



KLETTGAU
leben. genießen. wohlfühlen.

rückBlicke - einBlicke - ausBlicke

**VOLKSHOCHSCHULE
KLETTGAU**



Programm 2024 / 2025

INHALT

Sprachen	Seite 3
Vorträge	Seite 5
Gesellschaft & Umwelt	Seite 5
Junge vhs	Seite 7
Kreativität	Seite 9
Gesundheit & Bewegung	Seite 10
Tanzen	Seite 14
Entspannung	Seite 15
EDV	Seite 18
Kooperations-Kurse mit der vhs Wutöschingen	Seite 20
Studienreisen	Seite 23
Kursorte	Seite 26
Organisatorisches	Seite 27

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 407 001 Online: Spanisch für leicht Fortgeschrittene GER A1

Dieser Kurs ist ideal für begeisterte Kursteilnehmer, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen möchten. Gymnasiasten, die ihre Grammatik und Wortschatz festigen möchten, sind auch herzlich willkommen. Unsere Themen sind wie folgt: Produkte in einem Supermarkt, nach dem Preis fragen, einkaufen, in einem Restaurant bestellen, Essen, Trinken und Sitten.



Die Teilnehmenden lernen aktiv im Unterricht mit dem Buch Caminos. Für den intensiveren Austausch miteinander arbeiten sie auch in kleinen Gruppen.

Buch: Caminos neu A1 Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, Unidad 5

Beginn: **Donnerstag, 26.09.2024, 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 (A2.1)

Wir arbeiten weiter im Buch Nuovo Espresso 2 und beginnen mit Lektion 4. Themen sind Freizeit und Reisen. Wir beschäftigen uns auch mit den Videos zum Buch. Wünsche der Teilnehmenden werden gerne jederzeit mitaufgenommen. Wir arbeiten viel mit Dialogen, kümmern uns aber auch um die Grammatik. Ziel ist das Niveau A2.



Alte und neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Buch: Lehrbuch Nuovo Espresso 2, Verlag Hueber

Beginn: **Montag, 16.09.2024, 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 oder A2 (je nach Anmeldungen)

Buch: Perspektives A1 oder Perspektives A2
Beginn: **Dienstag, 24.09.2024, 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, 24.09.2024, 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



2909 Online: Japanisch für Anfänger*innen

Gemeinsam tauchen wir ein in die japanische Sprache und Kultur! Sie erlernen die Grundlagen der japanischen Sprache und einfache Kommunikation in Alltagssituationen. Sie eignen sich die Silbenschriften Hiragana und Katakana an als Fundament für das Lesen und Schreiben einfacher japanischer Texte. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.
Buch: Marugoto Starter A1 Katsudoo und Marugoto A1 Rikai, ISBN 9783875487077 und 9783875487084, ab ca. Lektion 10
Beginn: **Dienstag, 22.10.2024, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr**
Dauer: 12 Abende



Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 146,40 €
Leitung: Stefanie Koyanagi, M.A. Japanologie
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

2908 Online: Niederländisch für Anfänger*innen

In diesem Online-Kurs steigen wir gemeinsam in die Welt der niederländischen Sprache ein. Wir lernen, wie man sich vorstellt, wie man erzählt, wie es einem geht, und wie man etwas bestellt, z. B. een lekker kopje koffie. Keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Lust auf das Entdecken einer neuen Sprache!

Buch: Welkom! Neu A1-A2, Niederländisch Anfänger, Klett 2015, ISBN: 978-3-12-528990-1

Beginn: **Montag, 23.09.2024, 19:15 Uhr – 20:45 Uhr**

Dauer: 10 Abende

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 122,- €

Leitung: Libusa Van de Pavert
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

VORTRÄGE

GESELLSCHAFT & UMWELT

2353 Online: Mit Wörtern zaubern: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen

Tauchen Sie ein in die Kunst des Wortzaubers im Seminar „Mit Wörtern zaubern: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen“!

Ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm.

In unserem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten

ten weiterzuentwickeln. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän mit Blackouts und Störern umgehen und Einwände erfolgreich behandeln können.

Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Worten und Menschen auf ein neues Niveau zu heben. Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum Meister des Wortzaubers!

