

Einzelveranstaltungen Exkursionen

Nr. 2.07.01

Semester Auftaktveranstaltung LinkMichel „Charmeoffensive“



CHARMEOFFENSIVE

„lautet der Titel des nagelneuen LinkMichel Programms.

Einmal mehr widmet sich der mehrfach ausgezeichnete Kleinkunstpreisträger dabei den aberwitzigen Absurditäten des Alltags, entlarvt das allgegenwärtig „Menschelnde“ und somit, auf entwaffnend selbstironische Art, nicht zuletzt sich selbst. Saukomisch und mit großem Wortwitz beweist er, dass der Komikfundus an Alltäglichkeiten unerschöpflich ist, und bietet seinem Publikum Identifikationsmöglichkeiten Zuhauf.

„CHARMEOFFENSIVE“ ist Unterhaltung für Herz, Hirn und gut trainierte Lachmuskeln.

Freitag, 8. Februar 2019

Bürgerhaus im alten Farrenstall, Schlierbach

Einlass: 19.00 Uhr, Beginn: 20.00 Uhr

Eintritt: VVK 14,00 €, Abendkasse 16,00 €

Tickets im Rathaus Schlierbach, Zimmer 6 erhältlich

Nr. 2.01.01

Gedichte in Mundart mit Dorothee Schmid

„G´scheit g´reimt. Mit Federkiel im alten Stil“

Die Dürnauer Dichterin Dorothee Schmid liest aus ihrer Sammlung mit mehr als 1000 Gedichten.

Freitag, 22. Februar 2019

Bürgerhaus im alten Farrenstall, Schlierbach

Eintritt: 10,00 €

Nr. 2.01.02

Stuttgarter Markthalle Spezial - Hinter den Kulissen -

Führung mit Viktorika Waltl

Der Jugendstilbau mit einer Konstruktion aus Stahlbetonträgern und einer von einem Glasdach überspannten Halle steht schon lange unter Denkmalschutz. Täglich werden hier Waren aus aller Welt angeboten. 2014 feierte die Markthalle ihr 100-jähriges Bestehen.



Bei dieser Tour können Sie auch einen Blick in den Keller der Markthalle werfen. Bei der Führung erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte des historischen Gebäudes – und zwischendurch gibt es an verschiedenen Marktständen immer wieder eine Kleinigkeit zum Naschen: heimische und exotische Früchte und andere Köstlichkeiten warten auf Sie!

Anmeldeschluss ist Freitag, der 5. April 2019, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

Freitag, 12. April 2019, 15.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart, Markthalle Sporerstraße vor dem Eingang zum Geschäft Merz & Benzing.

Gebühr: 27,50 € (bei 12 TN) inkl. kleiner Verkostung

Nr. 2.01.03

Besichtigung der Villa Reitzenstein



Die Villa Reitzenstein ist ein Ort, an dem sich Geschichte und Gegenwart Stuttgarts und Baden-Württembergs in eindrucksvoller Weise bündeln. Das durch die Verlegertochter Helene von Reitzenstein zu Beginn der vorigen Jahrhunderts errichtete imposante Palais ist heute Amtssitz des baden-württembergischen Ministerpräsidenten und Sitz des Staatsministeriums. Das Gebäude wurde in den vergangenen Jahren umfangreich renoviert und kann nun wieder besichtigt werden. Ein Rundgang bietet Einblicke in die Repräsentations- und Sitzungsräume der Villa, wie z.B. den Gobelinsaal, die Bibliothek oder den Kabinettssaal, von dem aus heutige Landespolitik gestaltet wird. Die Führung macht erlebbar, wie das Gebäude und die weitgehend original erhaltenen Räume mit der wechselvollen Geschichte des Landes in der Zeit von 1921 bis heute verbunden sind. Bei geeigneter Witterung wird sich ein kleiner Spaziergang durch den landschaftlich schönen Park der Villa anschließen.

Anmeldeschluss: 15. März 2019. Danach sind auch keine Stornierungen mehr möglich!

Freitag, 10. Mai 2019, 15.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Ebersbach oder eigene Anreise(Pforte, Richard-Wagner-Straße 15, 70184 Stuttgart)

Der Personalausweis ist mitzuführen.

Gebühr: 10,00 € zzgl. Fahrkarte

Nr. 1.11.01

Bundesgartenschau Heilbronn 2019

- die Garten und Stadtausstellung –

Überraschend. Anders.

Vielfältig. Kontrastreich.

