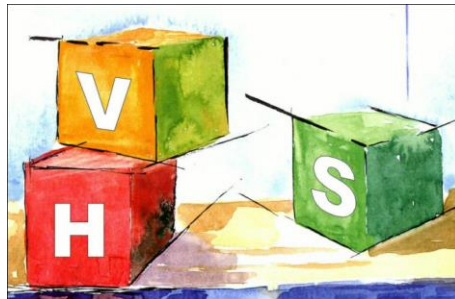




KLETTGAU
leben. genießen. wohlfühlen.

rückBlicke - einBlicke - ausBlicke

**VOLKSHOCHSCHULE
KLETTGAU**



Programm 2023 / 2024

INHALT

Sprachen	Seite 3
Vorträge	Seite 5
Gesellschaft & Umwelt	Seite 5
Junge vhs	Seite 7
Kreativität	Seite 8
Gesundheit & Bewegung	Seite 9
Tanzen	Seite 16
Entspannung	Seite 17
EDV	Seite 22
Studienreisen	Seite 24
Kursorte	Seite 27
Organisatorisches	Seite 28

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 406 001 Online: Englisch für leicht Fortgeschrittene GER A2.1

In diesem Kurs werden die Kursteilnehmer u.a. ein Hotelzimmer buchen, vieles über die Gastfreundschaft in England und über Jobs (Einstellung und Lohn) erfahren. Neue Kursteilnehmer sind herzlich willkommen!



Buch: Let's Enjoy English Niveau A2.1, Klett Verlag, ab Unit 4
Beginn: **Mittwoch, 27.09.2023, 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

K 407 001 Online: Spanisch für leicht Fortgeschrittene GER A2

Dieser Kurs richtet sich an Kursteilnehmer, die Grundkenntnisse vorweisen. Wir werden zusammen mehr über kulturelle Aspekte in spanischsprachigen Ländern und über das alltägliche Leben erfahren: Sich nach einer Wohnung erkunden, Ereignisse der Vergangenheit erzählen, persönliche Informationen austauschen.



Buch: Caminos hoy A2 Kurs- und Übungsbuch Spanisch, Klett Verlag
Beginn: **Donnerstag, 28.09.2023, 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

K 409 001 Italienisch für fortgeschrittene Anfänger, A1

Wir arbeiten weiter mit Buch Nuovo Espresso 1 und beginnen bei Lektion 8. Themen sind Lebensmittel/Einkaufen, Feste und Freizeit

sowie Familie. Wir arbeiten viel mit Dialogen, kümmern uns aber auch um Grammatik. Ziel ist das Niveau A1.2.

Alte und neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Buch: Lehrbuch Nuovo Espresso 1, Verlag Hueber



Beginn: **Montag, 18.09.2023, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr**

Dauer: 10 Abende

Ort: Realschule Erzingen, OG Altbau 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

K 408 001 Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse, GER A1

Buch: Perspektiven A1

Beginn: **Dienstag, 10.10.2023, 20:00 Uhr – 21:30 Uhr**

Dauer: 10 Abende

Ort: Realschule Erzingen, OG Altbau Raum 205

Gebühr: 50,- € bis 75,- € (je nach Teilnehmerzahl, Informationen hierzu erhalten Sie bei der vhs-Leitung)

Leitung: Anne Benz



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, 10.10.2023, 18:30 Uhr – 19:45 Uhr**

Dauer: 10 Abende

Ort: Realschule Erzingen, OG Altbau Raum 205

Gebühr: 50,- € bis 75,- € (je nach Teilnehmerzahl, Informationen hierzu erhalten Sie bei der vhs-Leitung)

Leitung: Anne Benz



K 404 001 Online: Norwegisch für Anfänger und Reiselustige

Kom til Norge! In diesem Kurs können Sie der norwegischen Sprache auf abwechslungsreiche Weise näherkommen und Grundlagen des Bokmål erlernen. Land und Leute kommen auch nicht zu kurz. Wir freuen uns auf Sie!



Norsk for deg,

Beginn: **Mittwoch, 04.10.2023, 19:30 Uhr – 21:00 Uhr**

Dauer: 10 Abende


Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 180,- €

Leitung: Frauke Großhennig

(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 405 001 Goedemorgen Nederlands! Niederländisch Kompaktkurs

Lernen Sie Niederländisch bequem von zuhause. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin lädt an 10 Terminen ein, wichtiges Rüstzeug für einen Aufenthalt in die  Niederlande zu erwerben: sich begrüßen und vorstellen, sich verabreden, etwas bestellen und vieles mehr.

Ihre Dozentin freut sich auf Sie!

Buch: Lehrwerk Welkom! Neu von Klett Verlag (Kursbuch und Arbeitsbuch)

Beginn: **Freitag, 29.09.2023, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr**

Dauer: 10 Abende

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 96,- €

Leitung: Lente Küpper-van Leeuwen

(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

VORTRÄGE

GESELLSCHAFT & UMWELT

K 101 005 Letzte Hilfe Kurs – Am Ende wissen wie es geht

Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende.

„Letzte Hilfe“ richtet sich an ALLE Menschen, die sich über das Thema rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen.

„Letzte Hilfe“ vermittelt Basiswissen und Orientierung sowie einfache Handgriffe.

„Letzte Hilfe“ will ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht werden kurz erörtert. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil eines Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Auch die Themen Abschied und Trauer werden angesprochen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft sondern praktizierte Mitmenschlichkeit.

