

ANMELDUNG



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

Die Anmeldung erfolgt bei Frau Heike Dolderer im Rathaus Griefen, Telefon: 07742 935-205, Mail: vhs@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).

GESELLSCHAFT & UMWELT

2182 *Online*: KI im Berufsalltag: Microsoft Co-Pilot richtig nutzen

Lernen Sie, wie Sie generative Künstliche Intelligenz – insbesondere Microsoft Co-Pilot – gezielt und sicher in Ihren beruflichen Alltag einbinden können! Dieses praxisorientierte Training richtet sich an Teilnehmende, die KI insbesondere zur Textgenerierung nutzen möchten – sei es für die Formulierung von E-Mails, Textbausteinen, Berichten oder einfachen Konzeptentwürfen.

Zu Beginn erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen sowie in die zentralen Grundlagen des Datenschutzes und der sicheren Anwendung generativer KI. Dabei wird auch der sensible Umgang mit dienstlichen Informationen thematisiert.

Im Kern des Kurses steht das sogenannte Prompting – also die gezielte Eingabe von Anweisungen an KI-Systeme, um hochwertige und relevante Ergebnisse zu erzielen. Sie lernen, wie Sie mit einfachen Mitteln bessere Texte erzeugen, typische Fehler vermeiden und die Möglichkeiten von Co-Pilot effizient ausschöpfen.

In interaktiven Übungen entwickeln Sie eigene Prompts, die auf Ihre Arbeitsrealität abgestimmt sind. Der Schwerpunkt liegt auf praktischer Anwendung, Austausch und sofort umsetzbaren Methoden, damit Sie das Potenzial von KI direkt in Ihrem Berufsalltag nutzen können.

Termin: **Dienstag, 17.03.2026, 18:00 Uhr – 20:30Uhr**
Dauer: 1 Abend
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 28,- €
Leitung: Daria Fai, Mathematikerin, zertifizierte ETF-Expertin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

2307 Online: Damit das Geld reicht - Finanzwissen für junge Menschen

Wie gelingt es, mit seinem Geld auszukommen, Rücklagen zu bilden und finanzielle Ziele zu erreichen? Dieser praxisnahe Vortrag richtet sich an Auszubildende, Studierende und Berufseinsteiger*innen und vermittelt die Grundlagen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Geld. Themen wie Budgetplanung, Sparstrategien und der Umgang mit Schulden werden leicht verständlich und alltagstauglich erklärt.

Termin: **Mittwoch, 18.03.2026, 19:00 Uhr – 20:30Uhr**
Dauer: 1 Abend
Ort: Online über Zoom
Gebühr: **gebührenfrei**
Leitung: Marcus Wittkamp, Dipl.-Sparkassenbetriebswirt
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

2340 Online: Smarte Power im Büro – Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten

Künstliche Intelligenz ist längst Teil des Büroalltags: Sie sortiert Informationen, erleichtert die Kommunikation und übernimmt lästige Routinetätigkeiten. In diesem Kurs entdecken Sie, wie KI Ihre Arbeit smarter und effizienter macht – ganz ohne technisches Vorwissen. Am Ende erhalten Sie einen Nachweis, der Ihre KI-Kompetenz nach den Standards der EU-KI-Verordnung offiziell bestätigt.

Dieser Kurs hat Durchführungsgarantie.

Termin: **Dienstag, 14.04.2026, 20:00 Uhr – 21:30Uhr**
Dauer: 3 Abend
Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 36,- €
Leitung: Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

MUSIK

K 204 001 Stimme und Selbst

Die Stimme ist unser körpereigenes Instrument. Sie befähigt uns, Gedanken und Gefühle, Erfahrungen und Sehnsüchte hörbar zu machen - in Wort und Ton.

Im Rahmen der vier Abendkurse erforschen wir im achtsamen Miteinander spielerisch unsere Stimme(n) und ihre Ausdrucksmöglichkeiten.

Dabei setzen wir verschiedene Schwerpunkte, widmen uns dem Atem, der Körperwahrnehmung und dem intuitiven Tönen und verbinden unsere Stimmen beim gemeinsamen Singen von einfachen Liedern und Melodien. Die Kursleiterinnen begleiten und unterstützen den kreativen Prozess immer wieder mit verschiedenen Instrumenten.

Im (Gesprächs-)Kreis bist du eingeladen, zu teilen, was dich bewegt, zuzuhören, was andere berührt, und zu erleben, wie heilsam es sein kann, sich mit der eigenen Stimme zu zeigen.