- in Zusammenarbeit mit der VHS

Uhingen und Albershausen -



Die Gäste der Bundesgartenschau Heilbronn können eine ungewöhnliche Garten –und Stadtausstellung genießen. Auf knapp 40 Hektar mitten in der Stadt blüht eine ehemalige Gewerbebrache auf. Mit neu geschaffenen Park- und Erholungsräumen, Seen und einer prägenden Flusslandschaft bleibt diese grüne Oase den Heilbronnern auch nach der Buga erhalten. Eingebettet in das Gelände sind 23 Gebäude – sie sind der Grundstein für das spätere Stadtquartier Neckarbogen. Die Bundesgartenschau Heilbronn 2019 ist erstmals eine Garten- und Stadtausstellung – eine Kombination, wie es sie bisher noch nie gab.

Dienstag, 25. Juni 2019

Abfahrt:

8.00 Uhr Uhingen Volksbank, Schorndorfer Str. 8

8.10 Uhr Albershausen Bushaltestelle Ortsmitte

8.20 Uhr Schlierbach Kirche

Gebühr: 49,00 € incl. Eintritt

Rückkehr: ca. 18.30 Uhr

Anmeldeschluss: 7. Juni 2019, danach ist keine Stornierung mehr möglich!!

Nr. 1.00.02

Besichtigung der Biogasanlage Höfle

Freitag, 1. März 2019, 15.00 Uhr

Treffpunkt: 14.30 Uhr am Parkplatz Netto – dann gemeinsamer Spaziergang zu den Tannenhöfen

Unkostenbeitrag: 3,00 €

1.10.01

Bahnprojekt Stuttgart-Ulm

Besichtigung Neue Bahnsteighalle



Es ist das Herzstück des Bahnprojekts Stuttgart-Ulm: der neue Stuttgarter Hauptbahnhof. Mit seinen 28 Lichtaugen wird der neue Hauptbahnhof zu einem der größten architektonischen Highlights in Stuttgart.

Erleben Sie hautnah die Entstehung dieses Jahrhundertbauwerks. Wir führen Sie live mit Helm, Stiefel und Weste ins Zentrum des Geschehens. Dauer ca. 2,5 Stunden. Mindestalter 14 Jahre. Die Tour setzt ein Mindestmaß an körperlicher Eignung voraus. Gehhilfen sind auf der Baustelle nicht gestattet.

Sonntag, 28. April 2019

Beginn der Führung: 11.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Ebersbach oder eigene Anreise

Gebühr: 25,00 € zzgl. Fahrkarte

1.10.02

Baustellenbesichtigung

„Tunnel

Bad

Cannstatt“

Rein in den Tunnel, raus aus dem Tunnel und wieder rein in den Tunnel. Das erleben Sie nur bei einer Führung im Tunnel Bad Cannstatt. Einstieg über einen Zwischenangriff. Knapp 500 Meter durch die Tunnelröhre bis zum nächsten Zwischenangriff. Tageslicht und dann in die Vortriebsröhre unterhalb des Rosensteinparks. Platz- oder Höhenangst dürfen Sie nicht haben, denn mit dem Baustellenaufzug fahren Sie in die Tiefe und direkt in den Zugangsschacht. Wie funktioniert der Vortrieb, was macht die Kampfmittelsondierung, wie wird die Innenschale gebaut? Das und viele weitere Fragen zum Bauen unter Stuttgart werden hier beantwortet.

Teilnehmen können max. 8 Personen. Das Mindestalter ist 14 Jahre, Dauer ca. 3 Stunden.

Die Tour ist für Personen mit Höhen oder Platzangst nicht geeignet! Gehhilfen sind nicht gestattet!

Dienstag, 11. Juni 2019

Treffpunkt: Bahnhof Ebersbach, oder eigene Anreise

Beginn der Führung: 17.00 Uhr

Gebühr: 23,00 € zzgl. Fahrkarte

Nr. 2.10.01

Theaterfahrt: 'Wie es euch gefällt' im Alten Schauspielhaus

Komödie von William Shakespeare

Erstaufführung der Fassung und Übersetzung

von Carl Philip von Maldeghem

Eine hinreißende Komödie, witzig und intelligent, uraufgeführt vor einer Ewigkeit (vermutlich 1603) und immer noch aktuell! Das schafft nur einer: William Shakespeare.

Der diktatorische Herzog Frederick hat seinen Bruder, den rechtmäßigen Herrscher, vom Hof vertrieben. Der Verbannte flieht mit einer Schar Edelleute in den idyllischen Ardenner Wald. Zu ihnen stößt der junge Orlando. Er ist auf der Flucht vor seinem Bruder Oliver, der ihn um sein Erbteil betrogen hat.

Orlando ist verliebt in die hübsche Rosalinde, doch als die beiden im Wald aufeinandertreffen, erkennt er sie nicht – denn Rosalinde, die Tochter des entmachteten Herzogs, wurde ebenfalls verbannt und hat sich auf ihrer Flucht als Mann verkleidet. Als Ganymed beginnt sie nun mit Orlando ein raffiniertes Versteckspiel.

