele spielen nach 270 Minuten – garantiert! Und jede Menge Tipps zum weiterführenden Selbststudium. In einem lockeren Workshop vermittelt der Biberracher Gitarrenlehrer Jo Vogel (Gitarrist von „Al Jovo“) anhand von bekannten Stücken die wichtigsten Akkorde und Begleit-Rhythmen auf der Ukulele. Mit oder ohne Vorkenntnisse.

Mitbringen solltet Ihr eine Ukulele, am besten ein Stimmgerät und Schreibzeug (kann aber auch über Jo Vogel bezogen werden).

1S20708
Mi., 20.03., 20.00 Uhr
Kleinkunst-Café „Zum fröhlichen Nix“
Blaubeuren, Hirschgasse 1
Gebühr € 53,00





Gitarre spielen

Der ausgebildete Gitarrenlehrer zeigt die Grundlagen des Gitarrenspiels: die richtige Haltung, das richtige Greifen, Akkordspiel und Schlagtechniken auch melodisches Spielen werden kennengelernt. Das vielseitige Instrument wird in all seinen Möglichkeiten entdeckt.

Gebühr € 180,00 (zzgl. Lehrmaterial)

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag vorgestellt. Bitte im Kurs bezahlen.

Der Unterricht findet in Kleinstgruppen mit max. 5 Teilnehmenden statt.

*Anfänger*innen ohne oder mit geringen Kenntnissen, Wiedereinsteiger*innen Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene*

1S28823 Alexander Lotz

Fr., ab 01.03., 17.30–18.15 Uhr (15 x)

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1

*Leicht Fortgeschrittene, Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger*innen*

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

1S28825 Alexander Lotz

Fr., ab 01.03., 18.15–19.00 Uhr (15 x)

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 2

Musikalische Früherziehung sowie Flöte- und Gitarrenspielen im Programmbereich **junge vhs, S. 82, 87 und S. 92.**

Die Stadt Apotheke
Laichingen

Die Apotheke
Westerheim

rundum versorgt:

Starke Partner in Ihrer Nähe!

KLEINKUNST-CAFE ZUM FRÖHLICHEN NIX

Zum fröhlichen Nix
Hirschgasse 1
89143 Blaubeuren
jetzt@zumnix.de
07344/95 28 54
www.zumnix.de



Mitten in der idyllischen Altstadt von Blaubeuren residiert der „Fröhliche Nix“. Das Blaubeurer Kleinkunst-Café gilt seit 15 Jahren als freundlicher Ort der Geselligkeit für Jung und Alt.

Im Sommer lockt ein heimeliger Hinterhof zum Verweilen, ansonsten wartet der „Nix“ in bewährter Zusammenarbeit mit der vhs mit zahlreichen Kleinkunst-Veranstaltungen auf. Karten hierfür können am liebsten per E-Mail, aber auch telefonisch oder direkt bei einem Kneipenbesuch reserviert werden. Dann bitte spätestens eine halbe Stunde vor Veranstaltungsbeginn bei uns eintreffen – wer zuerst kommt hat die freie Platzwahl.

Tischreservierungen sind bei Veranstaltungen leider nicht möglich. Bei spendenbasierten Veranstaltungen (Hut), können wir leider nicht mal Reservierungen annehmen; in dem Fall gilt einfach: möglichst frühzeitig da sein. Falls Konzertkarten als Geschenk gewünscht werden, finden wir da fraglos eine unbürokratische Lösung. Einfach melden – am besten per E-Mail.

Musik, Kabarett, Ausstellungen, regelmäßige Quizabende, Vorträge, Selbsthilfe-Gruppen, Kinderprogramm – im „Nix“ wird immer etwas geboten. Ein monatlicher E-Mail-Rundbrief informiert kostenlos über das aktuelle Programm und Hintergründe; bei jedweddem Mitmach-Interesse bitte melden. Gern sind wir auch für private Festlichkeiten – sogar am Ruhetag! – zu haben und dabei auch für unterschiedlichste Abwicklungen offen. Vorausgesetzt, es lässt sich mit unserem relativ üppigen Veranstaltungskalender vereinbaren. Große Freude bereiten Sie uns, wenn sich größere Besuchergruppen im Vorfeld kurz ankündigen. Es ist uns nämlich deutlich lieber Sie zu überraschen als umgekehrt.

Frohe und gehaltvolle Stunden beim „Fröhlichen Nix“ wünschen Hans Wild & Team



Sa., 3. Feb., 20.00 Uhr

Strom und Wasser

Heinz Ratz zeigt mit seiner Band „Strom und Wasser“ seit 20 Jahren, dass sich Lebensfreude und politisches Engagement, musikalisches Können und eine klare gesellschaftliche Position nicht ausschließen. Unter dem Motto „Die Grenze der Gier“ fordert er nun eine massive Stärkung der sozialen Berufe. Bezaht die Menschen anständig, die dafür sorgen, dass unsere Welt menschlich bleibt! Es muss etwas geschehen! (Hut)



Sa., 10. Feb., 20.00 Uhr

Zydeco Annie & the swamp cats

„Zydeco Annie & the swamp cats“ laden zu einem ganz besonderen Rendez-vous nach Louisiana ein. Geprägt durch den Schmelztiegel besonders reichhaltiger musikalischer Kulturen, sowie der eigenen Wurzeln und Erfahrungen, entfachen die „Sumpfkatten“ ein Feuerwerk an farbenfroher Lebenslust, sehnsuchtsvoller Hingabe und pulsierender Energie, dem sich kein Publikum entziehen kann. Irgendwie schon Tradition am Faschings-Samstag: Die Cajun & Zydeco-Party im Nix! (18 €)





Sa., 17. Feb., 20.00 Uhr

Richie Necker

Seit vielen Jahren ist Richie Necker in Deutschland und den Nachbarländern „on tour“ und gilt als einer der bekanntesten Musiker Ostbayerns. Sein Italo-Trio „i CantAuthori“ riss das Publikum im „Nix“ schon mehrfach zu Begeisterungstürmen hin. Nun solo, bietet er Gitarrenmusik verschiedener Genres. Ob Rock, Soul oder Pop, Balladen, Blues oder Country, mal Englisch, Deutsch, Italienisch oder Spanisch, hauptsache authentisch und virtuos. Mit unterschiedlichsten Gitarren, Dobro, Mandoline, spanischer Laute und einer markanten Stimme, die man so schnell nicht mehr vergisst. (14 €)

Sa., 24. Feb., 20.00 Uhr

Duo SaHaRa

Mit ihrem Duo „SaHaRa“ haben sich Sandra Linsenmayer und Hans-Rainer Seelig einen Traum erfüllt. Mit viel Herzblut und Begeisterung interpretieren sie Lieblingssongs der englischen und deutschen Musikgeschichte auf ihre eigene Weise: Klassiker sowie neuere Songs – zunehmend auch ergänzt durch eigene Kompositionen wie ihre neue CD „Bleib Mensch“ eindrucksvoll belegt. Hans-Rainer, Gitarrist und Arrangeur, setzt die Lieder einfallsreich in Szene und Sandra ist an Wortgewandtheit und stimmlicher Vielseitigkeit kaum zu überbieten. (14 €)



So., 25. Feb., 19.00 Uhr

Helene Blum & Harald Hugaard „Unsere“ Dänen!

Die Sängerin und Songschreiberin Helene Blum und der vielfach ausgezeichnete Geiger und Komponist Harald Hugaard haben sich als zwei der besten Interpreten und Erneuerer der dänischen Musiktradition etabliert und erwecken das kulturelle Erbe des Landes auf höchstem künstlerischem Niveau zum Leben. Da es für die komplette Band inzwischen eng wird, präsentieren Helene Blum und Harald Hugaard heuer im „Fröhlichen Nix“ ihr exklusiv-intimes „Den store Sommer“ Duo-Programm. (15 €)



Sa., 2. März, 20.00 Uhr

Lars Ruth – Der Seher

Ist Lars Ruth ein mit einer speziellen Gabe Beschenkter ... oder ein Scharlatan? Auf jeden Fall ist er einer, der es gut mit uns meint! Feinfühlig und empathisch nimmt er uns mit auf eine Reise in die Welt des Übersinnlichen, auf eine Expedition ins Reich des Wahrsagens, der Hypnose und

Traumdeutung. Lernen Sie die Welt von Lars Ruth und Ihre eigenen verborgenen Kräfte und Fähigkeiten kennen! Denn in seiner neuen Show sind in erster Linie Sie der Star. Außergewöhnliche Erfahrungen und rätselhafte Experimente machen seine Mental-Magie-Show zu einem fantastischen Erlebnis. (18 €)

So., 3. März, 14.00 Uhr

Frühlingsbasteln für Groß und Klein

Gerade in der Frühlingszeit sucht der kreative Übermut neue Betätigungsfelder. Warum nicht mal basteln? Unter fachkundiger Anleitung von Biggi Bayer und ihren flinken Bastel-Nixen entstehen Frühlingsdekorationen und allerlei andere Aufmerksamkeit im Nu. Bezahlt werden muss lediglich das Bastelmaterial – Dabei sein ist alles!



Sa., 9. März, 20.00 Uhr

Walk the Line

„Walk the Line“ ist eine Akustik-Band aus dem Süddeutschen Raum. Die drei Musiker Herbert (Gesang, Gitarre und Dobro), Peter (Bass und Gesang) und Berti (Mandoline, Gitarre, Mundharmonika, Gesang) spielen Country, Americana und Bluegrass. Und das locker flockig und mega sympathisch, dass ihre musikalischen Vorbilder Hank Williams, Johnny Cash, Bill Monroe und Union Station mit Sicherheit begeistert davon wären. (12 €)

Sa., 16. März, 10.00 Uhr

Ukulele-Workshop mit Jo Vogel

Ukulele spielen nach 270 Min. – garantiert! Und jede Menge Tipps zum weiterführenden Selbststudium. In einem lockeren Workshop vermittelt der Biberacher Gitarrenlehrer Jo Vogel (Gitarrist von „Al Jovo“) anhand von bekannten Stücken die wichtigsten Akkorde und Begleit-Rhythmen auf der Ukulele. Mit oder ohne Vorkenntnisse. Mitbringen solltet ihr eine Ukulele, am besten ein Stimmgerät und Schreibzeug (kann aber auch über Jo Vogel bezogen werden).

Nachfragen/Anmeldung bitte direkt an www.gitarrenschule-vogel.de (53 €)



Sa., 16. März, 20.00 Uhr

Dietlinde Ellsäßer „Ledig für ewig“

Himmlich, dynamisches Kabarett in Schwäbisch. Erotisch und fesch will Dietlinde Ellsäßer die Gegenwart feiern und nimmt uns mit auf die Reise einer leidenschaftlichen Frau mit „ohne Äbber“. Warum braucht jeder Topf einen Deckel? „Vielleicht bin ich ja ein Wok!“, sinniert sie auf ihre ganz eigene Art und Weise. Aufgewachsen in Hemmendorf, bei Rotenburg am Neckar, genießt Dietlinde Ellsäßer, Mitbegründerin vom Theater Lindenhof, nach wie vor den Status einer Landpomeranze. Eine kecke, knitze und lebensfrohe Person, die sich ins rechte

Licht zu setzen weiß, die das Publikum in Heiterkeiten verstrickt und ihm die Gelegenheit bietet sich schäbs zu lachen. (15 €)

Fr., 22. März, 19.30 Uhr

Rattlesnake – Blaubeuren rockt

Southern Rock gibt es nicht nur in den Südstaaten der USA. Aus Blaubeuren kommt die neunköpfige Gruppe „Rattlesnake“ und wehe wenn sie mal losgelassen! Doch sie können auch anders: Akustisch, zum Zurücklehnen und Zuhören, offerieren sie uns im „Nix“ alljährlich stimmungsvoll und unplugged die Songs der Black Crows, der Allman Brothers oder Blackberry Smoke. (Hut)



Sa., 23. März, 20.00 Uhr

Manfred Maurenbrecher

Manfred Maurenbrecher ist einer der bedeutendsten deutschen Liedermacher! Über 20 Alben unter eigenem Namen hat er aufgenommen, viele Kompositionen für andere Kolleg*innen geschrieben und noch immer ist sein Antrieb ungebrochen. Sein neues Album „Menschen machen Fehler“ ist ein sprachgewaltiges Werk, auf dem der Berliner Musiker viele aktuelle Themen der heutigen Zeit angeht. Bei aller Brisanz der Themen kommt die poetische Seite dabei nie zu kurz. (16 €)

Sa., 30. März, 20.00 Uhr

Walter Spira

Im Zeichen großer Fabulier- und Parodierlust präsentiert der sympathische Entertainer frech, spitzbübisch und unverkrampft seine kurzweiligen Songs ... mal ironisch zubeißend, mal witzig-melancholisch, dann wieder einfühlsam und nachdenklich. Ein Konzert mit Walter Spira gilt als die beste Medizin gegen die Lieblichkeitsscheißgefühle aus Schwermut und Trübsal! Neben eigenen Songs, interpretiert der Ulmer Barde gekonnt Volkslieder, Schlager und Songs von geschätzten Kollegen. Notfalls auf Schwäbisch. (14 €)



Sa., 6. April, 20.00 Uhr

Al Jovo & Friends

Die süddeutsche Formation „Al Jovo“ mit den beiden Brüdern Jochen Vogel (Gitarre, Gesang) und Alex Vogel (Bass, Gesang, Vibrandoneon), spielt eine farbenfrohe und facettenreiche Mischung von Latin, Pop, Jazz, über Fusion bis Worldmusic. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Arrangements, Spannung, Spielfreude, packende Rhythmik und eine enorme Bandbreite an Stilistik, konzertant bis tanzbar. (12 €)



Fr., 12. April, 17.00–21.00 Uhr

Die „groovende“ Begleitgitarre

Der Workshop richtet sich an alle Gitarrist*innen, die schon routiniert die gängigsten Akkorde und einige Lieder können, aber noch nicht so recht wissen, wie man „songdienlich“ begleitet.

Anhand einiger bekannter Songs wird gezeigt, wie mit einer soliden und feinen Auswahl an Begleitmustern diese zum klingen gebracht werden. Des weiteren werden interessante Übe-Methoden vermittelt, sodass man auch sonst sicher über die Runden kommt. Wer Fragen zu speziellen Stücken hat, darf diese nebst einer Western- oder Konzertgitarre gerne mitbringen.

Nachfragen/Anmeldung bitte direkt an www.gitarrenschule-vogel.de (53 €)



Sa., 13. April, 20.00 Uhr

Christian Maier – Liedermacher

Authentisch und voller Humor erzählt Christian Maier – der bayernweit als „da Huawa“ des Kult-Trios „Da Huawa, da Meier und i“ bekannt geworden ist – Geschichten aus dem wahren Leben. Der Liedermacher braucht nicht mehr als seine Gitarre und seine Stimme, um sein Publikum ganz und gar in den Bann zu ziehen. Er schöpft musikalisch aus dem Vol-len, singt (natürlich) Bayrisch und schaut dabei sehr offensiv über den weiß-blauen Tellerrand hinaus. Zusammenhalt, Res-

pekt, kritisches Hinterfragen und ja, auch die Liebe spielt dabei eine nicht zu unterschätzende Rolle ... (14 €)



Do., 18. April, 19.30 Uhr

Hans Theessink – Roots & Blues

Mit mehr als 8.000 Konzerten und 50 Jahren „on the road“ wird Hans Theessink als eine Institution in Sachen Rootsmusik gefeiert. Seine gefühlvollen Interpretationen des solo acoustic Blues sind zu seinem Markenzeichen geworden. Mit sonorer Stimme, seinem unverkennbarem Gitarrenstil und seinem lässigen Groove ist der Niederländer und Wahlwiener weltweit gefragt. Begeisterte Kritiken, Preise und Nominierungen würdigten immer wieder die hohe Qualität seines Werks. Seine Tourneen führen ihn quer über den Kontinent und alle paar Jahre auch mal ins „Nix“, wenn wir gerade günstig am Wegesrand liegen ... (20 €)

Fr., 19. April, 19.00 Uhr

Literarisches Menu

Ein Event im Rahmen der Literaturtage der Blaubeurer Kulturinitiative „Blautöne“. Nähere Infos folgen zu gegebener Zeit.



Sa., 20. April, 20.00 Uhr

ENYP – Der fetteste Gitarrensound Europas!

Seit 2015 spielen die beiden Gitarristen Timo Bautsch und Oliver Heinze in ihren Konzerten eine energiegeladene Mischung aus Latin und Weltmusik, bis hin zu clubtauglichen Technobeats. Fette Basslinien und ein extrem tanzbarer Groove bringen auch Tanzmuffel in Bewegung! Davon konnten sich bereits zahlreiche Konzertbesucher*innen bei Festivals im In- und Ausland, aber auch bei gehobenen Veranstaltungen im Schloss Bellevue überzeugen. (16 €)

Sa., 27. April, 19.30 Uhr

„Wer kann der darf“ – Open Stage im „Nix“

Ein bunter Abend der überraschenden Unterhaltung. Bühne frei für Musiker*innen, Lebenskünstler*innen, Kleinkunst-Akrobat*innen und Poetry-Slamer*innen. Durchs Programm führt in seiner unnachahmlichen Art Chef-Moderator Heiko aus Geislingen. Den Akteur*innen räumen wir jeweils 15 Min. Spielzeit ein – Getränke frei. Das Event wird von der Videogruppe der „Blautöne“ unterstützt – somit sollten ein paar hübsche Videos drin sein. Dabeisein ist alles ... am besten gleich anmelden! jetzt@zumnix.de (10 €)

Do., 2. Mai, 20.00 Uhr

Klaus der Geiger/„Maximum-Terzett“

Obwohl er es nie auf kommerziellen Erfolg abgesehen hatte und ihm die Regeln des Big Business stets „an der Latzhose vorbeigingen“, ist er bekannt wie ein bunter Hund: „Klaus der Geiger“, der richtig Klaus von Wrochem heißt!

Seit einem halben Jahrhundert steht sein Name für virtuoses Geigenspiel und sozialkritische Texte. Jetzt ist er 84. Hat eben mit befreundeten Punkern eine Rock-Scheibe aufgenommen. Und ist (seit über 30 Jahren!) einmal im Jahr mit dem „Maximum-Terzett“ auf Tour. Christian Presch aus Bielefeld am Bass und Hans Wild aus Blaubeuren an der Gitarre. (15 €)

Sa., 11. Mai, 20.00 Uhr

The Hoodie Crows – Celtic-Folk-Duo

Seit 2014 spielen Sebastian Barwinek (Green Highland, Fanai) und Johannes Single (the mcmontos) gemeinsame Konzerte als The Hoodie Crows. Ihr Repertoire ist, jenseits von Pub-Klischees, eine Hommage an die wilde Schönheit irischer und schottischer Landschaft. Neben ruhigen Stücken, kommt auch das flottere Liedgut nicht zu kurz, was, gepaart mit humoristischen und informativen Geschichten, einen kurzweiligen und unterhaltsamen Abend garantiert. (14 €)

Sa., 25. Mai, 20.00 Uhr

Mathew James White – Singer-Songwriter

Die Musik des gebürtigen Neuseeländers und mittlerweile seit Jahren in Deutschland ansässigen Musikers könnte, aufgrund seines Repertoires voll eingängiger Melodien, als Kiwi-Dream-Folk beschrieben werden. Bis heute veröffentlichte

er sieben Alben; teilweise in Zusammenarbeit mit Martyn Phillips (Produzent von drei Mio. verkaufter Platten, u. a. James Blunt, Brian Adams, Mötörhead). Neben seinen Touren durch ganz Europa, komponiert er auch fürs Fernsehen, z. B. für Netflix „From Scratch“. (14 €)



REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN

„Frag den Wirt“ – Kneipen-Quiz

Alle 14 Tage mittwochs, 20.00 Uhr. Immer in den geraden Wochen!

Der Mitsing-Liederabend

Immer am 2. Sonntag des Monats um 19.30 Uhr, treffen sich Gleichgesinnte im „Fröhlichen Nix“ zum gemeinsamen Singen. Musikalisch begleitet von unserer Haus- und Hofkapelle, der „Feschtagsmusik“, laden wir uns zu jedem Mitsing-Abend einen „Special Guest“ ein, der einen Großteil des Abends mitgestaltet. (Hut)

Vallo's Ukulele-Konservatorium

Jeden 1. Freitag im Monat treffen sich Ukulele-Spieler*innen aus der Region zu einer stimmungsvollen Session. Unter der Leitung von Valentin Ivanov, Absolvent der Musikakademie Sofia, können sowohl Anfänger*innen, wie auch Fortgeschritt-

tene ihre Kenntnisse im illustren Miteinander anwenden und erweitern. (Hut – wobei 10 € pro Teilnehmer*in schon drin sein sollte.)

Unser Reparatur-Cafe

Immer am 3. Samstag des Monats wollen wir was gegen die Wegwerfmentalität tun und laden Sie ein mit ihren defekten Geräten ins „Fröhliche Nix“ zu kommen. Mit einer Handvoll Tüftler*innen an der Seite suchen wir – relativ erfolgreich – nach Reparaturlösungen. Voranmeldung per Mail erwünscht: jetzt@zumnix.de (Hut)

Weißwurst-Frühschoppen

Immer am letzten Mittwoch des Monats um 11.00 Uhr bietet der „Fröhliche Nix“ im Rahmen eines Weißwurst-Frühschoppens einen lässigen Treffpunkt zum Austausch und Innehalten.



**Das Frühjahrsprogramm
im Netz**





GESUNDHEIT, & BEWEGUNG ERNÄHRUNG

Gesundheit ist nichts Statisches – Sie können Ihr Wohlbefinden jederzeit positiv beeinflussen! Beginnen Sie Ihre Gesundheit nachhaltig durch Bewegung zu verändern.

Lernen Sie gesundheitsfördernde Methoden kennen. Wir unterstützen Sie darin, sich aktiv für Ihre körperliche und seelische Gesundheit einzusetzen.



Das Rauchfrei Programm

Das Rauchfrei Programm richtet sich an alle aufhörwilligen Raucher*innen, welche in einem zielorientierten Kurs in die eigene Rauchfreiheit begleitet werden wollen. In drei Gruppentreffen und zwei freiwilligen Telefonterminen erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Rauchen und lernen Methoden kennen, die Ihnen helfen, rauchfrei zu werden und zu bleiben. Gemeinsam in der Gruppe wird der Rauchstopp vorbereitet und umgesetzt.

Das Rauchfrei Programm wurde vom Münchner Institut für Therapieforschung in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt und hat sich seit vielen Jahren in der Praxis bewährt. Detaillierte Informationen zum Programm finden Sie unter www.rauchfrei-programm.de.



1S30010 Ines Doll

**Di., 05.03., + 12.03., 18.00–21.00 Uhr
und Fr., 08.03., 19.00–22.00 Uhr**

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 2
Gebühr € 60,00 (zzgl. Handbuch zum Preis von € 23,00 im Kurs zu erwerben)

Eine bis zu 100-%ige Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkassen ist möglich.

Yoga-Meditations-Wochenende im Bildungshaus Untermarchtal

In der schönen Umgebung des Klosters Untermarchtal erholen und entspannen: Das Wochenende bietet intensive Yoga-Übungen, Einführung in die Meditation, Gelegenheit zum Wandern und zu Gesprächen.

1S30100 Kornelia Kolar-Marka,
Ingrid Hüttl

**Fr.-So., 08.03.–10.03., 16.30–20.00 Uhr
(3 x)**

Kloster Untermarchtal

Gebühr € 275,00

Verbindliche Anmeldung bis spätestens 05.02.2024.

Eine Abmeldung ist nur bis zu diesem Termin möglich, bei späterer Abmeldung fallen die Gesamtkosten an oder es muss eine Ersatzperson gestellt werden.

Leistungen: 2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Vollpension

Die Anfahrt erfolgt individuell. Nähere Informationen sowie eine Anfahrtsbeschreibung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Zur besseren Übersicht finden Sie nun im Folgenden unsere Yoga-Kurse nach Wochentage und Uhrzeit sortiert.

HATHA YOGA & ASTHANGA YOGA

Yoga

Yoga – das sind Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen, die dazu führen sollen, in der Hektik des Alltags sein Gleichgewicht und seine eigene Mitte nicht zu verlieren. Nach einiger Zeit des Übens werden Sie fühlen, das Yoga Körper und Geist positiv beeinflusst: Sie werden neue Kräfte entdecken, wieder auftanken, das Gefühl für den eigenen Körper, die eigenen Stärken und Schwächen spüren. Verspannungen können sich durch intensive Übungen, die Schritt für Schritt schwieriger werden, auflösen. Yoga ist für Frauen und Männer jeden Alters gut geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke o. großes Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk

MONTAG

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

1S30110 Claudia Keyser

Mo., ab 19.02., 8.30–10.00 Uhr (15 x)

Sängerheim Westerheim, Eichstr. 7

Gebühr € 120,00

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

1S30111 Claudia Keyser

Mo., ab 19.02., 10.20–11.50 Uhr (15 x)

Sängerheim Westerheim, Eichstr. 7

Gebühr € 120,00

1S30112 Brigitte Kleger

Mo., ab 19.02., 17.30–19.00 Uhr (12 x)

Kulturhaus- und Begegnungshaus



Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10
Gebühr € 96,00

1S30113 Claudia Neidhard
Mo., ab 19.02., 17.30–19.00 Uhr (12 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Gebühr € 96,00
Am 03.06 und 10.06. findet der Kurs nicht statt.

1S30114 Monika Glückler
Mo., ab 19.02., 17.30–19.00 Uhr (15 ×)
Dorfgemeinschaftshaus Blaubeuren-
Sonderbuch, Blaubeurer Str.
Gebühr € 120,00

1S30115 Sabina Veerman
Mo., ab 19.02., 19.00–20.30 Uhr (15 ×)
Katholischer Gemeindesaal Schelklingen
Gebühr € 120,00

1S30116 Brigitte Kleger
Mo., ab 19.02., 19.30–21.00 Uhr (12 ×)
Kulturhaus- und Begegnungshaus Am-
stetten-Dorf, Kirchgasse 10
Gebühr € 96,00

1S30117 Renate Schmid
Mo., ab 19.02., 19.30–20.45 Uhr (15 ×)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 105,00

1S30118 Claudia Neidhard
Mo., ab 19.02., 19.30–21.00 Uhr (12 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal

Gebühr € 96,00
Am 03.06 und 10.06. findet kein Kurs statt.