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
- Störer*innen und Einwänden sicher begegnen

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

Termin: **Dienstag, 26.11.2024, 18:30 Uhr – 21:30 Uhr**

Dauer: 1 Termin

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 65,00 €

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- u. Organisationsentwickler

(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

2307 Online: Sicher im Internet (Onlinekauf, Computerkriminalität, Fallstricke)

Das Internet ist aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Einkauf, Bankgeschäfte, Kontaktpflege und Informationsbeschaffung lassen sich bequem im Netz erledigen. Doch im Internet lauern auch Gefahren. Ein falscher Klick, ein unbedachter Download und schon haben Viren und Trojaner den Rechner befallen. Nutzerinnen und Nutzer werden so ausspioniert oder sogar durch Verschlüsselungstrojaner erpresst. Aber auch mit Phishing-Mails wollen Kriminelle Zugangsdaten ergattern. Vermeintlich kostenlose oder günstige Angebote im Internet erweisen sich immer wieder als teure Kostenfalle. Zwar schützt die Button-Lösung, bei der ein kostenpflichtiger Kauf im Internet eindeutig gekennzeichnet werden muss, Verbraucher*innen vor

ungewollten Vertragsabschlüssen, doch Abzocker*innen finden ständig neue Methoden, um an Geld und an Daten zu kommen. Identitätsdiebstahl und Erpressung sind ein tägliches Problem. Doch auch Social Media und Onlinepartnerbörsen bieten viele Fallstricke. Der Vortrag der Verbraucherzentrale informiert über aktuelle Maschen und gibt nützliche Tipps für einen sicheren Umgang mit dem Internet. Gebührenfrei im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung.

Termin: **Donnerstag, 12.12.2024, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr**

Dauer: 1 Abend

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: gebührenfrei

Leitung: Verbraucherzentrale BW e. V.

(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

JUNGE VHS

K 302 080 Taffe Tiger

Bewegung + Selbstvertrauen + Wertevermittlung + (ganz neu!) Antimobbing und Reflexintegration

Direkt nach den Sommerferien findet der nächste Taffe Tiger® Kurs in Erzingen statt.

Was ist Taffe Tiger®? TaffeTiger® ist ein polysportives, ganzheitliches Bewegungs- und Verhaltenskonzept, das mithilfe von verschiedenen Ballsportarten und kindgerechten Fitness- und Entspannungsübungen die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder fördert, spielerisch Verhalten schult und charakterstärkende Werte vermittelt.

Fokussiert wird dabei die Stärkung des Selbstvertrauens und die Steigerung der Motivation und Freude an Bewegung und Gesundheit.

Erreicht wird das Ziel durch Trainingselemente aus den Bereichen Hand-Auge-/Fuß-Auge-Koordination, Gehirntraining, Lerntraining,

Fitness und wird durch einen integrierten Selbstverteidigungskurs abgerundet. In diesem Kurs wird dazu ganz neu ein Antimobbing-Training und die Reflexintegration hinzugefügt.

In Erzingen wird der Kurs für Kids im Alter von 6 bis 10 Jahren angeboten.

Beginn: **Mittwoch, 11.09.2024, 15:30 – 16:30 Uhr**

Dauer: bis Ende Februar

Ort: Sporthalle Erzingen

Gebühr: 60,- € / Monat (50 € für jedes weitere Geschwisterkind)
Leitung: Andy Apruzzese
Anmeldungen unter www.andys-sportkurse.de.

Taffe[®] Tiger
in der Sporthalle in Erzingen
Mittwochs, ab dem 11. September 2024
15.30 – 16.30 Uhr (für 6-10 Jährige)

NEU!!!

Selbstverteidigung	Reflexintegration
Selbstbehauptung	Anti-Mobbing-Training
Selbstbewusstsein	Selbstvertrauen
Wertevermittlung	Körperkräftigung
Disziplin	Verhaltensschulung
Fitness	Gehirntraining
Lernstrategien	Spielerisches Lernen

und das alles mit einer gehörigen Menge Spaß!

Infos und Anmeldungen bei Kursleiter Andy Apruzzese
info@andys-sportkurse.com | www.andys-sportkurse.com
+49 (0) 152 2155 3055 (WhatsApp)

Kursstart 11. September

Die erste Kursstunde kann als kostenlose Schnupperstunde besucht werden.

K 202 001 Kreativer Kindertanz für Kinder von 4 - 6 Jahren

Rennen, springen, drehen. Im Rhythmus gehen. Die Kinder im Vorschulalter werden spielerisch an die Welt des Tanzens herangeführt. Der Schwerpunkt liegt auf Improvisationsspielen, grundlegenden Tanzbewegungen und Spaß an der Bewegung. Dadurch werden die Muskeln gekräftigt, die Haltung geschult, Rhythmusgefühl, Motorik und Phantasie gefördert.