Termine: Im Frühling 2024, Termin wird noch bekannt gegeben
Dauer: 2 Abende
Ort: Realschule Erzingen, Raum 207, OG Altbau
Gebühr: 15,- €
Leitung: Ambulanter Hospizdienst Hochrhein

K 101 006 *Online*: Online Erben – Digitaler Nachlass

Das digitale Zeitalter beherrscht mittlerweile unser Leben. Doch was passiert mit Daten, wenn jemand verstirbt?

Bilder, Videos, Kontaktdaten, Freundeslisten auf Social Media-Sites – für manche sind es Erinnerungen, für andere wichtige, persönliche Daten, die im Internet gespeichert sind. Doch was passiert mit den gespeicherten Informationen, wenn der Nutzer oder die Nutzerin stirbt? Wer kann darauf zugreifen und wer nicht? Auch Smartwatch, TV oder Smartphone – immer mehr Geräte werden mit einer Verbindung zum Netz genutzt. Dafür wird ein Kundenkonto angelegt, das ebenfalls viele persönliche Daten speichert.

Der Vortrag zeigt auf, welche Daten ins Internet gelangen, wie richtig Vorsorge getroffen wird und was zu tun ist, damit Daten nach dem Tod in die richtigen Hände gelangen.

Gebührenfrei im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung.

Termin: **Montag, 30.10.2023, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr**
Dauer: 1 Abend
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: gebührenfrei
Leitung: Alexandra Hennicke von der Verbraucherzentrale BW
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

JUNGE VHS

K 501 002 Tastaturschulung 10-Fingersystem

Auf einer Computertastatur die Position der Tasten schnell, sicher und blind in wenigen Stunden finden. Lerne in diesem Kurs mit einer unterhaltsamen Methode die Tastatur kennen und schreibe 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 Kinder/Jugendliche ab der 5. Klasse sowie für Erwachsene geeignet.

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

Termine: **Freitag, 19.01.2024, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr**
Samstag, 20.01.2024, 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Freitag, 26.01.2024, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr
Samstag, 27.01.2024, 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Ort: Grundschule Erzingen oder Realschule Erzingen

Gebühr: 70,- €
(Inklusive Schulungsbuch im Wert von 20,00 €)

Leitung: Mirjam Herrmann

Anmeldeschluss: Freitag, 05.01.2024

K 202 001 Jazzdance für Kinder von 7 – 9 Jahren (2. – 4. Klasse)

Jede Stunde beginnt mit einer spielerischen Aufwärmphase aus der Improvisation und gleitet dann über in tanztechnische Übungen aus dem Jazzdance. Spielerisch, aus vorgegebenen Bewegungsabläufen und aus Improvisation entwickeln wir in jeder Stunde kleine Tanzkombinationen, die sich bis zum Ende des Kurses zu einem Tanz zusammenfügen. Der Kurs eignet sich für Mädchen und Jungen der zweiten bis vierten Schulklasse.

Bitte mitbringen: Turnschlappchen, bequeme Kleidung, ein Getränk.

Beginn: **Donnerstag, 12.10.2023, 16:00 Uhr - 16:45 Uhr**

Dauer: 10 Nachmittage

Ort: Aula der Grundschule Erzingen

Gebühr: 35,- €

Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 202 003 Tanztheater für Kinder (8 – 12 Jahre)

Gemeinsam gestalten wir in diesem Kurs ein Tanztheater. Dazu erfinden wir eine Geschichte, die wir tänzerisch in Szene setzen. Mit Elementen aus der Improvisation spielen wir und gestalten kleine Tanzchoreografien. Den eigenen Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Was bewegt dich und was bewegt sich daraus? Wichtig sind die Freude an der Bewegung und die Neugierde an der Gestaltung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Getränk.

Beginn: **Donnerstag, 12.10.2023, 17:00 Uhr - 17:45 Uhr**

Dauer: 10 Nachmittage

Ort: Aula der Grundschule Erzingen

Gebühr: 35,- €

Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

KREATIVITÄT

K 205 001 Schnitzkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

(Intensivkurs in der Kleingruppe)

In seiner eigenen, professionell ausgestatteten Werkstatt zeigt Ihnen der Kursleiter die Grundlagen des Schnitzens. Dabei sind Anfänger ebenso willkommen wie Fortgeschrittene. Jeder Teilnehmer bestimmt sein Schnitzobjekt selbst. Durch die persönliche Betreuung in der Kleingruppe (max. 4 Teilnehmer) wird jeder Teilnehmer Schritt für Schritt begleitet. Setzen Sie Ihre Idee unter professioneller Anleitung um. Der Kurs wird individuell an die teilnehmenden Personen und deren Vorkenntnisse angepasst. *Bitte mitbringen: Vesper und Getränke.*



Beginn: **Freitag, 13.10.2023, 9:00 – 17:00 Uhr**

Dauer: 3 Termine, immer freitags

Ort: Werkstatt L. Schmid, Meisenweg 5, 79805 Eggingen

Gebühr: 350,- € (inkl. Material, es entstehen keine weiteren Kosten)

Leitung: Lukas Schmid, Bildhauer

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

K 302 001 Bauch-Beine-Po - Training von Kraft und Beweglichkeit

Unter diesem Motto bieten wir gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po und Oberkörper mit und ohne Handgeräte (z. B. Gewichte oder Thera-Bänder) an. Stretching und Entspannungstechniken runden das Angebot ab. Ziel ist neben der Konditionsverbesserung eine gezielte Muskelkräftigung. Einzelne Übungen aktivieren den Stoffwechsel und begünstigen die Fettverbrennung. Dehnungs- und Entspannungsübungen am Ende jeder Kursstunde fördern die Regeneration. Selbstverständlich wird bei allen Übungen auf eine rückengerechte Ausführung geachtet.

Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, ein Handtuch und eine Isomatte.

Beginn: **Mittwoch, 13.09.2023, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr**
Dauer: 10 Abende
Ort: Gemeindehalle Rechberg
Gebühr: 45,- €
Leitung: Petra Bär, Trainerin für Aerobic und Gymnastik

K 302 002 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 Fitness-training. 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, 15.09.2023, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr**
Dauer: 10 Abende
Ort: Gemeindehalle Rechberg
Gebühr: 45,- €
Leitung: Petra Bär, Zumba® - Instructor

K 302 003 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: September 2023 (genauer Termin wird noch bekannt gegeben)

Dauer: 12 Abende

Ort: Gemeindehalle Rechberg

Gebühr: 54,- €

Leitung: Claudia Boll, ausgebildete Indian Balance-Trainerin

K 302 004 Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein hocheffizientes, herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining auf einem stationären Bike. Die motivierende Musik simuliert dabei ein Geländeprofil. Variable Trainingszonen ermöglichen dabei die Verbesserung des Fettstoffwechsels, der Herz-Kreislauleistung, der Kraftausdauer- und Entspannungsfähigkeit. Obwohl das Training in der Gruppe stattfindet, kann jeder Teilnehmer seine Belastung selber steuern, so dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene in einer Lektion gemeinsam fahren können. *Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, ein Handtuch, eine Trinkflasche und eine Pulsuhr.*

Beginn: **Dienstag, 10.10.2023, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr**

Dauer: 10 Abende

Ort: Everybodys Fitness, Degernau

Gebühr: 70,- €

Leitung: Corinna Pfister



K 302 008 Indoor Cycling

Beschreibung siehe Kurs K 302 004.

Beginn: **Dienstag, 20.02.2024, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr**

Dauer: 10 Abende

Ort: Everybodys Fitness, Degernau

Gebühr: 70,- €

Leitung: Corinna Pfister

K 302 006 Rückenzirkel

An acht hydraulikgesteuerten Geräten werden alle wesentlichen Muskelgruppen des Bewegungsapparates gekräftigt. Zusätzlich wirkt sich das Training sehr positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus.

Beginn: **Donnerstag, 05.10.2023, 11:00 Uhr – 12:00 Uhr**

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Everybodys Fitness, Degernau

Gebühr: 70,- €

Leitung: Corinna Pfister

K 302 007 Rückenzirkel

Beschreibung siehe Kurs K 302 006.

Beginn: **Freitag, 06.10.2023, 16:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Dauer: 10 Nachmittage

Ort: Everybodys Fitness, Degernau

Gebühr: 70,- €

Leitung: Corinna Pfister

K 302 010 Rückenzirkel

Beschreibung siehe Kurs K 302 006.

Beginn: **Donnerstag, 22.02.2024, 11:00 Uhr – 12:00 Uhr**

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Everybodys Fitness, Degernau

Gebühr: 70,- €

Leitung: Corinna Pfister

K 302 011 Rückenzirkel

Beschreibung siehe Kurs K 302 006.

Beginn: **Freitag, 23.02.2024, 16:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Dauer: 10 Nachmittage

Ort: Everybodys Fitness, Degernau

Gebühr: 70,- €
Leitung: Corinna Pfister

K 302 005 Pilates

auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilates-Training kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden. *Bitte mitbringen: Ein Handtuch und eine Trinkflasche.*

Beginn: **Freitag, 06.10.2023, 09:00 Uhr – 10:00 Uhr**
Dauer: 10 Vormittage
Ort: Everybodys Fitness, Degernau
Gebühr: 60,- €
Leitung: Karina Eichkorn

K 302 009 Pilates

Beschreibung siehe Kurs K 302 005.

Beginn: **Freitag, 23.02.2024, 09:00 Uhr – 10:00 Uhr**
Dauer: 10 Vormittage
Ort: Everybodys Fitness, Degernau
Gebühr: 60,- €
Leitung: Karina Eichkorn

K 302 012 Bodyworkout

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, 13.09.2023, 19:15 Uhr – 20:15 Uhr**
Dauer: 10 Abende
Ort: Gemeindehalle Erzingen
Gebühr: 45,- €
Leitung: Anne Laub, anerkannte Übungsleiterin C Fitness

K 302 036 Ready for Bootcamp?

