

## **ANMELDUNG**



**Für alle Kurse ist eine Anmeldung vor Beginn erforderlich; sie ist in jedem Fall verbindlich.**

**Die Anmeldung erfolgt bei Frau Sonja Schönle im Rathaus Erzingen, Telefon: 07742 935-105, Mail: [schoenle@klettgau.de](mailto:schoenle@klettgau.de)**

Folgende Daten werden zur Bearbeitung Ihrer Anmeldung benötigt: Name, Vorname, Anschrift sowie die Telefonnummer des Teilnehmers, Kursnummer und Kurstitel.

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).**

## **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](http://www.klettgau.de/leben-wohnen/schulen-bildung/volkshochschule)**

### **K 409 003 Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, GER A1.2**

Sie können sich schon auf Italienisch vorstellen, im Restaurant bestellen und ein Hotelzimmer anfragen bzw. reservieren? Nun möchten Sie Ihre Kenntnisse erweitern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige!

Am Ende dieses Kurses werden Sie in der Lage sein, nach dem Weg zu fragen, Wegbeschreibungen zu geben, über den Urlaub zu berichten bzw. über Vergangenes zu sprechen, über Aktivitäten im Urlaub zu berichten, über das Wetter zu sprechen und Lebensmittel zu kaufen.

Dieser Kurs ist die Weiterführung aus dem Vorsemester. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Buch: Lehrbuch Nuovo Espresso 1, Verlag Hueber, ab Lektion 6  
Beginn: **Montag, 17.04.2023, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr**  
**Anmeldeschluss: Dienstag, 04.04.2023!**  
Dauer: 12 Abende  
Ort: Realschule Erzingen, OG Altbau, Raum 205  
Gebühr: 66,- € bis 102,- € (je nach Teilnehmerzahl, Informationen hierzu erhalten Sie bei der vhs-Leitung)  
Leitung: Pascale Boller, Bachelor of Arts Italianistik, Sprachassistentin

### **K 408 002 Französisch für Fortgeschrittene, GER B1**

In einer lockeren Runde werden wir gemeinsam einen spannenden französischen Lernkrimi lesen und so ganz nebenbei unsere Französisch-Kenntnisse vertiefen.

Buch: Lernkrimi, der genaue Buchtitel wird Ihnen noch mitgeteilt  
Beginn: **Dienstag, 18.04.2023, 18:30 Uhr – 19:45 Uhr**  
Dauer: 5 Abende  
Ort: Realschule Erzingen, OG Altbau Raum 205  
Gebühr: 25,- € bis 37,50 € (je nach Teilnehmerzahl, Informationen hierzu erhalten Sie bei der vhs-Leitung)  
Leitung: Anne Benz

### **K 407 003 Online: Spanisch für leicht Fortgeschrittene, GER A1**

Dieser Kurs richtet sich an Kursteilnehmer, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen oder erweitern möchten. Während des Kurses werden Sie folgendes lernen: nach Freizeitangeboten fragen, Vorschläge machen, Gespräche führen und Diskussionen über das alltägliche Leben meistern. Das Buch Caminos unterstützt uns dabei. Voraussetzung für den Erfolg ist die aktive Teilnahme am Unterricht, Spaß am Lernen und eine gute Internetverbindung. Dieser Kurs ist die Weiterführung aus dem Vorsemester. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Buch: Caminos neu Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, ab Unidad 10 C  
Beginn: **Donnerstag, 04.05.2023, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr**  
Dauer: 7 Abende  
Ort: **Online über Zoom**  
Gebühr: 38,50 € bis 59,50 € (je nach Teilnehmerzahl, Informationen hierzu erhalten Sie bei der vhs-Leitung)  
Leitung: Rosa Matthews, Allgemein beeidigte Übersetzerin

## **GESELLSCHAFT & UMWELT**

### **K 101 017 Spice up your life - mit mehr SELBSTverANTWORTung**

Kennen Sie das? Sie versuchen es Jedem recht zu machen und stellen Ihre Bedürfnisse oft hinten an? Sie geben oft anderen die Schuld für Ihr Glück oder Sie machen es von anderen abhängig? Sie glauben einen liebevollen Umgang nicht verdient zu haben?

Dann sind Sie in diesem interaktiven Kurs genau richtig. 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 und begeben sich mit Übungen auf Ihre ganz persönliche Reise zu sich selbst. Weg von Selbstzweifel hin zu mehr SELBSTVerANTWORTung.

