



ANMELDUNG

Für alle Kurse ist eine Anmeldung vor Beginn erforderlich; sie ist in jedem Fall **verbindlich**. Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Die Anmeldung erfolgt bei Frau Sonja Schönle im Rathaus Erzingen, Telefon: 07742 935-105, Mail: schoenle@klettgau.de

Bei Anmeldungen per E-Mail müssen der Name, die Postanschrift sowie die Telefonnummer des Teilnehmers, die Kursnummer und der Kurstitel vermerkt sein.

Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt. Eine weitere Mitteilung erfolgt nur bei Änderung oder Kursabsage. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs anerkannt.

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor Kursbeginn (wenn nicht anders angegeben).

GEBÜHREN

Rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung erhalten die Teilnehmer eine Rechnung. Die Kursgebühr muss **vor Kursbeginn** überwiesen werden.

ABMELDUNGEN

Bei Nichterscheinen zum Kurs trotz verbindlicher Anmeldung wird die volle Gebühr fällig. Kostenloser Rücktritt ist nur möglich, falls die Abmeldung eine Woche vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle eingeht.

Folgt uns auf Instagram! ([vhs_klettgau](https://www.instagram.com/vhs_klettgau))

GESELLSCHAFT UND UMWELT

K 101 012 Spice up your life

Dies ist ein interaktiver Kurs, den Sie mitgestalten können. An 4 Abenden lernen Sie die Zusammenhänge zwischen Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein kennen und erarbeiten die Ursachen und Konsequenzen. Sie lernen Ihre Bedürfnisse und Ihre Werte kennen. Sie begeben sich mit Übungen auf Ihre ganz persönliche Reise zu sich selbst. Sie entwickeln Klarheit darüber, wer Sie wirklich sind und wie Sie sein möchten, um endlich Verantwortung für ein friedliches und glückliches Leben zu übernehmen.

Termin: **Mittwoch, 25.01.2023, 19:30 Uhr – 20:15 Uhr**
Dauer: 4 Termine
Ort: Realschule Erzingen,
der Raum wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 29,- €
Leitung: Jennifer Treichel,
zertifizierter Inspirations- und Motivationscoach

Wenn Sie noch unsicher sind, können Sie sich einen ersten Eindruck machen, indem Sie den Impulsvortrag am 11.01.2023 besuchen. Dieser ist komplett kostenfrei und benötigt keine Vorkenntnisse. Er bietet Ihnen die Möglichkeit, die Kursleiterin kennenzulernen und einen Einblick in Ihre Arbeit zu bekommen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

K 101 011 Impulsvortrag “Spice up your life”

Termin: **Mittwoch, 11.01.2023, 19:30 Uhr – 20:00 Uhr**
Dauer: 1 Abend
Ort: Realschule Erzingen,
der Raum wird noch bekannt gegeben
Gebühr: gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Leitung: Jennifer Treichel,
zertifizierter Inspirations- und Motivationscoach

SPRACHEN

Informationen zur Einordnung der eigenen Sprachkenntnisse in die jeweiligen Niveaus nach GER (A1 – C2) finden Sie unter:
www.klettgau.de/leben-wohnen/schulen-bildung/volkshochschule

K 409 002 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, GER A1

Buch: Lehrbuch Nuovo Espresso 1, Verlag Hueber, *ab Lektion 4*
Beginn: **Montag, 12.12.2022, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr**
Dauer: 10 Abende
Ort: Realschule Erzingen, Obergeschoss, Raum 205
Gebühr: 55,- € bis 85,- € (je nach Teilnehmerzahl, Informationen hierzu erhalten Sie bei der vhs-Leitung)
Leitung: Pascale Boller, Bachelor of Arts Italianistik, Sprachassistentin

Die Mindestteilnehmerzahl ist bereits erreicht, der Kurs findet sicher statt.

Anmeldeschluss: Montag, 05.12.2022 !

K 407 002 Online: Spanisch für leicht Fortgeschrittene GER A1

Dieser Kurs richtet sich an Kursteilnehmer, die ihren Wortschatz und Kenntnisse der spanischen und lateinamerikanischen Kultur erweitern möchten. Dabei müssen sie über gute Grundkenntnisse verfügen.