DIENSTAG

1S30120 Kornelia Kolar-Marka
Di., ab 27.02., 9.00–10.30 Uhr (14 ×)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 112,00

*Für Anfänger*innen am Vormittag*
1S30121 Katrin Siebeneich
Di., ab 20.02., 9.00–10.30 Uhr (15 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Gebühr € 120,00

1S30122 Brigitte Kleger
Di., ab 20.02., 17.30–19.00 Uhr (12 ×)
Kulturhaus- und Begegnungshaus
Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10
Gebühr € 96,00

1S30123 Gabi Geißler
Di., ab 20.02., 17.30–19.00 Uhr (12 ×)
Katholischer Gemeindesaal Schelklingen
Gebühr € 96,00

1S30124 Katrin Siebeneich
Di., ab 20.02., 17.45–19.00 Uhr (15 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Gebühr € 105,00

1S30125 Katja Böhringer
Di., ab 20.02., 17.45–19.00 Uhr (15 ×)

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 105,00

1S30126 Marianne Maurer
Di., ab 20.02., 18.30–20.00 Uhr (15 ×)
Grundschule Nellingen, J. A. v. Widmann-
stetter Weg 1, Mehrzweckraum
Gebühr € 120,00

1S30127 Katrin Siebeneich
Di., ab 20.02., 19.15–20.30 Uhr (15 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Gebühr € 105,00

1S30128 Gabi Geißler
Di., ab 20.02., 19.15–20.45 Uhr (12 ×)
Katholischer Gemeindesaal Schelklingen
Gebühr € 96,00

1S30129 Gabi Juhn
Di., ab 20.02., 19.30–21.00 Uhr (10 ×)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 80,00

Ashtanga Yoga für Anfänger*innen

Sie möchten Ashtanga Yoga kennenlernen? Dann finden Sie hier einen perfekten Einstieg, egal ob als Anfänger*in oder mit Erfahrung. Alle Übungen sind nach bewegungsphysiologischen Gesichtspunkten perfekt auf Ihren Körper abgestimmt. Sie entwickeln Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und erfahren wohlthuende Entspannung. Die verschiede-

denen Ashtanga Yoga-Positionen werden für jedes Level entsprechend vorgezeigt. Körper und Geist kommen in Harmonie, sodass am Ende der Stunde Zufriedenheit verspürt wird und Ihr Geist zur Ruhe kommt.

1S301291 Simone Diehl
Di., ab 20.02., 19.30–21.00 Uhr (15 x)
Kulturhaus- und Begegnungshaus
Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10
Gebühr € 120,00

Bitte mitbringen: Matte, Decke o. großes Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk



MITTWOCH

NEU Yoga & Meditation für Anfänger*innen

Atem- und Achtsamkeitsübungen für einen guten Start in den Tag

Meditation ist eine praktische Methode, um Ruhe, Entspannung und Achtsamkeit als Ausgleich in den oft hektischen Alltag einzuführen. In diesem Kurs geht es um die Grundlagen der Meditation: Lernen Sie verschiedene Techniken kennen, um den Geist zu beruhigen, Entspannung zu erfahren und innere Klarheit zu entwickeln. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die keine Vorkenntnisse in Meditation besitzen, aber Interesse daran

haben, diese Praxis kennen zu lernen und in ihr Leben zu integrieren.

Kursinhalte:

- Kennenlernen des Basismodell „Vier-Schritte-Modell“
- Einfache Yogaübungen zur Mobilisierung & zur Vorbereitung für die individuelle Sitzhaltung
- Meditationsübungen (z. B. Achtsamkeitsübungen, Gehmeditation, Meditation mit Gegenständen) zum Stressabbau & zur Entspannung
- Anwendung von Meditation im Alltag

1S30130 Monika Glückler
Mi., ab 06.03., 7.00–8.00 Uhr (10 x)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Kleiner Saal
Gebühr € 55,00

Bitte mitbringen: Matte, Decke o. großes Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk
Bei gutem Wetter findet der Kurs auf der Dachterrasse des Alten Postamts statt.

Yoga

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

1S30131 Claudia Keyser
Mi., ab 21.02., 8.30–10.00 Uhr (15 x)
Sängerheim Westerheim, Eichstr. 7
Gebühr € 120,00

1S30132 Manuela Weber
Mi., ab 21.02., 8.30–10.00 Uhr (12 x)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 96,00

1S30134 Barbara Ansbacher
Mi., ab 21.02., 9.00–10.30 Uhr (15 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Kleiner Saal
Gebühr € 120,00

Am 08.05. findet der Kurs nicht statt.

1S30135 Barbara Ansbacher
Mi., ab 21.02., 10.40–12.10 Uhr (15 x)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Kleiner Saal
Gebühr € 120,00

Am 08.05. findet der Kurs nicht statt.

Hatha Yoga

1S301361 Kumiko Weber Sakaguchi
Mi., ab 21.02., 12.15–13.15 Uhr (10 x)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 96,00

Dieser Kurs ist von der ZPP als Präventionskurs zertifiziert und wird von den meisten Krankenkassen anteilig getragen. Der Kurs eignet sich auch zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

Yoga

1S30137 Iris Balfanz
Mi., ab 21.02., 17.00–18.30 Uhr (15 x)
Dorfgemeinschaftshaus Oppingen, Hauptstr. 27
Gebühr € 120,00

1S30138 Gabi Geißler
Mi., ab 21.02., 17.45–19.15 Uhr (12 x)
Sportheim SV Asch, Blaubeuren-Asch, Im Pfarrgarten, DG
Gebühr € 96,00



1S30139 Iris Balfanz
Mi., ab 21.02., 18.45–20.15 Uhr (15 x)
Dorfgemeinschaftshaus Oppingen,
Hauptstr. 27
Gebühr € 120,00

NEU **Ashtanga Yoga**
*für Frauen und Männer jüngerer und
mittleren Alters*

Ashtanga Yoga-Übungen sind sehr dynamisch und die Haltungen werden nach einer festgelegten Abfolge durchgeführt. Dabei werden in der Praxis drei Aspekte miteinander verknüpft: die Synchronisierung von Atmung und Bewegung, die gezielte Muskelanspannung und den Blick auf einen Fokuspunkt zu richten. Es entsteht eine ganzheitliche, bewegte Meditation. Diese fördert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Die verschiedenen Ashtanga Yoga-Positionen werden für jedes Level entsprechend vorgezeigt. Am Ende einer Einheit erfahren Sie wohltuende Entspannung. Lernen Sie die traditionelle Yoga Form aus Südindien kennen!

1S301391 Kumiko Weber Sakaguchi
Mi., ab 06.03., 19.30–20.45 Uhr (12 x)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Gebühr € 80,00

Bitte mitbringen: Matte, Decke o. großes Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk

Bei gutem Wetter findet der Kurs auf der Dachterrasse des Alten Postamts statt.

Yoga

1S301392 Monika Glückler
Mi., ab 21.02., 19.45–21.15 Uhr (15 x)
Dorfgemeinschaftshaus Blaubeuren-
Sonderbuch, Blaubeurer Straße
Gebühr € 120,00

Bitte mitbringen: Matte, Decke o. großes Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk

DONNERSTAG

NEU Hatha Yoga

Yoga – das sind Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen, die dazu führen sollen, in der Hektik des Alltags sein Gleichgewicht und seine eigene Mitte nicht zu verlieren.

Yoga ist für Teilnehmer*innen jeden Alters gut geeignet.

1S30140 Kumiko Weber Sakaguchi
Do., ab 14.03., 7.30–8.30 Uhr (10 x)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 96,00

Bitte mitbringen: Matte, Decke o. großes Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk

Dieser Kurs ist von der ZPP als Präventionskurs zertifiziert und wird von den meisten Krankenkassen anteilig getragen. Der Kurs eignet sich auch zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

Yoga

*für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

1S30141 Claudia Keyser
Do., ab 22.02., 9.30–11.00 Uhr (14 x)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 112,00

1S30142 N.N.
Do., ab 22.02., 17.15–18.45 Uhr (12 x)
Backhaus Merklingen, Hahnenweiler 1,
1. OG
Gebühr € 96,00

1S30143 Renate Schmid
Do., ab 22.02., 18.00–19.15 Uhr (15 x)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 105,00

1S30144 Melissa Prümm
Do., ab 22.02., 19.30–21.00 Uhr (12 x)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 96,00

1S30145 Gabi Geißler
Do., ab 22.02., 19.45–21.15 Uhr (12 x)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Gebühr € 96,00

QIGONG & TAI-CHI

Hybrid-Kurs Qigong

Qigong bedeutet Arbeit an der Lebensenergie durch beständiges Üben und dient als Teil der traditionellen chinesischen Medizin der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem und führen so zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Qigong-Übungen

und Selbstmassagen stärken den gesamten Organismus und sorgen für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Die fließenden, leicht erlernbaren Übungen können gut zu Hause geübt werden und sind für jedes Alter geeignet.

1S30151 Simone Voelkel-Scharl
Do., ab 22.02., 9.30–10.45 Uhr (15 x)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Gebühr € 115,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk.

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Hybrid-Veranstaltung. Sie können in Präsenz oder online teilnehmen.

1S30152 Simone Voelkel-Scharl
Do., ab 22.02., 18.00–19.15 Uhr (15 x)
„haus für kinder“ Westerheim,
Zimmerhaldenweg 1
Gebühr € 115,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eventuell ein Getränk

Bei gutem Wetter findet der Kurs draußen statt.

Qigong und Tai-Chi

*für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Qigong vereint Teilbereiche der chinesischen Gesundheitslehre: Die langsamen fließenden Bewegungen des Qigong regulieren Kreislauf und Atemrhythmus, Gelenke und Muskulatur werden einerseits gekräftigt, andererseits führen die sanften Bewegungsabläufe zu Harmonisierung und seelischer Ausgeglichenheit. Die Übungen basieren auf dem asiatischen Prinzip von Yin und Yang und stärken die Lebensenergie, das Qigong.

1S30154 Ehrenfried Rösch
Fr., ab 23.02., 18.30–20.00 Uhr (15 x)
Stadthalle Blaubeuren, Alberstr. 9,
Vortragssaal
Gebühr € 105,00

Hybrid-Kurs

Tai-Chi Chuan – 24er Peking-Form Yang-Stil

*für Anfänger*innen und Geübte*

Mit der „Kunst den Seidenfaden zu wickeln“ beginnt der Kurs als Einstieg in die 24er Peking-Form des Yang-Stil. Die berühmte Kampfkunst des alten China stärkt mit den 24 Bewegungsbildern unsere Haltemuskulatur. Sie unterstützt uns

bei unserer mentalen Stärke und kann ein wertvoller Beitrag zur Entschleunigung unseres Alltags sein.

1S30155 Simone Voelkel-Scharl
Mi., ab 21.02., 18.00–19.15 Uhr (10 x)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Gebühr € 100,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. ein Getränk

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Hybrid-Veranstaltung. Sie können in Präsenz oder online teilnehmen.

Bei einer Online-Teilnahme empfehlen wir einen Bewegungsradius von min. 5–10 m, um eine fortlaufende Bewegungsausführung durchführen zu können.

Die ärztliche ZweitMeinung.

Sichern Sie sich im Falle einer lebensverändernden Diagnose die Ärztliche ZweitMeinung eines erfahrenen Spezialisten in Baden-Württemberg. So gewinnen Sie mehr Sicherheit für Ihre Therapieentscheidungen. Mehr dazu in Ihrem AOK-KundenCenter und unter aok.de/bw/zweitmeinung

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach.



MEDITATION, ATEM- TRAINING & RESILIENZ



Workshop: Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke

Wie kann ich meine eigenen Ressourcen (wieder-)entdecken und aktivieren, damit ich mich den Aufgaben des Lebens stellen kann? Was sind meine ganz eigenen Kraftquellen, die meinen Akku wieder aufladen? Was kann ich tun, um mich vor negativen äußeren Einflüssen besser zu schützen? Diesen Fragen gehen wir anhand von Beispielen und kleinen Übungen auf den Grund. Finden Sie die Energiequellen Ihrer seelischen Widerstandskraft wieder. Mit einer kleinen Endentspannung wird der Abend beendet. Gehen Sie gestärkt und entspannt in Ihren (Familien-)Alltag.

1S30160 Sonja Mohn
Do., 22.02., 18.00–21.00 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 28,00 (inkl. Skript)

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk, Schreibmaterial

Mehr Atem – mehr Energie fürs Leben: „Aufatmen – Durchatmen – Entspannen – Besser einschlafen“

Der Atem ist die wichtigste Quelle unserer Lebensenergie, oft nutzen wir sie viel zu wenig. Unsere Atmung ist oft flach und schnell, dabei ist es ganz leicht, zu einer tiefen und natürlichen Atmung zurückzufinden, die sehr gesundheitsförderlich ist. Mit einfachen Übungen lernen wir unseren Atem zu vertiefen und unseren Körper wieder besser zu spüren. Die Durchblutung des Körpers wird verbessert, die Organe werden stimuliert, sogar Rückenschmerzen werden gelindert. Und Sie können besser einschlafen und tiefer schlafen. Bei der abschließenden Atementspannung merken wir, wie Atem und Psyche zusammenhängen und wie wir innerlich zur Ruhe kommen. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt und können gut in den Alltag integriert werden.

1S30161 Ulrike Steinestel-Schmid
Sa., 16.03., 14.00–17.00 Uhr

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 21,00

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, großes Handtuch oder Decke, warme Socken, Kissen, Getränk

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Geführte Meditation und Achtsamkeit

Die heutige Lebensweise mit Reizüberflutung, Termindruck, dauerndem innerlichen Angespanntsein und emotionaler Überlastung im privaten und beruflichen Bereich lässt es sinnvoll erscheinen, ein leicht erlernbares Verfahren kennenzulernen und anzuwenden, um hier einen Ausgleich zu schaffen. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson kann

dabei helfen, durch gezielte Übungen körperliche und emotionale Verspannungen aufzulösen und zu einer Harmonisierung, Stabilisierung, Vitalisierung und Entspannung auf körperlicher und psychischer Ebene beizutragen. Geführte Meditationen unterstützen diesen Prozess.

1S30163 Andrea Moll-Hascher
Sa., 13.04., 10.00–14.00 Uhr

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 30,00

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. Kissen, dicke Socken, Getränk und evtl. ein kleiner Pausensnack

Autogenes Training – Spürbar mehr Ruhe und Ausgeglichenheit (nach J. H. Schultz)

Autogenes Training ist ein äußerst erfolgreiches und wissenschaftlich untersuchtes Entspannungsverfahren. Ziel ist, durch formelhafte Vorsätze den negativen Seiten von Stress (Gereiztheit, Niedergeschlagenheit, Nervosität, Migräne, Herz-Kreislaufprobleme, Schlafprobleme u. v. m.) entgegenzuwirken.

Bei regelmäßigem Praktizieren spüren Sie sehr bald, dass innere Unruhe und Anspannung schwindet und im ganzen Körper sich wohltuende Entspannung einstellt. Mehr Lebendigkeit, Ausgeglichenheit und Freude am Leben kehren in den Alltag ein.

1S30164 Willibald Ziegler
Di., ab 20.02., 19.00–20.30 Uhr (6 x)

„Sportinsel“ Schelklingen,
Blaubeurer Str. 94
Gebühr € 63,00

Bitte mitbringen: Matte, Decke, evtl. kleines Kissen

Die Fünf Tibeter® – Ein Geschenk für Körper, Geist und Seele

Atmen, bewegen, essen, denken, fühlen, sprechen, lieben, kreativ tätig und gesund sein ist nur möglich, weil Energie unseren Körper belebt. Die Fünf Tibeter® bieten einen einfachen Weg an diese Energie zu kommen und eignen sich für Menschen jeden Alters und auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Sie erschließen auf natürliche Art und Weise einen Weg zu stabiler Gesundheit, zum eigenen ICH, zu Selbstbewusstsein, zur inneren Mitte, zu Achtsamkeit, zu Ruhe und Gelassenheit. In diesem Sinne entfalten diese einfachen Übungen eine wohl nie restlos auslotbare Tiefe und Qualität.

1S30165 Willibald Ziegler
Di., ab 16.04., 19.00–21.00 Uhr (6 x)

„Sportinsel“ Schelklingen,
Blaubeurer Str. 94
Gebühr € 72,00

Bitte mitbringen: Matte, warme Bekleidung, Wolldecke

PILATES

Gymnastik mit Pilateselementen

Ein Mix von Ausdauer- und Kräftigungsübungen, mit und ohne Hilfsmittel, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene bestens geeignet. Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden trainiert. Pilatesübungen wirken kräftigend, verbessern die Haltung, stärken den Beckenboden, führen zur Harmonie von Atmung und Bewegung.

1S30201 Elisabeth Staudenmeyer
Di., ab 20.02., 9.30–10.30 Uhr (15 x)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 90,00

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung

Pilates – das perfekte Ganzkörpertraining

Pilates basiert auf der Harmonie von Atmung und Bewegung sowie der Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit: Die Haltung wird verbessert, Rückenschmerzen vorgebeugt, der Beckenboden gekräftigt. Sie werden sehen: Ein wohlthuendes Ganzkörpertraining, das zugleich zu Entspannung führt.

1S30203 Christine Meder-Padutsch
Do., ab 22.02., 19.00–20.00 Uhr (15 x)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 90,00

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

Pilates

Bei dieser Gymnastik wird bei jeder Übung die gesamte Körpermuskulatur trainiert. Pilates vereinigt die Vorteile von Funktions- und Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining. Durch die Übungen verbessert sich die Körperhaltung, Rückenschmerzen werden vorgebeugt und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Das Training findet in ruhiger Atmosphäre mit Musik statt und wird durch Atem- und

Entspannungsübungen beendet.

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 105,00

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Decke, warme Socken

In den Faschings- und Osterferien findet der Kurs statt.

1S30204 Ulrike Steinestel-Schmid
Mi., ab 07.02., 18.45–20.00 Uhr (15 x)

1S30205 Ulrike Steinestel-Schmid
Mi., ab 07.02., 20.00–21.15 Uhr (15 x)

Betriebliche Gesundheitsförderung

In der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) sehen wir ein wichtiges Zukunftsthema. Mit unserer Zuverlässigkeit und unserer Kompetenz sind wir idealer Partner für Sie als Unternehmen. Sprechen Sie uns gerne auf individuelle Maßnahmen an:

Katrin Tjarks
k.tjarks@vhs-lai.de
oder 07333/92 52 0-16

Wirbelsäulengymnastik und „Pilates“-Übungen

Der Kurs vereint die Vorteile der Wirbelsäulengymnastik mit den Erfolgen von Pilates. Kombiniert werden Übungen zur Kräftigung des Rückens sowie der Bauch-, Beine-, Po-Region. Pilatesübungen aktivieren und dehnen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und steigern allgemein das Körpergefühl. Bei regelmäßiger



Anwendung verbessert sich nicht nur Ihre Haltung und Ihr Wohlbefinden, sondern auch Ihre Figur gewinnt. Unterstützt wird der Kurs durch meditative Musik, die Sie den Stress vergessen lässt und Ihnen zu mehr Gelassenheit im Alltag verhilft.

1S30209 Ilse Schwenkglenks
Mo., ab 19.02., 18.15–19.15 Uhr (16 x)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 96,00

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Decke, Isomatte, ein Theraband

GYMNASTIK & FITNESS

Rückenfit – Bewegen statt Schonen

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen mit Wirbelsäulenproblemen genauso wie an den/die Freizeitsportler*in, um sich Anleitungen für ein rückengerechtes, sportbegleitendes Muskeltraining zu holen. Das Konzept der neuen Rückenschule, die segmentale Stabilisation, trainiert die tiefen Muskeln entlang der Wirbelkörper. Dies wird erreicht durch koordinativ anspruchsvolle Bewegungen, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen, die nicht nur den Rumpf, sondern den gesamten Bewegungsapparat stärken. Die Stunde beginnt mit einem kurzen Aufwärmprogramm und schließt mit Dehnungs- und Entspannungsübungen ab.

1S303112 Colette Griesinger
Di., ab 20.02., 19.00–20.00 Uhr (10 x)
Albhalle Westerheim, Beurer Weg 2
Gebühr € 50,00

„Bodyfit und neue Rückenschule“ – ein abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper

Funktionelles Ganzkörpertraining mit einem Fokus auf Bauch und Rücken. Das Konzept der neuen Rückenschule trainiert die tiefen Muskeln entlang der Wirbelkörper. Dies wird erreicht durch koordinativ anspruchsvolle Bewegungen, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen, die nicht nur den Rumpf, sondern den gesamten Bewegungsapparat stabilisieren und stärken. Klassische Bauch-Beine-Po-Übungen ergänzen das Programm. Die Stunde beginnt mit einem kurzen Aufwärmprogramm und schließt mit Dehnungs- und Entspannungsübungen ab. Der Kurs eignet sich für geübte und weniger geübte Teilnehmer*innen.

1S303113 Colette Griesinger
Mi., ab 21.02., 18.15–19.15 Uhr (15 x)
vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 105,00

Bitte mitbringen: Bequeme Sport-/Gymnastikkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Matte und ein großes Dusch-/Badetuch

Präventives Rücken- und Gelenktraining

In diesem Kurs kommt unter anderem der einzigartige five-Geräteparcours zum Einsatz. Mit diesen Geräten wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten gedehnt, gestreckt und trainiert. Auch akute Beschwerden lassen sich mit der five-Methode behandeln. Dies ist sowohl als Rehamaßnahme, als auch prä-

ventiv gegen Rückenbeschwerden für alle Altersklassen geeignet.

1S303114 Nick Anders
Di. + Do., ab 20.02., 19.00–20.00 Uhr (8 x)

Medicus Heroldstatt, Lange Str. 36
Gebühr € 99,00

Bitte mitbringen: Handtuch

Online-Kurs

Beckenbodentraining

Eine starke Mitte bietet ihrer Umgebung Halt und Kraft. Das gilt für die Seele ebenso wie für den Körper. Deshalb setzt dieser Kurs auf eine intensive Nutzung der tief liegenden Muskulatur, die von außen nicht zu sehen ist und im normalen Alltagsleben auch kaum bewusst aktiviert wird. Ganz zentral ist dabei die Arbeit mit dem Beckenboden, der vielfältige Stützfunktionen ausübt. Auch viele Gelenke werden durch spezielle Muskeln gehalten, die bei den meisten Trainingsmethoden zu kurz kommen. Hier setzt dieser Kurs mit einem bunten Mix aus verschiedensten Übungen an und zeigt, wie mit viel Spaß neue Stärke gewonnen werden kann. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer*innen, die bereits die Grundzüge des Beckenbodentrainings beherrschen.

1S303115 Andrea Stadler
Di., ab 05.03., 18.30–19.45 Uhr (10 x)
Gebühr € 69,00

Zoom-Link wird zugesandt

Bitte vorbereiten: Matte, kleiner Faszien-Ball und Redondo Ball Plus

Gymnastik „50+“

Nach einer Aufwärmphase mit Musik stabilisieren, mobilisieren und kräftigen wir den ganzen Körper gelenkschonend, mit und ohne Kleingeräte, unter kundiger physiotherapeutischer Anleitung. So erhalten wir die Beweglichkeit. Den Abschluss der Stunde bildet eine Entspannungseinheit mit einer Traumreise.

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 90,00

Bitte mitbringen: Handtuch, eigene Gymnastikmatte

15303116 Caroline Heck
Mi., ab 21.02., 8.10–9.10 Uhr (15 x)

15303117 Caroline Heck
Mi., ab 21.02., 9.20–10.20 Uhr (15 x)

„After work“ – Das effektive Ganzkörpertraining

Nach einer Aufwärmphase des Herzkreislaufsystems erfolgt ein effektives Bauch-Beine-Po-Training sowie gezielte Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem Ziel, die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern. Abschließend sorgen Dehn- und Entspannungsübungen für einen harmonischen Ausklang.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Matte, Getränk

15303119 Alexandra Dojcinovic
Mo., ab 19.02., 18.00–19.15 Uhr (15 x)

Berghalle Heroldstatt, Am Berg 1,
Karl-Ehmann-Saal 1
Gebühr € 112,50

15303120 Alexandra Dojcinovic
Di., ab 20.02., 17.15–18.15 Uhr (15 x)
vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 90,00

Gesundheits- und Fitnessstraining mit Musik

Für alle, die körperlich fit bleiben und aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden tun wollen, ist dieser Kurs genau das Richtige.

Ein abwechslungsreiches Bauch-Beine-Po-Training bestehend aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen mit dem Ziel, die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern und die körperliche Leistungsfähigkeit zu fördern. Auch rückengerechte Übungen sind enthalten. Abschließend sorgen Entspannungsübungen für einen harmonischen Ausklang.

Berghalle Heroldstatt, Am Berg 1,
Karl-Ehmann-Saal 1
Gebühr € 72,00

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, Matte oder Decke

15303121 Tina Baumeister
Di., ab 20.02., 18.00–19.00 Uhr (12 x)

15303122 Tina Baumeister
Di., ab 20.02., 19.00–20.00 Uhr (12 x)



SPORTINSEL
reaktiv

www.sportinsel-schelklingen.de

ALLES FING AN MIT EINER TAGESKARTE

inkl. Trainingsprogramm
Sauna und 1 Freigetränk

DAS IST DEINE! IM WERT VON 29 EURO

So einfach geht's:

1. Tageskarte abtrennen
2. Termin vereinbaren 07394-1530
3. Tasche packen und loslegen

Nur gültig für Personen ab 18 Jahren, die uns noch nicht kennen. Einlösbar innerhalb von 4 Wochen nach Ausgabe.

Bodystyling – Gymnastik für Bauch, Beine, Po

für junge Frauen

„Bodystyling“ – von gezielten Kraftübungen und einem Cardiotraining über ein ausgleichendes Dehnprogramm – in diesem Kurs wird die Muskulatur Schritt für Schritt aufgebaut und der ganze Körper mit einem abwechslungsreichen Training beweglich und fit gehalten. Der Muskelaufbau sorgt zudem für eine erhöhte Fettverbrennung.



1S303123 Aline
Mo., ab 19.02., 18.45–19.45 Uhr (16 x)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 112,00

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, (saubere) Sportschuhe, Getränk

Bodystyling – Bauch-Beine-Po
für jüngere und mittlere Altersgruppen

Unser Training ist ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus Aerobic, Faszientraining, Pilates, Rückenschule. Nach einem Warm-up zu aktueller und fetziger Musik erfolgt die Kräftigung verschiedener Muskelgruppen mit und ohne Equipment (Therabänder, Gewichte, Step, Bälle, Reifen ...). Die Problemzonen Brust, Bauch, Beine, Po und Rücken werden intensiv trainiert, um den gesamten Körper zu festigen und zu formen.

Abschließend lassen wir die Stunde mit gezieltem Stretching und angenehmer Entspannung ausklingen.

1S303124 Andrea Bechtel
Fr., ab 23.02., 18.00–19.00 Uhr (17 x)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 119,00

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk, Matte

Am 05.04. & 24.05. findet der Kurs in den Ferien statt.

Bodystyling – Fitnessstraining für Bauch, Beine, Po

für junge Frauen

Bodystyling ist ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Nicht

nur die Figur soll geformt, sondern auch der Anteil an Muskelmasse im Körper erhöht werden. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, um Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden und Muskelverspannungen vorzubeugen. Nach einer Aufwärmphase zu aktueller Musik trainieren wir mit gezielten Übungen effizient alle Muskelgruppen. Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur werden mit Hilfe von Kleingeräten wie Gewichten, Therabändern und Bällen gestärkt. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Stärken Sie Ihre Gesundheit und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-) Alltag.



1S303125 Saskia Kraiß
Mo., ab 19.02., 17.30–18.30 Uhr (15 x)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 105,00

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

PHYSIO-Cross – Functional & Core Fit

„PHYSIO-Cross“ ist ein effektives Ganzkörper-Muskel- und Cardiotraining zu fetziger Musik mit maximalem Erfolg in sehr kurzer Zeit. Effektive Übungen aus Pilates, Tabata und Corestability fließen

in das Workout mit ein. Jede*r Teilnehmer*in wird langsam aus der persönlichen Komfortzone abgeholt und erfährt dadurch eine messbare Leistungssteigerung. Bei maximalem Trainingserfolg werden dennoch Bandscheiben und Gelenkstrukturen geschont. Durch dieses Crosstraining wird gleichermaßen der Fettabbau begünstigt und die Ausdauer verbessert. Wirkungsvolle Bodyweight-Übungen fördern die Koordination, den Muskelaufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Straffung und Kräftigung von Armen, Beinen und Po. Ein abschließendes Cool-down sorgt gleichermaßen für Beweglichkeit, Dehnung und Entspannung.