Bitte mitbringen: Turnschlappchen, bequeme Kleidung, ein Getränk

Beginn: **Donnerstag, 10.10.2024, 14:30 Uhr – 15:15 Uhr**

Dauer: 10 Nachmittage

Ort: Aula der Grundschule Erzingen

Gebühr: 35,- €

Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 202 002 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 zur vierten Schulklasse.

Bitte mitbringen: Turnschlappchen, bequeme Kleidung, ein Getränk.

Beginn: **Donnerstag, 10.10.2024, 15:15 Uhr - 16:00 Uhr**

Dauer: 10 Nachmittage

Ort: Aula der Grundschule Erzingen

Gebühr: 35,- €

Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 202 003 Tanztheater für Kinder (9 – 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, 10.10.2024, 16:00 Uhr - 16:45 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. 5 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.

Termine: **Freitag, 08.11.2024, 09:00 – 17:00 Uhr**

Samstag, 09.11.2024, 09:00 – 17:00 Uhr

Freitag, 15.11.2024, 09:00 – 17:00 Uhr

Dauer: 3 Termine
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, 25.09.2024, 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, 27.09.2024, 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: **Dienstag, 03.09.2024, 18:30 - 19:30 Uhr**
Dauer: 10 Abende
Ort: Gemeindehalle Rechberg
Gebühr: 45,- €
Leitung: Claudia Boll, ausgebildete Indian Balance-Trainerin

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, 11.03.2025, 19:00 Uhr - 20:00 Uhr**
Dauer: 5 Abende (bis 08.04.2025)
Ort: Leichtathletik-Anlage Grießen (bei der Gemeindehalle)
Gebühr: 50,- €
Leitung: Kathrin Schilling, ausgebildete Bootcamp-

3556 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, 25.09.2024, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr**

Dauer: 18 Abende

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 88,80 €

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



3559 Online: Stabilisation und Kräftigung

- für eine aufrechte Haltung

Mit einer guten Statik und Haltung aufgerichtet, kraftvoll und stabil in den Sonntag!

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

Beginn: **Sonntag, 17.11.2024, 09:00 Uhr – 09:45 Uhr**

Dauer: 5 Vormittage

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 18,00 €

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

3560 Online: Stabilisation und Kräftigung

- für eine aufrechte Haltung

Beschreibung siehe Kurs 3559.

Beginn: **Sonntag, 12.01.2024, 09:00 Uhr – 09:45 Uhr**

Dauer: 7 Vormittage

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 25,20 €

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

3576 Online: Feldenkrais® - entdecken Sie neue Möglichkeiten in Ihren Bewegungen

Sie möchten sich wieder leichter bewegen können oder sich Ihre Beweglichkeit ein Leben lang erhalten? Fangen Sie jetzt damit an. Es ist nie zu früh Verspannungen und Abnutzungen vorzubeugen und nie zu spät zu lernen, dass Ihr Körper auch anders kann.

Wieder gerne Spazieren, Wandern gehen, leicht Treppen steigen können, Fahrrad fahren, tanzen, Ihren Lieblingssport leicht und effektiv ausführen können, Ausdauer und Konzentration steigern, ungünstige Bewegungen erkennen und Alternativen erlernen, Körper und Geist anregen. Das Alles können Sie entspannt, meist im Liegen auf der Matte, mit Leichtigkeit und Freude üben und lernen, frei nach dem Motto von Moshé Feldenkrais:

„Das Unmögliche Möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant machen.“

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

Beginn: **Montag, 23.09.2024, 10:00 Uhr – 11:00 Uhr**

Dauer: 10 Vormittage

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 62,70 €

Leitung: Zeljka Crnogaj
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

3576A Online: Feldenkrais® - entdecken Sie neue Möglichkeiten in Ihren Bewegungen

Beschreibung siehe Kurs 3576.

Beginn: **Montag, 13.01.2025, 10:00 Uhr – 11:00 Uhr**
Dauer: 5 Vormittage
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 31,30 €
Leitung: Zeljka Crnogaj
(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, 18.10.2024, 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, 29.11.2024, 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, 24.01.2025, 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, 21.02.2025, 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, 28.03.2025, 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, 23.05.2025, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr**
Dauer: 1 Abend
Ort: Aula der Grundschule Erzingen
Gebühr: 15,- €
Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 302 025 Tanztheater für Erwachsene

Beschreibung siehe Kurs K 302 019.