Thematisch befassen wir uns mit dem "Anfangen". Welche Kraft und Energie liegt im (Neu)beginn? Wie gehe ich meine ersten Schritte? Welche Ressourcen stehen mir dafür zur Verfügung? Vom vorsichtigen Vortasten bis hin zum Sprung ins kalte Wasser drücken wir stimmlich aus, wofür wir (noch) keine Worte haben.

Eingeladen sind alle, die Lust haben zu singen: „Stimm-Neugierige“, „Unter-der-Dusche-Sänger:innen“, erfahrene ebenso wie unerfahrene Sänger:innen, Chorsänger:innen und Solist:innen. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig – nur die Bereitschaft, dich auf dich selbst und andere einzulassen.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, etwas zu trinken

Die Termine können sowohl Einzel als auch in Kombination gebucht werden – sie sind jeweils vertiefend, aber nicht ausdrücklich aufeinander aufbauend.

Termine: **Mo., 02.03.2026, Mo., 23.03.2026**

Dauer: jeweils **19:30 Uhr - 22:00 Uhr (mit Pause)**

Ort: Aula der Grundschule Erzingen

Gebühr: ab 8 Teilnehmern 19,- €/ pro Termin
bei 7 Teilnehmern 22,- €/ pro Termin
bei 6 Teilnehmern 25,- €/pro Termin

Leitung: Lara Süß, Stimmkünstlerin, Prozessbegleiterin
Julia Süß, Musiktherapeutin

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

3642 Online: Raus aus der Zuckerfalle

Mit Zucker werden viele negative Auswirkungen auf den Körper verbunden. Häufig heißt es „Zucker macht krank“ - aber ist das wirklich so? In diesem Kurs soll gesamtheitlich auf das Thema Zucker eingegangen werden. Dabei sollen die unterschiedlichen Zuckerarten erklärt werden und welche Auswirkungen Zucker auf den Organismus hat. Doch wie kann versteckter Zucker in Lebensmitteln erkannt werden? Was für Alternativen für Zucker gibt es und wie sinnvoll sind diese? Abgerundet wird der Kurs durch Tipps für die Praxis, wie man den persönlichen Zuckerkonsum reduzieren kann.

Termin: **Dienstag, 03.03.2026, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr**

Dauer: 1 Abend

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 16,80 €

Leitung: Andreas Wolf, Ernährungsberater, Fitnesstrainer B-Lizenz

Neu im Programm!

K 301 006 Aromapflege – eine Möglichkeit, Beschwerden zu lindern oder sich einfach was Gutes zu tun

Aromatherapie ist mittlerweile ein Markt, insbesondere im Gesundheits- und Wellnessbereich. Dabei reden wir eigentlich von einem Naturheilverfahren, welches als Komplementärmedizin anerkannt ist. In allen Kulturen wurden und werden ätherische Öle in der Hausapotheke verwendet.

Mit diesem interaktiven Vortrag soll die Welt der ätherischen Öle und ihrer duftenden Wirkstoffe erlebbar gemacht werden. Dabei werden sowohl Grenzen als auch Möglichkeiten aufgezeigt. Neben unterschiedlichen Düften werden Anwendungen und Wirkweisen vorgestellt sowie wissenschaftliche Grundlagen vermittelt. Natürlich kommt der Austausch dabei nicht zu kurz. Zum Abschluss nehmen alle Teilnehmenden einen Duft mit nach Hause.

Zum Termin bitte auf übermäßigen Parfümduft verzichten.

Datum: **Mi., 04.03.2026 19:00 – ca. 21:00 Uhr**

Dauer: 1 Abend

Ort: Realschule Erzingen

Gebühr: ab 7 TN: 19,00 €

bei 6 TN: 22,00 €

bei 5 TN: 26,00 €

Materialkosten: 5,00 €

Leitung: Kerstin Radtke-Weber, BSc in Pflege, Abschluss in Aromatherapie, Mitglied bei Forum Essenzia D und PsychAroma Ch

Aufgrund starker Nachfrage zusätzlicher Kurs im Programm!

K 302 029 Beckenbodengymnastik für Frauen gegen Harninkontinenz - auch Rückbildungsgymnastik nach der Geburt

Dieser Kurs bietet Gymnastik zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Er richtet sich an Frauen, die unter Harninkontinenz leiden oder ihren Beckenboden vorbeugend stärken möchten, sowie an Frauen nach der Geburt. Durch gezielte Übungen werden die Beckenbodenmuskeln in Kombination mit den Bauchmuskeln trainiert. Ziel ist es, die Kontrolle über die Beckenbodenmuskulatur zu verbessern, Beschwerden zu lindern und mehr Stabilität im Alltag zu erreichen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte oder Decke

Beginn: **Freitag, 20.03.2026, 15:45 Uhr – 16:30 Uhr**

Dauer: 10 Abende

Ort: Aula Vereinshaus Griesen

Gebühr: 60,- €

Leitung: Daniele Ausborn, staatlich anerkannte Physiotherapeutin

Neu im Programm!