Buch: Caminos neu Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, *ab Unidad 9*
Beginn: **Donnerstag, 12.01.2023, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr**
Dauer: 10 Abende
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 55,- € bis 85,- € (je nach Teilnehmerzahl. Informationen hierzu erhalten Sie bei der vhs-Leitung)
Leitung: Rosa Matthews, Allgemein beeidigte Übersetzerin
Die Mindestteilnehmerzahl ist bereits erreicht, der Kurs findet sicher statt.

K 406 002 Online: Englisch für leicht Fortgeschrittene GER A1.2

Unterstützt von Network 1 werden die Kursteilnehmer Situationen erleben, praktischen Wortschatz lernen und sicherer sprechen.

Buch: English Network 1 new edition Niveau A1.2, Klett Verlag, *ab Unit 3*
Beginn: **Mittwoch, 25.01.2023, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr**
Dauer: 10 Abende
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 55,- € bis 85,- € (je nach Teilnehmerzahl. Informationen hierzu erhalten Sie bei der vhs-Leitung)
Leitung: Rosa Matthews, Allgemein beeidigte Übersetzerin
Die Mindestteilnehmerzahl ist bereits erreicht, der Kurs findet sicher statt.

K 408 001 Französisch für Fortgeschrittene GER A2 / B1

Wir wiederholen unsere Kenntnisse in Niveau A2, um dann in Niveau B1 einzusteigen.

- Buch: Lektüre von einem Lernkrimi, der genaue Buchtitel wird Ihnen noch mitgeteilt
- Beginn: **Dienstag, 17.01.2023, 18:30 Uhr – 19:45 Uhr**
- Dauer: 10 Abende
- Ort: Realschule Erzingen, Obergeschoss, Raum 205
- Gebühr: 50,- € bis 75,- € (je nach Teilnehmerzahl, Informationen hierzu erhalten Sie bei der vhs-Leitung)
- Leitung: Anne Benz

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

K 301 005 Yoga

Der Kurs eignet sich für Frauen und Männer. Yoga kann bei regelmäßiger, kontinuierlicher Praxis dazu beitragen ihre Gesundheit zu fördern, Körperfunktionen zu harmonisieren, den Körper beweglich zu halten, aufkommende Spannungen zu beseitigen, belastbar zu bleiben und belastbarer zu werden. Yoga kann die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit unterstützen. Er kann helfen, hinderliche Muster aufzugeben und so zu mehr innerer Freiheit und Selbstbestimmung zu finden. Yoga ist nicht weltanschaulich gebunden. Es werden keine Glaubenssätze gelehrt, sondern die eigene Erfahrung und Fragestellung steht im Mittelpunkt. Der wesentliche Inhalt jeder Übung besteht in der Verbindung von Körperhaltung, Atembewegung und Achtsamkeit. Beim Üben geht es nicht darum, sich in schwierige Formen zu begeben, sondern im Innern eine besondere Qualität zu erreichen. Der Atem wird bewusst geführt und es wird ihm eine große Bedeutung zugemessen. Viele Körperübungen werden dynamisch geübt und mit dem Atem bewusst verbunden. Die Atemübungen bilden nach den Körperübungen einen weiteren Schwerpunkt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Isomatte.

- Beginn: **Montag, 09.01.2023, 09:15 Uhr - 10:15 Uhr**
- Dauer: 12 Vormittage
- Ort: Bürgerhaus Geißlingen
- Gebühr: 65,- €
- Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 006 Yoga

Beschreibung siehe Kurs K 301 005. Dieser Kurs ist auch für ältere Teilnehmer geeignet.