1S303126 Martina Joh
Di., ab 20.02., 9.40–10.40 Uhr (10 x)

„Sportinsel“ Schelklingen,
Blaubeurer Str. 94
Gebühr € 90,00 (inkl. Home-Workout)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe

Cross Fit – HITT, Tabata & more

Abwechslungsreiches, individuell auf das Leistungsniveau abgestimmtes Workout zu motivierender Musik, die mit den effektivsten Übungen aus HITT, Tabata und Pilates den Körper von Kopf bis Fuß trainieren. Muskeltraining und Fatburner mit Spaß und Power garantiert!

1S303127 Martina Joh, Alina Fischer
Mo., ab 19.02., 18.00–19.00 Uhr (10 x)

„Sportinsel“ Schelklingen,
Blaubeurer Str. 94
Gebühr € 90,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe

FITNESS FÜR MÄNNER

Rückenaktiv für Männer – kräftigen – dehnen – entspannen

Wer rastet, der rostet! In diesem Kurs sollen Unbeweglichkeit und Beschwerden, die durch tägliche Fehl- oder Gewohnheitshaltungen verursacht werden, wieder ausgeglichen werden, um eine Stabilisierung des Rückens und der Gelenke zu erreichen.

1S303128 Sabine Persch
Di., ab 06.02., 18.30–19.45 Uhr (12 x)
vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 84,00

Fitness-Training für Männer „50+“

Durch abwechslungsreiche und effektive Übungen für Stabilisation, Beweglichkeit, Koordination und Kraftausdauer werden Muskelgruppen und Gelenke des Körpers trainiert. Beschwerden, die durch tägliche Belastung oder Gewohnheitshaltungen verursacht werden sollen ausgeglichen werden. Entspannungsphasen, Dehneinheiten und Spiele runden das Programm ab. (Kurs für Wiedereinsteiger und Neulinge)

1S303129 Lena Götz
Mi., ab 28.02., 17.00–18.00 Uhr (10 x)
vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 60,00

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Matte

Bei gutem Wetter findet der Kurs im Wald West-
erlau statt.

BEWEGUNG IM WASSER

Wassergymnastik – mit Musik

Bewegung im flachen Wasser ...

- bedeutet Spaß
- hat einen hohen Gesundheitswert
- erzeugt physisches und psychisches Wohlfühl
- ist ein ideales Aufbautraining für alle (auch nach Verletzung)
- fördert die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur

Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer*innen geeignet (Wassertiefe: 140 cm).

Gasthof Hotel „Ochsen“ Berghülen,
Blaubeurer Str. 14
Gebühr € 75,00 (zzgl. Eintritt ins Bad)

Der Eintrittspreis beträgt € 34,00 für eine 10erKarte.

1S303230 Bianca Schmidt
Mi., ab 21.02., 9.00–9.45 Uhr (15 x)

.....

1S303231 Bianca Schmidt
Mi., ab 21.02., 9.45–10.30 Uhr (15 x)

.....

1S303232 Bianca Schmidt
Mi., ab 21.02., 10.45–11.30 Uhr (15 x)

.....

1S303233 Bianca Schmidt
Mi., ab 21.02., 11.45–12.30 Uhr (15 x)

Frühschwimmen – Wassergymnastik

Das dynamische Kraft- und Ausdauertraining im Wasser verbessert Koordination und Gleichgewichtssinn. Die Übungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen

die Muskulatur intensiv und trainieren wirkungsvoll das Herz-Kreislauf-System. Sie sind gelenkschonend und eine gute Möglichkeit, einseitiger Körperbelastung entgegenzuwirken. Der Wasserdruck wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus und fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel. Die Fettstoffwechseltätigkeit ist um ein Dreifaches höher als bei einem vergleichbaren Training an Land. Die Massagewirkung des Wassers hat eine entschlackende und straffende Wirkung auf das Bindegewebe.

1S303239 Anja Tritschler
Di., ab 27.02., 7.30–8.30 Uhr (20 x)
Alb-Bad Westerheim, Beim Sportplatz 1
Gebühr € 40,00 (zzgl. Eintritt ins Alb-Bad)

Eintrittskarten müssen vor Kursbeginn selbst besorgt werden.

Frühschwimmen ist nur in Verbindung mit einer Anmeldung zu diesem Kursangebot möglich.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Aquafitness

Trainieren Sie gelenkschonend Ihren Körper. Das Training in der Gruppe fördert Ihre Kreislaufaktivität und strafft Ihre Muskulatur. Das Wasser sorgt für gelenkschonenden Auftrieb und für den Widerstand bei kräftigenden Übungen. Mit Musik und Spaß bekommen Sie Ihren Körper wieder in Schwung – geeignet für Jüngere und Ältere.

Hallenbad Laichingen, Beim Käppele 4
Gebühr € 90,00 (zzgl. Eintritt ins Hallenbad: 10erKarte € 16,00 (in Münzen))



1S303240 Britta Fischer
Di., ab 20.02., 18.20–19.05 Uhr (15 ×)
Am 30.04. findet der Kurs nicht statt.

1S303241 Tanja Schön
Di., ab 20.02., 19.10–19.55 Uhr (15 ×)

1S303242 Caroline Heck, Tanja Schön
Mi., ab 21.02., 18.50–19.35 Uhr (15 ×)

1S303243 Caroline Heck, Tanja Schön
Mi., ab 21.02., 19.50–20.35 Uhr (15 ×)

1S303244 Britta Fischer
Do., ab 22.02., 18.20–19.05 Uhr (15 ×)
Am 02.05. findet der Kurs nicht statt.

1S303245 Renate Mohn-Häberle
Do., ab 22.02., 19.10–19.55 Uhr (15 ×)

*Für Wiedereinsteiger*innen*

1S303247 Christine Katz
Fr., ab 23.02., 17.45–18.45 Uhr (12 ×)
Alb-Bad Westerheim, Pfählerweg 8
Gebühr € 96,00 (zzgl. Eintritt ins Hallenbad)
Eintritt ins Alb-Bad (10er Karte € 54,00 vor Ort zu bezahlen.)
Am 08.03, 10.05, 31.05. sowie in den Pfingstferien findet der Kurs nicht statt.

Babyschwimmen und Schwimmkurse für Kinder im Programmbereich **junge vhs**, S. 79, 82 und 94.

1S303248 Andrea Bechtel
Sa., ab 24.02., 9.00–9.45 Uhr (10 ×)
Hallenbad Laichingen, Beim Käppele 4
Gebühr € 60,00 (zzgl. Eintritt ins Hallenbad)
Eintritt Hallenbad: 10er Karte € 16,00 (in Münzen)
In den Osterferien findet der Kurs statt.

NEU Aquacycling – effektives Training für alle Altersklassen

Steigern Sie Ihre Ausdauer – gelenkschonend und in Ihrem Tempo. Profitieren Sie von dem Gefühl der Leichtigkeit im Wasser. Kräftigen Sie nicht nur die Beine, sondern auch den restlichen Körper und verbinden Sie Sport mit Spaß. Durch die verschiedenen Einstellmöglichkeiten der Aquabikes lassen sich Schwierigkeitsgrad und Widerstand individuell auf Ihren Fitnessstand einstellen. Aquacycling ist ein motivierendes Gruppentraining zu guter Musik. Trainieren Sie unter fachkundiger Anleitung mit sehr geringem Überlastungs- und Verletzungsrisiko. Starten Sie fit in den Sommer mit einem guten Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training.

1S303249 Tanja Schön
Fr., ab 07.06., 18.00–18.45 Uhr (8 ×)
Freibad Schelklingen,
Hohler-Felsen-Weg 41
Gebühr € 75,00 (zzgl. € 2,00 Abend-eintritt/Kurstag)
Ersatztermine, wenn benötigt, in KW 31 und KW 32



SPORTLICH AKTIV SEIN FÜR POWER UND BALANCE

Seit zehn Jahren bin ich in den Bereichen Fitness und Aqua tätig. Mehrere Fort- und Ausbildungen qualifizieren mich zur lizenzierten Aqua-Fitness, Aqua-Zumba und Aqua-Cycling-Trainee. Ich liebe es mit Menschen in jeglicher Art und Weise zu arbeiten und Spaß zu haben. Mein Motto „Sport ist die Kunst, Bewegung in Lebensfreude zu verwandeln“ motiviert mich, meine Kurse mit viel Freude zu leiten.

**Ich freu mich auf Sie!
Ihre Tanja Schön**

ZUMBA, TANZEN & MEHR

Aroha® – Body – Mind – Soul

AROHA® ist ein effektives Gruppenfitnessprogramm im ¾-Takt, das sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet.

Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Diese sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt.

1S30331 Simone Leucht

Mi., ab 21.02., 19.30–20.30 Uhr (15 x)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12

Gebühr € 105,00

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, -schuhe, Getränk

Tanz dich fit!

Lust auf Tanzen und gute Laune? Dann ist das hier der richtige Kurs! Lerne coole Choreographien – hier wird Zumba, Hip-Hop und TaeBo gemixt. Es ist ein Ganzkörpertraining in dem Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht, Koordination, Gedächtnis, Herz-Kreislaufsystem und Konzentration trainiert und ganz nebenbei auch noch ein paar Kalorien verbrannt werden. Sprühe vor Energie und Lebensfreude, denn tanzen macht glücklich! Der Körper schüttet Endorphine aus und regt die Produktion von Serotonin an, welches für Ruhe und Zufriedenheit sorgt.

1S30334 Christina Schwitala

Mi., ab 28.02., 20.00–21.00 Uhr (14 x)

Grundschule Nellingen, J. A. v. Widmannstetter Weg 1, Mehrzweckraum

Gebühr € 84,00

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Line-Dance

Line-Dance sorgt für Kondition und Fitness und ist aus einer Form des Country-Tanzes entstanden. Inzwischen gibt es Choreographien auf fast alle Musikrichtungen: Country, Pop, Funky. Beim Line-Dance braucht man keine*n Partner*in und er ist für alle Altersgruppen geeignet. Man braucht nur Spaß an Musik und Tanz. Als anerkannte Sportart werden hierbei u. a. das Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Gleichgewicht, Konzentration sowie Ausdauer trainiert.

Anne-Frank-Realschule Laichingen,

Mörikestr. 10, Raum 106 Musiksaal

Gebühr € 108,00

*Für Anfänger*innen*

1S30335 Ines Maaß

Mi., ab 21.02., 18.30–20.00 Uhr (12 x)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe ohne Profilssole, Getränk

Die Kursleiterin hat eine NTA-Linedance DF I, II & III Teacher Ausbildung und unterrichtet Line-Dance auf alle Musikrichtungen.

Für Fortgeschrittene

1S303351 Ines Maaß

Mi., ab 21.02., 20.00–21.30 Uhr (12 x)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe ohne Profilssole, Getränk

Die Kursleiterin hat eine NTA-Linedance DF I, II & III Teacher Ausbildung und unterrichtet Line-Dance auf

alle Musikrichtungen. Es besteht auch die Möglichkeit, später in die Line-Dance-Gruppe der Trainerin zu wechseln.

Für den Fortgeschrittenen-Kurs sind Vorkenntnisse im Line-Dance (evtl. auch Jazz-Dance oder Aerobic) erforderlich.

Jazz und Modern Dance

Eingeladen zu diesem Kurs sind Frauen etwa in der Altersgruppe 25 bis 55 Jahre, gerne aber auch etwas jüngere oder ältere, die Freude an der Bewegung zur Musik haben. Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente und Techniken aus dem Jazz und Modern Dance und wird beide Stile in Choreographien, die in dem Kurs erlernt werden, miteinander vereinen. Hier wird viel Wert auf die richtige und gelenkschonende Ausführung der Bewegung gelegt. Tanzen verhilft zu einem guten Körpergefühl, einer besseren Körperhaltung und trainiert den Körper von Kopf bis Fuß. Zudem werden Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit und Koordination sowie die Kreativität geschult und ganz nebenbei kann man in rhythmischer Atmosphäre seinen Alltagsstress vergessen.

1S30336 Aline

Di., ab 20.02., 20.00–21.00 Uhr (16 x)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,

Feldstetter Str. 12

Gebühr € 112,00

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, Socken, die über die Knöchel gehen, Getränk

Zumba

Herzlich willkommen zu diesem Kurs sind sowohl die, die schon lange Zumba lieben als auch neue Interessent*innen.



Wir entwickeln Choreographien zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv, steigert Kraft und Energie und macht Spaß. Es werden gezielt Bauch-Beine-Po-Arme und vor allem Herz/Kreislauf trainiert mit leichten Schrittfolgen und Choreographien.

Dorfgemeinschaftshaus Hofstett/
Emerbuch (Ortsteil von Amstetten),
Im Burrach 2
Gebühr € 30,00

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung,
Handtuch, Getränk

1S30337 Heike Maticic
Do., ab 22.02., 19.00–20.00 Uhr (5 ×)

1S303371 Heike Maticic
Do., ab 11.04., 19.00–20.00 Uhr (5 ×)

1S303372 Heike Maticic
Do., ab 13.06., 19.00–20.00 Uhr (5 ×)

NEU Ballett-Tanz-Workshop – ein effektives Ganzkörpertraining für Erwachsene

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Freude am Tanzen haben. Hier werden Grundelemente aus dem klassischen Tanz vermittelt. Nach Technik-, Kraft-, und Dehnübungen an der Ballettstange, sowie auch in der Saalmitte wird eine kleine Choreographie erlernt.

Ballett verhilft zu einer guten Körperhaltung. Die Teilnehmer*innen verbessern ihre Motorik, Koordination, Konzentration

und Beweglichkeit, um den Körper agil und fit zu halten. Der Workshop eignet sich für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen, aber auch für erfahrenere Tanzbegeisterte, die Lust haben, in diesen eleganten Tanzstil wieder einzutauchen. Es wird viel Wert auf die richtige Ausführung gelegt.



1S30338 Aline
Sa., 16.03., 16.00–18.00 Uhr
vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 16,00

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen (wenn möglich mit Ledersohle) – alternativ Socken, enge Kleidung, Haare zusammenbinden, Getränk

Kindertanz und Ballett im Programmbereich **junge vhs, S. 83, 88f, 92, 95.**

OUTDOOR

Bewegung in der Natur – nach der Methode Heigl

Koordinations- und Bewegungstraining wirken auf den Menschen positiv in physischer und psychischer Hinsicht und fördern und erhalten die Gesundheit. Das Training wird in der Praxis mit Bewegung, Atmung und Entspannung verbunden.

Es findet grundsätzlich im Freien auf gewachsenem Boden statt. Die Dehn-, Streck-, Schwung-, Lauf- und Entspannungsübungen, bei denen die gerade Aufrichtung der Wirbelsäule eine besondere Bedeutung hat, sind einfach, leicht und wiederholbar.

1S30340 Wolfgang Ruopp
Di., ab 05.03., 9.00–10.00 Uhr (10 ×)
Treffpunkt: Parkplatz, Alb-Halle,
Westerheim
Gebühr € 50,00

Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung
Die Übungen finden immer im Freien bei jedem Wetter statt und sind für jedes Alter geeignet.

Tanken Sie Kraft im Wald!

Eintauchen in die Waldatmosphäre und die Sinne schärfen bei einem Waldbaden-Weekende

Suchen Sie eine wohltuende Auszeit und wollen sich vom Alltagsstress erholen? Während eines Waldbades tauchen Sie in die gesunde Waldluft ein und sensibilisieren Ihre Sinne. Sie kommen zur Ruhe und lernen Gedanken, Sorgen, Ängste hinter sich zu lassen und Ihre Energiespeicher wieder aufzutanken. Das Wochenende verbringen wir im Wald rund um das Haus auf der Alb in Bad Urach und gemeinsam werden wir die Kraft der Natur erfahren und in die Atmosphäre des Waldes eintauchen. Beginn am Samstagvormittag um 10.30 Uhr (Anreise/Zimmerbezug ab 9.30 Uhr) und Ende am Sonntag gegen 14.00 Uhr. Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern, nur auf Wunsch in Doppelzimmern. Die Verpflegung beinhaltet ein Abendessen am

Samstag sowie ein Frühstück und Lunchpaket am Sonntag. Für Samstag ist ein Lunchpaket und ausreichend zu Trinken mitzubringen.

Erleben Sie zwei Tage Waldbaden mit unterschiedlichen Achtsamkeits- und Atemübungen und erfahren dabei mehr über die „Strategien der Natur“ und „das geheime Leben der Bäume“, die Gemeinschaft der Pflanzen, Pilze und Tiere im Wald.



15303406 Verena Anders
Sa., 01.06., 9.30–18.00 Uhr + So., 02.06., 8.00–14.00 Uhr (2 x)

Bad Urach, Haus auf der Alb
Gebühr € 161,00 (inkl. € 2,00/Tag Kurtaxe)

Bitte auf wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk achten. Wenn möglich eine kleine Sitzunterlage mitbringen.
Adresse Haus auf der Alb: Hanner Steige 1, 72574 Bad Urach

Wald tut einfach gut! Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald

Wir laden Sie ein, gemeinsam neue Kraft und Inspiration aus einem „Waldbad“ zu schöpfen. Waldbaden bedeutet: eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, baden in der gesunden Waldluft. In der Natur finden wir wieder zu uns selbst, können uns zentrieren und uns von äußerem Druck und Eile abgrenzen. Wir werden regelmäßig gemeinsam 90

Min. im Wald unterwegs sein und ca. 4 km gehen. Wir erfahren etwas über die Geschichte des Waldbadens und seine positiven Auswirkungen auf die Gesundheit, über das „geheime Leben der Bäume“ und die Gemeinschaft der Pflanzen, Pilze und Tiere im Wald. Atem- und Entspannungsübungen runden das Waldbad ab. Durch den regelmäßigen Aufenthalt im Wald können wir den Wandel der Jahreszeiten ganz bewusst wahrnehmen.

15303407 Verena Anders
Mi., ab 21.02., 9.00–10.30 Uhr (10 x)

Treffpunkt: Parkplatz Tiefenhöhle
Laichingen
Gebühr € 90,00

Die Waldgänge finden bei jedem Wetter statt.

Bitte der Witterung angepasste Bekleidung und passendes Schuhwerk mitnehmen.

NEU Flexi-Kurs: Wald tut einfach gut! Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald

Der Wald als Kraftort, hilft Stress abzubauen und Ihr Wohlbefinden zu stärken! Sie haben in diesen Kursen die Möglichkeit eine 6er oder 8er Flexi-Card zu buchen. Nehmen Sie flexibel in einem der Kurse (Freitag oder am Wochenende) teil. Suchen Sie sich Ihre Termine selbst aus, ohne Voranmeldung. Selbstverständlich dürfen Sie auch an allen zehn genannten Terminen teilnehmen (10er Card). Ein wohltuender Ausgleich zum stressigen Alltag – ganz auf Ihre verfügbaren Zeiten abgestimmt. Stärken Sie Ihre Gesundheit in der gesunden Waldluft und tanken Sie Ihre Energiespeicher auf.

Gebühr € 90,00 (10er Card)

Flexi-Cards:

8er Flexi-Card für 74 €

6er Flexi-Card für 58 €

Die Waldgänge finden bei jedem Wetter statt.

Bitte der Witterung angepasste Bekleidung und passendes Schuhwerk mitnehmen.

Sie möchten spontan Ihr Wochenende planen? Nutzen Sie unser flexibles Kartenmodell zu diesem Kurs und buchen eine 6er, 8er oder 10er Flexi-Card. Sie haben dadurch die Möglichkeit, frei die Kurstage zu wählen, die für Sie terminlich passen – ohne Voranmeldung.

15303408 Verena Anders
Fr., ab 23.02., 16.00–17.30 Uhr (10 x)

Treffpunkt: Waldparkplatz vor Westerlau
Laichingen, Ende Silberweg
Am 10.05. findet der Kurs nicht statt.

15303409 Verena Anders
Sa. + So., ab 16.03., 9.00–10.30 Uhr (10 x)

Treffpunkt am Samstag: Parkplatz Sportanlagen Seiben
Treffpunkt am Sonntag: Parkplatz Waldgaststätte Schillerstein Blaubeuren

Nordic Walking für Anfänger*innen: Von Anfang an die richtige Technik!

Sie möchten den Unterschied zwischen Wandern mit Stöcken und Nordic Walking kennenlernen? In diesem Einstiegskurs erlernen Sie die grundlegende Technik des Nordic Walking und den richtigen Einsatz der Stöcke. Mit der gezielten Be-



wegung an der frischen Luft trainieren Sie Ihre Muskulatur und Ihre koordinativen Fähigkeiten. Nordic Walking ist eine gute Möglichkeit, die eigene Ausdauer zu stärken. Durch die leicht gesteigerte Herzfrequenz wird das Herz-Kreislauf-System auf schonende Weise trainiert und die Durchblutung angeregt. Nordic Walking, in der Gruppe macht Spaß, stärkt Ihre Gesundheit und unterstützt Ihr Wohlbefinden.

1S303420 Dr. med. Monika Fuchs
Mi., ab 10.04., 17.00–19.00 Uhr (6 x)

Treffpunkt: Parkplatz am Fußballheim
in Schmiechen

Gebühr € 54,00

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke (gern auch Beratung beim ersten Termin), wetterfeste Kleidung, festes geeignetes Schuhwerk, Getränk

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Wandern und Radfahren mit GPS

Wer hat es nicht schon selbst erlebt beim Wandern oder Radfahren. Man ist unterwegs, immer brav den Schildern nach und dann steht man an einer Kreuzung und kein Schild! Links, rechts oder geradeaus, wie geht es weiter? Man hat zwar eine Karte dabei, aber wo ist man eigentlich gerade? Auf gut Glück muss man einen Weg ausprobieren. Diese Situationen gehören der Vergangenheit an. Inzwischen gibt es gute Outdoornavis und auch die neueren Smartphones haben entsprechende Apps und Funktionen. Und genau damit befasst sich dieser Kurs. Mit den bekanntesten kostenlosen Programmen wie z. B. Komoot, OsmAnd oder Google Earth machen wir uns vertraut. Wir lernen vorhandene Touren aus dem Internet aufs Ge-

rät zu laden, eigene Touren zu planen, zu speichern und mit anderen zu teilen. Für die praktische Umsetzung bei der nächsten Wanderung oder Radtour ist dann nur noch ein Smartphone und gutes Wetter erforderlich.



Am 1. Abend werden wir uns überwiegend mit Komoot befassen. Wir laden uns fertige Touren aus dem Internet, importieren diese in Komoot und sind bereit diese nachzuwandern oder nachzufahren. Am 2. Abend wird gezeigt, wie man eigene Touren mit Komoot plant, ändert und für später speichert. Am 3. Abend befassen wir uns mit weiteren Outdoor-Apps wie z. B. OsmAnd. Außerdem schauen wir uns spezielle Outdoor-Navi-Geräte und deren Handhabung am Beispiel von Garmin an.

1S303422 Walter Nessyt
Do., ab 07.03., 19.00–20.30 Uhr (3 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 26,00

NEU Workshop: Wandern und Radfahren mit GPS

Der Workshop soll dabei helfen die Erkenntnisse und das Wissen aus dem GPS-Kurs praktisch umzusetzen und selbst Tourenplanungen zu erstellen. Die Teilnahme setzt das Vorwissen aus dem GPS-Kurs voraus. Wir werden in Gruppen anhand von kleinen Aufgaben eine Tourenplanung umsetzen und damit den praktischen Umgang mit Komoot und OsmAnd üben.

1S303423 Walter Nessyt
Sa., 23.03., 9.00–12.00 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum
1 Kreativ
Gebühr € 15,00

KOCHEN & KULINARIK

Aufgrund der Kursvorbereitung ist eine Anmeldung zu Koch- und Backkursen lediglich bis 5 Werktage vor Kursbeginn möglich.

Thailändische Küche

Gekocht werden Papayasalat, Tomkha-Eintopf, Curry u. v. m. Als Beilage gibt es gekochten Reis und gebratene Mie-Nudeln. Ein leckeres und gesundes Menü aus Thailand.

Im Kurs stellt die Kursleiterin leckere, gesunde thailändische Gerichte – mit frischen Kräutern, Gemüse und Gewürzen – zusammen.



1S30534 Pakwipa Strahl
Mo., 04.03., 17.45–21.45 Uhr

Heinrich-Kaim-Grundschule Schelklingen,
Schulstr. 12, Bau B, EG, 11 Küche
Gebühr € 28,00 (zzgl. Lebensmittelkosten
und Rezeptkopien pro Person)

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Getränk
Lebensmittelkosten von ca. € 14,00 pro Person,
bitte im Kurs bezahlen.

Traditionelle indische Reistafel
aus Ratjastan

Im Kurs werden verschiedene nordindische Gerichte nach originalen Rezepten wie Hähnchen Massala oder vegetarisches Curry mit Linsen, Nüssen, Gemüse und Trauben-Chutney zubereitet. Als Beilage wird Basmati-Reis aus Indien gekocht und dazu auch indisches Fladenbrot gereicht. Sie lernen, wie Reistafeln in Indien serviert und mit den Fingern gegessen werden. Ein gesundes Essen wie beim Maharadscha aus „Rajasthan“ mit Currys, Chatneys und Dips.

1S30535 Pakwipa Strahl
Di., 19.03., 17.45–21.45 Uhr

Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule
Laichingen, Max-Lechler-Str. 2,
Raum O61 Küche (Eingang links vom
Haupteingang)
Gebühr € 28,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben,
Geschirrtuch, Getränk
Lebensmittelkosten von ca. € 14,00 pro Person,
bitte im Kurs bezahlen.

Asiatische Küche – die besten Gerichte

Feine Suppen, Sommerrollen, Curry und Wok-Gemüse

Wir kochen in kleiner Gruppe und unter Anleitung der Kursleiterin die besten Gerichte aus der asiatischen Küche. Es gibt z. B. eine milde Suppe mit Kokosmilch, würzige Currys und Reis- und Nudelgerichte aus dem Wok. Als Beilage wird Reis aus Indien gekocht und mit Curry gewürzt. Asiatisches Obst rundet das feine Essen ab. Lernen Sie die besten asiatischen Gerichte schnell und einfach zuzubereiten und erfahren Wissenswertes zur asiatischen Küche.

1S30536 Pakwipa Strahl
Mi., 12.06., 17.45–21.45 Uhr

Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule
Laichingen, Max-Lechler-Str. 2,
Raum O61 Küche (Eingang links vom
Haupteingang)
Gebühr € 28,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben,
Geschirrtuch, Getränk
Lebensmittelkosten von ca. € 14,00 pro Person,
bitte im Kurs bezahlen.