K 301 002 Ach du grüne Neune

Wenn im Frühling das erste frische Grün sprießt, liefert die Natur uns wahre Allrounder. Das wussten schon die Germanen und die Kelten. Die Wildkräuter unterstützen unser Immunsystem, leiten Giftstoffe aus und sind die perfekte Grundlage für unsere Gründonnerstagsuppe. Vitalisierend, vitaminreich, frei Haus und entschlackend zugleich. Brennnessel, Giersch, Spitzwegerich und Co. sind wahre Kraftwerke, die die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben. In einer kurzen Spazierrunde sammeln wir die Kräuter und kochen daraus eine Gründonnerstagsuppe. Nebenbei erfahrt ihr viel über die Grünkraft der Pflanzen. Auch der Austausch kommt nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Ein Sammelkörbchen, Tasse, Suppentasse und Löffel, Brettchen und Messer

Termin: **Montag, 30.03.2026, 19:00 Uhr – ca. 21:00 Uhr**

Dauer: 1 Abend

Ort: Aula Vereinshaus Griesen

Gebühr: ab 7 Teilnehmern 14,- €

bei 6 Teilnehmern 19,- €

bei 5 Teilnehmern 22,- €

Materialkosten: 3,00 €

Leitung: Bernadette Schmid, Phytopraktikerin & Kräuterpädagogin

TANZEN

Neu im Programm!

K 302 015 Tanzen für Rentnerinnen und Rentner – Aktiv & beweglich im reifen Alter

Dieser Kurs richtet sich an Menschen im reifen Alter, die ihre Mobilität, ihr Gedächtnis und ihr allgemeines Wohlbefinden fördern möchten. In einer angenehmen und wertschätzenden Atmosphäre verbinden wir Bewegung, geistige Aktivierung und soziale Begegnung. Zu Beginn jeder Stunde starten wir mit einem sanften Aufwärmtraining, um den Körper auf die Bewegung vorzubereiten. Anschließend folgen abwechslungsreiche Bewegungsübungen, teilweise im Sitzen, teilweise durch den Raum, angepasst an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden. Bewegung mit Musik fördern Koordination, Beweglichkeit und machen gleichzeitig Freude. Der Kurs bietet zudem Raum für soziale Kontakte, Austausch und gemeinsames Erleben, was das seelische Wohlbefinden stärkt.

Am Ende jeder Einheit sorgt eine Entspannungsphase für Ruhe, Regeneration und einen harmonischen Abschluss.

Der Kurs ist für alle geeignet, die aktiv bleiben möchten – unabhängig von Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichtes Schuhwerk od. Stoppersocken, ein Getränk

Beginn: **Montag, 16.03.2026, 15:00 – 16:00 Uhr**

Dauer: 5 Nachmittage

Ort: Gemeindehalle Weisweil

Gebühr: ab 7 Teilnehmern 45,- €

bei 6 Teilnehmern 50,- €

bei 5 Teilnehmern 55,- €

Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 302 011 Tanzen für Erwachsene

Wollen Sie wieder einmal tanzen?

Haben Sie Lust auf kreativen Ausdruck in Bewegung und wollen seine wohltuende Wirkung erfahren? Wir werden in den Körper spüren, Präsenz üben, Gesten und Haltungen finden und kommen mit imaginären Bildern und Objekten in einen freien Tanz – jenseits von Bewertungen wie richtig oder falsch. Die Anleitung gibt sowohl Struktur als dass sie auch Freiräume zum Experimentieren eröffnet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Termin: **Freitag, 27.03.2026, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr**

Dauer: 1 Abend

Ort: Aula der Grundschule Erzingen

Gebühr: 15,- €
Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

ENTSPANNUNG

K 302 024 Entspannt durch den Alltag – Achtsamkeit, Yoga & Co. Für Körper und Geist

In einer Welt, die von Hektik und Reizüberflutung geprägt ist, wird es immer wichtiger, bewusst zur Ruhe zu kommen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. In unserem ganzheitlichen Entspannungskurs lernen Sie wohltuende Methoden wie Achtsamkeit, Qigong, Yin Yoga, Meditation, Fantasiereisen, progressive Muskelrelaxation und Yoga. Sanfte Bewegungen, bewusstes Atmen und achtsames Erleben helfen, Stress abzubauen, neue Kraft zu schöpfen und den Alltag gelassener zu meistern. Jede Kurseinheit enthält praktische Übungen, die auch im Alltag leicht anwendbar sind. Der Kurs ist für Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Yoga- oder Gymnastikmatte sowie ggf. eine Decke/großes Handtuch und 2 Kissen.

