

vhs Gärtringen
Programm 1 / 2024



**Typisch vhs –
für jeden Typ
was dabei!**



Gärtringen

Liebe Leserin, lieber Leser,

2024 – Europawahl, EURO 2024, Klimawandel, Energiewende, US-Wahlen, KI-Risiken, Kriege im Osten - was mag das Jahr noch alles mit sich bringen?

Wie können wir die vielen Informationen und Einflüsse, die uns diesbezüglich überfluten, sortieren und einordnen? Auch die Volkshochschulen unterstützen dabei, eine eigene Meinung zu bilden - zu bestehenden Konflikten oder zum geforderten Handlungsbedarf - politisch wie gesellschaftlich.

Die vhs-Bildungswerkstatt greift auch dieses Frühlingssemester einige aktuelle Themen auf und diskutiert sie innerhalb der Gruppe der Teilnehmenden. So wächst sie stetig gemeinsam weiter.

Verschiedene Kursarten, auch aus dem musischen Bereich, mobilisieren kreative und geistige Prozesse, die uns voranbringen: raus aus der Lethargie, rein ins Leben!

Lassen Sie sich dazu ermuntern, sich weiter zu bewegen, Geschehnisse zu hinterfragen und zu handeln. Holen Sie sich an der vhs neue Eindrücke, setzen sich mit anderen Meinungen auseinander oder lernen Sie etwas Neues... für eine demokratische Meinungs- und Willensbildung.

Viel Spaß beim Stöbern und Ausprobieren!

Meike Reese

Leitung vhs Außenstelle Gärtringen

Information Töpferkurse

Aufgrund der Neubeschaffung eines neuen Brennofens kann dieses Semester leider nur ein Töpferkurs angeboten werden. Er kann auch nur durchgeführt werden, wenn der Liefertermin eingehalten wird.

vhs Geschäftsstelle:
Kirchstr. 17
(im Samariterstift, EG links)
71116 Gärtringen

Tel.: 07034 / 923 - 150
Fax: 07032 / 270 327
gaertringen@vhs.herrenberg.de

Öffnungszeiten:
Mo: 15 - 18 Uhr und
Di: 10 - 13:30 Uhr
In den Schulferien ist die
Geschäftsstelle geschlossen.

Schriftliche Anmeldung:
online unter www.vhs.herrenberg.de,
per Mail, per Fax oder an o.a.
Anschrift. Persönliche Anmeldung
im Büro möglich.



● GÄ 01 Bildungswerkstatt der Volkshochschule Vortragsreihe mit intensivem Austausch für alle

Um eine zunehmend komplexe Welt zu verstehen, kommt der gut aufbereiteten Vermittlung von Wissen eine hohe Bedeutung zu. Die Bildungswerkstatt ist das ideale Format, um Orientierung in unserer Wissensgesellschaft zu ermöglichen. Sie ist für alle gedacht, die sich inhaltlich mit einer Vielfalt von Themen in einer festen Gruppe befassen möchten, unabhängig von Alter, Bildung oder Kenntnissen.

Qualifizierte Dozent*innen führen in die Themen ein. Sie haben die Gelegenheit, Fragen im kleinen Kreis zu stellen und ausgiebig zu diskutieren. Es werden verschiedene allgemeinbildende Vorträge angeboten, die grundlegende Kenntnisse aus den Geistes-, Sozial-, Natur- und Kulturwissenschaften vermitteln. Zwei Exkursionen runden die Bildungsreihe ab. Die Serie ist nur als Ganzes zu buchen.

Achtung: 1. Termin am 06.03.24 findet bereits um 8:45 Uhr statt!

Details zu den Vortragsinhalten erhalten Sie in Info-Flyer und Programm bei der vhs

in Gärtringen.

Programm:

- 06.03.24: IT + Philosophie: "Künstliche Intelligenz und die Zukunft des Denkens, der Arbeit und der Ethik" - Dr. Martin Welsch / Dr. Igor Wroblewski
- 13.03.24: Exkursion ins KI-Lab / Böblingen: "Vorstellung der Labore, Methoden, Demonstratoren und lokales Praxisbeispiel"
- 10.04.24: Geologie: „Vom Schwarzwald auf die Alb: Geologie, Erd- und Landschaftsgeschichte sowie deren Bedeutung bis heute“ - Dr. Andreas Megerle
- 24.04.24: Geschichte: "Der Nahostkonflikt aus historischer und politischer Perspektive" - Jan Schröder
- 08.05.24: Psychologie: Märchen - Variationen und Interpretationen; Martin Wambsganß
- 15.05.24: Exkursion zur Hobbyimkerei: „Sind Honigbienen systemrelevant? Die Rolle der Bienen in unserem Ökosystem" - mit Honigverkostung - Cristina Theiss
- 05.06.24: Kunst: "Fotografie als Kunst - Vom Piktorialismus bis zur Gegenwart" - Dr. Ralf M. Fischer