NEU **Kommen Sie mit auf eine Reise nach Brasilien – Tauchen Sie ein in Kultur, Essen, Musik und Sprache!**

Sie interessieren sich für brasilianische Kultur oder waren bereits in Brasilien und

möchten sich an das Erlebte erinnern? Ihre nächste Urlaubsreise führt Sie vielleicht auf den südamerikanischen Kontinent? Erleben Sie einen entspannten Abend in brasilianischer Atmosphäre mit typischem Essen (vegetarisch und mit Fleisch), Getränken (u. a. Caipi – auch alkoholfrei) und Musik. Wenn Sie ein bisschen Portugiesisch sprechen und die Sprache üben möchten, dann kommen Sie vorbei und entspannen auf der Dachterrasse des Alten Postamts! Espero você.

1S30537 Gislaine Jost
Sa., 08.06., 18.00–22.00 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Dachterrasse
Gebühr € 30,00 (inkl. € 25,00 für Essen
und Begrüßungsdrink)

Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Großen Saal des Alten Postamts statt.

NEU **Whisky Tasting vom Schwäbischen Hochland**

In diesem Seminar lernen Sie Wissenswertes über die Herkunft und Herstellung von Whisky kennen. Wir erkunden die Aromen, um die Entwicklung des Whiskys über die Zeit nachzuvollziehen. Außerdem wird die Brennerei mit ihrer Geschichte vorgestellt. Machen Sie mit beim Whisky-Tasting und lassen Sie sich in eine neue Geschmackswelt entführen. Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Bitte die Heimfahrt evtl. mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder einem Fahrer organisieren.

1S30538 Hans-Gerhard Fink
Sa., 04.05., 16.00–19.00 Uhr



finch® Whiskydestillerie, Hofsidlung,
Heroldstatt-Breithülen

Gebühr € 28,00 (inkl. Verkostung)

Kursort: Die Whiskydestillerie befindet sich in
Heroldstatt-Breithülen (gegenüber Remonte-Depot)

BACKEN

Festliche Torten für Kommunion, Hochzeit, Geburtstage, ...

In diesem Kurs lernen Sie, eine individuelle besondere Torte für vielerlei Anlässe herzustellen – die zudem sehr gut schmeckt. Verschiedene Geschmacksrichtungen werden angeboten. Auf dem Programm stehen eine „Kerze“, ein „Buch“, eine „Wickeltorte“ und eine „Hexentorte“. Es wird nichts gebacken, nur gefüllt!

Der Vorteil für Sie ist: Sie können nur zuschauen und erfahren viele Tipps und Tricks einer erfahrenen Bäckerin.



1S30561 Luzia Bailer

Sa., 24.02., 13.30–17.00 Uhr

Heinrich-Kaim-Grundschule Schelklingen,
Schulstr. 12, Bau B, EG, 11 Küche
Gebühr € 20,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Tortenbehälter

Lebensmittelkosten von ca. € 12,00, bitte im Kurs bezahlen.



Backen im Westerheimer Backhaus

Schon zur Tradition geworden sind die Kurse im Westerheimer Backhaus. Unter der Leitung der erfahrenen Kursleiterinnen backen die Teilnehmenden Bauernbrote, Zucker- und Kimmichplatz aus Hefeteig, rustikale Weckle, Hefezopf und Nusschnecken o. ä. Die Teilnehmer*innen erhalten Kopien zu allen Rezepten.

1S30562 Katharina Klöble, Elisabeth
Baumeister

Fr., 19.04., 13.00–17.30 Uhr

Backhaus Westerheim, Obere Gasse 2
Gebühr € 25,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, eine sehr große Schüssel oder Wanne zum Transport, Getränk
Lebensmittelkosten werden am Kursabend abgerechnet.

Backtag im Backhaus Merklingen: „Backvergnügen mit Volkorngetreide“

Brot und rustikale Brötchen aus dem Steinbackofen. Sie erhalten praktische Tipps und Infos rund ums Getreide, Teigerstellung und Backen. Gibt es etwas Leckereres als ofenfrisches Brot mit Butter, Schnittlauch oder anderen Aufstrichen?

1S30563 Irene Gröh-Schaufler

Do., 18.04., 17.30–21.30 Uhr

Backhaus Merklingen, Ortsmitte,
Hahnenweiler 1
Gebühr € 25,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)

Bitte mitbringen: Behälter zum Mitnehmen der Gebäckteile, Geschirrtuch, kleines Handtuch, evtl. Schürze

Lebensmittelkosten bitte im Kurs bezahlen.



NEU Brotbacken – traditionell

Für Männer

An diesem Nachmittag lernen Sie, wie Sie Brot selbst herstellen können. Sie werden den Teig mit verschiedenen Zutaten zubereiten. Dazu erhalten Sie Informationen über die verschiedenen Arten der Teigzubereitung sowie deren Zutaten. Gebacken wird im Elektrobackofen mit einem „Häussler Ofen“. Anschließend wird das Brot mit regionalen Produkten von der Alb wie Wurst, Käse, Gsälz (= Marmelade), ... verzehrt.

1S30564 Paul-Georg Baumann

Sa., 04.05., 13.00–17.00 Uhr

Backhaus, Heroldstatt-Ennabeuren,
Hülbenstr. 1
Gebühr € 25,00

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Evtl. anfallende Lebensmittelkosten bitte im Kurs bezahlen.

Kochen und Backen für Kinder im
Programmbereich **junge vhs, S. 90, 92.**

SPRACHEN

Sprachen bieten Chancen – ob als Fremd- oder Zweitsprache. Wer mehr als die Muttersprache spricht und sich andernorts verständigen kann, profitiert in vielerlei Hinsicht: Sie steigern Chancen im Beruf, schaffen Begegnungsmöglichkeiten und erweitern den kulturellen Horizont.



DEUTSCH

Deutsch als Fremdsprache: Sie möchten einen Deutschkurs oder Integrationskurs an der vhs besuchen oder möchten eine*n ausländische*n Bekannte*n dafür anmelden? Sprechen Sie uns gerne an, wir beraten Sie kostenfrei bezüglich Einstufung, Gebühren und Anmeldung. In einem Erstgespräch klären wir Ihr Anliegen und ggf. die weiteren erforderlichen Schritte auf dem Weg zu Ihrem Bildungsziel. Integrationskurse (A2/B1/B2/B2 Beruf) werden nach Bedarf in Laichingen und Blaubeuren durchgeführt. Für alle Kurse gilt: Eine Anmeldung ist erst nach einem persönlichen Beratungstermin möglich.

Unsere Deutsch-Beratung (nur mit Termin) findet statt:
Fr., 14.00–17.00 Uhr, vhs Mitte, Radstr. 10, Laichingen
Fr., 14.00–17.00 Uhr, vhs-Altes Postamt, Karlstr. 28, Blaubeuren
Kontaktieren Sie uns für einen Termin vorab unter 07333/92 52 0-0 oder info@vhs-lai.de.

Machen Sie gerne ausländische Bekannte auf Deutschkurse bei der vhs aufmerksam.

Unsere Sprachkurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für das Erlernen von Sprachen (GER):

A1

Deutsch A1.2 100 UE
Deutsch A1.1 100 UE

„Ich kann mich vorstellen und einfache Fragen stellen.“

A2

Deutsch A2.2 100 UE
Deutsch A2.1 100 UE

„Ich kann über meinen Alltag erzählen und kurze einfache Gespräche führen.“

B1

Deutsch B1.2 100 UE
Deutsch B1.1 100 UE

„Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen.“

DTZ

Prüfungen:

Leben in Deutschland
100 UE und Deutschtest für Zugewanderte



Der Weg ist das Ziel ...

Sie möchten eine Fremdsprache erlernen oder bereits erworbene Sprachkenntnisse wieder auffrischen? Dann zögern Sie nicht und starten Sie jetzt! Informationen zu den Stufen des GER (A1, A2, B1, B2) sowie Informationen zur Einstufung finden Sie auf www.vhs-lai.de.

Bei Fragen beraten wir gerne!
Claudia Maier
c.maier@vhs-lai.de
07333/92 52 0-15

Deutsch – Grundstufe (A1/2)

für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen, die über geringe Deutschkenntnisse verfügen (z. B. aus einem vhs-Semester) und die deutsche Sprache erlernen möchten. Wir üben anhand eines alltagsorientierten aktuellen Lehrbuchs.
Gebühr € 99,00

1S40415 Heide Handschell
Di., ab 20.02., 18.00–19.30 Uhr (15 x)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Seminarraum

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stifte, Schnellhefter
Lehrbuch: „Schritte Plus 1 NEU“, Hueber Verlag, ab Lektion 4
Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch nach dem ersten Kurstag.

1S40416 Daniela Faber
Sa., ab 24.02., 8.30–10.00 Uhr (15 x)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum 2 Kommunikation

Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte
Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

Deutsch – Mittelstufe (B1)

Wir üben anhand eines alltagsorientierten aktuellen Lehrbuchs.

*Wir bitten deutsche Freund*innen/Nachbar*innen/Kollegen*innen: Machen Sie Ihre ausländische Bekannte auf diesen Kurs aufmerksam.*

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus sechs vhs-Kursen oder vergleichbare Kenntnisse.

1540420 Silke Duckeck

Di., ab 20.02., 18.00–19.30 Uhr (15 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation

Gebühr € 99,00

Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte, Kursbuch

Lehrbuch: „Schritte plus B 1.1 NEU“, Hueber-Verlag, ab Lektion 10

Bitte besorgen Sie sich das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstag.

ENGLISCH

NEU Refreshing English – Grundlagen für Neu- und Wiedereinsteiger*innen

Egal, ob Sie Grundlagen der englischen Sprache auffrischen oder von vorne beginnen möchten – in diesem Kurs sind Sie richtig! Unsere freundliche Lernumgebung fördert entspanntes Lernen und bietet spezielle Unterstützung für Lernende 50+. Entdecken Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten die Freude am Englischlernen. Wir decken grundlegende Alltagsthemen ab, verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeiten und stärken Ihr Selbstvertrauen. Damit erhalten Sie nützliche Sprachkenntnisse für Beruf und Reise.

1540602 Anastasia Lamprinakou

Mi., ab 21.02., 17.00–18.30 Uhr (15 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation

Gebühr € 120,00

Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Englisch für Anfänger*innen „50+“ und jüngere (A2/3)

*für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger*innen*

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Grundkenntnissen und bietet einen unkomplizierten Wiedereinstieg in die englische Sprache. Sie erwerben weitere Basiskenntnisse in Grammatik, Wortschatz und Aussprache sowie die wichtigsten Sprachmittel, um in Situationen des Alltags zu kommunizieren. Im Mittelpunkt steht ein natürliches Englisch in lebensnahen Dialogen und Texten.

Interessierte können nach vorheriger Anmeldung gerne zu einer Probestunde kommen.

Teilnahmevoraussetzung: Etwa fünf vhs-Semester oder vergleichbare Schulkenntnisse.

1540604 Renate Hofbauer

Do., ab 22.02., 17.30–19.00 Uhr (15 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation

Gebühr € 120,00

Lehrbuch: „Easy English A2.1 Upgrade“, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 12

Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin.

Englisch mit Muße – Grundstufe (A2/3)

*für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen*

Dieser Kurs ist für alle „50/60+“, die in netter Lernatmosphäre Englisch lernen möchten. Es wird langsam vorangegangen und viel übersetzt. Die Grammatik läuft so nebenbei. Wert gelegt wird vor allem aufs Sprechen, – Ziel ist die einfache Verständigung in Alltagssituationen, z. B. auf Reisen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus etwa acht Semestern, ein Lehrbuch wurde bereits durchgearbeitet.

1574605 Gaby Haulick

Di., ab 20.02., 10.45–12.15 Uhr (15 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal

Gebühr € 125,00 (inkl. € 5,00 für Kopien)

Lehrbuch: „Sterling Silver 2- Englisch für Senioren“, ab Lektion 18, Cornelsen-Verlag, plus Lektüre

Englisch – Grundstufe (A2/9)

*für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen*

Dieser Kurs bietet Ihnen interessante Einblicke in die Alltagskultur der englischsprachigen Länder sowie nützliche Tipps für erlebnisreiche Reisen.

Teilnahmevoraussetzung: Gute Vorkenntnisse aus Schule oder vhs-Kursen. Ein Kurs für motivierte Teilnehmer*innen, die gerne auch eigene Beiträge in den Kurs mitbringen können und für Lektüre-Fans.

1540606 Gaby Haulick

Mi., ab 21.02., 16.30–18.00 Uhr (15 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Seminarraum



Gebühr € 120,00

Lehrbuch: „Go for it“ A2, Hueber-Verlag, ab Lektion 8, plus Lektüre



Englisch – Mittelstufe (B1)

Sie haben bereits vor längerer Zeit Englisch gelernt und möchten es nun wieder auffrischen und sich nochmals mit vielen grundlegenden Fragen und Grammatik beschäftigen? Dann sind Sie zu diesem Kurs in kleiner Runde mit gemütlichem Lerntempo und netter Lernatmosphäre herzlich eingeladen!

Einstiegsvoraussetzungen: Gute Englischkenntnisse bis Realschulabschluss oder vergleichbare vhs-Kurse. Sie sind hier richtig, wenn Sie sich über Alltagsthemen gut unterhalten können.

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Seminarraum
Gebühr € 120,00

Für Wiedereinsteiger*innen

1S40617 Elke Reichle

Mo., ab 19.02., 9.00–10.30 Uhr (15 x)

Lehrbuch: „At your Leisure B1“, ab Lektion 8,
plus Spotlight als zusätzliche Lektüre

1S40619 Gaby Haulick

Di., ab 20.02., 9.00–10.30 Uhr (15 x)

Lehrbuch: „Fairway New B1“, Klett-Verlag, ab
Lektion 11, plus Lektüre

Englisch Vormittagskurs – Mittelstufe (B1/4)

Sie haben Englisch vor einiger Zeit in der Schule gelernt und möchten Ihr Niveau halten? Oder Sie möchten es zügig wieder auffrischen und Grammatik, Wortschatz und insbesondere Sprechfähigkeit ausbauen? In einer angenehmen Lernatmosphäre lernen Sie, sich in den wichtigsten Situationen im Alltag oder auf Reisen zurechtzufinden.

Teilnahmevoraussetzung: Etwa neun-Semester oder gute Englischkenntnisse mit Realschulabschluss.

1S40620 Renate Hofbauer

Mi., ab 21.02., 9.30–11.00 Uhr (15 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 120,00

Lehrbuch: „Go for it! B1“, Hueber-Verlag,
ab Lektion 10

FRANZÖSISCH

Französisch – Grundstufe (A1/2)

für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben damit begonnen Französisch zu lernen, weil Frankreich „Ihr“ Reiseland ist? Oder benötigen Sie Französischkenntnisse im beruflichen Bereich? Dann sind Sie zu diesem Kurs herzlich eingeladen.

In diesem Kurs festigen Sie die Grundlagen der französischen Sprache, damit Sie sich in alltäglichen Situationen auf Französisch verständigen können. Durch eine Vielzahl von interaktiven Übungen werden Sie die Sprache in einem praxisnahen Kontext üben. Der Kurs umfasst die vier Fertigkeiten des Sprachenlernens: Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

Sie werden lernen:

- einfache Fragen zu stellen & zu beantworten
- über sich zu sprechen
- Einkäufe zu tätigen
- grundlegende Informationen aus Texten zu verstehen

1S40800 Silke Duckeck

Fr., ab 23.02., 16.00–17.30 Uhr (15 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 120,00

Lehrbuch: „Perspectives – Allez-y! A1“, Cornelsen
Verlag, ab Lektion 4

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch nach dem
ersten Kurstag.

Französisch – Grundstufe (A2/4)

für Anfänger*innen mit grundlegenden Kenntnissen und Wiedereinsteiger*innen

Haben Sie früher Französisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen? In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Französischkenntnisse wieder aufleben zu lassen und sie zu vertiefen. Wir werden uns auf alltägliche Situationen konzentrieren, wie zum Beispiel Reisen, Arbeit, Freizeit und kulturelle Ereignisse. Sie werden lernen, Ihre Meinungen auszudrücken, über Erfahrungen zu sprechen, einfache Texte zu lesen und kurze schriftliche Mitteilungen zu verfassen. In zwangloser, netter Atmosphäre erhalten Sie individuelles Feedback und haben ausreichend Gelegenheit zum Üben und Wiederholen.

Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, sich in verschiedenen Situationen auf Französisch verständlich zu machen und sich aktiv an Gesprächen zu beteiligen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus der Schule oder etwa sieben vhs-Semestern.

1S40803 Patricia Chantegret

Di., ab 20.02., 18.00–19.30 Uhr (15 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Großer Saal

Gebühr € 120,00

Lehrbuch: „Voyages neu A2“, Verlag Klett

Französisch – Konversation (B1)

Ein netter Konversationskurs für alle „Frankophilen“. Willkommen sind alle Alters- und Interessensgruppen: Vous

voulez entretenir votre français et élargir vos connaissances de la France dans une ambiance sympathique? Alors, venez nous rejoindre!

1S40805 Patricia Chantegret

Do., ab 22.02., 18.30–19.30 Uhr (15 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Seminarraum

Gebühr € 120,00

Lektüre & Kurstermine werden im Kurs besprochen.

ITALIENISCH

Italienisch – Grundstufe (A1/2)

für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bereits erste Italienisch-Kenntnisse gesammelt und möchten nun Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen?

In diesem Kurs werden Sie die Grundlagen der Sprache vertiefen sowie Ihr Vokabular erweitern, um sich in einfachen Gesprächssituationen verständigen zu können. Mit jedem Fortschritt werden Sie mehr Sicherheit gewinnen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus einem vhs-Kurs oder vergleichbare.

1S40900 Angela Holzer

Fr., ab 23.02., 19.30–21.00 Uhr (10 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Großer Saal

Gebühr € 80,00

Lehrbuch: „Con Piacere Nuovo A1“, Klett-Verlag

Bitte besorgen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Kurstag.

Italienisch – Grundstufe (A1/3)

für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Chi sa un po' di italiano si sente già un po' italiano! Sie lernen bzw. lernten bereits Italienisch und möchten nun Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen oder Ihr Wissen auffrischen. Dann lassen Sie sich von uns einladen, diese zauberhafte Sprache zu erlernen und Ihr Italienisch auf ein neues Level zu bringen. Durch den Kurs werden Sie grundlegende Sprachkenntnisse erwerben, um sich auf einfache und vertraute Weise in Alltagssituationen verständigen zu können.

Sie werden lernen:

- sich vorzustellen
- über Ihre Interessen & Hobbys zu sprechen
- einfache Gespräche zu führen
- Einkäufe zu tätigen
- Informationen zu Personen & Orten auszutauschen

Mit jedem Fortschritt werden Sie mehr Sicherheit gewinnen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus zwei vhs-Kursen oder vergleichbare.

Gebühr € 120,00

1S40901 Maria Rosaria Pitirra

Di., ab 06.02., 16.30–18.00 Uhr (15 x)

Heinrich-Kaim-Grundschule Schelklingen, Schulstr. 12, Bau A, EG, 01 Musik

Lehrbuch: Italienisch Sprachkurs Plus, Hueber Verlag

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch nach dem ersten Kurstag.



1S40902 Maria Rosaria Pitirra
Di., ab 06.02., 19.00–20.30 Uhr (15 x)

Joachim-Hahn-Gymnasium Blaubeuren,
Eduard-von-Lang-Str. 37, Raum 1.31
(Neubau), der Eingang befindet sich auf
der Rückseite des Gebäudes

Lehrbuch: „Con Piacere Nuovo A1“, Klett-Verlag,
ab Lektion 4
Bitte besorgen Sie das Lehrbuch nach dem ersten
Kurstag.

.....

Italienisch – Grundstufe (A1/4)

*für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen*

Immergiti nell'italiano. Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmer*innen, die ihre ersten Schritte in der italienischen Sprache bereits gemacht haben und nun Vokabular, Grammatik sowie Hör- und Leseverstehen weiter ausbauen möchten. In der Gruppe wird die spannende Sprachreise fortgeführt und grundlegende Sprachkenntnisse gefestigt: Sie können einfache Gespräche führen, Alltagssituationen bewältigen und sich auf Reisen verständigen. Sie trainieren Ihr Hör- und Leseverstehen, beherrschen grundlegende Grammatikstrukturen und erweitern Ihren Wortschatz für Alltagssituationen. Mit unserer erfahrenen Dozentin macht das Lernen in lockerer, kommunikativer Lernumgebung gleich viel mehr Spaß!

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus drei vhs-Kursen oder vergleichbare.

1S40903 Angela Holzer
Fr., ab 23.02., 18.00–19.30 Uhr (10 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 80,00

.....

Parla italiano fluente! Corso di italiano avanzato (A2/4)

*für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits über solide Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten. In einer entspannten und interaktiven Lernumgebung werden die kommunikativen Fertigkeiten in Italienisch verbessert und das Verständnis für die Sprache vertieft.

Unsere erfahrene Muttersprachler-Dozentin unterstützt dabei, das Vokabular zu erweitern, die Grammatikkenntnisse zu festigen und das Hör- und Leseverständnis durch vielfältige Übungen zu stärken. Ziel ist es, dass Sie sich ermutigt fühlen aktiv Italienisch zu sprechen.

Teilnahmevoraussetzung: Sie sollten über Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen und in der Lage sein, einfache Gespräche zu führen, grundlegende Grammatikregeln anzuwenden und einfache Texte zu lesen. Kommen Sie gerne zu einer kostenlosen Probestunde!

1S40905 Maria Rosaria Pitirra
Mi., ab 07.02., 19.00–20.30 Uhr (15 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 120,00

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag,
ab Lektion 5.

Bitte besorgen Sie sich das Kursbuch nach dem ersten Kurstag.

**Nebenverdienst und Hobby -
Trainer*innen & Kursleiter*innen
gesucht!**

Haben Sie ein Hobby, ein Interesse, Talent oder Wissen, das Sie mit anderen Menschen teilen möchten? Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach Herausforderungen oder einem Nebenverdienst? Könnten Sie sich vorstellen einen Vortrag, Workshop oder Kurs zu halten? Dann werden Sie Kursleiter*in an Ihrer vhs! Wir suchen Trainer*innen besonders im Bereich *Entspannung, Bewegung, Gymnastik, Kinderschwimmen und Kindertanz.*

Kontaktieren Sie uns doch direkt per
E-Mail: info@vhs-lai.de

SPANISCH

Spanisch – Grundstufe (A1/3)

*für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen*

Holà – Spanien, Venezuela oder Dominikanische Republik: Egal in welches spanisch sprechende Land Sie gerne reisen möchten, hier lernen Sie das Wichtigste für Ihre Verständigung im Alltag! Oder benötigen Sie Spanischkenntnisse im beruflichen Bereich? Auch dann sind Sie zu diesem Kurs herzlich eingeladen!

Lernziele:

- Verständigung in typischen Alltagssituationen
- Wortschatz & Satzstrukturen
- Aufbau von grundlegendem Verständnis der spanischen Grammatik

- Lese- und Hörverstehen für Texte & Gespräche
- Einführung in die schriftliche Kommunikation auf Spanisch

1542202 Christopher Tjarks

Do., ab 22.02., 18.30–20.00 Uhr (15 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 3 Business

Gebühr € 120,00

Lehrbuch „Ene A 1“, Hueber-Verlag

Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kursabend besorgen.

Firmenkurse & Schulungen

Wir unterstützen Sie als Unternehmen dabei, die fremdsprachliche Kompetenz Ihrer Mitarbeiter*innen zu fördern. Sprechen Sie uns bei Bedarf gerne an!

Claudia Maier
c.maier@vhs-lai.de
07333/92 52 0-15

vhs  Volkshochschule
Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.

Kurse, Veranstaltungen oder
einen Geldbetrag verschenken –
Gutscheine bei uns erhältlich!

Gutschein

● NEUES ENTDECKEN ● KREATIV SEIN ● GESUND LEBEN ● SPRACHEN LERNEN ● COMPUTERN ● KOCHEN ● TANZEN ... und vieles mehr!





BERUF & DIGITALE KOMPETENZEN

In unseren Kursen lernen Sie mit neuen Medien und Technologien kompetent umzugehen. Dabei legen wir Wert auf eine gute Lernatmosphäre und achten auf kleine Gruppengrößen.

Im Bereich der beruflichen Bildung bieten wir ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung – im Besonderen für sozialpädagogische Berufe (u. a. pädagogische Fachkräfte, Erzieher*innen, Kindertagespflegepersonen).



Vortrag: ChatGPT – ein Nutzen für jede*n – auch für mich!

für Neugierige

Ähnlich wie Google soll auch ChatGPT den Alltag aller erleichtern. Möchten Sie die aktuelle technologische Revolution der künstlichen Intelligenz erleben? Dann tauchen Sie mit ein in die faszinierende Welt von Chat GPT. Anhand praxisorientierter Beispiele erkunden wir die unendlichen Potenziale dieser Conversational AI-Technologie und lernen, wie diese Technologie in der Lage ist, menschenähnliche Unterhaltungen zu führen und komplexe Aufgaben zu lösen.

Der Vortrag ist gut verständlich und richtet sich an die Interessierten, die keine besonderen Computerkenntnisse mitbringen. Wer möchte, kann den eigenen Laptop mitbringen und parallel zum Vortrag einzelne Tipps und Tricks ausprobieren, wer lieber nur zuhören möchte, hat Zeit sich so über ChatGPT einen Eindruck zu verschaffen.

1S50000 Hanna Breitinger
Mi., 10.04., 19.00–21.30 Uhr
 vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
 Raum 1 Kreativ
 Gebühr € 8,00



NEU Grenzenlose Kreativität: Seminar zur Ideengenerierung mit Hilfe von Kreativitätstechniken

Fördern Sie Ihre kreativen Muskeln und Ihr unkonventionelles Denken auf der inspirierenden Dachterasse des Alten Postamts in Blaubeuren. Bei diesem praxisorientierten Seminar tauchen Sie ein in die Welt von Brainwriting, Reizwortmethode, Buyer Utility Map, Morphologische Matrix und die sechs Denkhüte. Sie lernen mit Hilfe der verschiedenen Methoden die gewohnten Denkbahnen zu verlassen und abseits alter Pfade innovative Ideen und Lösungen zu entwickeln. Denn dem kreativen Denken ist keine Grenze gesetzt. In Beruf, Freizeit, privatem Alltag oder ehrenamtlichen Engagement, mit diesen Methoden erweitern Sie Ihre Kompetenzen.

Hanna Breitinger, Change- und Projektmanagerin, begleitet sie methodisch auf dieser Reise und unterstützt mit vielen originellen Impulsen aus der Praxis.

1S50001 Hanna Breitinger
Sa., 15.06., 9.00–15.30 Uhr
 Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
 Dachterasse
 Gebühr € 64,00 (inkl. Lehrbuch)
 30 Min. Mittagspause

LAPTOP & SMARTPHONE

Ich und mein Smartphone – Grundlagen zur Anwendung

Mit dem Smartphone stehen interessante Funktionen zur Verfügung. Dabei sind die Geräte so aufgebaut, dass der Umgang leicht erlernt werden kann. Lernen Sie mit den Einstellungen Ihres Gerätes umzugehen und das Gerät auf Ihre Bedürfnisse einzustellen, machen Sie mit Ihrem Handy einen Besuch im Internet. Sie haben schon von Apps als nützliche Helfer gehört? Hier erfahren Sie Apps zu finden, zu installieren, einzusetzen. Wie geht das mit der Bezahlung? Ganz einfach und im Kurs zu erfahren. Musik, Filme, Fotos – auch die Anwendungen dazu werden Sie kennenlernen.