Alles löst sich auf in Shakespeares zauberhaftem Komödienwald: unüberwindbare Standesgrenzen, eindimensionale Liebeskonzepte, starre Geschlechterrollen und sicher geglaubte Identitäten. Wer ist wer und wer liebt wen? Und wie wird das alles enden? Wie es euch gefällt!

Es inszeniert Carl Philip von Maldeghem, von 2002 bis 2009 Intendant an den Schauspielbühnen in Stuttgart. Seit 2009 leitet er das Salzburger Landestheater. Neu aus dem Englischen übertragen, entstand für das Alte Schauspielhaus eine eigene Fassung von Shakespeares Meisterstück.

Vor Beginn werden wir mit einem kleinen Sektempfang im Foyer des Theaters begrüßt. Die Dramaturgin der Produktion führt Sie mit interessanten Informationen ins Stück ein, erzählt wichtiges über den Autor, die Hintergründe und die aktuelle Inszenierung des Abends.

Donnerstag, 23. Mai 2019

Anmeldeschluss: 23. April 2019

Anmeldung nur möglich bei der VHS Süßen

vhs@suessen.de Tel 07162 961625

Gebühr 32,00 € für Theaterkarte Preisgruppe II / 36,00 € für Theaterkarte I und Busfahrt

Zustieg möglich in

16:45 Uhr Donzdorf, 17:00 Uhr Süßen, 17:10 Uhr Gingen,
17:25 Uhr Göppingen, 17:40 Uhr Uhingen, 17:45 Uhr
Ebersbach,

Änderungen vorbehalten, Sie erhalten von uns eine schriftliche Anmeldebestätigung mit den endgültigen Daten

Vorträge / Seminare / Workshops

Nr. 3.05.01

Erste-Hilfe-Kurs

Um Verletzte oder lebensgefährlich Erkrankte vor weiterer Schädigung zu bewahren, werden Ihnen die Kenntnisse in der Erste-Hilfe-Ausbildung praxisnah vermittelt.

Diese Ausbildung benötigen Sie als Referendar/in, wie auch zum Erwerb für eine Trainer-Lizenz. Ebenfalls anerkannt wird die Ausbildung für alle Führerscheinklassen.

Die Vermittlung erfolgt praxisnah und kompetenzorientiert. Die Maßnahmen werden im Gesamttafelauf unter Einfluss der psychischen Betreuung der vom Notfall betroffenen Personen geübt.

Dauer: neun Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

Torsten Seipel, Ausbilder DRK Kreisverband Göppingen

Samstag, 16. März 2019, 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

Gebühr: 40,00 €, Mitglieder des DRK erhalten 25% Rabatt
Treffpunkt: DRK Schlierbach, Siemensstraße 10/1

Nr. 3.05.02

Erste-Hilfe am Kind – Kurs

Kleinkinder und Säuglinge sind durch Wissbegierde und Temperament besonderen Gefahren ausgesetzt.

Eltern, Großeltern und Erzieher/innen sollten bei Unfällen, aber auch bei Notfällen und Kinderkrankheiten sicher Erste Hilfe leisten können.

Wir bieten einen speziell auf Kinder und Säuglinge zugeschnittenen Kurs an, der zusätzlich auch die notwendigen Impfungen und Kinderkrankheiten beinhaltet.

Dauer: neun Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

Die Kurse sind auch von der BG für Erzieher/innen anerkannt.

Torsten Seipel, Ausbilder DRK Kreisverband Göppingen

Samstag, 30. März 2019, 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

Gebühr: 40,00 €, Mitglieder des DRK erhalten 25% Rabatt
Treffpunkt: DRK Schlierbach, Siemensstraße 10/1

Kreativität / Junge VHS

Nr. 2.05.51

Malen mit Kindern von 6- 14 Jahren

Beschreibung:

Wir malen intuitiv mit Aquarell und kombinieren und experimentieren mit Glitzerstiften & Wachsmalstiften mit Hintergrundmusik. Wir malen Mandalas, beobachten die Natur. AQUARELL ermöglicht, dass Farben fließen und Bilder leben ohne Grenzen und Vorgaben.

Ziel:

Spaß am freien Malen *Unterstützung bei der Naturbeobachtung und Farbwahrnehmung * Stärkung des Selbstvertrauens, der Experimentierfreude und gleichzeitige Entspannung * Einzigartigkeit der Bilder und Persönlichkeiten entdecken * Wertschätzung eigener Leistungen erfahren und andere wertschätzen * Mut zur Farbe und grenzenloses Malen (Farben kombinieren und fließen lassen, das Eigenleben der Aquarellfarben zulassen und erfahren wie Aquarellbilder bei der Entstehung leben).