Termin: **Freitag, 27.06.2025, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr**
Dauer: 1 Abend
Ort: Aula der Grundschule Erzingen
Gebühr: 15,- €
Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

ENTSPANNUNG

K 302 070 „Strömen“ – Jin Shin Jyutsu® (Angebot ohne wissenschaftliche Grundlage)

„Jin Shin Jyutsu“ (JSJ) – das ist zwar schwer auszusprechen, aber leicht in der Anwendung für jeden. Im Alltag wird es meist einfach „Strömen“ genannt. Dabei legen wir unsere Hände ganz einfach auf bestimmte „Energiepunkte“ am eigenen Körper und können so leichter wieder unser inneres Gleichgewicht finden. Wir unterstützen damit sanft unsere Gesundheit sowie unser Wohlbefinden und fördern unsere Selbstheilungskräfte. Das Strömen kann uns auch dabei helfen, unser Körperbewusstsein zu verbessern, sodass Stress, Stagnationen und Verspannungen leichter abgebaut werden können.

Jin Shin Jyutsu kann bei voller Bekleidung einfach sitzend oder liegend praktiziert werden. Beim Strömen regen wir energetische Verläufe und Bahnen in unserem Körper an, um wieder in eine Harmonie von Körper, Geist und Seele zu gelangen. Viele von uns halten oft intuitiv bereits bestimmte Körperstellen (z.B. die Hüfte, gefaltete Hände) und strömen sich, ohne es zu wissen. Was hier intuitiv in jedem angelegt ist, wird im Kurs ins Bewusstsein gerufen. So ist Jin Shin Jyutsu trotz des fremdartigen Namens eigentlich etwas sehr Einfaches und Vertrautes und kann für jeden ein treuer Begleiter und Helfer in unserem Alltag sein, in jedem Alter und für jedes Thema, sei es eine belastende schwere Krankheit oder auch Subtileres wie etwa Ängste oder Beziehungsprobleme.

Im Kurs gibt es immer einen kleinen theoretischen und einen ausgedehnten praktischen Teil, bei dem Sie verschiedenste Griffe und Anwendungen für den Alltag kennenlernen werden (z.B. für Entschlackung, Verdauung, Stärkung des Immunsystems oder bei verschiedenen Schmerzzuständen, emotionalen oder psychischen Themen u.v.a.).

Die angebotenen Kurse sind fortlaufend, wegen der Einfachheit des Jin Shin Jyutsu ist ein Einstieg aber jederzeit möglich, somit sind Anfänger ohne Vorkenntnisse genauso wie Fortgeschrittene willkommen.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung, Decke, evtl. dicke Socken

Beginn: **Mittwoch, 18.09.2024, 17:15 Uhr – 18:45 Uhr**

Dauer: 5 Abende

Ort: Bürgerhaus Geißlingen

Gebühr: 35,- €

Leitung: Stefan Wächter, Jin Shin Jyutsu Praktiker

K 302 071 „Strömen“ – Jin Shin Jyutsu® (Angebot ohne wissenschaftliche Grundlage)

Beschreibung siehe Kurs K 302 070.

Beginn: **Mittwoch, 06.11.2024, 17:15 Uhr – 18:45 Uhr**

(weitere Termine im kommenden Jahr sind geplant)

Dauer: 5 Abende

Ort: Bürgerhaus Geißlingen

Gebühr: 35,- €

Leitung: Stefan Wächter, Jin Shin Jyutsu Praktiker

3584 Online: Die Acht Brokate: Qi Gong für Home und Office

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 am Kopf-Nacken-Schulter-Bereich und am Rücken gelöst.

Tragen Sie bequeme Kleidung und bequeme Sportschuhe.

Beginn: **Dienstag, 05.11.2024, 12:15 Uhr – 13:00 Uhr**

Dauer: 4 Mittage

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 21,00 €

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

3587 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 legen Sie sich eine Matte oder Decke und ein Getränk bereit.