Beginn: **Montag, 09.01.2023, 10:30 Uhr - 11:30 Uhr**
Dauer: 12 Vormittage
Ort: Bürgerhaus Geißlingen
Gebühr: 65,- €
Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 007 Yoga

Beschreibung siehe Kurs K 301 005

Beginn: **Montag, 09.01.2023, 17:15 Uhr – 18:15 Uhr**
Dauer: 12 Nachmittage
Ort: Bürgerhaus Geißlingen
Gebühr: 65,- €
Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 008 Yoga

Beschreibung siehe Kurs K 301 005

Beginn: **Montag, 09.01.2023, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr**
Dauer: 12 Abende
Ort: Bürgerhaus Geißlingen
Gebühr: 65,- €
Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 015 Online: Rücken yoga

Löse Verspannungen und kräftige Deine Muskulatur sanft

Durch einseitige Belastungen im Alltag, langes Sitzen und wenig Bewegung entstehen häufig Rückenverspannungen. Sie möchten diese lösen und Ihre Muskulatur sanft kräftigen? Dann ist dieser Yogakurs genau das Richtige für Sie! Diese Yogastunde ist bestens geeignet für Menschen, die ihre Rückenmuskulatur durch spezielle Asanas (Körperübungen) sanft dehnen und kräftigen möchten. Der Kurs beinhaltet neben Dehnung und Kräftigung der Muskulatur auch einfache Atemübungen und Entspannungsphasen. Alles in Allem eine Stunde für Körper, Geist und Seele!

Legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

Beginn: **Mittwoch, 11.01.2023, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr**
Dauer: 6 Abende
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 30,40 €
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin

K 302 034 Online: Power-Workout

Ein Angebot zum richtig Auspowern. Nach einem kurzen Aufwärmen gestalten wir unser Workout mit Tabatas, einer der effektivsten Varianten des HIIT (High Intensity Intervall Training). Kurze Phasen mit hoher Intensität wechseln sich mit noch kürzeren Pausen ab. Ein Tabata dauert insgesamt 4 Minuten und besteht aus 8 Intervallen. Wir beenden das Workout mit Lockerungs- und Faszienübungen. *Legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.*

Beginn: **Donnerstag, 12.01.2023, 18:15 Uhr – 19:00 Uhr**

Dauer: 6 Abende

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 21,60 €

Leitung: Sandra Kalestra, staatlich anerkannte Übungsleiterin C Fitness und Gesundheit und B Prävention, Nadja Beinschrodt, vhs-Physiotrainerin, staatlich geprüfte Übungsleiterin C (in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 302 027 Online: Feldenkrais® - Beweglichkeit im Alltag

Entspannung und Entlastung durch minimalste Bewegungen ohne Anstrengung.

Egal wie alt wir sind, egal wie beweglich oder unbeweglich: Wir möchten uns alle mit Leichtigkeit bewegen können, in der Freizeit und im Alltag. Oft aber hindern uns alt eingefahrene Bewegungsmuster daran, so dass unnötigerweise vieles mühevoll und anstrengend ist (z. B. Haus- und Gartenarbeit, im Schlaf umdrehen, usw.). Einseitige Beanspruchung, Überanstrengung und Verspannungen sind die Folge. Und wir möchten uns entspannen können, ohne dass uns unser Körper daran hindert.

Mit der Feldenkrais-Methode® werden Sie sich Ihrer Muskeln, Knochen und Bewegungen ganz bewusst, probieren vorwiegend im Liegen neue, teilweise nur minimale Bewegungen aus und entwickeln dadurch neue, einfache Bewegungsabläufe. Sie werden staunen, wie einfach es ist, wie plötzlich so manches wieder einfacher und leichter geht und wie Sie durch diese neue Leichtigkeit unbeschwerter werden und sich mehr zutrauen. Ebenso werden Sie entdecken, dass es auch für Sie sehr wohl Körperhaltungen gibt, bei denen Sie besser entspannen können als bisher.

Der Kurs ist auch für Menschen geeignet, die andere Entspannungsmethoden (wie z. B. Yoga) aufgrund von Rücken- oder Knieproblemen nicht nutzen können.

Tragen Sie bequeme Kleidung und legen Sie sich eine Matte, eine Decke, evtl. warme Socken und etwas zu Trinken bereit.