Inhalte:

Freies, kreatives Malen, Aquarellmalerei (Natur, Landschaften, Blumen, Fantasiebilder und –Tiere, Farbexperimente), Mandalas selber gestalten. Kinderwünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

Materialkosten:

10,00 € -15,00 € (Pinsel, Aquarellfarben, Mischpalette, Gelglitzerstifte, Bleistift, Radiergummi, Aquarellblock, Wachsmalstifte, Behälter für Wasser, Lappen usw.)
(Das Material besorgt die Kursleiterin)

Birgit Pflieger, Schlierbach

Freitag 22. Februar 2019, 8 Nachmittage

15.00 Uhr – 16.30 Uhr

Grundschule, Kirchstraße 28, TW-Raum

Gebühr: 52,00

Nr. 2.05.03

Frühlingserwachen

Öffnen Sie dem Frühling die Tür und gestalten Sie einen In- oder Outdoorschmuck für Ihr Zuhause.

Die Kosten für das Dekomaterial wird am Kursabend von Frau Schmidinger eingesammelt.

Bitte mitbringen: alte Jeans, Schere

Beate Schmidinger

Montag, 11. März 2019, 19.30 Uhr

max. 14 TN

Bürgerräume, Rathaus

Gebühr: 15,00 €

Nr. 2.05.52

Kreatives Malen mit Aquarell

Was ist das? Es geht hier um eine Einführung in die Techniken der Aquarell-Malerei sowie um freies Malen und experimentieren. Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne malen oder malen würden und Neues ausprobieren möchten (Anfänger und Fortgeschrittene).

Ich lade Sie ein, gemeinsam zu experimentieren, Aquarelltechniken kennen zu lernen und zu beobachten, was alles entstehen kann. Werfen Sie das alte „ich kann eh nicht Malen“ über Bord und lassen Sie sich verzaubern, was so alles ohne große künstlerische Anstrengung auf dem Papier gezaubert werden kann.

Wir malen mit Aquarell, kombinieren und experimentieren mit der „Nass in Nass Aquarell-Technik“ sowie weiteren Materialien. Durch das Zulassen der Farbenspiele entstehen einzigartige, wunderbare Aquarellbilder. Hierfür sind keinerlei Vorkenntnisse oder Stärken notwendig, lediglich die Bereitschaft den Pinsel zu schwingen und sich darauf einzulassen.

- **Inhalte:** freies kreatives Malen, Aquarellmalerei (Natur, Landschaften, Blumen, Fantasiebilder, etc.), diverse Techniken und Materialien.

- **Ziel:** Mit verschiedenen Aquarelltechniken experimentieren, farbenfrohe Kunstwerke zaubern, schöner „Nebeneffekt“ ist, dass man beim Malen sehr gut abschalten und die Seele baumeln lassen kann.

Birgit Pflieger, Schlierbach
Freitag 22. Februar 2019, 6 Abende
19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Grundschule, Kirchstraße 28, TW-Raum
 Gebühr: 60,00 € zzgl. Pauschalkosten

Hauswirtschaft

Nr. 3.07.01

Ostermenü mit dem Thermomix

Ostern naht mit Riesenschritten und viele wollen so richtig toll aufkochen oder ihr eigenes Ostergebäck produzieren. Wenn Sie sich dabei noch nicht ganz sattelfest fühlen oder neue Anregungen suchen, dann melden Sie sich doch einfach an und überraschen zu Ostern ihre Liebsten mit einem tollen Menü oder einer schönen kreativen Geschenk-Idee im Osterkörbchen. Mit viel Spaß am Thermomix, vielen wertvollen Tipps & Tricks und vor allem auch mit gutem Essen & Trinken werden wir einen schönen und bunten Abend haben.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger und die, die den Thermomix kennen lernen wollen geeignet. Bei uns ist jeder herzlich willkommen! Die Lebensmittelkosten betragen zwischen 10,00 und 15 € und werden am Kursabend von der Dozentin eingesammelt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, ob sie einen Thermomix TM 5 oder TM 31 zum Kursabend mitbringen können.

Bitte mitbringen: Getränk, Frischhaltedose, Schürze, Geschirrtuch, große Schüssel mit Deckel, Teigkarte, Spülbürste, wenn vorhanden Thermomix

Yvonne Bosch
Mittwoch, 27. März 2019, 18.00 Uhr
 Grundschule, Kirchstraße 28, Schulküche
 Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Nr. 3.07.02

Thailändische Küche

Gerichte aus der thailändischen Küche sind leicht, bekömmlich und würzig. In diesem Kurs wird die original thailändische Küche präsentiert.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Getränke sowie Behältnisse zum Mitnehmen von Resten.