Termin: **Mittwoch, 03.05.2023, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr**

Dauer: 4 Termine

Ort: Realschule Erzingen, OG Altbau Raum 205

Gebühr: 39,- €

Leitung: Jennifer Treichel,  
zertifizierter Inspirations- und Motivationscoach

Um sich einen ersten Eindruck meiner Arbeit zu verschaffen lade ich Sie herzlich zum kostenfreien Impulsvortrag am Mittwoch, den 19.04. um 19:30 Uhr in der Realschule in Erzingen ein. Er bietet Ihnen die Möglichkeit einen Einblick in die Thematik zu bekommen und mich kennenzulernen. (Eine Anmeldung ist auch für den kostenfreien Impulsvortrag nötig.)

### **K 101 016 Impulsvortrag “Spice up your life”**

Termin: **Mittwoch, 19.04.2023, 19:30 Uhr – 20:00 Uhr**

Dauer: 1 Abend

Ort: Realschule Erzingen, OG Altbau Raum 205

Gebühr: gebührenfrei

Leitung: Jennifer Treichel,  
zertifizierter Inspirations- und Motivationscoach

### **K 101 014 Online: Strom- und Gasabrechnung - (k)ein Buch mit sieben Siegeln**

Einmal im Jahr flattert die Abrechnung des Strom- oder Gasanbieters in den Briefkasten. In der Regel sind diese Schreiben unübersichtlich, mit vielen Informationen zu Entgelten, Steuern, dazu Grafiken, Balken und

Tabellen: Für Verbraucher ist es nicht einfach, da den Überblick zu behalten.

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

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

Termin: **Donnerstag, 27.04.2023, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr**

Dauer: 1 Abend

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: gebührenfrei

Leitung: Sylvia Scheibenberger, Verbraucherzentrale BW e.V.

### **K 101 015 Online: Geldanlage mit ETFs**

Wer Verwarentgelte vermeiden oder fürs Alter noch eine positive Rendite erzielen will, dem verkaufen Anlageberater oft teure Aktienfonds. Ein Großteil der Erträge kommt hier bei den Spendenden nicht an, weil Vermittler zuvor abkassieren. Günstiger sind ETFs, aber auch hier drohen Fallstricke.

Mit ETFs sind in der Regel börsengehandelte Indexfonds gemeint, die etwa die Entwicklung globaler Aktienindizes wie den MSCI All Country World oder FTSE All-World nachbilden. Da die Aktienmärkte aber auch immer Risiken bergen, sind ETFs nicht für jedes Anliegen geeignet. Was spricht eigentlich für eine Anlage in ETFs, was spricht dagegen und eignen sie sich auch zur Altersvorsorge? Was muss ich tun, wenn ich in ETFs investieren will? Wie ETFs funktionieren und worauf Sie achten sollten, wenn Sie die Angebote vergleichen und ein eigenes Depot für ETFs anlegen, erfahren Verbraucher in diesem Vortrag zum Thema, zu dem sie auch ihre eigenen Fragen mitbringen können.

Termin: **Dienstag, 09.05.2023, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr**

Dauer: 1 Abend

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: gebührenfrei

Leitung: Robert Sartorius, Verbraucherzentrale BW e.V.

## ERNÄHRUNG

### **K 307 001 *Online*: Einführung in die vegane Ernährung**

Immer mehr Menschen interessieren sich für eine vegane Ernährung und möchten diese auch umsetzen. Reicht es einfach, nur alle tierischen Produkte wegzulassen? Der Start in eine vegane Ernährung ist nicht immer so einfach wie gedacht. Er muss geplant und vorbereitet werden. Ein ausgewogener Speiseplan ist eine ganz neue Herausforderung und betrifft auch den Einkauf veganer Produkte. Über die Theorie der veganen Ernährung wird Schritt für Schritt erklärt, wie man einen Umstieg erfolgreich umsetzen kann und worauf geachtet werden muss, um alle kritischen Nährstoffe abzudecken.