Neue Herausforderungen annehmen, die eigenen Grenzen kennenlernen und dabei schlank und fit werden. Egal ob Sonne oder Regen, wir sind immer draußen und trainieren in der Natur. Die dort vorhandenen Gegenstände wie Bänke, Treppen, und Geländer etc. werden in das Training integriert. Trainiert wird im Intervalltraining: Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft (Eigenkörpergewicht-Training). Starte jetzt...und nicht später! Keine Ausreden - es gibt nichts, was dich davon abhalten könnte, etwas für dich selbst und deine körperliche Fitness zu tun! Das Training findet bei jedem Wetter statt, daher in wetterangepasster Sportbekleidung kommen. *Bitte mitbringen: Trinken und ein kleines Handtuch.*

Beginn: **Dienstag, 05.09.2023, 19:00 Uhr - 20:00 Uhr**
Dauer: 4 Abende
Ort: Leichtathletik-Anlage Grießen (bei der Gemeindehalle)
Gebühr: 40,- €
Leitung: Lisa Maier, Kathrin Schilling, ausgebildete Bootcamp-Trainerinnen

K 302 038 Rückenfitness/Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer jeden Alters

Bewegungsmangel führt zu Haltungsschwächen und ist häufig die Ursache für Rückenschmerzen. Wir starten mit einem gezielten Aufwärmtraining zur Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung unseres gesamten Körpers. Mit speziellen Übungen lösen wir Verspannungen im Hals-, Nacken- und Schulterbereich und gehen über in ein Bodentraining zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Stunden erwecken das Bewusstsein für eine deutlich verbesserte Körperhaltung, sind mit schöner Musik unterlegt und klingen mit Dehnungs- und Entspannungsübungen aus. Sinnvoll ist eine möglichst regelmäßige Teilnahme.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung, Isomatte und Handtuch.

Beginn: **Herbst 2023 (donnerstags), genauer Starttermin wird noch bekanntgegeben**
Dauer: 6 Abende
Ort: Gemeindehalle Rechberg
Gebühr: 33,- €
Leitung: Andrea Weber, Fachtrainerin für Rehabilitation und Prävention, Gesundheitscoach

K 302 039 Rückenfitness/Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer jeden Alters

Beschreibung siehe Kurs K 302 038.

Beginn: **Herbst 2023 (donnerstags), genauer Starttermin wird noch bekanntgegeben**

Dauer: 6 Abende

Ort: Gemeindehalle Rechberg

Gebühr: 33,- €

Leitung: Andrea Weber, Fachtrainerin für Rehabilitation und Prävention, Gesundheitscoach

K 302 040 Engpassdehnung nach Liebscher-Bracht

Hierbei handelt es sich um Übungen, die den Bewegungsapparat wieder in seine ursprüngliche, flexible Form bringen. Ziel ist es, das fasziale Bindegewebe zu dehnen und den Bewegungsapparat zu kräftigen. Die Engpassdehnungen sind für alle geeignet, die im Alltag mit einseitiger Bewegung und Schmerzen zu tun haben. Mit den Übungen ist es möglich Spannungsschmerzen aber auch chronische Schmerzen zu lösen. Sie dienen auch als Schmerzvorbeugung und der Entspannung. *Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung, Isomatte und Handtuch.*

Beginn: **Herbst 2023 (dienstags), genauer Starttermin wird noch bekanntgegeben**

Dauer: 6 Abende

Ort: Aula der Grundschule Erzingen

Gebühr: 90,- €

Leitung: Andrea Weber, Fachtrainerin für Rehabilitation und Prävention, Gesundheitscoach, Ausbildung in Schmerz- und Bewegungstherapie nach Liebscher-Bracht

K 302 041 Engpassdehnung nach Liebscher-Bracht

Beschreibung siehe Kurs K 302 040.

Beginn: **Herbst 2023 (mittwochs), genauer Starttermin wird noch bekanntgegeben**

Dauer: 6 Abende

Ort: Aula der Grundschule Erzingen

Gebühr: 90,- €

Leitung: Andrea Weber, Fachtrainerin für Rehabilitation und Prävention, Gesundheitscoach, Ausbildung in Schmerz- und Bewegungstherapie nach Liebscher-Bracht

K 302 013 *Online*: Pilates und Rückentraining

Die Pilates-Methode ist ein System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen, ausgehend von der Körpermitte (tiefe Bauchmuskeln, Muskeln rund um die Wirbelsäule/Powerhouse). In ruhig konzentriertem Fluss, unterstützt von begleitender Atemtechnik, wird trainiert und mit sehr feinen und genauen Korrekturen an eingefahrenen Bewegungsmustern und Schwachpunkten gearbeitet.

Durch das Zusammenspiel von Körper und Geist werden die Muskeln kräftig und geschmeidig, Körper und Ausstrahlung gestärkt und letztendlich äußere und innere Flexibilität und Gleichgewicht erhöht.

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

Beginn: **Mittwoch, 27.09.2023, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr**

Dauer: 17 Abende

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 81,60 €

Leitung: Beata Hofmann, staatl. geprüfte Physio- und Sporttherapeutin
(in Kooperation mit der vhs)



K 302 014 *Online*: Stabilisation und Kräftigung am Sonntagmorgen

Mit "Brett, Kniebeuge, Liegestütz, Käfer & Co." kraftvoll und stabil in den Sonntag!

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

Beginn: **Sonntag, 05.11.2023, 9:00 Uhr – 9:45 Uhr**

Dauer: 4 Termine

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 14,40 €

Leitung: Sandra Kalestra, staatl. anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, ÜL B Rehasport
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 302 015 *Online*: Stabilisation und Kräftigung am Sonntagmorgen

Mit "Brett, Kniebeuge, Liegestütz, Käfer & Co." kraftvoll und stabil in den Sonntag!

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

Beginn: **Sonntag, 07.01.2024, 9:00 Uhr – 9:45 Uhr**
Dauer: 8 Termine
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 28,80 €
Leitung: Sandra Kalestra, staatl. anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, ÜL B Rehasport
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 302 016 Online: Afterwork-Fit – Ganzkörpermobilität für den Arbeitsalltag

In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Mobilitätsübungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um fit durch den Tag zu kommen. Das kurze Bewegungsprogramm dient gleichzeitig der Energieauffrischung nach Ihrem Arbeitsalltag, baut Stress ab und steigert Ihr körperliches Wohlbefinden.