Veraya Keller, Schlierbach
Freitag, 29. März 2019, 18.00 Uhr – 22.00 Uhr
 Grundschule, Kirchstraße 28, Schulküche
 Gebühr: 18,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Nr. 3.07.03

Neues aus der Low Carb Küche mit dem Thermomix

Kohlenhydratarme Ernährung ist nicht nur IN! Sie ist eine der gesündesten Ernährungsformen. Es geht um Kohlenhydrat reduzierte und genussvolle Ernährung mit viel Gemüse und einen ausreichenden Anteil an pflanzlichen und tierischem Eiweiß. Wir werden leckere Gerichte zubereiten, die sich auch für eine Abendmahlzeit eignen.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger und die, die den Thermomix kennen lernen wollen geeignet. Es ist jeder herzlich willkommen! Die Lebensmittelkosten betragen zwischen 10,00 und 15,00 € und werden am Kursabend von der Dozentin eingesammelt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, ob Sie einen Thermomix TM 5 oder TM 31 zum Kursabend mitbringen können.

Bitte mitbringen: Getränk, Frischhaltedose, Schürze, Geschirrtuch, große Schüssel mit Deckel, Teigkarte, Spülbürste, wenn vorhanden Thermomix

Yvonne Bosch
Donnerstag, 16. Mai 2019, 18.00 Uhr
 Grundschule, Kirchstraße 28, Schulküche
 Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Nr. 3.07.04

Thermomix – Rund um den Teig

Aus wenigen Zutaten ein köstliches Brot zaubern ist eine Kunst, die auf den ersten Blick sehr kompliziert erscheint. Hat man die Grundlagen des Brotbackens jedoch einmal verinnerlicht, darf nach Herzenslust experimentiert und variiert werden. Im Brotbackkurs werden Sie Schritt für Schritt in die Kunst des Backens eingeführt und sehen selbst, wie viel Spaß es macht, das eigene Brot zu kreieren. Vom Sauerteigbrot bis zur luftigen Fougasse ist alles möglich beim Brotbackkurs. Zum frisch gebackenen Brot werden noch leckere Aufstriche gezaubert.

Machen Sie die Probe aufs Exempel und verkosten Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmern die vielfältigen Brotsorten und das aromatische oder süße Kleingebäck.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger und die, die den Thermomix kennen lernen wollen geeignet. Es ist jeder herzlich willkommen! Die Lebensmittelkosten betragen zwischen 10,00 und 15,00 € und werden am Kursabend von der Dozentin eingesammelt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung mit an, ob Sie einen Thermomix TM 5 oder TM 31 zum Kursabend mitbringen können.

Bitte mitbringen: Getränk, Frischhaltedose, Schürze, Geschirrtuch, große Schüssel mit Deckel, Teigkarte, Spülbürste, wenn vorhanden Thermomix

Yvonne Bosch
Donnerstag, 4. Juli 2019, 18.00 Uhr
 Grundschule, Kirchstraße 28, Schulküche
 Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Nr. 3.07.05

Weinseminar „ Die Weine Südafrikas“

Obwohl seit über 350 Jahren in Südafrika Reben gepflanzt werden, hat sich das Land am Kap der guten Hoffnung erst nach dem Ende der Apartheid als dynamisches Weinland am internationalen Markt etabliert. Viele neu gegründete Weingüter nutzen die idealen Klimabedingungen um mit Hilfe von ausländischem Know-How Weine höchster Qualität zu produzieren, die mit Gewächsen aus konkurrierenden Ländern der sog. Neuen Welt locker mithalten können.

Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter und Weinexperte, stellt Ihnen an diesem Abend die spannendsten Regionen für Weiß- und Rotweine in Südafrika vor und macht Sie auch bekannt mit multikulturellen Weinbauprojekten abseits des Mainstreams.

Hannes Rehm
Freitag, 1. März 2019, 20.00 Uhr
 Bürgersaal im Rathaus
 Gebühr: 34,00 € (incl. Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Gesundheit

Gymnastik / Bewegung

Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der VHS Schlierbach, flexibel und fachlich kompetent auf den Bedarf der Teilnehmer/innen zu reagieren.

Ob eine individuelle Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist, klären Sie bitte im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse. Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert: **Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut.**

Nr. 3.01.01

Nr. 3.01.02

Yoga als ein Weg

- für Fortgeschrittene -

**Tanken Sie Ihre Ressourcen durch Yoga wieder neu auf!
Verspannung lösen - Stress abbauen – zur Ruhe finden.**

Bei den Asanas (Körperübungen) werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert und es kommt zu einer verbesserten Körperhaltung und inneren Ruhe. Weitere Übungen wie Pranayama (Atemübungen) und Yoga-Nidra (Tiefentspannung) verhelfen dazu, Körper, Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen.

Durch diesen ganzheitlichen Ansatz werden neue Lebenskräfte geweckt und der Alltag kann ruhiger und gelassener gestaltet werden – Yoga als ein Weg!

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke und warme Socken.