1S50111 Stefan Riedmaier
Di., ab 09.04., 18.00–19.45 Uhr (4 x)
 vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
 Raum 3 Business
 Gebühr € 55,00

Bitte mitbringen: aufgeladenes Handy mit Netzteil.
 Bitte bei Anmeldung Handy-Fabrikat angeben.

Ich und mein Smartphone – Anwendung von Smartphones aufbauend auf die Grundlagen

1S50112 Stefan Riedmaier
Di., ab 07.05., 18.00–19.45 Uhr (4 x)
 vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
 Raum 3 Business
 Gebühr € 55,00

Bitte mitbringen: aufgeladenes Handy mit Netzteil.
 Bitte bei Anmeldung Handy-Fabrikat angeben.



Weitere Kurse zu Smartphone/Tablet in den Programmbereichen **Aktiv im Alter, S. 76** und **junge vhs., S. 95**.

iPhone und iPad sicher und kreativ nutzen – so geht’s

*Basiswissen für Einsteiger*innen*

Sie haben sich ein iPhone/iPad zugelegt oder sind noch in der Entscheidungsfindung? Lernen Sie in diesem Kurs Ihr neues Gerät kennen.

Inhalte:

- Erläuterung der Wischtechnik & Gestensteuerung
- Elemente des Startbildschirms
- Software-Tastatur

1S50115 Mario Pfeffer

Mi., 06.03., 18.00–21.00 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 3 Business

Gebühr € 24,00

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPhone/iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem iPad-Leihgerät der vhs. Kostenfreies WLAN ist vorhanden und sicher einzusetzen.

Bitte mitbringen: wer hat iPhone/iPad (aufgeladen)

iPhone und iPad sicher und kreativ nutzen – so geht’s

*Aufbaukurs für Einsteiger*innen*

Wir besprechen die wichtigsten Apps, z. B. App Store, Safari, Kamera, Finder, die bereits installiert sind. Sie erfahren auch, wie Sie Apps von Drittanbietern auswählen und (de-)installieren können.

Nach einer kurzen Einführung erhalten Sie Gelegenheit, die gezeigten Schritte an Ihrem iPhone/iPad nachzuvollziehen,

dazu die Einrichtung wichtiger Einstellungen wie WLAN/mobile Daten u. v. m.

1S50116 Mario Pfeffer

Mi., 13.03., 18.00–21.00 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 3 Business

Gebühr € 24,00

Bitte mitbringen: iPhone/iPad (aufgeladen), iPads stehen auch über die vhs zur Verfügung.

NEU Das iPad als Arbeitsgerät für Schüler*innen, Informationen für Eltern

Die Schule wandelt sich und geht mit der Zeit, das heißt sie wird digitaler und damit auch die Unterrichtsformen.

Vielfach wird jetzt das iPad als digitales Lerninstrument und Arbeitsmittel eingesetzt. Dieser Kurs informiert Eltern über das digitale Gerät und die Möglichkeiten des Unterrichts, die der Einsatz des iPads für Schüler*innen und Lehrer*innen ermöglicht. Zugleich erfahren Eltern wie sie ihr Kind unterstützen können und wo Grenzen des digitalen Einsatzes erforderlich sind.

1S50117 Mario Pfeffer

Mi., 28.02., 19.00–21.30 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 3 Business

Gebühr € 20,00

Bitte mitbringen: iPhone/iPad (aufgeladen), iPads stehen auch über die vhs zur Verfügung.

Einführungskurs für Kinder siehe Kursnummer 1S86513



HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES DIGITALEN LERNENS!

Mein Name ist Mario Pfeffer und ich bringe die Dynamik der Technologie in die Hände von Lernenden jeden Alters. Ich bin Lehrer mit Spezialisierung auf Englisch, Geschichte, Informatik und Sport. Wir konzentrieren uns nicht nur auf die Grundlagen der Bedienung von iPads, sondern tauchen auch in die Welt der speziellen Apps ein, die für Lernen und Freizeit gleichermaßen bereichernd sind. Egal, ob Sie Ihr Wissen erweitern, neue Fähigkeiten erlernen oder einfach nur Schritt halten möchten mit der sich ständig weiterentwickelnden Technik.

Ich freue mich auf Sie, Ihr Mario Pfeffer

NEU WhatsApp u. a. am iPhone nutzen

*für Anfänger*innen und Nutzer*innen mit einfachen Vorkenntnissen*

Ein Abend um mit WhatsApp umgehen zu lernen. Schnelle Nachrichten erhalten oder versenden, kostenloses Telefonie-

ren, Fotos versenden einfach und schnell, Sprechen statt Tippen usw.
Mit WhatsApp und anderer Kommunikationssoftware, z. B. Signal, erweitern sich die Funktionen des Smartphones und dabei ist die Bedienung ganz einfach.

1S50118 Mario Pfeffer
Mi., 20.03., 18.00–21.00 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 24,00

Bitte mitbringen: iPhone/iPad (aufgeladen), iPads stehen auch über die vhs zur Verfügung.

WORD, EXCEL & LINUX

Officeprogramme Word und Excel

Dieser Kurs zielt darauf ab, die Fähigkeiten und Kenntnisse im Umgang mit Microsoft Office zu vertiefen und zu erweitern. Teilnehmer*innen werden die Gelegenheit haben, die Office-Anwendungen Word und Excel besser zu verstehen und effizienter zu nutzen.

Kursziele:

- Verbesserte Kenntnisse in Microsoft Word & Excel
- Effizientes Erstellen von Dokumenten, Tabellen
- Automatisierung von Aufgaben & Arbeitsabläufen
- Verbesserte Dateiverwaltung & Zusammenarbeit in der Cloud
- Praktische Tipps & Tricks für den beruflichen Alltag

1S50210 Hanna Breitinger
Sa., 16. + 23.03., 8.00–12.30 Uhr (2 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum 3
Business

Gebühr € 120,00 (inkl. Lehrbuch)

Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, grundlegende PC-Kenntnisse

Online-Kurs

NEU **Tabellenkalkulation mit Excel**

Die Tabellenkalkulation ermöglicht das Erstellen, Bearbeiten und Analysieren von Daten in Tabellenform und bietet zahlreiche Funktionen zur Berechnung, Visualisierung und Automatisierung von Aufgaben. Mit Excel können komplexe Datenmodelle erstellt werden, um Geschäftsprozesse zu optimieren und Entscheidungen auf Grundlage von Daten zu treffen.

Inhalte:

- Grundlagen der Tabellenbearbeitung
- mit Formeln & Funktionen arbeiten
- Zellen formatieren, Tabellen bearbeiten & drucken
- Ausfüllen, verschieben & kopieren
- mit Datum & Uhrzeit rechnen
- Diagramme erstellen & bearbeiten
- individuelle Druckeinstellungen nutzen
- Arbeitsmappen verwalten
- Diagrammformatvorlagen & -layouts verwenden
- Excel-Vorlagen nutzen

1S50215 Andreas Fänger
Mo.–Fr., 13.05.–24.05., 17.30–21.40 Uhr (9 x)

Gebühr € 120,00

mit Pausen

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am PC sind erforderlich. Der Lehrgang richtet sich an alle Personen, die sich Basiswissen in Excel aneignen oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Firmenkurse, Inhouse-Schulungen und Einzel-Coachings

Buchen Sie für Ihren Bedarf bei der vhs das EDV-Seminar zu Ihren Fragen – wir bieten Lösungen.

Petra Rösch-Both
Tel: 07333/92 52 0-13
p.roesch-both@vhs-lai.de

Online-Kurs

Linux – die Alternative für Windows
Schnupperabend

Linux läuft als Betriebssystem sicher, zuverlässig, anwenderfreundlich und kostenlos und hat sich über viele Jahre bewährt. Prüfen Sie, ob Linux eine einfache Lösung für Sie ist, privat oder im Unternehmen.

Vorteile:

- Linux als sicheres System
- eigenes, kostenloses Betriebssystem
- frei von der Verpflichtung ständig neue Office-Versionen zu verwenden & Abos über Microsoft abzuschließen
- alte Microsoft-Versionen werden überspielt
- oder doppelt abgesichert mit Microsoft & Linux

Es ist kein Vorwissen notwendig.

1S50431 Tino Bucher
Do., 08.02., 19.00–20.00 Uhr

Gebühr kostenfrei

Zoom-Link wird zugesandt

Tino Bucher arbeitet in seinem beruflichen Alltag für das Land Baden-Württemberg, das seine Rechner mit seiner Unterstützung auch dem Linuxprogramm anvertraut.



.....

Linux installieren für Privat und Unternehmen – einfach selbst machen

Es ist kein Hexenwerk sich mit Linux sicher, unabhängig und kostengünstig aufzustellen. Wer Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC hat und sich für eine Alternative zu Windows interessiert, kann seinen PC mit dem Betriebssystem Linux ausstatten und ist fortan unabhängig von neuen Betriebssystemversionen wie Windows 11 und ff.

Inhalte:

- Einführung in Linux
- Anleitung zur Installation
- Bedienung von Linux
- Dateisystem
- individuelle Einstellungen

Um Bedürfnisse, Vorkenntnisse und Equipment für den Kurs zu klären, wird Kursleiter Tino Bucher vorab telefonisch weitere Infos zum Kurs geben.

1S50432 Tino Bucher
Do., 29.02., 14.03., 21.03., 04.04., 11.04., 18.00–20.30 Uhr (5 x)

Seniorenbegegnungsstätte Heroldstatt,
Am Berg 16/1
Gebühr € 89,00

Bei weniger als sechs Teilnehmenden verkürzt sich die Kurszeit. Bereits ab zwei Teilnehmenden findet der Kurs statt.

In Kooperation mit SIT – Senioren-Internet-Treff Heroldstatt

.....

DIGITALES FOTOGRAFIEREN & GRAFIKDESIGN

Bildbearbeitung mit GIMP: Grundlagen

GIMP: kostenlos, leistungsfähig, professionell und anspruchsvoll – für private als auch für berufliche, professionelle Anwendungen.

Der große Funktionsumfang von GIMP ermöglicht Ihnen alles um Fotos zu verbessern, aufzuwerten, kreativ zu verändern oder überraschende Effekte einzubauen. Anhand einfacher Praxisbeispiele lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und grundlegenden Arbeitstechniken kennen. Lassen Sie sich inspirieren, und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus.

Freuen Sie sich auf folgende Inhalte:

- Orientierung & genaues Arbeiten auf der Arbeitsoberfläche
- Dateimanagement, Bildeigenschaften & -größenskalierung
- Leinwand, Transparenz & Bildzuschnitt
- Werkzeuge für Transformationen, Auswahl, Text & Malen
- Farb- & Belichtungswerkzeuge
- Ebenentechnik
- einfache Retusche & Rahmengestaltung

1S50445 Bettina Breton
Sa. + So., 16. + 17.03., 9.00–16.30 Uhr (2 x)

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30,
Raum 2
Gebühr € 109,00

Der eigene Laptop mit Maus kann mitgebracht werden. Notwendige Voraussetzung: Betriebssystem

Windows 10 oder höher in der aktuellen Version und die Vorabinstallation der aktuellen GIMP Version von www.gimp.org/downloads

Fotos ordnen und schützen: Tipps für die digitale Bilderflut

In unserer digitalen Welt ist es wunderbar, wie einfach wir Momente mit einem Klick in Fotos festhalten können. Allerdings hat diese Bequemlichkeit auch ihre Schattenseiten – unsere Handys sind heutzutage mit tausenden von Bildern überfüllt. Im Durchschnitt haben wir bereits mehr als 1.000 Fotos auf unseren Mobilgeräten gespeichert. Doch wie können Sie dieser Bilderflut Einhalt gebieten und Ihr Fotoarchiv gut organisiert und leicht zugänglich gestalten?

Entdecken Sie Lösungen für mehr Ordnung in Ihrem Fotospeicher, und lernen Sie Folgendes:

- Datenverwaltung: Wo & wie organisieren?
- Fotoarchiv: Übersichtlich aufbauen & nutzen
- Backup-Strategien: kein Fotoverlust

Befreien Sie sich von der Bilderflut und behalten Sie die Kontrolle über Ihre digitalen Erinnerungen. Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihr Fotoarchiv sinnvoll zu organisieren und zu schützen.

1S50446 N.N.
Mo., ab 04.03., 18.30–20.30 Uhr (3 x)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 42,00

.....

Clever werben.

Objektdesign, Außen-, u. Innenwerbung
 Digitaldruck für Banner, Schilder
 Fahrzeugbeschriftungen, Car-Wrapping
 Tex-Tension Leuchtbilder
 Glassatinafolierungen
 Selbstklebende Foliendrucke, Etiketten

**WERBE
 TECHNIK
 STRECKFUSS**

schnell, zuverlässig, regional

www.werbe-streckfuss.de Laichingen T 07333 922669 

NEU Canva – Grafikdesign für jede*n ganz easy

Canva ist ein kostenloses Programm, mit dem einfach und schnell sehr schöne Grafiken erstellt werden können. Zahlreiche Grundeinstellungen ermöglichen bspw. eine Präsentation, Arbeitsblätter, Poster, Flyer, Einladungen oder Social Media Posts mit wenigen Klicks grafisch ansprechend zu erstellen. In dieser Einführung lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Canva für sich nutzen können.

Für kleine Unternehmen, Vereinsaktive, im Privaten und für berufliche Einsätze werden Sie zukünftig mit grafisch hochwertigen Produkten überzeugen. Lohnenswert für alle, die Spaß am Gestalten haben und für ihr Marketing in Eigenregie beste Ergebnisse erzielen wollen. Canva funktioniert am PC oder als App auf dem Handy oder Tablet.

1S50447 Anni Rösch
Fr., 12. + 19.04., 17.00–19.00 Uhr (2 x)
 vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 3 Business
 Gebühr € 35,00

Der eigene Laptop kann mitgebracht werden.

**KARRIERE &
 PERSÖNLICHKEIT**

Online-Kurs
Tipps & Tricks für eine aussagekräftige Bewerbung

Die Bewerbung ist die Visitenkarte des Bewerbers/der Bewerberin. Im Abendseminar lernen Sie, aus welchen Bestandteilen sich eine gelungene Bewerbung zusammensetzt und welche Aktivitäten im Vorfeld notwendig sind.

- Inhalte:
- Bewerbungsaktivitäten
 - Zielsetzung einer Bewerbung
 - Erkennen beruflicher Chancen
 - Arbeitsmarktanalyse & -recherche
 - Entwickeln einer Bewerbungsstrategie

- Bewerbungsunterlagen
- Aufbau der Bewerbungsmappe: Anschreiben, Lebenslauf, Foto
- Anhänge: Zeugnisse, Zertifikate & Empfehlungsschreiben
- Online- & Initiativbewerbung

1S50516 Martin Heuser
Mo., 04.03., 18.30–21.00 Uhr
 Gebühr € 25,00
 Teams-Link wird zugesandt

Online-Kurs
Keine Angst vor dem Vorstellungsgespräch

Wenn die Bewerbungsmappe beim Unternehmen Interesse an dem Bewerber/der Bewerberin geweckt hat, geht es im Bewerbungsgespräch darum, herauszufinden, ob der Kandidat/die Kandidatin zum Unternehmen passt (und umgekehrt). Im Abendseminar lernen Sie, wie Sie sich auf ein Bewerbungsgespräch vorbereiten, welche Fragen dort zu erwarten sind und wie Sie mit Nervosität umgehen.

- Inhalte:
- Gesprächsvorbereitung
 - Bewerbungsmappe
 - Informationen über das Unternehmen
 - Vorstellungsgespräch
 - Kleidung & Auftreten, Do's & Dont's
 - erwartbare Fragen
 - das Online-Gespräch
 - Umgang mit Prüfungsangst

1S50517 Martin Heuser
Di., 05.03., 18.30–21.00 Uhr
 Gebühr € 25,00
 Teams-Link wird zugesandt

Allgemeine persönliche Weiterbildungsberatung bitte mit Terminvereinbarung. Ausführliche Informationen zu allen Weiterbildungslehrgängen:

Petra Rösch-Both
Tel: 07333/92 52 0-13
p.roesch-both@vhs-lai.de

Online-Kurs

Soft Skills im Beruf erfolgreich einsetzen

Soft Skills sind mehr noch als die fachliche Kompetenz entscheidend, um im Job erfolgreich zu sein. Aufgrund von Digitalisierung, Arbeitsverdichtung und Globalisierung steigen die Anforderungen an Arbeitnehmer*innen deutlich, z. B. mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen zusammen zu arbeiten; damit gehen wachsende Anforderungen an die Art der Gesprächsführung und Konfliktlösefähigkeiten einher.

Kursablauf:

- 1.: Persönlichkeit & Motivation, Umgang mit Veränderung, Problemlösung & Kreativität
- 2.: Kommunikation & Gesprächsführung, Feedback
- 3.: Führungsstile & Teamentwicklung, Konflikte & Verhandlungsführung, Zeitmanagement, Umgang mit Stress

1S50518 Martin Heuser
Di.-Do., 16.04.-18.04., 18.30-21.00 Uhr (3 x)

Gebühr € 75,00

Teams-Link wird zugesandt

Online-Kurs

NEU Projekte professionell agil durchführen

Veränderungen des betrieblichen Umfelds geschehen nicht nur immer schneller, sie werden auch immer komplexer. Zunehmend werden Vorhaben in Unternehmen projekthaft abgewickelt. Dazu ist es unerlässlich, Projektmanagement methodisch korrekt zu verstehen. Denn ohne den Einsatz eines professionellen Projektmanagements geraten Kosten, Termine und Qualität schnell außer Kontrolle. In diesem Kurs lernen Sie anschaulich anhand eines Fallprojekts, wie Projekte professionell geplant und gesteuert werden.

Kursablauf:

- 1.: Projektstart & Zieldefinition, Umfeld & Stakeholder, Risiken, Umgang mit Veränderung,
- 2.: Phasen- & Meilensteine, Projektstrukturplan, Ablauf-, Ressourcen- & Kostenplan
- 3.: Projektsteuerung & -controlling, Projektabschluss

1S50519 Martin Heuser
Di.-Do., 16.04.-18.04., 18.30-21.00 Uhr (3 x)

Gebühr € 75,00

Teams-Link wird zugesandt

Der Kurs kann bis auf 30 UE z. B. für einen Bildungsurlaub erhöht werden; darin kann dann z. B. auch eine Vorbereitung auf die Prüfung zum Project Management Associate (IPMA Level D) enthalten sein. Bei Interesse sprechen Sie uns bitte gezielt hierauf an.

„Wer fragt, der führt“ – Gesprächsstrategien im Berufsalltag

Wer fragt, der führt: Dies bedeutet vor allem, dass Sie mit den richtigen Fragen Ihre Ziele im Gespräch erreichen. Die richtigen Fragen können aber auch Sympathie und Nähe erzeugen. Gute Fragen öffnen verschlossen geglaubte Türen. Sie erlernen in diesem Seminar neben Fragetechniken auch Gesprächsstrategien und -techniken, welche Ihnen im Berufsalltag hilfreich sein werden. Neben praktischen Übungen werden kurze Impulsvorträge das Seminar rahmen.

Aus dem Inhalt:

- Die Macht der Fragen
- Fragetechniken – Merkmale & sinnvolle Einsatzmöglichkeiten
- (non)verbale Fragen – auf die Körpersprache kommt es an
- Einfluss der Frage auf Denken, Fühlen & Handeln
- Fragen knapp & zielsicher stellen
- Fragen bedeutet auch zuhören
- Fragefehler in der Praxis
- Rhetorik
- Gesprächsstrategien – Tipps & Tricks
- Souveräne Gesprächsführung trotz Lampenfieber

1S50520 Stephan Schwyer-Wagenhals
Sa., 20.04., 9.00-15.00 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 98,00

Stephan Schwyer-Wagenhals ist akad. Mitarbeiter an der Päd. Hochschule Ludwigsburg und führt ein Unternehmen für Coaching und Beratung. In der vhs ist er regelmäßig als Experte für Kommunikation mit Trainings beauftragt.

Fachkurse aus Mitteln des Europä- ischen Sozialfonds



Nähere Informationen:
www.vhs-lai.de/info/foerderung

WEITERQUALIFIZIERUNGEN

Online-Kurs

Live-Seminare für kaufmännische Weiterbildungslehrgänge

Diese Kurse können online in einer Live-session besucht werden. Die Aufzeichnungen der einzelnen Kursstunden stehen bis zum Ende des Semesters zur Verfügung. Weitere Informationen von Petra Rösch-Both: p.roesch-both@vhs-lai.de

Inhalte:

- Finanzbuchführung (+ mit Datev)
- Lohn & Gehalt
- Lohn & Gehalt mit Datev
- Einnahmen-Überschussrechnung
- Kosten & Leistungsrechnung
- Bilanzierung
- Controlling
- Personalwirtschaft
- Betriebliche Steuerpraxis

1S50521 Schlötöl GmbH
Di., 05.03., 18.30-20.30 Uhr

Gebühr € 360,00 (inkl. Lehrbuch)

Ein Online Live-Seminar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu richten.

Info: vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e. V.
Petra Rösch-Both, Mail: p.roesch-both@vhs-lai.de
Tel. 07333/92520-13 (Mi.-Fr. vormittags)



Weiterqualifizierung für die Tätigkeit als Gruppenleitung

Die Erweiterung des Fachkräftecatalogs ermöglicht durch diese Qualifizierung Personen aus bestimmten Berufsgruppen als pädagogische Fachkräfte gemäß § 7 Kindertagesbetreuungsgesetz (KiTaG) die Tätigkeit als Gruppenleitung. Diese Weiterqualifizierung umfasst 10 Kurstage. Zum Ende der Weiterbildung erhalten Sie ein Zertifikat über die Teilnahme am Lehrgang.

Kursinhalte u. a.:

- Grenzen & Freiheiten, Aufsichtspflicht & Haftungsfragen
- Spracherwerb im Fokus der Entwicklungspsychologie
- Kinder wollen gehört werden – Gewaltfreie Kommunikation in der Kita
- Teamarbeit & Teamentwicklung
- Erfolgreiche Elterngespräche

1S50606 Dozent*innen-Team
**Sa., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10.,
02.11., 16.11., 30.11., 07.12., 14.12.,
8.00-15.00 Uhr (10 x)**

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 920,00

Eine Ratenzahlung ist möglich. Ebenso eine Förderung durch den ESF für nicht kommunal angestellte Teilnehmende.

Info: vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e. V., Petra Rösch-Both,
Mail: p.roesch-both@vhs-lai.de,
Tel. 07333/92520-13 (Mi.-Fr. vormittags)



NEU Grundqualifizierung für Zusatz- kräfte – Für Quereinsteiger*innen in die pädagogische Arbeit mit Kindern

Der Fachkräftemangel in der Kindertagesbetreuung macht es möglich, als Quereinsteiger*in ohne pädagogische Ausbildung eingesetzt zu werden. Im Personalschlüssel können zwei Zusatzkräfte ohne pädagogische Ausbildung wie eine pädagogische Fachkraft gezählt werden.

Dieser Kurs bietet Zusatzkräften ohne pädagogische Ausbildung Informationen über rechtliches Basiswissen und vermittelt grundsätzliche Kenntnisse für die Arbeit mit Kindern in KiTa und Grundschulbetreuung.

Insgesamt wird die Grundqualifizierung in 3 x 3 Blöcken ein Gesamtkonzept bilden. Alle drei Blöcke sind einzeln buchbar. Die Teilnehmer*innen erhalten ein qualifiziertes Zertifikat.

1. Block: Das Kind im Mittelpunkt der Arbeit: Einführung in die Pädagogik.
2. Block: Kleingruppenarbeit – Methodenkoffer: Ideenwerkstatt & Praxistransfer.
3. Block: Rechtliche Grundlagen: Aufsichtspflicht & Datenschutz.

1S50608 Diana Speth
**Sa., 16.03., 13.04., 27.04., 8.00-15.00
Uhr (3 x)**



Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 294,00

Eine Ratenzahlung ist möglich. Ebenso eine Förderung durch den ESF für nicht kommunal angestellte Teilnehmende.

Info: vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e. V., Petra Rösch-Both,
Mail: p.roesch-both@vhs-lai.de,
Tel. 07333/92520-13 (Mi-Fr. vor-
mittags)



Für pädagogische Fachkräfte: Interaktionen im Alltag gestalten

Grundlage für Beziehungs- und Bildungsqualität

Positive Beziehungen und anregende Interaktionen sind die Basis für Entwicklung und Lernen von Kindern. Die Beziehungsgestaltung ist daher eine Schlüsselkompetenz für pädagogische Fachkräfte. In dieser Veranstaltung steht die Interaktionsqualität und deren Umsetzung im pädagogischen Alltag im Fokus. Dabei lernen Sie Interaktionsmodelle kennen und befassen sich intensiv und reflektiv mit Ihrem individuellen Interaktionsverständnis.

1S50610 Yvonne Reyhing
Sa., 08.06., 8.30–14.30 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 98,00

Online-Kurs

Ausbildung zum*r Mediator*in

*In Kooperation mit der Akademie für
Konflikt- und Führungskompetenz*

Im Rahmen einer Ausbildung zum*r (zertifizierten) Mediator*in erlernen Sie in einem Zeitraum von ca. zehn Monaten alle notwendigen theoretischen und praktischen Inhalte für die Tätigkeit als Mediator*in. An insgesamt 28 Onlinetagen arbeiten Sie intensiv in einer durchschnittlich 12 bis 16 Teilnehmer*innen umfassenden Ausbildungsgruppe an den notwendigen Kompetenzen und der Grundhaltung eines Mediators/einer Mediatorin.

Der Ausbildungsumfang entspricht nicht nur den Vorgaben der Rechtsverordnung, die durch den deutschen Gesetzgeber zur Qualitätssicherung der Ausbildung zum/r zertifizierten Mediator*in entwickelt wurde, sondern stellt durch weitere ergänzende theoretische und praktische Inhalte sicher, dass die Absolvent*innen praxiserprobt und sicher durch die Mediation führen können.

Inhalte:

- Grundlagen
- Gewaltfreie Kommunikation
- Familien- & Schulmediation
- Interkulturelle Mediation
- Täter-Opfer-Ausgleich
- Moderation & Mediation in Gruppen
- Wirtschaftsmediation & Bürgerbeteiligung
- Abschluss & Zertifizierung

Unverbindliche, kostenlose Information,
18.30 Uhr an den folgenden Terminen:

Di., 11.06. oder Di., 02.07. (bitte anmelden unter der Kursnummer).

1S50717 Monique Ridder

Termine:

Fr.–So., 13.09.–15.09.

Fr.–So., 18.10.–20.10.

Fr.–So., 08.11.–10.11.

Mo.–Fr., 16.12.–20.12.

Fr.–So., 21.02.–23.02.

Fr.–So., 21.03.–23.03.

Mo.–Fr., 12.05.–16.05.

Fr.–So., 27.07.–29.07.

Seminarzeiten Wochenenden:

Fr., 15.30–21.00 Uhr, Sa., 9.30–18.00

Uhr, So., 9.30–16.00 Uhr

wochentags:

Mo.–Fr., 9.00–18.00 Uhr

Gebühr € 2.100,00 (inkl. Lehrmaterial)

Meetings-Link wird zugesandt.

Passende Weiterbildung finden



Das Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung (LNWBW) wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Zu den Mitgliedseinrichtungen gehören unterschiedliche Bildungs- und Beratungseinrichtungen, auch die vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen. Wir beraten Sie individuell, professionell, unabhängig und kostenlos.