Beginn: **Dienstag, 17.10.2023, 18:00 Uhr – 18:45 Uhr**
Dauer: 8 Termine
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 28,80 €
Leitung: Irina Vollmer
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 302 017 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, 18.09.2023, 10:00 Uhr – 11:00 Uhr**

Dauer: 11 Vormittage

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 66,- €

Leitung: Tanja Seifarth, Feldenkrais®-Lehrerin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 302 018 Online: Feldenkrais® - Beweglichkeit im Alltag

Beschreibung siehe Kurs K 302 017.

Beginn: **Montag, 08.01.2024, 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)

TANZEN

K 302 019 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, 20.10.2023, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr**

Dauer: 1 Abend

Ort: Aula der Grundschule Erzingen
Gebühr: 15,- €
Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 302 020 Tanztheater für Erwachsene

Beschreibung siehe Kurs K 302 019.

Termin: **Freitag, 17.11.2023, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr**
Dauer: 1 Abend
Ort: Aula der Grundschule Erzingen
Gebühr: 15,- €
Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 302 021 Tanztheater für Erwachsene

Beschreibung siehe Kurs K 302 019.

Termin: **Freitag, 26.01.2024, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr**
Dauer: 1 Abend
Ort: Aula der Grundschule Erzingen
Gebühr: 15,- €
Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 302 022 Tanztheater für Erwachsene

Beschreibung siehe Kurs K 302 019.

Termin: **Freitag, 22.03.2024, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr**
Dauer: 1 Abend
Ort: Aula der Grundschule Erzingen
Gebühr: 15,- €
Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 302 023 Tanztheater für Erwachsene

Beschreibung siehe Kurs K 302 019.

Termin: **Freitag, 26.04.2024, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr**
Dauer: 1 Abend
Ort: Aula der Grundschule Erzingen
Gebühr: 15,- €
Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 302 024 Tanztheater für Erwachsene

Beschreibung siehe Kurs K 302 019.

Termin: **Freitag, 28.06.2024, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr**

Dauer: 1 Abend
Ort: Aula der Grundschule Erzingen
Gebühr: 15,- €
Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

ENTSPANNUNG

K 301 001 *Online*: Morgenroutine – starte mit Yoga schwingvoll 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!



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

Beginn: **Donnerstag, 14.09.2023, 6:15 Uhr – 7:00 Uhr**
Dauer: 4 Vormittage
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 15,20 €
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 002 *Online*: Morgenroutine – starte mit Yoga schwingvoll in den Tag

Beschreibung siehe Kurs K 301 001

Beginn: **Donnerstag, 09.11.2023, 6:15 Uhr – 7:00 Uhr**
Dauer: 6 Vormittage
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 22,80 €
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 003 *Online*: Morgenroutine – starte mit Yoga schwingvoll in den Tag

Beschreibung siehe Kurs K 301 001

Beginn: **Donnerstag, 11.01.2024, 6:15 Uhr – 7:00 Uhr**
Dauer: 5 Vormittage
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 19,- €
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 004 *Online: Morgenroutine – starte mit Yoga schwungvoll in den Tag*

Beschreibung siehe Kurs K 301 001

Beginn: **Donnerstag, 22.02.2024, 6:15 Uhr – 7:00 Uhr**
Dauer: 3 Vormittage
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 11,40 €
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 005 *Online: Morgenroutine – starte mit Yoga schwungvoll in den Tag*

Beschreibung siehe Kurs K 301 001

Beginn: **Donnerstag, 11.04.2024, 6:15 Uhr – 7:00 Uhr**
Dauer: 4 Vormittage (*nicht* am 2.5. und 9.5.)
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 15,20 €
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 006 *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, 13.09.2023, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr**

Dauer: 4 Abende
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 20,30 €
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 007 Online: Rückenyo

Beschreibung siehe Kurs K 301 006
Beginn: **Mittwoch, 08.11.2023, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr**
Dauer: 6 Abende
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 30,40 €
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 008 Online: Rückenyo

Beschreibung siehe Kurs K 301 006
Beginn: **Mittwoch, 10.01.2024, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr**
Dauer: 5 Abende
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 25,30 €
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 009 Online: Rückenyo

Beschreibung siehe Kurs K 301 006
Beginn: **Mittwoch, 21.02.2024, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr**
Dauer: 3 Abende
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 15,20 €
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

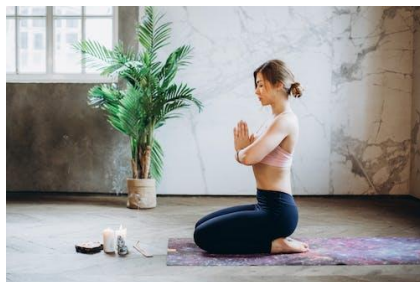
K 301 010 Online: Rückenyo

Beschreibung siehe Kurs K 301 006
Beginn: **Mittwoch, 10.04.2024, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr**
Dauer: 4 Abende (*nicht* am 1.5. und 8.5.)
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 20,30 €
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin

(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 011 *Online*: Yogastart in den Morgen – Energie für den Alltag

Anstatt morgens direkt in den Trubel des Tages zu starten, nehmen wir uns erst einmal Zeit für uns. Wir starten damit, den Fokus auf unsere Atmung zu richten, gehen im Anschluss dazu über unsere Körper zu mobilisieren und zu aktivieren. Beendet wird diese Yogamorgenroutine durch eine kurze Meditation. So starten wir wach und mit einem klaren Geist in den Tag.