Traute Surborg-Kunstleben, anerk. Hatha-Yoga-Lehrerin

Montag, 18. Februar 2019 – 13. Mai 2019

19.45 Uhr – 21.30 Uhr, 10 Abende

Bürgersaal im Rathaus

Gebühr: 76,00 € (bei 8 TN)

Anschlusskurs:

Montag, 20. Mai 2019 – 15. Juli 2019

19.45 Uhr – 21.30 Uhr, 7 Abende

Bürgersaal im Rathaus

Gebühr: 54,00 € (bei 8 TN)

Nr. 3.01.03

Vinyasa-Yoga

Vinyasa-Yoga ist ein dynamischer und kraftvoller Yogastil, bei welchem durch das bewusste Aneinanderreihen von Asanas (Körperhaltungen) ein harmonischer Flow entsteht. Jede Bewegung wird dabei mit dem Ein- und Ausatmen verbunden (Pranayama).

Diese gezielten Bewegungsabfolgen werden durch meditative und entspannende Elemente ergänzt. So kommen Körper, Geist und Seele in Einklang. Vinyasa-Yoga – die Meditation durch Aktion.

Nicht nur dein Körperbewusstsein, sondern genauso auch deine Achtsamkeit und Konzentration werden gefördert. Du wirst innere Ruhe und Gelassenheit entwickeln und deinen Alltag hinter dir lassen. Komme bei dir selbst an.

Egal, ob du Anfänger(in) oder Fortgeschrittene(r) bist, egal ob groß oder klein, jung oder alt – Yoga ist für jeden!

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Matte, Kissen, Decke

Bianca Schlenker, zert. Yoga-Lehrerin (200h AYA)

Donnerstag, 28. Februar 2019, 18.30 Uhr – 19.45 Uhr

15 Abende

Bürgersaal im Rathaus

Gebühr: 81,00 € (bei 8 TN)

Nr. 3.02.01

Tae Bo

Tae Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.

Michaela Friedrich

Montag, 18. Februar 2019, 20.00 Uhr – 20.45 Uhr

16 Abende

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 59,00 €

Nr. 3.01.04

TAI CHI CHUAN

Eine traditionelle chinesische Übungsform, welche auf der Philosophie des TAO, dem YIN und dem YANG beruht. YIN steht für weiblich weich, Erde, Speicher-organe, YANG für männlich hart, Himmel, Hohlorgeane.

Es enthält Symbole und Mythen. Seine äußeren Formen sind fließende, harmonische Bewegungen, inspiriert von der Natur und der Tierwelt, Meditationsübungen und Kampfkunsttechniken. Es hat drei Hauptaspekte: Gesundheit, Meditation und Selbst-verteidigung. Tai Chi ist eine Disziplin, die uns mehr Energie gibt, als wir verbrauchen und bewirkt, dass wir uns nach einer Runde Tai Chi entspannt und doch gestärkt fühlen. Präzise ausgeführte Stellungen öffnen und beseitigen Blockaden in den Energiekanälen, die sanften und langsamen Bewegungen dehnen die Energiekanäle und halten sie stark und elastisch. Die rhythmischen Bewegungen der Muskeln, der Wirbelsäule und der Gelenke pumpen Energie durch den ganzen Organismus. Jahrelanges kontinuierliches Üben ist notwendig, um all die Regeln der Körperhaltung und der Bewegung in den verschiedenen Positionen zu verinnerlichen. Es fördert die Harmonie von Körper, Geist und Seele und hat eine positive Auswirkung auf alle Lebensbereiche.

Brigitte Adler, geprüfte Tai-Chi-Lehrerin

Dienstags, 19. Februar 2019, 9.30 Uhr – 10.30 Uhr

16 Vormittage

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 102,50 € (bei 5 TN)

Nr. 3.02.02

Nr. 3.02.03

Zumba®

Hallo, mein Name ist Rebecca und ich liebe es, Zumba-Kurse zu unterrichten. Der Grund ist ganz einfach: jede Zumba Stunde ist wie eine Party! Kommt vorbei und seht was ich meine! Dabei musst du nicht tanzen können. Du musst nur deinen Körper bewegen und mir folgen. Zumba ist ein effektives Tanz-Fitness-Workout. Lasst euch begeistern von exotischen Rhythmen mit lateinamerikanischen und internationalen Beats.

Einfaches Lernen, viel Bewegung und Riesenspaß bei abwechslungsreicher Musik sind garantiert. Join the Party!

Rebecca Hein, lizenzierte Zumba® Instruktorin
Dienstag, 19. Februar 2019, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
16 Abende

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 70,00 €

Dienstag, 19. Februar 2019, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
16 Abende

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 70,00 €

Nr. 3.01.05

Nr. 3.01.06

Faszien-Yoga

Faszien-Yoga (Yin-Yoga) ist besonders schonend und sanft, die einzelnen Positionen werden mit entspannter Muskulatur etwas länger gehalten, wodurch das Training nicht nur sehr meditativ wird, sondern auch die Wirkung enorm ist: denn es ist Faszientraining vom Feinsten. Das Bindegewebe erfährt eine Straffung und Neubelebung, die sich positiv auf beinahe alle Körperfunktionen auswirkt.