In unseren Kursen kommen Menschen unterschiedlichen Alters zusammen, und das ist auch gut so!

Gleichzeitig wünschen sich manch ältere Teilnehmer*innen, dass unsere Angebote im Hinblick auf Lerntempo, Methodik und Inhalt auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind und sie die Möglichkeit haben unter gleichaltrigen Menschen mit ähnlichen Interessen in netter Atmosphäre Zeit zu verbringen und Ihren Wissensdurst zu stillen.

AKTIV IM ALTER





Militärhistorische Pedelec-Tour Kompakt

Inzwischen gibt es zwei, 40–50 km lange, militärhistorische e-Bike-Touren über den ehemaligen Truppenübungsplatz Münsingen. Hobbyhistoriker und Buchautor Joachim Lenk hat exklusiv für uns eine 20 km lange Tour (davon 6 km Schotterwege) zusammengestellt. Auf der Tour sieht man u. a. alle fünf ehemaligen, nicht zugänglichen Beobachtungstürme aus der Ferne. Außerdem besteigt man (auf Wunsch) den 20 m hohen Bundeswehr-Beobachtungsturm Waldgreut, schaut sich die Überreste des einstigen Hofguts Schorrstall, einen Beobachtungsbunker, den Exerzierübungsplatz Mehlbaum sowie die Oettinger-Allee im Oberen Böttental an.

1S70124 Joachim Lenk
Sa., 04.05., 14.30–16.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang ehemaliger Truppenübungsplatz Feldstetten B28
Gebühr € 18,00 (ohne Einkehr)

Die Tour dauert etwa 2–2,5 Std. Die reine Fahrzeit beträgt 50–60 Min. Es empfiehlt sich, ein Fernglas mitzunehmen. Infos unter: www.AldesLager.com

KREATIV SEIN

NEU Zentangle® – eine meditative Zeichenmethode auch für Sie

Zentangle® ist eine Wortschöpfung aus „Zen“ (Meditation) und „tangle“ (verworfen) und verbindet die Kreativität mit Meditation. Strich für Strich werden zu Papier wiederholt einfache Linien gebracht. Mit jeder Linie tauchen Sie mehr und mehr in die Welt der Muster ab. Aus den Mustern (tangles) entstehen in kurzer Zeit erstaunliche dreidimensionale, grafisch schöne Tiles (Kärtchen). Beim Zentangle können Ihnen keine Fehler passieren. Sie werden erleben, dass in jedem von uns ein*e Künstler*in lebt. Sie benötigen keine Voraussetzungen und brauchen nichts mitzubringen, nur sich und Ihre Zeit. Zentangle® beruhigt, entspannt und macht auf jeden Fall Spaß!



1S70205 Irene Schilling
Fr., 15.03., 14.00–16.00 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 12,00



Malstunde für die Seele im Alten Postamt

Malen zur Entspannung und zum Sich-Selber-Finden in Farbe, Form und Gestalt. Ziel ist es, Zeit für sich zu nehmen, ganz bei sich anzukommen und ohne Druck, mit Freude in ein friedvolles Tun zu gelangen. Dabei bieten uns die vier Jahreszeiten Hilfe und Orientierung für unser Motiv. Wir beginnen mit der Einführung in die Nass-in-Nass-Technik (kein Aquarellmalen!)

Es freut sich auf Sie und die gemeinsame schöpferische Entspannung Iris Balfanz.

1S70250 Iris Balfanz
Do., ab 22.02., 9.30–11.00 Uhr (10 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Seminarraum

Gebühr € 64,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten von € 15,00, bitte im Kurs bezahlen.

Einladung zum Schnuppern! Kommen Sie gerne in unsere Yoga-Kurse für Senior*innen am Mittwochvormittag im Alten Postamt in Blaubeuren (Kursnr. 1S30134 und 1S30135).

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

NEU Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung mit Life Kinetik

*Gehirntraining in Bewegung speziell für Senior*innen*

Life Kinetik ist eine Mischung aus abwechslungsreichen Gehirn- und Bewegungsübungen. In diesem Kurs entdecken Sie, dass es nie zu spät ist, neue Gehirnzellen zu produzieren und aktiv gegen Demenz vorzubeugen.

Die speziell angepassten Übungen kombinieren Spaß, Lachen und soziale Interaktionen, um die Lebensfreude zu fördern. Die Übungen sind behutsam für ältere Menschen abgestimmt, legen Wert auf moderate Bewegung und sorgen für eine anregende geistige Herausforderung. Der Kurs ermutigt Sie, Neues zu lernen und aktiv am Leben teilzunehmen. Vertreiben wir Trübsal und Einsamkeit – erleben Sie gemeinsam mit anderen Menschen in herzlicher Atmosphäre ein Stück mehr an Lebensfreude.

1570300 Stephan Ritzler
Fr., ab 23.02., 9.30–10.30 Uhr (6 x)
vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 35,00

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und etwas zum Trinken

Fitness-Training am Vormittag für Frauen und Männer „60+“

Ein vielseitiges Fitness-Training, das unserem Körper gut tut und Spaß macht. Dieser Kurs ist für alle, die Abwechslung lieben. Sie erwartet eine Mischung aus

gezielten Kräftigungsübungen (für Arme, Beine, Po, Bauch und Rücken) und Übungen für die Beweglichkeit und Koordination. Durch die Nutzung von Bällen, Terabändern und Balance Pads wird es nie langweilig. Mit einer schönen Entspannungseinheit beenden wir die Stunde.



1570309 Katrin Tjarks
Do., ab 29.02., 8.30–9.30 Uhr (13 x)
vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 78,00

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

NEU Tanz und Bewegung ab 50+

Ein Kurs für alle, die gerne tänzerische Elemente aus dem Jazz-Tanz und Basis-Tanzschritte wie Side-Steps und Cross-Steps in einer einfachen Choreographie auf Musik verbinden möchten. Die Kursleiterin führt Sie langsam zu einer Bewegungsabfolge hin, die Sie wöchentlich erweitern und verfestigen. Auch Jüngere sind herzlich willkommen.

Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung, ergänzt durch sanfte Dehn- und Entspannungsübungen am Ende der Kursstunde.

1570310 Heidi Eltzner
Do., ab 22.02., 18.00–19.00 Uhr (10 x)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Gebühr € 60,00

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

SMARTPHONE & KI

Schritt für Schritt das Smartphone oder das Tablet bedienen lernen *ein Kurs für Einsteiger*innen*

Ein Kurs für Interessierte, die den Einstieg in die digitale Welt mit ruhiger und verständnisvoller Unterstützung angehen wollen.

Der Kurs beginnt mit dem Einschalten und Einrichten des Geräts. Wir werden herausfinden, welche Funktionen das Tablet/Smartphone bereits enthält und wie man neue Funktionen hinzufügen kann. Für die eigenen Übungseinheiten ist genügend Zeit eingeplant.

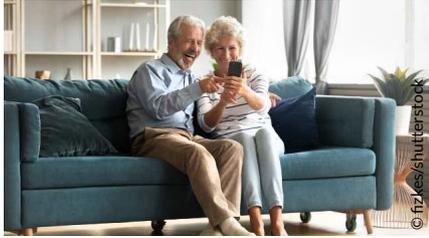
1570520 Udo Besenreuther
Do., ab 21.03., 14.00–16.00 Uhr (6 x)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 72,00

NEU Alltagshilfe für jede*n – digitale Technik für Ältere

Das Alter bringt Einschränkungen mit sich, die heutzutage die Lebensqualität nicht einschränken müssen. Es gibt Hilfsmittel, ferngesteuert, vernetzt, mitdenkend. An diesem Nachmittag werden schlaue Geräte vorgestellt, die sich im Alltag als sehr



nützlich erweisen. Von smarten Glühbirnen, Ideen für die Sicherheit, schnurrenden Robokatten und Alexas. Vorgeführt und erklärt, erkennen Sie, was für Ihre Situation Sinn machen könnte. Ganz sicher sinnvoll, sich rechtzeitig umzuschauen und zu wissen, was es an Möglichkeiten gibt.



1570525 Udo Besenreuther
Do., 14.03., 14.00–16.30 Uhr
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 8,00

SPRACHEN LERNEN

NEU Refreshing English – Grundlagen für Neu- und Wiedereinsteiger*innen

Egal, ob Sie Grundlagen der englischen Sprache auffrischen oder von vorne beginnen möchten – in diesem Kurs sind Sie richtig! Unsere freundliche Lernumgebung fördert entspanntes Lernen und bietet spezielle Unterstützung für Lernende „50+“. Entdecken Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten die Freude am Englischlernen.

Wir decken grundlegende Alltagsthemen ab, verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeiten und stärken Ihr Selbstvertrauen. Damit erhalten Sie nützliche Sprachkenntnisse für Beruf und Reise.

1540602 Anastasia Lamprinakou
Mi., ab 21.02., 17.00–18.30 Uhr (15 x)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 120,00

Bitte besorgen Sie sich das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin.

Englisch mit Muße – Grundstufe (A2/3)

*für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen*

Dieser Kurs ist für alle „50/60+“, die in netter Lernatmosphäre Englisch lernen möchten. Es wird langsam vorangegangen und viel übersetzt. Die Grammatik läuft so nebenbei. Wert gelegt wird vor allem aufs Sprechen, – Ziel ist die einfache Verständigung in Alltagssituationen, z. B. auf Reisen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus etwa acht Semestern, ein Lehrbuch wurde bereits durchgearbeitet.

1574605 Gaby Haulick
Di., ab 20.02., 10.45–12.15 Uhr (15 x)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 125,00 (inkl. € 5,00 für Kopien)

Lehrbuch: „Sterling Silver 2- Englisch für Senioren“, ab Lektion 18, Cornelsen-Verlag, plus Lektüre



JUNGE VHS

Junge Köpfe aufgepasst! In unseren Kursangeboten habt ihr die Möglichkeit, euch auszuprobieren und kreativ zu werden, z. B. in unterschiedlichen Bewegungsangeboten, beim Kochen und handwerklichen Gestalten sowie vielem anderen mehr.

In lockerer Atmosphäre stehen das gemeinsame Erfahren und Erleben im Vordergrund. Stärke und Selbstbewusstsein werden gefördert und neue Freundschaften geknüpft.



Babymusikgarten

Musikgarten ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Durch das gemeinsame Singen, Tanzen und Bewegen können die Kinder zusammen mit ihren Eltern ohne Leistungserwartungen die eigene Stimme und ihren Körper entdecken und Freude daran haben. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln führen in die Welt der Klänge ein. Die Freude am Musizieren und das gemeinsame Erleben sind dabei das Wichtigste.

Gebühr € 112,00 (pro Eltern/Kind-Paar)

Bitte mitbringen: Decke und Hausschuhe/ABS-Socken.

Materialkosten von € 12,50 für Klangmaterial, bitte im Kurs bezahlen.

Kinder, die bei Kursbeginn mindestens 15 Monate alt sind, bitte beim Musikgarten für 1,5- bis 3,5-Jährige anmelden.

3 bis 18 Monate (mit Elternteil)

1S80214 Geraldine Allgaier

Fr., ab 23.02., 9.50–10.35 Uhr (16 x)

Kulturhaus- und Begegnungshaus
Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

Am 10.05. findet der Kurs nicht statt.

3 bis 18 Monate (mit Elternteil)

1S80215 Geraldine Allgaier

Di., ab 20.02., 10.50–11.35 Uhr (16 x)

„haus für kinder“ Westerheim,
Zimmerhaldenweg 1

Am 14.05. findet der Kurs nicht statt.



Babyschwimmen – psychomotorische Frühförderung im Wasser

Badespaß für die Kleinsten! Spielerisch werden die Jüngsten ans Wasser gewöhnt. Spiel, Spaß und Bewegung im Wasser fördern die körperliche, motorische und geistige Entwicklung des Kindes.

Alb-Bad Westerheim, Beim Sportplatz 1

Gebühr € 48,00 (pro Eltern/Kind-Paar,

zzgl. Eintritt ins Alb-Bad, Einzelkarte

€ 6,00, Kinder unter 4 Jahre kostenfrei)

Bitte mitbringen: Badehose, Handtücher, Nahrung fürs Baby, Badeschuhe und Badekleidung für Eltern, kleine Schüssel zum Wasserschöpfen

Optional mitzubringen: 6–9 Lebensmonate: Schwimmhilfe schwimmi, 9–15 Lebensmonate: Schwimmhilfe Kraulquappen oder Flipper swimsafe Warmbadetage

Bitte beachten: Während der Kurszeit ist auch öffentlicher Badebetrieb, zwei Bahnen im Nichtschwimmerteil des Bades sind jedoch abgetrennt fürs „Babyschwimmen“.

9 bis 15 Monate

1S802671 Katja Böhringer

Do., ab 22.02., 15.30–16.00 Uhr (8 x)

15 bis 24 Monate

1S802672 Katja Böhringer

Do., ab 22.02., 16.00–16.30 Uhr (8 x)

24 bis 30 Monate

1S802673 Katja Böhringer

Do., ab 22.02., 16.30–17.00 Uhr (8 x)

9 bis 15 Monate

1S802674 Katja Böhringer

Do., ab 16.05., 15.30–16.00 Uhr (8 x)

15 bis 24 Monate

1S802675 Katja Böhringer

Do., ab 16.05., 16.00–16.30 Uhr (8 x)

24 bis 30 Monate

1S802676 Katja Böhringer

Do., ab 16.05., 16.30–17.00 Uhr (8 x)

Spiele für die Sinne – funktionelle Säuglingsgymnastik

Hier erfährt ihr Baby Zuwendung, Wärme und Geborgenheit. Die körperliche und geistige Entwicklung wird durch das gemeinsame Spiel begleitet und gefördert. Dadurch wird die Eltern-Kind-Bindung intensiv gestärkt. Ziele des Kurses sind unter anderem die Vermittlung erster Babygymnastik, Übungen zur Körper & Bewegungserfahrung, Übungen zur Sinneserfahrung (Streicheln, Berührung & Massage) sowie Spiel-, Sing- und Interaktionsformen.

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1

Gebühr € 89,00 (pro Eltern/Kind-Paar)

Bitte mitbringen: Handtuch, Massageöl, Nahrung für das Baby

3 bis 8 Monate

15802691 Katja Böhringer

Mo., ab 19.02., 10.30–11.30 Uhr (8 x)

9 bis 15 Monate

15802692 Katja Böhringer

Mo., ab 13.05., 10.30–11.30 Uhr (8 x)

Yoga für Mamas/Papas/Omas und Opas mit Baby

3 bis 12 Monate

Endlich ist das Baby da! Dieser Kurs ist exklusiv für frischgebackene Eltern oder Großeltern und ihre Babys gedacht.

Durch Entspannungsübungen aus der Meditation zu Ruhe und Ausgeglichenheit finden. Mit sanften Dehnübungen aus dem Yoga Haltung, Beckenboden und Bauchmuskulatur aufbauen, sich selbst spüren und fitter werden. Die Babys (3–12 Monate) dürfen mitmachen, schlafen oder gefüttert werden – ganz nach ihren Bedürfnissen. Mütter/Väter/Großeltern und Babys können spielerisch und entspannt einiges voneinander erfahren, Nähe zueinander aufbauen und auf ungewohnte Weise Spaß miteinander haben.

Hinweis: Dieser Kurs ist für alle Mamas geeignet, die ihren Rückbildungskurs abgeschlossen haben.

1580360 Manuela Weber

Mi., ab 21.02., 10.30–12.00 Uhr (12 x)

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1

Gebühr € 108,00

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Trinken, Tragehilfe (optional), ggf. eine Decke zum Krabbeln für Ihr Baby, auch Spielsachen sind prima.

In den Ferien findet kein Unterricht statt.

Musikgarten

„Musikgarten“ ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt.

Durch das gemeinsame Singen, Tanzen und Bewegungen können die Kinder zusammen mit ihren Eltern ohne Leistungserwartungen die eigene Stimme und ihren Körper entdecken und Freude daran haben. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln führen in die Welt der Klänge ein und lassen die Kinder in dieser Altersgruppe selbst aktiv werden. Die Freude am Musizieren, am tänzerischen Bewegen und das gemeinsame Erleben sind dabei das Wichtigste.

Gebühr € 112,00 (pro Eltern/Kind-Paar)

1,5 bis 3,5 Jahre

(mit Elternteil/Großelternanteil)

1580216 Geraldine Allgaier

Di., ab 20.02., 10.00–10.45 Uhr (16 x)

„haus für kinder“ Westerheim,
Zimmerhaldenweg 1

Bitte mitbringen: Hausschuhe/Schläppchen oder ABS-Socken und eine Decke.

Am 14.05. findet kein Kurs statt.

1,5 bis 3 Jahre

(mit Elternteil/Großelternanteil)

1580217 Geraldine Allgaier

Fr., ab 23.02., 9.00–9.45 Uhr (16 x)

Kulturhaus- und Begegnungshaus
Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

Bitte mitbringen: Decke und Hausschuhe/ABS-Socken.

Materialkosten von € 12,50 für Klangmaterial, bitte im Kurs bezahlen.

Kinder, die bei Kursbeginn mindestens 15 Monate alt sind, bitte beim Musikgarten für 1,5- bis 3,5-Jährige anmelden.

Am 10.05. findet kein Kurs statt.

Waldabenteuer für die Familie

für Familien mit Kindern ab 4 Jahre,
kleinere Kinder in der Kraxe

Der Wald ist zu jeder Jahreszeit ein interessanter Entdeckungsraum. Jetzt lassen sich die Bäume anhand ihrer Blätter erkennen und unterscheiden. Ein Blick auf den Boden verrät Aktivitäten von großen und kleinen Tieren. Wir schauen uns mit der Jägerin um und erfahren, dass der Wald ein spannender Lebensraum ist. Unsere Entdeckungsreise geht querfeld-ein, die Tour ist nicht kinderwagengeeignet.

1580100 Susanne Kuhn-Urban

So., 16.06., 10.00–12.30 Uhr

Treffpunkt: Waldparkplatz vor Westerlau
Laichingen, Ende Silcherweg

Gebühr € 10,00 (je Familie)

Bitte mitbringen: Wer mag kann ein Fernglas oder eine Lupe mitbringen. Telefonnummer bei unklaren Wetterbedingungen: 0174 9125103

Seifenkisten bauen – eine gemeinsame Challenge

Ein Projekt für Papa/Mama und Kind(er)
zwischen 8 und 18 Jahre

Alle erfinden und bauen gemeinsam eine Seifenkiste und zum Abschluss gibt es ein Seifenkistenrennen. In einer Werkzeugkunde erwerben die Gruppenmitglieder zu Beginn des Workshops das benötigte Know-how, um einen Haufen Sperrmüll in ein fahrtaugliches Vehikel zu transfor-



mieren und haben die Möglichkeit, das Endprodukt maßgeblich mitzugestalten. Allen wird Teamgeist und Kreativität abverlangt, um aus einzelnen Sperrmüll-, Seil- und Plattenelementen ein funktionierendes Fahrzeug zu bauen. Zielorientiertes Handeln und cleveres Improvisationsvermögen führen letztlich zum Erfolg und einem Sieg im Rennen der Sperrmüllseifenkisten.

1S80102 Jan Schaarschmidt
Sa., 10.08., 13.30–17.30 Uhr + So., 11.08., 13.30–16.30 Uhr (2 x)

Albert-Schweitzer-Gymnasium Laichingen,
 Beim Käppele 8, Raum 102 Werken

Gefördert durch das Landesprogramm STÄRKE.
 Gebührenrückerstattung erfolgt nach Kursende.
 Geeignet auch für Kinder mit Handicap und ihre Familien.

In Kooperation mit der Schulsozialarbeit.

Liebe Eltern, Ihre Unterstützung ist gefragt und wichtig, wenn Sie jedoch zeitlich beengt sind, müssen Sie nicht zwingend die ganze Kurszeit da sein.

SPIELSTUBEN



Spielstuben der vhs

Die Spielstuben finden für Kinder von 20 Monaten bis drei Jahren mehrmals pro Woche vormittags statt, ausgenommen sind die Schulferien. Jüngere Kinder können nach Anmeldung im vhs-Büro auch aufgenommen werden, sofern Plätze in den Gruppen frei sind und die Kinder geeignet sind.

Die Kinder spielen, singen, malen, basteln und feiern miteinander, machen erste Gruppenerfahrungen. Die Spielstube ist eine ideale Vorbereitung für den späteren Kindergartenbesuch!

Für die Spielstuben werden fortlaufend im vhs-Büro Anmeldungen angenommen und die Kinder können in allen Spielstuben ab zwölf Lebensmonaten vorgemerkt werden. Die Abmeldung Ihres Kindes kann nur über unser vhs Büro entgegengenommen werden. Für die Spielstuben werden teils Wartelisten geführt.

Berghülen – 3-tägig
1S81101 Sina Schlenk, Isolde Schlumpberger

Mo., Di., Mi., ab 19.02., 8.30–11.50 Uhr (56 x)

Grundschule Berghülen,
 Schulstr. 47, Spielstube
 Gebühr € 364,00

Blaubeuren – 3-tägig
1S81103 Sandy Struk, Nathalie Mayer
Mo., Di., Do., ab 19.02., 8.30–11.50 Uhr (55 x)

Spielstube Blaubeuren,
 Auf dem Graben 11
 Gebühr € 357,50

Blaubeuren – 2-tägig
1S81104 Alexandra Jakob,
 Sarah Julia Iseni
Mi. + Fr., ab 21.02., 8.30–11.50 Uhr (36 x)

Spielstube Blaubeuren,
 Auf dem Graben 11
 Gebühr € 234,00

Blaubeuren – 1-tägig
1S81105 N.N.
Do., ab 22.02., 14.00–18.00 Uhr (17 x)
 Spielstube Blaubeuren,
 Auf dem Graben 11
 Gebühr € 136,00

*Laichingen – 3-tägig
 verlängerte Öffnungszeiten*
1S81107 Sabine Bernauer,
 Manuela Horst
Mo., Di., Do., ab 19.02., 8.00–12.30 Uhr (56 x)

Spielstube Laichingen, Wilhelmstr. 14
 Gebühr € 476,00

*Laichingen – 2-tägig
 verlängerte Öffnungszeiten*
1S81108 Sabine Bernauer, Martina Mäckle
Mi. + Fr., ab 21.02., 8.00–12.30 Uhr (36 x)

Spielstube Laichingen, Wilhelmstr. 14
 Gebühr € 306,00

Laichingen – 1-tägig
1S81109 Sabine Bernauer, N.N.
Do., ab 22.02., 14.00–18.00 Uhr (18 x)
 Spielstube Laichingen, Wilhelmstr. 14
 Gebühr € 144,00



AlbWerk

Babys sind wie Glühwürmchen:
Sie sprühen vor Energie und sorgen für leuchtende Momente.

Babybonus für Ihr „Glühwürmchen“

Wir unterstützen Sie beim Start in Ihr neues Familienglück.


**25 €
Strom-Bonus**

**kleines
Geschenk**

**25 €
Albmarkt-Gutschein**


Mehr Infos:
www.albwerk.de/baby-bonus

werden in dem Kurs für 3- bis 5-Jährige erste Grundlagen für Selbstbehauptung und Gewaltprävention gelegt.

Berghalle Heroldstatt, Am Berg 1,
Karl-Ehmann-Saal 1

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Die Trainingsutensilien werden von den Kursleitern mitgebracht.

3 bis 5 Jahre

1S82366 Sophie Weber, Jochen Dietter
Sa., 24.02. + 09.03., 9.00–9.45 Uhr (2 x)
Gebühr € 20,00

Sicherer Schulweg

5 bis 7 Jahre

1S82367 Sophie Weber, Jochen Dietter
Sa., 24.02. + 09.03., 10.00–11.30 Uhr (2 x)
Gebühr € 30,00

AB 3 JAHRE

Musikalische Früherziehung

„haus für kinder“ Westerheim,
Zimmerhaldenweg 1
Gebühr € 112,00

Am 14.05. findet kein Kurs statt.

4 bis 5 Jahre

1S82214 Geraldine Allgaier
Di., ab 20.02., 8.15–9.00 Uhr (16 x)

5 bis 6 Jahre

1S82215 Geraldine Allgaier
Di., ab 20.02., 9.00–9.45 Uhr (16 x)

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder

Die Kursinhalte sind altersgerecht für die jeweilige Altersstufe abgestimmt und werden auf pädagogisch fundierte Weise vermittelt.

Erste Grundlagen: Mit viel Spiel und Spaß



Schwimmen für Kinder

Die schulische Erfahrung zeigt: Immer mehr Kinder können nicht schwimmen! Dabei sind Kinder noch vor Schulbeginn ganz gut in der Lage, es zu lernen. Ziel des Kurses ist zunächst, dass Kinder die Angst vor dem Wasser verlieren. Die Erfahrung zeigt, dass die individu-



ellen Voraussetzungen sehr verschieden sind: Manche Kinder lernen im Kurs schwimmen, andere befinden sich auf dem besten Weg dazu und machen im Kurs beachtliche Fortschritte.

Hallenbad Laichingen, Beim Käppele 4
Gebühr € 80,00 (zzgl. Eintritt ins Hallenbad)

Eintritt ins Hallenbad: Zehnerkarte € 8,00 für Kinder (in Münzen)

Höchstteilnehmer*innenzahl: max. 6 Kinder

Bitte beachten Sie das Mindestalter: Ab 5 Jahre lernen die Kinder aufgrund ihrer motorischen Entwicklung leichter und schneller!

ab 5 Jahre

1S82370 Britta Fischer

Di. + Do., ab 20.02., 17.30–18.15 Uhr (10 x)

ab 5 Jahre

1S82371 Britta Fischer

Di. + Do., ab 09.04., 17.30–18.15 Uhr (10 x)

Kindertanz

Spielerisch und lustig in Geschichten verpackt, werden die Kinder durch verschiedene, altersgerechte Formen an den klassischen Tanz herangeführt. Die tänzerische Früherziehung ist eine gute Basis auch für andere Tanzstile wie Jazz Dance, Hip-Hop oder Modern Dance.

Beim Tanzen werden Kreativität, Musikalität und Rhythmusgefühl, Raumwahrnehmung, Koordination, Selbstständigkeit und das Gemeinschaftsgefühl gefördert. Kindertanz ist eine gute Aufmerksamkeits- und Bewegungsschulung. Die Kurs-

leiterin achtet auf die „richtige“ Ausführung, sodass eine übermäßige Belastung der Gelenke vermieden wird.

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12

Die endgültige Gruppeneinteilung erfolgt nach der ersten Kursstunde durch die Kursleiterin.
Bitte mitbringen: Ballettschläppchen (wenn möglich mit Ledersohle), Trikot oder Leggings und T-Shirt
Die Haare sollten bitte zusammengebunden sein.

Bei Ausfall durch Krankheit wird der Kurs entweder hinten drangehängt oder in den Osterferien nachgeholt.

4 bis 5 Jahre

1S82383 Aline

Do., ab 22.02., 14.30–15.15 Uhr (15 x)
Gebühr € 90,00

4 bis 5 Jahre

1S823830 Aline

Fr., ab 23.02., 13.30–14.15 Uhr (15 x)
Gebühr € 90,00

Am 10.05. findet der Kurs nicht statt.