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

Beginn: **Dienstag, 10.10.2023, 7:00 Uhr – 7:45 Uhr**

Dauer: 5 Vormittage

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 19,- €

Leitung: Janine Geiger
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 012 *Online*:

Die Acht Brokaten: Qi Gong für Home und Office - Aufbaukurs

Einfach und zwischendurch die Lebenskraft und Abwehr stärken.

Die Acht Brokate gehören zum ältesten und bekanntesten Qigong. Durch die Harmonie von Kraft und Anmut und die bewusste Atmung sind diese Bewegungen eine ideale Übung für Home und Office gegen Stress und Verspannungen. Dadurch kommt es zur Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Gehirns, der inneren Organe und der Glieder. Die einfache und sanfte Bewegung kräftigt effektiv den Körper und aktiviert die innere Lebensenergie, stärkt die Muskulatur, Sehnen und Bänder, aktiviert die Funktionen verschiedener Organe wie Lungen, Herz, Magen-Milz-Darm, auch die Leber wird dabei entgiftet und die Nieren gekräftigt. Dabei werden Verspannungen an Kopf-Nacken-Schulter, auch am Rücken gelöst.

Tragen Sie bequeme Kleidung und bequeme Sportschuhe.

Beginn: **Dienstag, 07.11.2023, 12:15 Uhr – 13:00 Uhr**

Dauer: 5 Mittage

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 20,50 €
Leitung: Aimin Wagner-Zhao, Tai Chi-Lehrerin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 013 *Online*: Kurzkurs Jin Shin Jyutsu – Akkupunktur ohne Nadeln

Jin Shin Jyutsu ist eine einzigartige Methode zur Selbsthilfe, die auf der Idee beruht, dass unser Körper von Energiebahnen durchzogen ist, die bei Blockaden Schmerzen und Symptome verursachen können. Durch das Lösen dieser Blockaden und das Ausbalancieren des Energieflusses im Körper kann Jin Shin Jyutsu bei einer Vielzahl von Beschwerden helfen und als Präventivmaßnahme eingesetzt werden. Um Jin Shin Jyutsu zu praktizieren, können Sie Ihre Hände auf bestimmte Körperstellen legen, um den Energiefluss im Körper auszugleichen. Jeder Punkt hat einen spezifischen Zweck und hilft bei verschiedenen Beschwerden.

Die gute Nachricht ist, dass jeder die Grundlagen von Jin Shin Jyutsu erlernen und überall zu jeder Zeit anwenden kann.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung

Beginn: **Donnerstag, 09.11.2023, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr**
Dauer: 4 Abende
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 32,80 €
Leitung: Diana Schmid, Shiatsu- und Akupressur-Therapeutin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 014 *Online*: Raus aus der Gedankenspirale – Mehr Gelassenheit im Alltag

In der Routine des Alltags bleibt oft wenig Zeit, um aufmerksam mit sich selbst umzugehen. Sie möchten dennoch mit mehr Gelassenheit im Alltag agieren? Sie möchten mehr Leichtigkeit erleben? Sie möchten Ihre innere Kraft spüren und aus Ihrer Energie schöpfen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Durch gezielte Bewegungen und einfache Atemübungen lernen Sie Ihre innere Kraft zu aktivieren und gut für sich zu sorgen, um den Alltag mit Leichtigkeit annehmen zu können. Eine geführte Meditation schließt die Stunde ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und halten Sie eine Matte, eine Decke und ein Getränk bereit.

Beginn: **Dienstag, 10.10.2023, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr**

Dauer: 5 Abende
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 30,70 €
Leitung: Susanne Schuhbauer
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

EDV / Berufliche Bildung

K 501 001 *Online*: Impulsseminar-Rhetorik Workshop: Sicher auftreten - sicher argumentieren - souverän ankommen

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird.

Dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Sie erhalten viele Übungen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln.

Weitere Schwerpunkte dieses Online-Workshops sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Kursinhalt:

- Die Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen
- Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen
- Der wirkungsvolle Einstieg
- Redeängste und Lampenfieber abbauen
- Sicher argumentieren
- Umgang mit Blackout
- Störern und Einwänden sicher begegnen

Zielgruppe sind Personen, die ihre Rede- und Verhandlungsfähigkeiten verbessern möchten.

Termin: **Dienstag, 07.11.2023, 18:30 Uhr – 21:30 Uhr**
Dauer: 1 Termin
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 56,50 €

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- u. Organisations-
entwickler
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 501 002 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 Kinder/Jugendliche ab der 5. Klasse sowie für Erwachsene geeignet.