Unterstützt werden einige Yoga-Positionen durch spezielle Selbstmassagen mit der „Blackroll“ in Kombination mit Sequenzen zur Stressreduzierung und Entspannung.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung, Decke und evtl. Getränk.

Karin Rieß, Übungsleiterin
Freitag, 22. Februar 2019, 8.00 Uhr – 9.00 Uhr
16 Vormittage

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 69,50 €

Karin Rieß, Übungsleiterin
Freitag, 22. Februar 2019, 9.15 Uhr – 10.15 Uhr
16 Vormittage

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 69,50 €

Nr. 3.02.04

Seniorengymnastik

Auch im Ruhestand fit bleiben und in netter Gruppe trainieren! Wir stellen uns aufs älter werden ein und wollen mit gezieltem Training aktiv, beweglich und gesund bleiben. Die Kräftigung aller wichtigen

Muskelgruppen, Mobilisationsübungen für bewegliche Gelenke und einen mobilen Rücken, Beckenbodengymnastik, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen als Sturzprophylaxe stehen im Vordergrund unserer Übungsstunde.

Gabriela Hertfelder, Gymnastiklehrerin/Rückenschulleiterin
Donnerstag, 21. Februar 2019, 8.15 Uhr – 9.15 Uhr
16 Vormittage

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 50,50 €

Nr. 3.02.05

Wirbelsäulengymnastik

Eine Stunde für Ihre Rückengesundheit!

Es erwarten Sie:

- Kräftigungsübungen rückenrelevanter Muskeln

- Mobilisationsübungen und Dehnungsübungen, denn nur ein beweglicher Rücken ist ein guter Rücken
- Stoffwechselübungen gegen Verspannungen
- Entspannungsübungen

Gabriela Hertfelder, Gymnastiklehrerin/Rückenschulleiterin
Donnerstag, 21. Februar 2019, 9.25 Uhr - 10.25 Uhr
16 Vormittage

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 50,50 €

Nr. 3.02.06

Bodystyling

Mit Bodystyling zu einer sportlichen Figur.

Durch gezielte Übungen wird die gesamte Muskulatur gestrafft und gekräftigt. Durch spezielle Übungen werden die Problemzonen wie Bauch, Beine und Po geformt. Dazu gibt es fetzige Musik und am Schluss eine wohlverdiente Entspannung.

Michaela Friederich, lizenzierte Übungsleiterin
Donnerstag, 21. Februar 2019, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr
16 Abende

Dorfwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 85,00 €

Nr. 3.02.07

Rücken-Fit

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert.

Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskeln aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.

Michaela Friederich, lizenzierte Übungsleiterin
Donnerstag, 21. Februar 2019, 19.45 Uhr – 20.45 Uhr
16 Abende

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 80,00 €

Nr. 3.02.08

Pilates

entspannt am Abend – fit in den Tag!

Auf effektive und doch sanfte Art trainieren wir alle Muskelbereiche des Körpers, auch Dehnung und Mobilisation kommen nicht zu kurz. Besonderer Fokus liegt dabei auf der Körpermitte – die gesamte Rumpfmuskulatur inklusive Beckenboden wird stabilisiert und gekräftigt. Wir schulen unsere Wahrnehmung für eine gesunde Haltung, beugen Verspannungen vor oder lösen diese nach und nach auf.

Dabei orientieren wir uns an den 6 Pilates Prinzipien: Kontrolle – Präzision – Konzentration – Atmung – Zentrierung und Bewegungsfluss.

Mit Pilates am Abend ein ganz neues Gefühl der Weicheit im ganzen Körper erleben und die positiven Auswirkungen noch mit in den nächsten Tag nehmen!

Keine Vorkenntnisse nötig, jeder ist mit oder ohne Pilates-Erfahrung willkommen!

Jessica Christmann
DTB-Pilates Kursleiterin, DTB Pilates Trainerin
Montag, 18. Februar 2019, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr
16 Abende

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 76,00 €

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Hinweis zum Anmeldeverfahren

Anmeldung

Für die Teilnahme an Kursen, Seminaren und Exkursionen ist eine vorherige Anmeldung bei der Volkshochschule erforderlich. Sie haben folgende Möglichkeiten sich anzumelden:

1. Eine telefonische Anmeldung ist möglich. Sie geben uns dazu die Kursbezeichnung und die Kursnummer und Ihre Bankverbindung an. In Ausnahmefällen ist Barzahlung möglich.
2. Eine Anmeldung mit E-Mail ist möglich. Sie geben uns dazu die Kursbezeichnung, die Kursnummer und Ihre Bankverbindung an.

In allen Fällen erfolgt keine zusätzliche Bestätigung oder Zusendung einer Teilnehmerkarte. Sollte die Veranstaltung oder der Kurs bereits belegt sein oder nicht stattfinden können, werden Sie von uns benachrichtigt.