Beginn: **Freitag, 13.03.2026, 19:00 Uhr - 20:15 Uhr**

Dauer: 6 Abende

Ort: Bürgerhaus Geißlingen

Gebühr: ab 8 Teilnehmern 45,- €
bei 7 Teilnehmern 52,- €
bei 6 Teilnehmern 60,- €

Leitung: Nicole Kessler, zertifizierte Entspannungs- und
Yin Yoga Trainerin

Wieder im Programm!

K 302 030 „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. Beim Strömen finden wir wieder in die Mitte, indem wir die Hände an uns selbst an besonderen „Energiepunkten“ auflegen. Aus Japan stammend und verwandt mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), arbeitet JSJ mit der Idee, dass es neben der körperlichen Ebene auch energetische Verläufe und Bahnen im Körper gibt, denen wir durch unsere Hände helfen können, wieder in Harmonie zu kommen. Eine Harmonie, die jeweils Körper, Geist und Seele anspricht, darum kann das Strömen uns ein treuer Begleiter und Helfer im Alltag sein, in jedem Alter und für jedes Thema gesundheitlicher Art. Wir werden im Kurs zu diesem Zweck

verschiedenste Griffe und Anwendungen kennenlernen (z.B. für Entschlackung, Verdauung, Stärkung des Immunsystems oder bei verschiedenen Schmerzzuständen, emotionalen oder psychischen Themen u.v.a.).

Inhalte des Kurses:

- Geschichte des Jin Shin Jyutsu
- Prinzipien der Anwendung des Jin Shin Jyutsu
- Die Idee energetischer Kreisläufe im Körper
- Praktische Anwendung verschiedener Ströme (z.B. Hauptzentralstrom, Organströme, Finger- und Fingerhaltungen (sog. Mudras), spezielle Kurzgriffe u.a.)

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen und orientiert sich an den Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmer. Jin Shin Jyutsu kann bei voller Bekleidung sitzend oder liegend praktiziert werden.

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

Beginn: **Mittwoch, 15.04.2026, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr**

Dauer: 5 Abende

Ort: Bürgerhaus Geißlingen

Gebühr: ab 9 Teilnehmern 35,- €

bei 8 Teilnehmern 39,- €

bei 7 Teilnehmern 45,- €

Leitung: Stefan Wächter, Jin Shin Jyutsu Praktiker

Meditationskurs mit neuen Rahmenbedingungen!

K 302 020 Meditation

Ein meditativer „Spielplatz“ mit vielfältigen Angeboten zur Bewusstseins-Schulung. Innehalten. Die gewohnte Dynamik im trubeligen, hektischen Alltag unterbrechen. Im Jetzt und Hier ankommen. So wie du bist. Nichts leisten müssen. Keine bestimmte Rolle spielen müssen. Hinter die vordergründigen Gedankenspiralen blicken, die sich doch immer mit Vergangenem und Zukünftigem befassen. Eintauchen in deinen innersten Kern. Bewusster werden. Das ist für mich Meditation, welche ich Dir in verschiedenen Formen näherbringen will. Du erfährst, neben etwas Körper- und Atemübungen, vor allem Meditationen im stillen Sitzen, als auch in Bewegung mit Musik, sowie Entspannungs- und Kontemplationseinheiten. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger, wie auch für Geübte.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Yogamatte, Decke und evtl. Getränk

Beginn: **Montag, 13.04.2026, 09:30 Uhr - 10:45 Uhr**

Dauer: 6 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Geißlingen

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Dietrich (Dieter) Meyer, Meditationslehrer

K 302 021 Meditation

Beschreibung siehe Kurs K 302 020.

Beginn: **Montag, 13.04.2026, 18:30 Uhr - 19:45 Uhr**

Dauer: 6 Abende

Ort: Bürgerhaus Geißlingen

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Dietrich (Dieter) Meyer, Meditationslehrer

STUDIENREISEN

**Bei Interesse an Studienreisen melden Sie sich bitte direkt bei
Tangram Tours:**

Tangram Tours

Heiner Patrzek

Auf Linden 9

79790 Küssaberg

Telefon: 07741 642 71

E-Mail: info@tangram-tours.de