Beginn: **Montag, 16.01.2023, 10:00 Uhr – 11:00 Uhr**

Dauer: 5 Vormittage
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 30,- €
Leitung: Tanja Seifarth, Feldenkrais®-Lehrerin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

EDV / JUNGE VHS

K 501 001: Tastaturschulung 10-Fingersystem

Auf einer Computertastatur die Position der Tasten schnell, sicher und blind in wenigen Stunden finden. Lernen Sie in diesem Kurs mit einer unterhaltsamen Methode die Tastatur kennen und schreiben Sie künftig mit 10 Fingern. Das erlernte 10-Fingersystem kann so dauerhaft verankert und die Schreibgeschwindigkeit gesteigert werden. Aber auch hier gilt „Übung macht den Meister“.

Dieser Kurs ist für Erwachsene und Kinder/Jugendliche ab der 5. Klasse geeignet.

Bitte Buntstifte in folgenden Farben mitbringen: blau, gelb, grün und rot.

Das Schulungsbuch erhalten die Teilnehmer am ersten Kurstag. Die Kosten hierfür sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Termine: **Freitag, 20.01.2023, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr**
Samstag, 21.01.2023, 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Freitag, 27.01.2023, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr
Samstag, 28.01.2023, 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Ort: Realschule Erzingen,
der Raum wird noch bekannt gegeben

Gebühr: 70,- €
(inklusive Schulungsbuch im Wert von 20,- €)

Leitung: Mirjam Herrmann

Anmeldeschluss: Donnerstag, 05.01.2023

REISEN

Aktiv-Städte-Reise Hamburg mit Konzert-Besuch Elbphilharmonie 07. - 10. Juni 2023

Hamburg ist das Ziel einer viertägigen Städtereise mit dem Besuch eines Konzertes in der Elbphilharmonie: NDR Elbphilharmonie Orchester, Dirigent: Herbert Blomstedt, Programm Johannes Brahms, Konzert für Violine und Orchester D-Dur op. 77 und Carl Nielsen: Sinfonie Nr. 5 op. 50.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln (U- und S-Bahn) wird die Hansestadt erkundet, wie z.B. Rathausführung, Miniaturwunderland, Hafenrundfahrt. Es besteht die Möglichkeit zu einem ganztägigen Ausflug nach Lübeck und Travemünde, mit Stadtführung und Schifffahrt. Auch der Besuch eines Musicals ist möglich.

Transfer zum Flughafen, Flug ab Zürich, Übernachtungen inkl. Frühstück, Hamburg-Card, Konzertkarten Elbphilharmonie und Eintrittsgelder, Stadtführung Speicherstadt und Lübeck

Preis: ca. 980,- €

Anmeldeschluss: 01. März 2023

Informationen und Anmeldung direkt bei der Reiseleitung:

VHS Klettgau Studienreisen, Heiner Patrzek

Telefon: 07741 966 0 996

Mail: info@tangram-tours.de

Für 2023 sind folgende weitere Reisen geplant:

Island – Insel aus Feuer und Eis (24.-31.05.2023)

Amsterdam und Den Haag – Aktiv-Städtereise (01.-04.09.2023)

Höhepunkte an der Adria von Dubrovnik bis Venedig (04.-14.10.2023)

KOOPERATIONSANGEBOT DER VHS WUTÖSCHINGEN

1/2301 Korbflechten – Anfertigen eines Korbes oder einer Zaine

Weidenflechten ist eines der ältesten Handwerke der Welt. Um einen Korb selbst zu flechten, braucht man nichts als Weiden und ein paar einfache Werkzeuge. Deswegen haben Menschen schon seit Urzeiten Zäune, Körbe und Möbel geflochten. In diesem Kurs wird ein runder Henkelkorb oder eine „Zaine“ hergestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: Dienstag, 17. Januar 2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Dauer: 8 Abende

Ort: Alemannenschule Wutöschingen

Gebühr: 60,- € + ca. 8,- € Materialkosten

Leiter: Erich Baumgartner

Die Anmeldung (telefonisch, e-mail) für diesen Kurs erfolgt bei der VHS Wutöschingen:

Annette Loll, Rathaus Wutöschingen, Kirchstraße 5, ☎ 07746/852-11, email: aloll@wutoeschingen.de Fax: 07746/852-50