Hinweis

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung oder zu einem Kurs der VHS werden die Geschäftsbedingungen anerkannt.

Mindestteilnehmerzahl, Absage von Veranstaltungen

Einige Kurse können nur mit einer nach oben begrenzten Teilnehmerzahl durchgeführt werden. Andererseits können Kurse und Exkursionen aber auch nur stattfinden, wenn eine Mindestzahl von Anmeldungen vorliegt. Wir bitten deshalb um eine rechtzeitige Anmeldung. Andernfalls muss die jeweilige Veranstaltung abgesagt werden. Auf Wunsch der Teilnehmer können Veranstaltungen auch bei Unterschreiten der Mindestbelegungszahl durchgeführt werden, d.h. die Gebühr muss dementsprechend angepasst werden.

Abmeldung, Rücktritt, Gebührenerstattung

Der Rücktritt eines Teilnehmers muss **bis spätestens 3 Werktage** vor Kursbeginn persönlich oder schriftlich bei der jeweiligen VHS erfolgen. Nach Kursbeginn ist eine Gebührenerstattung auch im **Krankheitsfall nicht möglich**.

Abmeldungen bei Dozentinnen und Dozenten sind unwirksam!

Tages- und Wochenendseminare: Rücktritt bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich, wenn Gebührenerstattung erfolgen soll.

Kurzkurse (1-3 Abende): Rücktritt bis 2 Tage vor Kursbeginn, wenn Rückzahlung erfolgen soll.

Kurse mit Materialbestellung wie Kochkurse, Kreativkurse o.a. Rücktritt bis 5 Tage vor Kursbeginn. Materialkosten werden unabhängig von der Kursgebühr in Rechnung gestellt, bzw. können mit dem zu zahlenden Betrag verrechnet werden.

Exkursionen: Rücktritt bis 14 Tage vor der Veranstaltung. Danach ist der volle Teilnehmerbetrag zu entrichten oder eine Ersatzperson zu benennen. Eine Verwaltungsgebühr kann erhoben werden.

Wenn diese Rücktrittsbedingungen vom angemeldeten Teilnehmer nicht eingehalten werden, ist in jedem Fall die volle Gebühr zu zahlen.

Ausnahme: Der in der Kursauschreibung genannte Anmeldeschluss ist in jedem Fall der letzte **Rücktrittstermin**.

Haftung

Die Teilnahme an VHS-Veranstaltungen geschieht auf eigenes Risiko. Die VHS haftet nur in Fällen, in denen ihr Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt werden kann. Sie übernimmt Teilnehmenden gegenüber keine Haftung bei Unfällen während der Veranstaltung und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort oder bei Verlust oder Beschädigung von Gegenständen aller Art, einschließlich Garderobe. Bei Kursen für Kinder in Begleitung Erwachsener liegt die Aufsichtspflicht bei der/dem Erwachsenen. Der Haftungsausschluss gilt auch für Druckfehler im Programmheft.

Hausordnung

Die VHS ist Gast in den Veranstaltungsgebäuden. Es gelten die jeweiligen Hausordnungen. In allen öffentlichen Gebäuden ist das Rauchverbot zu beachten.

Datenschutzschutzerklärung

Für die Durchführung der VHS-Kurse werden die angegebenen Daten verarbeitet. Die Daten sind zur Erfüllung der Aufgabe erforderlich und nach Art. 6 DSGVO lediglich bei der VHS gespeichert. Eine Übermittlung an Dritte erfolgt nur zur Durchführung der einzelnen Veranstaltung. Mit der Anmeldung wird der Verarbeitung der Daten zugestimmt. Sie haben das Recht Ihre Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen gegenüber der VHS zu widerrufen, z.B. durch eine Mitteilung auf einem genannten Kontaktwege (siehe Anmeldung).

Im Falle des Widerrufs werden Ihre in der Anmeldung genannten personenbezogenen Daten mit Wirkung für die Zukunft nicht mehr für die folgenden genannten Zwecke verarbeitet:

- Ihre Anmeldung zu unseren Kursen zu bearbeiten
- Sie zu kontaktieren
- Personenabbildungen von Ihnen, die im Rahmen der Veranstaltung angefertigt werden, zu veröffentlichen.

Änderungen

Die VHS behält sich Änderungen des Programms vor.

Anmeldung ab sofort!

bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn!
Persönlich, schriftlich, per Fax oder E-Mail
unter Angabe der Adresse, Bankverbindung IBAN und BIC.

Bitte beachten Sie auch immer die Ankündigungen im amtlichen Mitteilungsblatt

Kontakt:

Sabine Deuschle
Tel.: 07021/97006-13
s.deuschle@schlierbach.de
[http:// www.schlierbach.de](http://www.schlierbach.de)