Beginn: **Dienstag, 24.09.2024, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr**
Dauer: 5 Abende
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 31,30 €
Leitung: Susanne Schuhbauer, Entspannungs- und Vitalitätstrainerin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

EDV / Berufliche Bildung

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

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

Beginn: **voraussichtlich im Frühjahr 2025**
Ort: wird noch bekannt gegeben
Gebühr: 70,- €
(Inklusive Schulungsbuch im Wert von 20,00 €)
Leitung: Mirjam Herrmann

2307 Online: Sicher im Internet (Onlinekauf, Computerkriminalität, Fallstricke)

Das Internet ist aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Einkauf, Bankgeschäfte, Kontaktpflege und Informationsbeschaffung lassen sich bequem im Netz erledigen. Doch im Internet lauern auch

Gefahren. Ein falscher Klick, ein unbedachter Download und schon haben Viren und Trojaner den Rechner befallen. Nutzerinnen und Nutzer werden so ausspioniert oder sogar durch Verschlüsselungstrojaner erpresst. Aber auch mit Phishing-Mails wollen Kriminelle Zugangsdaten ergattern. Vermeintlich kostenlose oder günstige Angebote im Internet erweisen sich immer wieder als teure Kostenfalle. Zwar schützt die Button-Lösung, bei der ein kostenpflichtiger Kauf im Internet eindeutig gekennzeichnet werden muss, Verbraucher*innen vor ungewollten Vertragsabschlüssen, doch Abzocker*innen finden ständig neue Methoden, um an Geld und an Daten zu kommen. Identitätsdiebstahl und Erpressung sind ein tägliches Problem. Doch auch Social Media und Onlinepartnerbörsen bieten viele Fallstricke. Der Vortrag der Verbraucherzentrale informiert über aktuelle Maschen und gibt nützliche Tipps für einen sicheren Umgang mit dem Internet. Gebührenfrei im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung.

Termin: **Donnerstag, 12.12.2024, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr**

Dauer: 1 Abend

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: gebührenfrei

Leitung: Verbraucherzentrale BW e. V.

(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

2353 Online: Mit Wörtern zaubern: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen

Tauchen Sie ein in die Kunst des Wortzaubers im Seminar „Mit Wörtern zaubern: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen“!

Ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm.

In unserem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän mit Blackouts und Störern umgehen und Einwände erfolgreich behandeln können.

Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Worten und Menschen auf ein neues Niveau zu heben. Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum Meister des Wortzaubers!

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
- Störer*innen und Einwänden sicher begegnen

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

Termin: **Dienstag, 26.11.2024, 18:30 Uhr – 21:30 Uhr**

Dauer: 1 Termin

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 65,00 €

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- u. Organisationsentwickler

(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

KOOPERATIONS-KURSE MIT DER **VHS WUTÖSCHINGEN**

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-Kreislaufleistung, 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. In Zusammenarbeit mit „Everybody's Fitness“

Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, ein Handtuch, eine Trinkflasche und eine Pulsuhr.

Beginn: **Dienstag, 08.10.2024, 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, 11.03.2025, 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, 10.10.2024, 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, 11.10.2024, 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, 13.03.2025, 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, 14.03.2025, 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. In Zusammenarbeit mit „Everybodys Fitness“.

Bitte mitbringen: Ein Handtuch und eine Trinkflasche.

Beginn: **Freitag, 11.10.2024, 08:30 Uhr – 09:30 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, 14.03.2025, 08:30 Uhr – 09:30 Uhr**

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Everybodys Fitness, Degernau

Gebühr: 60,- €

Leitung: Karina Eichkorn

Bitte beachten Sie bei den Kooperations-Kursen

Für alle Kurse ist eine Anmeldung vor Beginn erforderlich.

Informationen und Anmeldung erfolgt bei der vhs Wutöschingen:

Geschäftsstelle: Annette Loll

Rathaus Wutöschingen

Kirchstraße 5

79793 Wutöschingen

Telefon: 07746 852-11

E-Mail: aloll@wutoeschingen.de

STUDIENREISEN

Andalusien

8-tägige Studienreise

3. – 10. April 2025

Andalusien ist das Ziel einer 8-tägigen Studienreise der Volkshochschule Küssaberg und Klettgau im kommenden Frühjahr.

Die Rundreise beginnt in Sevilla, der Hauptstadt der Provinz Andalusien. Wir sehen die gotische Kathedrale, den Alcázar-Palast, sowie den Plaza de España, errichtet zur Ibero-Amerika-Ausstellung von 1929. Auf dem Guadalquivir-Fluss unternehmen wir eine Bootsfahrt. Ein Ausflug nach Jerez de la Frontera beinhaltet den Besuch der Hofreitschule und einer Sherry-Fabrik mit Verkostung, sowie, Cádiz am Atlantik.