Termin: **Montag, 08.05.2023, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr**

Dauer: 1 Abend

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 15,- €

Leitung: Andreas Wolf, Ernährungsberater  
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### **K 302 059 Bodyworkout – *Wieder da, mit neuer Kursleitung!***

Du willst deinem Herz-Kreislauf mal wieder einen Schwung verpassen, nebenbei noch ein paar Muskeln straffen? Einfach eine Stunde etwas für dich tun? Dann komm zum Bodyworkout! Wir trainieren den Körper erst einmal ohne Hilfsmittel, nutzen dafür unser Eigengewicht.

*Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, eine Matte, ein Getränk und ein Handtuch.*

Beginn: **Mittwoch, 19.04.2023, 19:15 Uhr – 20:15 Uhr**

Dauer: 3 Abende

Ort: Gemeindehalle Erzingen

Gebühr: 13,50 €

Leitung: Anne Laub, anerkannte Übungsleiterin C Fitness

**K 302 061 ZUMBA® Fitness** - ist ein Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen, bei dem man tanzend abnehmen und sich fit halten kann. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining.

Ein Zumba-Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Sie sind für jedermann ohne Einschränkungen geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.

*Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und ein Getränk.*

Beginn: **Freitag, 05.05.2023, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr**

Dauer: 8 Abende

Ort: Gemeindehalle Rechberg

Gebühr: 36,- €

Leitung: Petra Bär, Zumba® - Instructor

### **K 302 062 Indian Balance – das indianische Training für geistige und körperliche Fitness**

„Den Körper bewegen, während die Seele ausruht“. Der Kurs eignet sich für Männer, Frauen und Jugendliche. Durch medizinisch abgesicherte Bewegungselemente wird der Fettstoffwechsel angekurbelt und der ganze Körper wie Rücken, Brust, Bauch, Beine, Po sowie die Tiefenmuskulatur trainiert. Wir fördern die Balance und die innere Ruhe, die Beweglichkeit und bauen dabei Stress ab. Verkürzungen im Körper werden entgegengewirkt. Der Körper wird bewegt, während die Seele ruht.

*Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte, ein Handtuch und ein Getränk.*

Beginn: **Dienstag, 25.04.2023, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr**

Dauer: 10 Abende

Ort: Gemeindehalle Rechberg

Gebühr: 45,- €

Leitung: Claudia Boll, ausgebildete Indian Balance-Trainerin

## **TANZEN**

### **K 302 025 Tanztheater für Erwachsene**

Das Herz wohnt im Körper des Menschen wie in einem Käfig. Wenn der Körper tanzt, singt das Herz. Den Alltag hinter sich lassen, sich in tänzerischer Bewegung erleben, in Kontakt mit anderen stehen, sich über die Vielfalt der eigenen Bewegungsmöglichkeiten zur Musik freuen. Wir experimentieren in einer wertfreien Atmosphäre mit verschiedenen Improvisationstechniken, die es uns ermöglichen, neue Bewegungen entstehen zu lassen, damit zu spielen und in den Fluss des Tanzes zu finden. *Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Unterlage mitbringen.*

Termin: **Freitag, 21.04.2023, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr**  
Dauer: 1 Abend  
Ort: Aula der Grundschule Erzingen  
Gebühr: 15,- €  
Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

## **ENTSPANNUNG**

### **K 301 011 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, 17.04.2023, 17:15 Uhr – 18:15 Uhr**  
Dauer: 12 Nachmittage  
Ort: Bürgerhaus Geißlingen  
Gebühr: 65,- €  
Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

### **K 301 010 Yoga für Senioren**

Beschreibung siehe Kurs K 301 011

Beginn: **Montag, 17.04.2023, 10:30 Uhr - 11:30 Uhr**  
Dauer: 12 Vormittage  
Ort: Bürgerhaus Geißlingen  
Gebühr: 65,- €  
Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

### **K 301 023 Online: Morgenroutine - starte mit Yoga schwungvoll in den Tag**

"Start your day with a miracle morning! " Getreu dem Motto von Hal Elrod lade ich Sie ein, den Morgen gemeinsam mit mir zu starten. Mit einer Mischung aus energetisierenden Körperübungen, Atemübungen und Entspannungsphasen helfe ich dabei, den Tag positiver, produktiver und voller Energie zu starten!

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

Beginn: **Donnerstag, 20.04.2023, 06:15 Uhr – 07:00 Uhr**

Dauer: 5 Vormittage

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 19,- €

Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin  
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

### **K 301 020 Online: Rückenyo**

*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, 19.04.2023, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr**

Dauer: 6 Abende

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 30,40 €

Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin  
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)