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

Termine: **Freitag, 19.01.2024, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr**
Samstag, 20.01.2024, 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Freitag, 26.01.2024, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr
Samstag, 27.01.2024, 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Ort: Grundschule Erzingen oder Realschule Erzingen

Gebühr: 70,- €
(Inklusive Schulungsbuch im Wert von 20,00 €)

Leitung: Mirjam Herrmann

Anmeldeschluss: Freitag, 05.01.2024

STUDIENREISEN

Japan – Land der aufgehenden Sonne

13-tägige Studienreise

5. - 17. März 2024

In Japan treffen wir auf ein Miteinander von Tradition und Moderne. Altes Brauchtum und ultramodernes Leben nach westlichem Lebensstil prägen das Land. In der Mega-City Tokyo besuchen wir den Kanon-Tempel in Asakusa, den Shinto Schrein, den gro-



ßen Umsteigebahnhof Shinjuku und das Ginza-Viertel. Von der Aussichtsplattform des Mori Towers haben wir einen guten Überblick über Tokyo. Das Hauptgeschäfts- und Vergnügungsviertel Ginza lädt abends zum Bummeln ein. In Nikko (Weltkulturerbe) sehen wir im Tempel-Areal den Tashogu-Schrein und den Rinnoji Tempel. Mit dem Privatbus geht es via Kamakura, mit dem großen Buddha Daibutzu, zum Fuji Hakone Nationalpark, wo wir eine Wanderung unternehmen. Mit dem Superschnellzug, Shinkansen, fahren wir nach Hiroshima. In Himeji wird die Fahrt unterbrochen und die größte und schönste Burg (Weißer Reiher Burg) Japans besichtigt. In Hiroshima besuchen wir den Atomic Bomb Dome und den Peace Memorial Park. Auf der Insel Miyajima unternehmen wir eine Wanderung zum Mount Misen und besuchen den Daisho-in Tempel. In Kyoto sehen wir den Kaiserpalast, den Ryoanji Tempel mit Zen-Garten und den Goldenen Pavillon. Bevor wir die Rückreise antreten erfolgt ein kurzer Besuch von Osaka.

Rückflug von Osaka nach Zürich. Flughafen-Transfer ab/bis Küssaberg, Flug ab/bis Zürich, nach Tokyo, retour von Osaka, Transfers mit Privatbussen, Shinkansen und ÖPNV, deutschsprachige Reiseleitung, Ausflüge, Besichtigungen, Eintrittsgelder, Übernachtungen in guten Mittelklassehotels, inkl. Frühstück, Halbpension (Abendessen).

Preis: ca. € 5.280

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldeschluss: 15. Dezember 2023

Korsika – Insel der Schönheit

8-tägige Wander-Studienreise

8. - 15. Mai 2024

In Ajaccio angekommen durchqueren wir den Süden der Insel und gelangen zu unserem Standort-Hotel. Auf der Fahrt erhalten wir einen kleinen Vorgeschmack auf die kommenden Wandertage, mit einem fassettenreichen Programm. Wir sehen typische und malerische Dörfer und erhalten beeindruckende Aussichten aufs Meer und die hohen Berge. Wir besichtigen prähistorische Stätten und unternehmen einen Bootsausflug aufs Meer. Mit unseren deutschsprachigen Wanderführern sind sechs Wanderungen geplant, mit Dauern von ca. 2 bis 4 ½ Std.

Wanderungen: Tag 2 - zum genuesischen Turm von Campomoro, Tag 3 - auf dem Mare a Mare Süd zur prähistorischen Stätte von Cucuruzzu

und Capula, Tag 4 - entlang der Klippen, Bootsausflug in Bonifacio, Tag 5: zum genuesischen Turm von Capannella, Tag 6: auf dem berühmten GR 20 zum Refuge von Paliri, Tag 7 - auf dem Mare a Mare Süd von Ste Lucie de Tallano nach Fozzano

Flughafen-Transfer ab/bis Küssaberg, Flug ab/bis Basel, deutschsprachige Wander-Reiseleitung, Transfer zu den Wanderorten, geführte Wanderungen, Besichtigungen, Bootsausflug, Eintrittsgelder, Übernachtungen im Standort-Hotel der Mitteleklasse, inkl. Frühstück, Halbpension (Abendessen).

Preis: ca. € 1.800

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldeschluss: 10. Februar 2024

Prag * Die goldene Stadt

4-tägige Aktiv-Städtereise

6. - 9. September 2024

Die Prager Neustadt ist ein im 14. Jh. gegründeter Stadtteil. Hier befindet sich der Wenzelsplatz, mit dem Reiterstandbild des Hl. Wenzel, das Nationalmuseum, ein Geschäftszentrum und 1968 Ort des Prager Frühlings und 1989 Hauptschauplatz der samtenen Revolution. Das Wahrzeichen der Stadt ist die Karlsbrücke mit dem Pulverturm. Die astronomische Uhr am Rathaus ist bekannt, dafür, dass sie jede Stunde ein kleines Schauspiel aufführt. Die Prager Burg, Hradschin, gilt als größtes geschlossenes Burgareal der Welt und beherbergt u.a. auch den Veitsdom. Vysehrad ist der Burgwall direkt am Ufer der Moldau und wird auch zweite Prager Burg genannt. Das Gelände liegt auf einem Hügel südlich der Prager Neustadt und bietet einen guten Blick auf Prag. Wir sind unterwegs auf dem Altstädter Ring, mit Teynkirche und dem Denkmal des Kirchenreformators Jan Hus. Bootsfahrt auf der Moldau. Möglichkeit zum Ausflug nach Kutna Hora, 70 km von Prag entfernt, mit Stadtrundgang und Besuch der Kochenkirche. Abends bestehen Möglichkeiten zum Besuch eines Schwarzen Theaters und einem typischen böhmischen Abendessen.