5 bis 6 Jahre

(5-Jährige nur mit Vorkenntnissen)

1S823831 Aline

Do., ab 22.02., 15.30–16.30 Uhr (15 x)
Gebühr € 110,00

NEU **Kindertanz-Kompaktkurs – verschiedene Tanzformen kennen lernen**

5 bis 6 Jahre

Spielerisch werden die Kinder durch verschiedene, altersgerechte Formen an den klassischen Tanz herangeführt. Die tänzerische Früherziehung ist eine gute

Basis auch für andere Tanzstile wie Jazz Dance, Hip-Hop oder Modern Dance. Eingeladen zum Kompaktkurs in zwei Blöcken sind alle Kinder, die Freude am Tanzen haben. Kindertanz ist eine gute Aufmerksamkeits- und Bewegungsschulung.

1S823832 Aline

Mo., ab 22.04., 15.15–16.15 Uhr (6 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal

Gebühr € 44,00

Die endgültige Gruppeneinteilung erfolgt nach der ersten Kursstunde durch die Kursleiterin.

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen, Trikot oder Leggings und T-Shirt

Die Haare sollten bitte zusammengebunden sein.

English Playgroup Laichingen

Kinder im Kindergartenalter nehmen eine Sprache effektiv über Spielen, Singen und Bewegen auf. Rund ein Termin pro Woche kann schon einen nachhaltigen Erfolg bringen, wie neueste Studien belegen. Im Spielkreis erleben die Kinder die Sprache auf spielerische Art. Sie singen Lieder, hören und sprechen „nursery-rhymes“, malen, betrachten Bücher auf Englisch. Der spielerische Aspekt steht in diesem Angebot klar im Vordergrund und der Spracherwerb erfolgt wie nebenbei. Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Gebühr € 60,00 (zzgl. Materialkosten)

3 bis 6 Jahre

1S82463 Heidi Manich

Mi., ab 21.02., 8.45–9.30 Uhr (12 x)

Kita Bleichberg Laichingen, Albstr. 2

4 bis 6 Jahre

1582466 Heidi Manich

Do., ab 22.02., 8.15–9.00 Uhr (12 x)

Feuerwehrhaus Berghülen,
Treffensbacher Str. 12, Sitzungsraum

.....

AB 6 JAHRE

NEU **Trockenfilzen – Häschen hüpf**

6 bis 11 Jahre

In der Zeit vor Ostern nehmen wir kuschelige Wolle in die Hand und filzen daraus, was dir gefällt.

Jasmine zeigt dir wie das Filzen geht und wie du hübsche Nestchen, Häschen oder ganz anderes für dich aus Wolle zaubern kannst.

1583260 Jasmine Schweizer

Sa., 16. + 23.03., 14.00–16.00 Uhr (2 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ

Gebühr € 20,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten von € 15,00, bitte im Kurs bezahlen.

NEU **Kreatives aus der Eiszeit – Entdecke die vielfältige eiszeitliche Farbenwelt**

Kinder 7 bis 12 Jahre

Entdecke die faszinierende Welt der Farben und der Natur bei unserer spannenden Erlebnisführung im UNESCO Welterbe „Hohle Fels“! Tauche ein in die Magie der Höhle und erfahre, wie die Menschen damals mit selbstgemachten Farben Leder, Steine und Rinde kreativ gestalteten. Lass deiner Fantasie freien Lauf beim Bemalen und Schminken – ein bunter Spaß

für kleine Künstler*innen. Abenteuerlustige können zudem lernen, wie man ein Lagerfeuer mit Pyrit und Feuerstein entzündet. Ein aufregendes Erlebnis, das die Sinne weckt! Zudem bieten wir die Möglichkeit zum Grillen am Lagerfeuer. Beachtet dabei, dass das Grillen ohne Betreuung stattfindet.

Lasst uns gemeinsam eine unvergessliche Zeit voller Kreativität und Abenteuer erleben!



1583100 Rudolf Walter M. A.

Sa., 08.06., 9.00–12.00 Uhr

Treffpunkt am Besucherparkplatz beim
Hohle Fels Schelklingen

Gebühr € 20,00

**Sommertheatercamp:
Geheimnisvolles im Wilden Wald**

7 bis 15 Jahre; in den Sommerferien

Seit einiger Zeit tauchen immer mehr geheimnisvolle Wesen im Zauberwald auf, die bisher hier noch nie gesehen wurden. Die Bewohner*innen des Waldes lernen sie und ihre Geschichte kennen und beschließen ihnen zu helfen.

In diesem Sommertheaterkurs erforschen wir den Wald, spielen, tanzen und improvisieren zusammen. Wir basteln, bauen und gestalten für die Geschichte, die wir gemeinsam erfinden. Am Ende gibt es

eine Aufführung im Wald für Eltern und Geschwister.

Wir werden uns jeden Morgen am Waldklassenzimmer treffen und von dort aus den Wald durchstreifen.

1583105 Celia Anna Endlicher, Eva Rölke
Mo.–Do., 02.09.–05.09., 9.00–14.00 Uhr (4 x)

Waldklassenzimmer, beim Wildschwein-
gehege, Parkplatz Ende Silcherweg,
Laichingen

Gebühr € 46,00

Bitte mitbringen: Mäppchen, Schere, Kleidung,
die bequem ist und dreckig werden darf, eventuell
Kostüm, Vesper, Trinken.

.....



**Lasst uns das Leben im Wald
entdecken**

Eine Jägerin geht mit euch auf die Pirsch. Im Wald leben kleine und große Tiere. Wollt ihr mehr über sie erfahren? Dann wird euch diese Entdeckungstour gefallen. Insekten, Vögel, Wildschweine, Rehe, Füchse ... wie und wo leben sie im Wald? Wer ist für wen gefährlich? Wie finden wir ihre Spuren? Wir schauen genau hin und entdecken viele Details – Kleintiere, die sich verwandeln können, Tierwohnungen, gut versteckt – Lieblingsspeisen der Tiere – Und was macht eigentlich ein*e Wildtierschützer*in? Kann ich auch ein*e Tier-schützer*in sein? Die Kinder entwickeln



in jeder Gruppe eine andere Dynamik. Wir schauen immer das an, was gerade am meisten interessiert. Das Programm gerüst bleibt.

Waldklassenzimmer, beim Wildschwein-gehege, Parkplatz Ende Silcherweg, Laichingen
Gebühr € 49,00

7 bis 11 Jahre; in den Pfingstferien
1S83192 Susanne Kuhn-Urban,
Mi.-Fr., 22.05.-24.05., 9.00-14.00 Uhr (3 x)

Bitte mitbringen: Vesper und Getränk für ein Picknick im Wald, gutes Schuhwerk, wir erkunden den Wald ausgiebig, wetterangepasste Kleidung, die auch schmutzig werden kann.

Wer mag, kann auch ein Fernglas oder eine Lupe mitbringen. Am besten lange Hosen und langärmelig wegen der Zecken.

Telefonnummer bei unklaren Wetterbedingungen: 0174 9125103

7 bis 11 Jahre; in den Sommerferien
1S83193 Susanne Kuhn-Urban,
Lotta Frank
Mi.-Fr., 21.08.-23.08., 9.00-14.00 Uhr (3 x)

Bitte mitbringen: Vesper und Getränk für ein Picknick im Wald, gutes Schuhwerk, wir erkunden den Wald ausgiebig, wetterangepasste Kleidung, die auch schmutzig werden kann. Wer mag kann auch ein Fernglas oder eine Lupe mitbringen. Am besten lange Hosen und langärmelig wegen der Zecken.

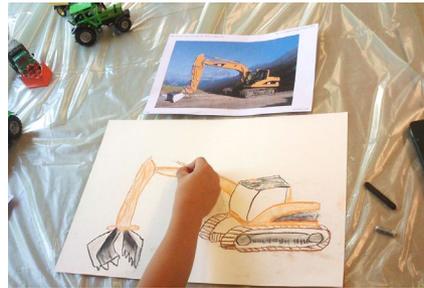
Telefonnummer bei unklaren Wetterbedingungen: 0174 9125103

Malschule für Kinder

Kinder wollen gerne ihre Fantasien möglichst genau aufs Papier bringen, und damit die Bilder gelingen, schauen wir uns alles vorher genau an. Das ist kon-

zentrierte Arbeit die Spaß macht und stolz, denn wenn das Bild fertig ist, haben wir nicht nur viel über Farben, Formen und Proportionen gelernt, sondern auch noch ein erstaunlich schönes Kunstwerk geschaffen.

Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentrationsspanne werden weiterentwickelt, das Verständnis für Proportionen, Perspektiven und für Licht- und Schatten-Verhältnisse gefördert.



7 bis 11 Jahre
1S83250 Andrea Bräuning
Fr., 01.03. + 26.04., 14.00-16.00 Uhr (2 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Seminarraum
Gebühr € 18,00 (zzgl. Materialkosten)
Materialkosten von ca. € 6,00, bitte im Kurs bezahlen.
Zu jedem Kurstermin wird ein Bild fertiggestellt.

7 bis 11 Jahre
1S83251 Andrea Bräuning
Fr., 08.03., 22.03., 19.04., 03.05., 17.05., 07.06., 21.06., 12.07. 14.00-16.00 Uhr (8 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum 1 Kreativ
Gebühr € 72,00 (zzgl. Materialkosten)
Materialkosten von ca. € 20,00, bitte im Kurs bezahlen.

Zu jedem Kurstermin wird ein Bild fertiggestellt.
Malschule XL siehe Kursnummer 1S85200

7 bis 11 Jahre
1S83252 Andrea Bräuning
Fr., 02. + 09.02., 14.00-16.00 Uhr (2 x)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Seminarraum
Gebühr € 18,00 (zzgl. Materialkosten)
Materialkosten von ca. € 6,00, bitte im Kurs bezahlen.

NEU Zauberhafte Welten gestalten: Naturfarben malen mit Kindern

Dieser Kurs ist ein einzigartiger Weg, Kunst zu erfahren. Mit Pigmenten und Materialien aus der Natur, wird hier Raum geschaffen, um sein junges Talent und die Freude am Malen zu entdecken und zu entfalten.

Gemeinsam sammeln wir Steine, Pflanzen und Erden. Fein vermahlen und zerstoßen wird daraus die Farbe mit der wir malen. Frei und ohne Ziel entsteht im Gegenentwurf zur angeleiteten Beschäftigung in der Schule, ein eigenes (Andenken) Bild geschaffen. Die Kinder erleben ihre Schöpferkraft, kommen von der Bewegung in die Ruhe und Konzentration und erfahren chemische Zusammenhänge zum Entstehen von Farben und Bildern.

7 bis 10 Jahre; in den Osterferien
1S83254 Kirsten Klaißer
Di.-Do., 26.03.-28.03., 9.30-12.00 Uhr (3 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum 1 Kreativ
Gebühr € 39,00

7 bis 10 Jahre; in den Osterferien

1S83255 Kirsten Klaiber

**Do. + Fr., 04. + 05.04., 9.30–12.00 Uhr
(2 x)**

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Seminarraum
Gebühr € 26,00



WERTFREI UND ERMUTIGEND

Seit ich mich zurückerinnern kann, ist die Kunst an meiner Seite. Wie ein sicherer Raum, immer da um mich aufzufangen, zu stärken, in meine Kraft zu kommen. Seit 2019 studiere ich Kunst und Kommunikation mit dem Ziel Kunsttherapeutin zu werden. Familienleben und Kunst sind der Mittelpunkt meines Lebens und das ganz naturnah. Ich lebe auf einem alten Bauernhof im Grünen, einem großen Gemüse- und Blumengarten und ganz viel Raum für all unsere kreativen Ideen.

Ich wünsche mir, ein bisschen von diesem Glück weitergeben zu können und dabei ist mir das Miteinander am wichtigsten. Ich freue mich auf Euch!
Eure Kirsten Klaiber

7 bis 10 Jahre; in den Pfingstferien

1S83256 Kirsten Klaiber

**Mo.–Mi., 27.05.–29.05., 9.30–12.00 Uhr
(3 x)**

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 39,00

Komm in die Holzwerkstatt zum Schreiner für Jungs und Mädchen

7 bis 11 Jahre; in den Osterferien

Mit Schrauber, Bohrer, Hammer, Nägeln und anderen Materialien werden wir uns an unsere Bauwerke machen. Dabei wird der sachgerechte Umgang mit Werkzeug und Material erlernt. Wir haben an drei Tagen die Möglichkeit uns auch einem konkreten Objekt zu widmen. Wie kommen wir ans Ziel: wir entwickeln eine Idee (an Hand von Vorlagen), wir planen die Grundstruktur, zeichnen und stellen Material zusammen, was fehlt noch und kann am nächsten Tag mitgebracht werden? Welche Werkzeuge benötige ich? Wichtig für unser Projekt, am Ende soll es auch sinnvoll genutzt werden können. Von Vogelfutterhaus bis Spielzeugkiste – bau was dir gefällt.

Vorhanden sind verschiedene Hölzer für eure Bauvorhaben. Wer hat, bringt sein Werkzeug (mit dem Namen gekennzeichnet) mit. Gerne auch Holzstücke oder anderes, was ihr gerne verbaut haben möchtet.

Zwei nette Hobbyhandwerker sind für die Kinder zu Beratung und Unterstützung da.

1S83271 Peter Groß, N.N.

**Di.–Do., 26.03.–28.03., 9.00–12.30 Uhr
(3 x)**

Grund- und Hauptschule Berghülen,
Schulstr. 47, Werkraum

Gebühr € 49,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Getränk, evtl. Vesper

Materialkosten von ca. € 4,00 für Verbrauchsmaterial und Verschleiß, z. B. an Sägeblättern u. a., bitte im Kurs bezahlen.

Bitte lange Haare zusammenbinden und arbeits-taugliche Kleidung tragen.

Zu Besuch in der Steinzeit – Töpferkurs

5 bis 9 Jahre; in den Sommerferien

Wir fertigen Gefäße, wie sie schon unsere Vorfahren herstellten. Und Tiere, die in der Zeit vor 10.000 Jahren auch bei uns lebten.

1S83279 Solveig Senft

**Mo. + Di., 05. + 06.08., 9.00–10.30 Uhr
(2 x)**

Stadtmuseum/Spital Schelklingen,
Spitalgasse 6, Töpferwerkstatt
Gebühr € 16,00

Lichterhäuser und Leuchttürme – Töpferkurs

ab 8 Jahre; in den Sommerferien

In Aufbau- und Plattentechnik stellen wir Tonhäuser und Türme her, die mit Engoben bemalt werden und später mit Teelichtern stimmungsvoll leuchten.

1S83280 Solveig Senft

**Mo. + Di., 05. + 06.08., 11.00–13.00 Uhr
(2 x)**

Stadtmuseum/Spital Schelklingen,
Spitalgasse 6, Töpferwerkstatt
Gebühr € 16,00



Töpferwerkstatt

ab 6 Jahre; in den Faschingsferien

Habt ihr Lust, mal so richtig mit Ton zu matschen und zu modellieren, wie es euch gefällt? Falls ihr noch keine Idee habt, Ideen gibt es in meinem Atelier eine Menge!

Am ersten Nachmittag werden wir den Ton bearbeiten, am zweiten Nachmittag Engoben aufbringen – das sind natürliche Farben, die auf den leicht angetrockneten Ton aufgemalt werden. Diese Technik wurde schon in der späten Steinzeit angewendet. Dann muss das Ganze zwei Wochen trocknen und wird gebrannt. Danach kann es bei der Kursleiterin nach Absprache abgeholt werden.

1S83282 Sandra Steck

Mi. + Do., 14. + 15.02., 15.00–17.00 Uhr (2 x)

Sandra's Regenbogenatelier,
Nellinger Str. 12, Merklingen
Gebühr € 20,00 (zzgl. Materialkosten)
Bitte mitbringen: Malschürze oder ältere Kleidung
Materialkosten von ca. € 13,00, bitte im Kurs bezahlen.
Auf der Homepage der Kursleiterin www.sandrasregenbogenatelier.de können diverse Objekte besichtigt werden.

Flöten

*Flöten I
für Anfänger*innen
ab 6 Jahre*

1S83290 Claudia Riedmaier
Di., ab 20.02., 14.35–15.20 Uhr (14 x)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 70,00 (zzgl. Lehrmaterial)
Lehrmaterial bitte im Kurs bezahlen.

*Flöten II
ab 6 Jahre*

1S83292 Claudia Riedmaier
Di., ab 20.02., 13.35–14.20 Uhr (14 x)
Grundschule Machtolsheim,
Lindenstr. 19, Klassenzimmer
Gebühr € 70,00 (zzgl. Lehrmaterial)
Lehrmaterial bitte im Kurs bezahlen.
Bitte mitbringen: Flöte mit Barockgriffweise

*Flöten für Anfänger*innen*

1S83294 Tatjana Lezzi
Do., ab 22.02., 13.45–14.30 Uhr (16 x)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 80,00 (zzgl. Lehrmaterial)
Bitte mitbringen: Flöte mit Barockgriffweise
Zzgl. Lehrmaterial von ca. € 14,00, bitte im Kurs bezahlen.

Flöten II

1S83295 Tatjana Lezzi
Do., ab 22.02., 14.45–15.30 Uhr (16 x)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 80,00 (zzgl. Lehrmaterial)
Bitte mitbringen: Flöte mit Barockgriffweise
Zzgl. Lehrmaterial von ca. € 14,00, bitte im Kurs bezahlen.

Flöten III

1S83296 Tatjana Lezzi
Do., ab 22.02., 15.45–16.15 Uhr (16 x)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 80,00 (zzgl. Lehrmaterial)
Bitte mitbringen: Flöte mit Barockgriffweise
Zzgl. Lehrmaterial von ca. € 14,00, bitte im Kurs bezahlen.

Flöten III

1S83297 Tatjana Lezzi
Do., ab 22.02., 16.30–17.15 Uhr (16 x)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 80,00 (zzgl. Lehrmaterial)
Bitte mitbringen: Flöte mit Barockgriffweise
Zzgl. Lehrmaterial von ca. € 14,00, bitte im Kurs bezahlen.

Selbstverteidigung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

ab Klasse 1

Dieser Kurs vermittelt Jungen und Mädchen pädagogisch sinnvolle Techniken der Selbstverteidigung. Dazu gehört auch, dass die Kinder Aufmerksamkeit sich selbst und Situationen gegenüber lernen sowie Konzentration, Umgang miteinander in einer Gruppe, Selbsteinschätzung und Selbstvertrauen trainieren.

1S833270 Christian Joh

Di., ab 20.02., 18.00–19.00 Uhr (10 x)
„Sportinsel“ Schelklingen,
Blaubeurer Str. 94
Gebühr € 70,00

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch.
Die Gruppeneinteilung erfolgt nach der ersten Kursstunde je nach Teilnehmer*innenzahl.

„Wecke den Löwen in dir“: „Du musst dich trauen, dich zu wehren“ Ganzheitliche und intelligente Persönlichkeitsentwicklung

Ein wichtiger Kurs für alle Kinder! Die Teilnehmer*innen lernen dabei, wie sie sich in ganz normalen Alltagssituationen behaupten und verteidigen können, um

so gar nicht erst in die Opferrolle zu kommen und angstfrei die Welt erobern zu können. Sie lernen auf ihre Intuition zu vertrauen und ein natürliches „Frühwarnsystem“ für bedrohliche Situationen zu entwickeln. Trainiert werden Techniken zur Selbstbehauptung und -verteidigung, die ohne besondere Voraussetzungen gut erlernbar und leicht umsetzbar sind.

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 42,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

Klasse 1 bis 4

15833271 Roberto Cabriolu
Sa., ab 13.04., 13.30–15.30 Uhr (3 ×)

Klasse 1 bis 4

15833272 Roberto Cabriolu
Sa., ab 08.06., 13.30–15.30 Uhr (3 ×)

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder

Anti-Mobbing-Training
7 bis 10 Jahre

Die Kursinhalte sind altersgerecht für die jeweilige Altersstufe abgestimmt und werden auf pädagogisch fundierte Weise vermittelt.

„Anti-Mobbing-Training“: Die Kinder lernen im Kurs wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken und Wege zur Selbstbehauptung, um sich schützen zu können. Die Kinder profitieren in den Bereichen: Sicherheit/Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Fitness/Ausdauer, Konzentration/Merkfähigkeit, soziale Kompetenz.

1583368 Sophie Weber, Jochen Dietter
Sa., 24.02. + 09.03., 11.45–13.15 Uhr (2 ×)

Berghalle Heroldstatt, Am Berg 1,
Karl-Ehmann-Saal 1
Gebühr € 30,00

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränk
Die Trainingsutensilien werden von den Kursleitern mitgebracht.

NEU **Einführung ins Kung Fu – Gewaltprävention und Selbstverteidigung**

7 bis 10 Jahre

Die Kinder lernen im Kurs Selbstverteidigungstechniken kennen. Sie erfahren Wege zur Selbstbehauptung, um sich schützen zu können.

Die Kinder profitieren in den Bereichen: Sicherheit/Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Fitness/Ausdauer, Balance, Konzentration & Merkfähigkeit. Außerdem werden die sozialen Kompetenzen gefördert und das Selbstbewusstsein gestärkt. Die Lerninhalte werden durch spielerische Aufbereitung vermittelt und sind für Kinder gut zu behalten.

1583370 Sophie Weber
Sa., ab 13.04., 10.00–11.00 Uhr (10 ×)

Berghalle Heroldstatt, Am Berg 1,
Karl-Ehmann-Saal 1
Gebühr € 75,00

Mitbringen: sportliche Kleidung, Handtuch, Getränk



Kindertanz

Die tänzerische Früherziehung ist eine gute Basis auch für andere Tanzstile wie Jazz Dance, Hip-Hop oder Modern Dance.

Beim Tanzen werden Kreativität, Musikalität und Rhythmusgefühl, Raumwahrnehmung, Koordination, Selbstständigkeit und das Gemeinschaftsgefühl gefördert. Kindertanz ist eine gute Aufmerksamkeits- und Bewegungsschulung. Die Kursleiterin achtet auf die „richtige“ Ausführung, sodass eine übermäßige Belastung der Gelenke vermieden wird.

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 110,00

Die endgültige Gruppeneinteilung erfolgt nach der ersten Kursstunde durch die Kursleiterin.

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen (wenn möglich mit Ledersohle), Trikot oder Leggings und T-Shirt
Die Haare sollten bitte zusammengebunden sein.

Bei Ausfall durch Krankheit wird der Kurs entweder hinten dran gehängt oder in den Osterferien nachgeholt.

6 bis 9 Jahre

15833850 Aline
Fr., ab 23.02., 14.30–15.30 Uhr (15 ×)

Am 10.05. findet der Kurs nicht statt.



6 bis 9 Jahre

6-Jährige nur mit Vorkenntnissen

1S833851

Do., ab 22.02., 16.30–17.30 Uhr (15 x)

NEU Kindertanz-Kompaktkurs – verschiedene Tanzformen kennen lernen

6 bis 9 Jahre

(6-Jährige nur mit Vorkenntnissen)

Die tänzerische Früherziehung ist eine gute Basis auch für andere Tanzstile wie Jazz Dance, Hip-Hop oder Modern Dance.

Eingeladen zum Kompaktkurs in zwei Blöcken sind alle Kinder, die Freude am Tanzen haben. Beim Tanzen werden Kreativität, Musikalität und Rhythmusgefühl, Raumwahrnehmung, Koordination, Selbstständigkeit und das Gemeinschaftsgefühl gefördert. Kindertanz ist eine gute Aufmerksamkeits- und Bewegungsschulung.

1S833852

Mo., ab 22.04., 16.30–17.30 Uhr (6 x)

Altes Postamt Blaubeuren,

Karlstr. 28, Kleiner Saal

Gebühr € 44,00

Die endgültige Gruppeneinteilung erfolgt nach der ersten Kursstunde durch die Kursleiterin.

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen, Trikot oder Leggings und T-Shirt.

Die Haare sollten bitte zusammengebunden sein.

Jazz Dance, Modern Dance und Hip-Hop für Kinder ab 9 Jahre siehe Seite 92 (Kursnr. 1S85390).

Spiel und Spaß zur Förderung von Koordination und Ausdauer

ab Klasse 1

Hier lernen Kinder spielerisch in der Gruppe mit dem Ball umzugehen. Wir möchten uns jedoch nicht auf eine Sportart spezialisieren, sondern nutzen die Chance unterschiedliche Ballsportarten auszuprobieren und gemeinsam zu spielen. Koordination und Motorik werden dabei in Spielformen geübt, soziales Verhalten durch Zusammenspiel – Gewinnen und Verlieren können erlebt werden.

1S833853 Werner Knehr

Mo., ab 19.02., 15.30–16.30 Uhr (10 x)

Berghalle Heroldstatt, Am Berg 1,

Karl-Ehmann-Saal 1

Gebühr € 50,00

Selbstverteidigungstraining und Rhythmusarbeit mit Stöcken

6 bis 9 Jahre

Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie sich in ganz normalen Alltagssituationen behaupten und verteidigen können, um so gar nicht erst in die Opferrolle zu kommen und angstfrei die Welt erobern zu können. Trainiert werden Techniken zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, die ohne besondere Voraussetzungen schnell erlernbar und leicht umsetzbar sind. Die Techniken werden in Partner*innenübungen gelernt.

1S833975 Roberto Cabriolu

Mo., ab 04.03., 16.15–17.15 Uhr (15 x)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,

Feldstetter Str. 12

Gebühr € 105,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk



Yoga für Kinder

7–10 Jahre

Auch der Kinderalltag bringt häufig jede Menge Stress mit sich. Manchmal fällt das Einschlafen schwer, weil der Tag noch verarbeitet werden muss. Im Kinderyoga finden Kinder eine „Ruheinsel“, die sie vielleicht durch's ganze Leben begleiten wird. Das Körperbewusstsein, die Motorik und die Konzentrationsfähigkeit werden spielerisch angeregt und verbessert, Haltungsschäden kann entgegengewirkt werden. Yoga bietet Erwachsenen wie Kindern einen wirkungsvollen Weg, sich zu entspannen, Ruhe und Vertrauen in sich und die Umwelt aufzubauen.

1S83376 Katrin Siebeneich

Di., ab 20.02., 16.30–17.30 Uhr (5 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Kleiner Saal

Gebühr € 30,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Matte

Die Osterküche

8 bis 12 Jahre; in den Osterferien

Wir haben die neuesten Rezepte vom Osterhasen! In der Osterküche werden wir etwas Leckeres kochen und essbare Geschenke für die Familie herstellen. Für alle Kinder, die schon dabei waren: Es gibt neue Rezepte!

1S85352 Susanne Kohn, Andrea Würth-Ziegler

Sa., ab 23.03., 10.00–15.00 Uhr (1 x)

Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule
Laichingen, Max-Lechler-Str. 2,
Raum O61 Küche (Eingang links vom
Haupteingang)

Gebühr € 23,50 (zzgl. Lebensmittelkosten)

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere Behälter für Kostproben

Lebensmittelkosten von ca. € 15,00, bitte im Kurs bezahlen. Getränke sind im Preis enthalten.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Ihr Kind Vegetarier*in ist.

Ferienkochkurs: „Sommerküche“

8 bis 12 Jahre; in den Sommerferien

Ein sommerliches Menü mit frischen Zutaten, leicht und lecker. Rezepte, die gut nachzukochen sind und allen schmecken – all das ist in diesem Kurs garantiert! Beim gemeinsamen Kochen lernt man eine ganze Menge über Lebensmittel, Zubereitung und lustig ist es sowieso.