Via Cordoba, mit Stadtrundgang und Besuch der Mezquita, Moschee mit einer eingebauten katholischen Kirche, Calleja de las Flores und Judería, Fahrt nach Torremolinos. Bezug des 2. Hotels. Tagesausflug nach Granada, wo wir die Alhambra, die Altstadt mit der Generalife und die Kathedrale besichtigt werden. In Ronda sehen wir die berühmte Puente Nuevo und die Stierkampfarena. Auf dem Rückweg stoppen wir in Marbella und haben Gelegenheit zu einem Bummel an der Promenade.

Bevor es wieder zurückfliegen haben wir noch einen Tag Freizeit im Hotel am Meer.

Flug ab Zürich mit SWISS, 3 Übernachtungen HP im Hotel Sevilla und 4 Übernachtungen HP in Torremolinos, Ausflüge, Besichtigungen, Eintritte, örtliche deutsch-sprachige Reiseleitung.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Indonesien: Java und Bali

16-tägige Studienreise

24. Mai – 8. Juni 2025

Natur und Kultur stehen auf dieser eindrucksvollen Reise ins exotische Indonesien gleichermaßen im Mittelpunkt. Die Freundlichkeit der Bewohner und die landschaftliche und kulturelle Vielfalt sind die Pluspunkte dieses Landes.



Flug von Zürich über Singapur nach Surabaya auf Java. Besichtigung von den UNESCO-Weltkulturerbestätten Borobodur und Prambanan. Aufenthalt in Yogyakarta mit Besuch des Sultanspalastes und einer Batikwerkstatt. Busfahrt durch herrliche Landschaft nach Malang. Aufstieg zum Bromo-Vulkankegel. Fahrt durch Kaffee- und Obstplantagen. Mit der Fähre zur Insel Bali. Über die Orte Lovina mit Delfinbeobachtung geht die Reise zur Künstlerstadt Ubud, zum Muttertempel Besakih und zu einer Maskentanzvorführung. Am Ende der Reise sind erholsame Tage im schönen Standhotel eingeplant.

Flug ab Zürich, Übernachtungen Halbpension, Fahrten, Eintritte, örtliche deutschsprachige Reiseleitung.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Sardinien

Wanderreise

Mitte September 2025

Von Zürich fliegen wir mit SWISS nach Cagliari, wo wir eine Führung durch die Stadt erhalten, bevor wir zum Standort-Hotel am Golfo di Oristano aufbrechen.

Wir unternehmen unter fachkundiger Anleitung durch einen deutschsprachigen Wanderführer an fünf Tagen Wanderungen im südlichen Teil von Sardinien. Die



Wanderungen sind mittelschwer und gehen auch über Stock und Stein. Zur Teilnahme an der Reise ist eine gute Konstitution und gute Mobilität Voraussetzung. Ein Tag ist zum Relaxen und Erholen im Hotel vorgesehen.

Flug ab Zürich, Übernachtungen im Standorthotel mit Halbpension,

Transfer zu den Ausgangs- und Abholpunkten der Wanderungen, Eintritte (sofern notwendig), örtliche deutsch-sprachige Wanderführer.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Vormerkungen, 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
- **Sporthalle Erzingen**
In der Bütze 19, 79771 Klettgau
- **Grundschule Erzingen inkl. Pavillon und Aula**
Clissoner Straße 22, 79771 Klettgau
- **Gemeindehalle Grießen inkl. Leichtathletikanlage**
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
- **Werkstatt L. Schmid**
Meisenweg 6, 79805 Eggingen
- **Everybodys Fitness**
Untere Mühlenwiesen 6, 79793 Wutöschingen-Degernau

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 935-205 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.

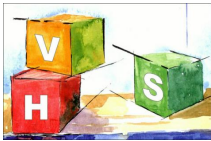
ABMELDUNG

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 Griesßen
Schaffhauser Straße 7
79771 Klettgau
Tel.: 07742 935-205
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 2024 / 2025 der Gemeinde Klettgau

Herausgeber:

Gemeindeverwaltung Klettgau, Degernauer Straße 22, 79771 Klettgau

Druck und Verlag:

Druckstudio Feser, Auenweg 14, 79801 Hohentengen am Hochrhein,

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

Verantwortlich für den Inhalt: Bürgermeister Ozan Topcuogullari

Bildquellen: pixabay, pexels