Flughafen-Transfer ab/bis Küssaberg, Flug ab/bis Zürich, deutschsprachige Stadtführungen, Besichtigungen, Bootstour, Eintrittsgelder,

Übernachtungen im Standort-Hotel der Mittelklasse, inkl. Frühstück.

Preis: ca. € 850

Anmeldeschluss: 6. Juni 2024

Änderungen vorbehalten; Stand: 26.06.2023

Anmeldung und Information direkt bei der Reiseleitung:

VHS Küssaberg und Klettgau

Studienreisen

Heiner Patrzek

Austraße 1

79790 Küssaberg

Telefon: 07741 – 966 0 996

Mail: info@tangram-tours.de

ADRESSEN DER KURSORTE

- **Realschule Erzingen**
In der Bütze 17, 79771 Klettgau
- **Grundschule Erzingen inkl. Pavillon und Aula**
Clissoner Straße 22, 79771 Klettgau
- **Gemeindehalle Grießen**
Herrenstraße 34, 79771 Klettgau
- **Gemeindehalle Rechberg**
Wutöschinger Straße 9, 79771 Klettgau
- **Gemeindehalle Erzingen**
Clissoner Straße 22, 79771 Klettgau
- **Bürgerhaus Geißlingen**
Klettgaustraße 12, 79771 Klettgau
- **Vereinshaus Grießen**
Marktstraße 1, 79771 Klettgau
- **Praxis für Betriebliches Gesundheitsmanagement & Psychotherapie (HPG), Beate Saglio**
Hauptstraße 16, 79771 Klettgau-Erzingen
- **Everybodys Fitness**
Untere Mühlenwiesen 6, 79793 Wutöschingen-Degernau
- **KlettgauBad Erzingen**
Badstraße 11, 79771 Klettgau

ANMELDUNG

Für alle Kurse ist eine Anmeldung vor Beginn erforderlich; sie ist in jedem Fall **verbindlich**. Anmeldungen für alle Kurse sind ab sofort möglich und werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung erhalten die Teilnehmer eine Anmeldebestätigung und die Rechnung. Anmeldungen sind an die VHS Geschäftsstelle, Rathaus Erzingen, Degernauer Straße 22, Tel. 07742 935-105 oder per E-Mail an wenzler@klettgau.de zu richten.

Anmeldung per E-Mail oder Telefon!

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihre Teilnahme am Kurs.

Bitte melden Sie sich bis **spätestens eine Woche vor Kursbeginn** an.

Bei einer Anmeldung per E-Mail benötigen wir folgende Angaben:

- Name, Adresse und Telefonnummer des Teilnehmers
- Kursnummer und Titel des Kurses

MINDESTTEILNEHMERZAHL

Für Kurse sind in der Regel Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen festgelegt. Im Allgemeinen sind für jeden Kurs mindestens 8 Personen erforderlich. Wünschen weniger als 8 Teilnehmer die Durchführung einer Veranstaltung, so wird die Mindestveranstaltungsgebühr auf die verbleibenden Teilnehmer umgelegt.

GEBÜHREN

Die Kursgebühren sind **vor Kursbeginn** auf das Konto der VHS zu überweisen. Die Teilnehmer erhalten eine Rechnung.

ABMELDUNG

Abmeldungen müssen der VHS-Leitung per Mail, Telefon oder Post mitgeteilt werden. Eine Abmeldung muss bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erfolgen. Abmeldungen beim Kursleiter sind nicht möglich. **Bei Nichterscheinen zum Kurs trotz verbindlicher Anmeldung wird die volle Gebühr fällig.**

HAFTUNG

Die VHS behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor. Dies betrifft insbesondere Änderungen aufgrund der Corona-Verordnung, speziell die Anzahl der Teilnehmer und dadurch auch die Höhe der Gebühren.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle während der Veranstaltung, auf dem Weg zur und von der Veranstaltungsstätte sowie für Diebstahl oder Beschädigung von Gegenständen übernimmt die VHS keine Haftung. Als Teilnehmer von Sportkursen müssen Sie sich darüber bewusst sein, dass die Teilnahme mit einem erhöhten Verletzungs- und Beschwerderisiko verbunden sein kann. Die Teilnehmer verpflichten sich, das volle Risiko der Verletzungen, die möglicherweise in Folge der Teilnahme an Fitnesskursen entstehen, zu übernehmen. Das Training erfolgt in eigener Verantwortung. Haftungsansprüche gegenüber der Kursleiter werden ausdrücklich ausgeschlossen.



Leitung:

Maja Wenzler
Rathaus Erzingen
Degernauer Straße 22
79771 Klettgau
Tel.: 07742 935-105
wenzler@klettgau.de

Sprechzeiten:

Montag bis Freitag:
08:00 Uhr – 12:00 Uhr
Dienstag & Donnerstag zusätzlich:
14:00 Uhr – 16:00 Uhr
Mittwoch zusätzlich:
14:00 Uhr – 18:00 Uhr

Impressum

VHS – Programm 2023 / 2024 der Gemeinde Klettgau

Herausgeber:

Gemeindeverwaltung Klettgau, Degernauer Straße 22, 79771 Klettgau

Druck und Verlag:

Druckstudio Feser, Weiherstraße 8, 79801 Hohentengen am Hochrhein,

Telefon 07742 9232-0, Fax: 07742 9232-32

Verantwortlich für den Inhalt: Bürgermeister Ozan Topcuogullari

Bildquellen: pixabay, pexels, Hospizdienst Hochrhein,