1S85353 Susanne Kohn, Andrea Würth-Ziegler

Di., 30.07., 10.00–15.00 Uhr

Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule
Laichingen, Max-Lechler-Str. 2,

Raum O61 Küche (Eingang links vom Haupteingang)

Gebühr € 23,50 (zzgl. Lebensmittelkosten)

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere Behälter für Kostproben

Lebensmittelkosten von ca. € 14,00, bitte im Kurs bezahlen. Getränke sind im Preis enthalten.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Ihr Kind Vegetarier*in ist.



Makramée – kinderleicht geknüpft!

8 bis 88 Jahre

Knoten knüpfen kann jede*r! In diesem Kurs nutzen wir die Knüpftchnik Makramée, um super coole Schlüsselanhänger, Armbänder und Deko-Windlichter und einiges mehr zu erstellen. Die Technik ist einfach und schnell erlernt. Schritt für Schritt entstehen im Kurs tolle Projekte und in der Gruppe macht das Knüpfen noch mehr Spaß! Neue Ideen für die, die schon mal im Kurs waren.

(Auch geeignet als gemeinsame Aktivität z. B. Oma/Enkelkind, Papa/Kind ...)

1S83259 Sieglinde Maier, Kornelia Merkle

Fr., 03.05., 14.00–16.30 Uhr + Sa., 04.05., 9.30–12.00 Uhr (2 x)

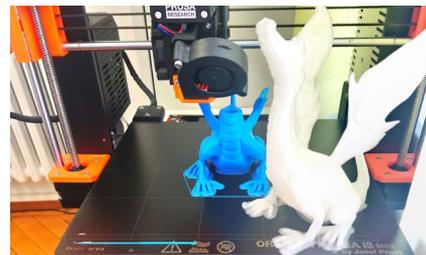
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Seminarraum

Gebühr € 24,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Schere, für Windlichter Gläser mitbringen.

Materialkosten von € 5,00, bitte im Kurs bezahlen.

Makramée in Schelklingen, für 8–88 Jahre, siehe auch 1S21429 in der Rubrik für Erwachsene



3D-Druck – mach dein Ding!!!

Mädels und Jungs, 8 bis 16 Jahre;
in den Osterferien

Wolltest du immer schon wissen wie ein 3D-Drucker funktioniert und wie du deine Ideen mit dem 3D-Drucker umsetzen kannst? In diesem Kurs lernst du, wie man eine 3D-Zeichnung mit einem 3D-Modellierungsprogramm erstellt und diese dann in 3D ausdruckt.

Wir werden uns ansehen wie ein 3D-Drucker funktioniert, lernen mit einem 3D-Entwurfsprogramm zu arbeiten und erstellen einen eigenen 3D-Entwurf. Diesen Entwurf werden wir im Laufe des Kurses ausdrucken und den Umgang mit dem Drucker lernen.

1S83284 Stefan Frank

Fr., 05.04., 14.00–16.30 Uhr + Sa., 06.04., 9.00–11.30 Uhr (2 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum
1 Kreativ

Gebühr € 36,00

Dieser Kurs stärkt die digitale Affinität von Mädchen und Jungs.

Bitte mitbringen: USB-Stick zur Speicherung



**NEU Sommerferienprogramm:
Von Erfindern und Erfindungen –
eine Woche voller Entdeckerspaß
und Tüftelträume!**

8 bis 12 Jahre; in den Sommerferien

Daniel Düsentrrieb ist der geniale Erfinder in der Welt von Micky Maus. Wir wollen uns in der Ferienwoche auf die Spuren der großen Erfindungen machen und auf Zeitreise begeben. Aus Hieroglyphen wurden Buchstaben und heute nutzen wir den Computer. Die Erfindung der Nähnaedel in der letzten Eiszeit erscheint weniger spektakulär, aber ohne geht es auch bis heute nicht. Wir werden selber tüfteln und ausprobieren, wie die großen Erfinder. Es erwartet dich eine Woche voller Entdeckungen, Spaß und Kreativität.

Am Ende der Woche gibt es wieder eine Abschlusspräsentation, zu der alle Eltern, Großeltern und Geschwister herzlich eingeladen sind.

1583102 Christine Mehls, Lukas Mehls
**Mo.–Fr., 29.07.–02.08., 9.00–16.00 Uhr
(5 x)**

Bolog'sches Haus Blaubeuren,
Karlstr. 23, Werk- u. Vortragsraum
Gebühr € 110,00 (zzgl. € 25,00 Materialkosten)

Bitte mitbringen:
Vesper, Getränk. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Ihr Kind an Allergien/Essensunverträglichkeiten leidet.

In Kooperation mit dem Urgeschichtlichen Museum Blaubeuren.



**NEU MiniMint – Wir erforschen das
Wetter**

9 bis 14 Jahre; in den Sommerferien

Wollt ihr morgen wissen, wie das Wetter wird? Bei MiniMint werden wir kleine einfache Gegenstände in eine coole Wetterstation verwandeln. Hier lernt ihr Wetter und Klima auf ganz einfache und kinderfreundliche Weise kennen.

Wir werden nicht nur die Temperatur und die Windrichtung messen, sondern auch die Menge des Regens protokollieren. Alles, was wir herausfinden, tragen wir dann in ein richtiges Wetter-Tagebuch ein. So könnt ihr das Klima sogar später von zu Hause aus beobachten und verstehen. Seid gespannt auf jede Menge Spaß und Entdeckungen mit MiniMint!

1585271 Sonja Ihle
**Mo.–Mi., 05.08.–07.08., 9.30–12.00 Uhr
(3 x)**

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 36,00

**NEU Das Laichinger Filmstudio lädt
ein: Harry Potter Edition –
Die Greenbox verzaubert**

9 bis 15 Jahre; in den Pfingstferien

Möchtest du endlich einmal deine magischen Kräfte ausprobieren? Zaubereien wie Harry, Ron und Hermine in Hogwarts ausprobieren? Mit Harry's Tarnumhang unsichtbar werden? ... oder Gegenstände wie das Monsterbuch zum Fliegen bringen? Im Film mit der Greenbox ist das alles möglich. Das Grüne wird am PC ausgelöscht, und mit dem Harry Potter

Hintergrund ersetzt! Ihr lernt alle Kniffe, um eure Rolle ausdrucksstark zu spielen, wie man mit einer Kamera umgeht und die anderen Jobs am Filmset. Dann schneiden wir den Film und fügen Harry Potter-Soundtrack ein und ihr erfindet einen coolen Titel. Euren eigenen, professionellen Harry Potter-Film in HD Qualität nehmt ihr als Datei mit nach Hause.

Bringt wenn möglich, euer eigenes Harry Potter-Kostüm mit. Es ist ein kleiner Requiistenfundus vorhanden.

1583103 Daniela Baum
Do., 23.05., 10.00–17.00 Uhr

Anne-Frank-Realschule Laichingen,
Mörikestr. 10, Raum 105 Musiksaal
Gebühr € 28,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte keine blaue/grüne Kleidung anziehen, möglichst schwarze Kleidung anziehen! Materialkosten inkl. DVD € 21,00, bitte im Kurs bezahlen.

Bitte Vesper und Getränke für die betreute Mittagspause mitbringen!

**NEU Das Laichinger Filmstudio lädt
ein: Star Wars – Special Effects**

9 bis 15 Jahre; in den Pfingstferien

Wir spielen Szenen aus Star Wars und ihr seid die Stars. Ihr bekommt eure eigene, echte Star Wars-Greenbox und eine Riesenauswahl an original Star Wars-Kostümen und echten Star Wars-Hintergründen. Wenn ihr vor der grünen Leinwand schauspielert und kämpft, sieht es auf dem fertigen Film aus, wie wenn ihr selber in einer der Star Wars-Szenen mitspielt! Dann gibts noch die „Special Effects“: Ihr habt plötzlich ein Loch im Bauch, habt nur noch einen Arm, euer Kopf schwebt durch die Wolken ...

Ihr könnt natürlich selber Star Wars-Ver-

kleidungen mitbringen, die ihr zuhause habt, es ist ein großer Fundus an Wars-Verkleidungen, Laserschwertern und Star Wars-Hintergründen vorhanden.

1S83104 Daniela Baum
Fr., 24.05., 10.00–17.00 Uhr

Anne-Frank-Realschule Laichingen,
Mörikestr. 10, Raum 105 Musiksaal
Gebühr € 28,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte keine blaue/grüne Kleidung anziehen, möglichst schwarze Kleidung anziehen! Materialkosten inklusive DVD € 21,00, bitte im Kurs bezahlen.

Bitte Vesper und Getränke für die betreute Mittagspause mitbringen!

NEU **Berühmte Persönlichkeiten und ihre aufregenden Geheimnisse**

9 bis 14 Jahre

Zusammen werden wir uns auf Entdeckungsreise begeben und uns dem faszinierenden Leben von berühmten Persönlichkeiten widmen. Wir tauchen ein in inspirierende Geschichten von Menschen mit beeindruckenden Lebensgeschichten und versuchen, uns in ihre Welt hineinzuversetzen. Ihr werdet staunen, was hinter den bekannten Gesichtern alles steckt! Ob Astrid Lindgren mit ihren fantastischen Geschichten oder Albert Einstein mit seinen genialen Ideen – lasst euch überraschen und kommt mit auf unsere Entdeckungsreise. Zusammen werden wir erkunden, was einen erfolgreichen Menschen ausmacht, und auf Sturköpfe und Glückskinder treffen.

1S85273 Sonja Ihle
Sa., 27.04., 9.30–12.00 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 1 Kreativ
Gebühr € 12,00

Jazz Dance, Modern Dance und HipHop

9 bis 13 Jahre

Der Kurs vermittelt die Grundlagen und Techniken aus dem Jazz Dance und Modern Dance. Mit Elementen aus dem Hip-Hop werden die verschiedenen Tanzstile in erlernten Choreographien vertanzt. Hier wird viel Wert auf die richtige und gelenkschonende Ausführung der Bewegung gelegt.

Neben einem Gemeinschaftsgefühl ist die Freude an der Bewegung zur Musik das Wichtigste und ganz nebenbei kann man den Schul- und Ausbildungsstress vergessen und sogar die Körperhaltung und Präsentationsfähigkeit, das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kreativität und Musikalität trainieren und den ganzen Körper von Kopf bis Fuß fit halten.

1S85390 Aline
Fr., ab 23.02., 15.45–17.00 Uhr (15 ×)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 125,00

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, Socken, die über den Knöchel reichen, (saubere) Sportschuhe, Getränk

Am 10.05. findet der Kurs nicht statt.

Gitarre spielen

Der ausgebildete Gitarrenlehrer zeigt die Grundlagen des Gitarrenspiels. Die richtige Haltung, das richtige Greifen, Akkord-

spiel und Schlagtechniken auch melodisches Spielen werden kennengelernt. Das vielseitige Instrument wird in all seinen Möglichkeiten entdeckt.

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30,
Raum 1
Gebühr € 180,00 (zzgl. Materialkosten)

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag vorgestellt und kann im Kurs erworben werden.

Der Unterricht findet in Kleinstgruppen mit max. 5 Teilnehmenden statt.

*Für Anfänger*innen*

9 bis 14 Jahre

1S85282 Alexander Lotz
Fr., ab 01.03., 16.00–16.45 Uhr (15 ×)

Für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

9 bis 14 Jahre

1S85284 Alexander Lotz
Fr., ab 01.03., 16.45–17.30 Uhr (15 ×)



Kreatives und leckeres Fingerfood
10 bis 14 Jahre

Die Kinder lernen unter Anleitung der Kursleiterin, Fingerfood selbst herzustellen. In Teams werden schnelle, vielfältige und köstliche Rezepte zubereitet, die anschließend vor Ort zusammen verkostet werden. Die Kinder lernen dabei viel



Wissenswertes über gesunde Ernährung und die Vorteile, kleine Speisen selbst zuzubereiten.

1S85355 Gislaine Jost
Fr., 31.05., 10.00–13.00 Uhr

Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule
Laichingen, Max-Lechler-Str. 2,
Raum 061 Küche (Eingang links vom
Haupteingang)
Gebühr € 15,00

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze, Getränk
Lebensmittelkosten von ca. € 10,00 pro Person,
bitte im Kurs bezahlen.



ZACK UND JETZT KOCHEN WIR!

Ich bin Gisa Jost. Als Ernährungsberaterin bin ich fest davon überzeugt, dass ein gesunder Lebensstil nicht nur das Wissen erfordert, was man isst, sondern auch, wie dies auf einfache und schmackhafte Weise in den Alltag integriert werden kann – ohne Stress, Verzicht oder Diäten.

Daher biete ich nicht nur Ernährungsberatung an, sondern auch Kochkurse und individuelles Coaching für eine gesunde Küche. Gesundes Essen darf köstlich und genussvoll sein – für Klein und Groß!

Ich freue mich auf Euch!
Eure Gisa Jost

.....

Yoga für Kinder

10 bis 14 Jahre

Im Kinderyoga finden Kinder eine „Ruheinsel“, die sie vielleicht durch's ganze Leben begleiten wird. Das Körperbewusstsein, die Motorik und die Konzentrationsfähigkeit werden spielerisch an-

geregt und verbessert, Haltungsschäden kann entgegengewirkt werden. Yoga bietet Erwachsenen wie Kindern einen wirkungsvollen Weg, sich zu entspannen, Ruhe und Vertrauen in sich und die Umwelt aufzubauen.

1S85377 Katrin Siebeneich
Di., ab 09.04., 16.30–17.30 Uhr (6 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Gebühr € 36,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Matte

AB 11 JAHRE



Malschule XL

ab 12 Jahre

Hier malst du, was du siehst – genau schauen und dann übertragen. Dabei wird der Wahrnehmungssinn geschult und die Konzentration gefördert. Spaß, Begeisterung und Ruhe treffen hier aufeinander.

1S85200 Andrea Bräuning
Fr., 08.03., 22.03., 19.04., 03.05., 17.05., 07.06., 21.06., 12.07., 16.30–18.30 Uhr, (8 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ

NEU Einführung ins Kung Fu –
Gewaltprävention und Selbstverteidigung

10 bis 14 Jahre

Die Kinder lernen im Kurs Selbstverteidigungstechniken kennen. Sie erfahren Wege zur Selbstbehauptung, um sich schützen zu können.

Die Kinder profitieren in den Bereichen: Sicherheit/Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Fitness/Ausdauer, Balance, Konzentration & Merkfähigkeit. Außerdem werden die sozialen Kompetenzen gefördert und das Selbstbewusstsein gestärkt. Die Lerninhalte werden durch spielerische Aufbereitung vermittelt und sind für Kinder gut zu behalten.

1S85370 Sophie Weber
Sa., ab 13.04., 11.30–12.30 Uhr (10 x)

Berghalle Heroldstatt, Am Berg 1, Karl-Ehmann-Saal 1
Gebühr € 75,00

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Handtuch, Getränk

Gebühr € 72,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten von ca. € 20,00, bitte im Kurs bezahlen.

Graffiti-Ferienkurs

11 bis 18 Jahre; in den Sommerferien

Du wolltest schon immer mal ein Graffiti malen? Dann probiere es aus! In diesem Workshop bekommst du professionelle Anleitung und Equipment für die ersten Lines an der Wand. Ein erfahrener Graffiti-Künstler betreut und steht beratend zur Seite.

Nach dem gegenseitigen Kennenlernen werden die Entstehung der Graffiti-Kunst, theoretische Fakten und die ganz eigenen „Szenebegriffe“ erläutert. Der erste praktische Teil des Workshops zeigt den Teilnehmenden wie eine Graffiti-Skizze angefertigt wird. Auf Leinwänden können die Teilnehmer*innen erste Sprühversuche unternehmen. Als Erweiterung der Kenntnisse und Arbeits erleichterung werden verschiedene Schablonentechniken vorgestellt.

Dieser Kurs ist auch für Fortgeschrittene und Teilnehmer*innen aus den letzten Jahren geeignet.

1S85205 Jan Schaarschmidt

Mo.–Mi., 05.08.–07.08.,

10.00–14.00 Uhr (3 x)

Albert-Schweitzer-Gymnasium

Laichingen, Beim Käppele 8,

Raum 105 Zeichnen

Gebühr € 45,00

NEU Kreativwerkstatt: Deine Präsentation, kreativ und informativ

11 bis 15 Jahre; in den Osterferien

Seid ihr bereit für eine super Vorbereitung auf eure nächsten Referate und Präsentationen? Dann seid dabei, wenn wir uns gemeinsam auf den Weg machen, unbekannte Themen vor der Klasse vorzustellen, frei zu sprechen und alle Fragen mit Bravour zu beantworten!

Wir werden coole Tipps austauschen, wie man schnell und einfach Informationen recherchiert und sie richtig sortiert. Mithilfe von Mindmaps finden wir heraus, was wir schon wissen, was mega spannend ist und was wir noch dazu herausfinden wollen. Aber das ist noch nicht alles – für den extra Wow-Effekt werden wir zusätzlich ein richtig tolles Plakat gestalten und es dann stolz präsentieren.

In diesem Workshop dreht sich alles um Entdecken, Spaß haben und kreativ sein. Das wird der Hit! Seid dabei und lasst uns gemeinsam zeigen, wie cool Vorbereitung sein kann!

1S85272 Sonja Ihle

Di., 02.04., Do., 04.04., Fr., 05.04.,

9.30–12.00 Uhr (3 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 1 Kreativ

Gebühr € 36,00

Kraulschwimmkurs

11 bis 13 Jahre

In diesem Kurs erlernen die Kinder das Kraulschwimmen unter fachkundiger Anleitung. Kraulschwimmen, auch „Freistilschwimmen“ genannt, ist die schnellste

und zugleich sehr ökonomische Schwimmart. Ziel ist es beim Kraulschwimmen, scheinbar widerstandslos durchs Wasser zu gleiten und dadurch zügig voranzukommen. Die richtige Ausführung des Kraulens ermöglicht ein sicheres und schnelles Schwimmen über längere Zeit. Das schont und entlastet Knie und Rücken und ist somit gesünder als Brustschwimmen.

Im Fokus des Kurses steht das Erlernen der Kraulschwimmtechnik in Bauchlage. Voraussetzung: sicheres Brustschwimmen.

1S85375 Britta Fischer

Do. + Di., ab 20.06., 17.30–18.15 Uhr (5 x)

Hallenbad Laichingen, Beim Käppele 4

Gebühr € 45,00 (zzgl. Eintritt ins Hallenbad)

Bitte mitbringen: Schwimmbrille

„Wecke die Löwin in dir“: „Du musst dich trauen, dich zu wehren“ – Sich selbstbewusst behaupten

Für Mädchen und Heranwachsende ist es nicht immer einfach, sich in privaten oder öffentlichen Situationen zu behaupten. Besonders Stresssituationen erfordern richtiges Verhalten, wenn man sich bedroht oder bedrängt fühlt. Mit der Angst umgehen und Mimik, Gestik und Stimme bewusst einsetzen, um schwierige Situationen zu meistern, werden im Kurs geübt. Es gilt: „Mein Nein, heißt nein!“ Ziel des Kurses ist es, sich ohne körperliche Gewalt in bedrohlichen Situationen zu schützen. Die Mädchen lernen unangenehme Situationen selbstsicher zu klären und nehmen nach dem Kurs eine große



Portion Sicherheit und Selbstbewusstsein mit nach Hause. Die Techniken werden in Partner*innenübungen gelernt.

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 42,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe

Für Mädchen ab 14 Jahren

1S863501 Roberto Cabriolu
Sa., ab 13.04., 15.30–17.30 Uhr (3 x)

Für Mädchen ab 14 Jahren

1S863502 Roberto Cabriolu
Sa., ab 08.06., 15.30–17.30 Uhr (3 x)

Jazz Dance, Modern Dance und HipHop

13 bis 18 Jahre

Der Kurs vermittelt die Grundlagen und Techniken aus dem Jazz Dance und Modern Dance. Mit Elementen aus dem HipHop werden die verschiedenen Tanzstile in erlernten Choreographien vertanzt. Hier wird viel Wert auf die richtige und gelenkschonende Ausführung der Bewegung gelegt.

Neben einem Gemeinschaftsgefühl ist die Freude an der Bewegung zur Musik das Wichtigste und ganz nebenbei kann man den Schul- und Ausbildungsstress vergessen.

1S86391 Aline
Fr., ab 23.02., 19.10–20.25 Uhr (15 x)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 125,00

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, Socken, die über den Knöchel reichen, (saubere) Sportschuhe, Getränk

Am 10.05. findet der Kurs nicht statt.

Ballett Tanz-Workshop – Ein effektives Ganzkörpertraining

12 bis 17 Jahre

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Freude am Tanzen haben. Hier werden Grundelemente aus dem klassischen Tanz vermittelt. Nach Technik-, Kraft-, und Dehnübungen an der Ballettstange, sowie auch in der Saalmitte, wird eine kleine Choreographie erlernt.

Ballett verhilft zu einer guten Körperhaltung. Die Teilnehmer*innen verbessern ihre Motorik, Koordination, Konzentration und Beweglichkeit, um den Körper agil und fit zu halten. Der Workshop ist geeignet für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen, aber auch für erfahrenere Tanzbegeisterte, die Lust haben, in diesen eleganten Tanzstil wieder einzutauchen. Es wird viel Wert auf die richtige Ausführung gelegt.

1S86392 Aline
Sa., 16.03., 10.30–12.30 Uhr

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 14,00

Bitte mitbringen: Ballettschläppchen (wenn möglich mit Ledersohle) – alternativ Socken, enge Kleidung, Haare zusammenbinden, Getränk

Präsentieren für die Schule und für andere Anlässe mit dem iPad

*Schüler*innen ab 12 Jahre*

Lerne am iPad Keynote kennen, die rich-

tige Software, um deine Präsentation zu unterstützen und interessant zu machen. Keynote ist ähnlich aufgebaut wie PowerPoint, die Kursinhalte können auch auf die Anwendung von PowerPoint übertragen werden.

Inhalte:

- Aufbau von Folien
- Übergänge gestalten
- Texte, Bilder, Videos einfügen
- Präsentation einrichten

1S86512 Mario Pfeffer
Mi., 04.09., 9.30–12.30 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 18,00

Das eigene iPad kann aufgeladen mitgebracht werden oder es steht ein vhs-Gerät zur Verfügung. Informationen für Eltern zum Einsatz vom iPad in der Schule, siehe Kursnummer 1S50117.

Arbeiten mit dem iPad, alles was du für die Schule wissen musst

*Schüler*innen ab 12 Jahre*

Lerne das iPad kennen und nutzen. Heute ersetzt das digitale Gerät Schreibheft und Buch. Wie es eingesetzt wird und was du für die richtige Anwendung wissen musst, erfährst du in diesem Kurs.

Inhalte:

- Umgang mit Goodnotes
- digitale Bücher
- hilfreiche Apps

1S86513 Mario Pfeffer
Mi., 17. + 24.04., 17.00–18.30 Uhr (2 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business

Gebühr € 18,00

Das eigene iPad kann aufgeladen mitgebracht werden oder es steht ein vhs-Gerät zur Verfügung. Informationen für Eltern zum Einsatz vom iPad in der Schule, siehe Kursnummer 1S50117.

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Prüfungsvorbereitung Englisch für Realschüler*innen

in den Osterferien

In diesem Ferienkurs werdet ihr intensiv auf die verschiedenen prüfungsrelevanten Aufgaben vorbereitet.

1589498 Renate Hofbauer
Di.-Sa., 02.04.-06.04., 10.00-12.00 Uhr (5 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 70,00 (inkl. Lehrmaterial)

Bitte mitbringen: Papier, Schreibmaterialien, Getränk
Die Prüfung ist am Do., 16.05.

Mathematik für die Vorbereitung Mittlere Reife Klasse 10 Realschule *in den Osterferien*

Hier werden die Schwerpunkte der Mathematik aus den Klassen 9 und 10 herausgegriffen und für die Prüfung wiederholt.

1589683 Deryan Simsek
Di.-Fr., 02.04.-05.04., 9.00-12.00 Uhr (4 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 84,00

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Taschenrechner



WIR WUNDER   betterplace.org

Wir Wunder ist Unterstützung.

Dein Projekt braucht Spenden? Du willst anderen helfen?

Dann klick dich jetzt rein auf unser regionales Spendenportal wirwunder.de/ulm



LB BW

LBS

SV



Sparkasse
Ulm

FERIENKALENDER ohne bewegliche Ferientage

Vorsitzender

Uli Rößler

Stellvertr. Vorsitzender

Ulrich Ruckh

Schriftführer

Uli Rößler

Mitglieder des Ausschusses

Esther Eiben, Gerda Eisinger, Edith Grabner, Rainer Federle, Jürgen Haas, Iris Hannuschka, Klaus Kaufmann, Bernd Mangold, Thorsten Mangold, Werner Meixner, Martin Morgen, Jörg Seibold, Edgar Sobkowiak, Reiner Striebel & Richard Tritschler

Postadresse

vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.
Postfach 1365
89146 Laichingen

Lieferadresse

vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.
Radstraße 8
89150 Laichingen

Herausgeber/Geschäftsstelle

vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.
Duceyer Platz
89150 Laichingen

Verantwortlichkeit

vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.



Volkshochschule
Laichingen-Blaubeuren-
Schelklingen e.V.

Februar 2024							
Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29			

März 2024							
Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

April 2024							
Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13	1	2	3	4	5	6	7
14	8	9	10	11	12	13	14
15	15	16	17	18	19	20	21
16	22	23	24	25	26	27	28
17	29	30					

Erscheinungsweise

halbjährlich

Auflage

16.500

Semester

19. Feb. 2024–22. Sep. 2024

Vorschau

Das nächste Programmheft
erscheint im Sep. 2024

Gestaltung, Bildbearbeitung

Ina Hengstler

Schriften

Lato, Orange Blossoms

Gesamtherstellung

Schirmer Druck und Medien, Ulm

Bildnachweise

Alle verwendeten Bilder und
Grafiken in diesem Programmheft
sind im Bildquellenverzeichnis auf
www.vhs-lai.de zu finden.

Copyright

Es gelten die allgemeinen Ge-
schäftsbedingungen der vhs.
Druckfehler, Irrtum vorbehalten.

2024 vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.

Mai 2024							
Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

Juni 2024							
Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

Juli 2024							
Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
26	1	2	3	4	5	6	7
27	8	9	10	11	12	13	14
28	15	16	17	18	19	20	21
29	22	23	24	25	26	27	28
30	29	30	31				

August 2024							
Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

September 2024							
Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Einfacher. Schneller. Gewohnt sicher.

Die neue VR Banking App.



Jetzt Ihre
neue App
downloaden.



Einfach Code scannen
und die neue
VR Banking App
herunterladen.

Die VR Banking App haben wir für Sie komplett modernisiert. Erledigen Sie Ihr Banking jetzt mit mehr Übersicht, mehr Bedienkomfort und mit gewohnter Sicherheit. Einfach herunterladen und loslegen.

Noch kein OnlineBanking-Kunde? Dann informieren Sie sich gleich unter vr.de/bankingapp

Wir machen den Weg frei.



Volksbanken und Raiffeisenbanken

Raiffeisenbank Berghülen eG, Volksbank Alb eG und VR-Bank Alb-Blau-Donau eG