Diverse Dozent*innen
mittwochs, 09:00-12:15 Uhr,
ab 06.03.2024

Villa Schwalbenhof, Erich-Kiefer-Saal
7 Termine, 105,00 € zzgl. Fahrt/Eintritt
Exkursion KI-Lab

● GÄ 02 Die Sage vom Belsenhannes, dem Keaspälter von Gärtringen Filmvortrag - Heimatfilm

Im Film von Helmut Schmidt aus dem Jahr 2008 mit Laiendarstellern wurde dem Neck-Namensgeber der Gärtringer gedacht.

Der Keaspälter war ein armer alter Mann in Gärtringen, der harzreiches Holz im Wald sammelte, spaltete und in kleinen Büscheln an die Bauersleute als Anzündholz verkaufte. So konnte er mit dem kleinen Verdienst seinen immer großen Hunger stillen. Sein weithin bekannter Ruf schallte oft durch das alte Gärtringen: „Kea, Kea, kauft Kea billiger ko is nemme geal!“ Der Film aus der Reihe "Weißt Du noch?" wird in Kooperation mit dem Heimatverein Zeitsprung-Ortsgeschichte Gärtringen/Rohrau e.V. gezeigt. Bitte um Online-Anmeldung, Abendkasse möglich.

Helmut Schmidt

Dienstag, 23.04.2024, 19:30-21:00 Uhr
Villa Schwalbenhof, Erich-Kiefer-Saal
5,00 €

● **GÄ 03**

**Gemeinsam ACHTSAM -
für unsere Kinder
Elternvortrag**

Alle Eltern wünschen sich für Ihr Kind eine glückliche Kindheit. Doch außerhalb der eigenen vier Wände weht oftmals ein rauer Wind; Streit, Konflikte, Beleidigungen, Mobbing...

Lassen Sie uns darüber reden, wie Sie ihr Kind am besten unterstützen können, um die alltäglichen Herausforderungen des Schul- und Kindergartenalltags besser zu meistern. Partner*in bitte in Bemerkungen mit anmelden für korrekte Gebühr. Beachten Sie auch die Kinder-Stärkekurse GÄ 43.00/43.01. Nur mit Voranmeldung, keine Abendkasse!

Tina Posedi

**Donnerstag, 14.03.2024, 18:30-20:00 Uhr
Villa Schwalbenhof, gr. Seminarraum
25,00 € (Paar 35,00 €)**



● **GÄ 04**

**Hilfe! Ich darf kein Gluten essen!
Ernährungsvortrag**

Es gibt viele Gründe sich glutenfrei zu ernähren. Zöliakie, Hashimoto oder eine Unverträglichkeit gegen glutenhaltiges Getreide sind hier nur wenige Beispiele. Plötzlich sind Brot, Nudeln, Kuchen, Pizza uvm. nicht mehr erlaubt. Dass dabei gerade am Anfang ein Gefühl von Hilflosigkeit entsteht, ist kein Wunder. Doch das muss nicht sein! Wie die Umsetzung ganz einfach und dazu noch gesund und vollwertig gelingt, zeigt Nadine Metz von "glutenfrei-backenmitnadine.de" an diesem Abend. Vortrag mit anschl. Fragerunde. Nur mit Voranmeldung, keine Abendkasse!

Nadine Metz

**Donnerstag, 14.03.2024, 19:30-21:00 Uhr
Villa Schwalbenhof, Erich-Kiefer-Saal
8,00 €**



● **GÄ 05**

**Wandern mit Genuss rund um
Rohrau**

**3. Kulinarische Wanderung durch
heimische Wiesen & Wälder**

Geschichte & Genuss: Bei einer gemütlichen Wanderung durch blühende Streuobstwiesen und den Frühlingswald rund um Rohrau werden wir uns immer wieder von kulinarischen Stationen überraschen lassen. Dazu erfahren wir einiges über die Geschichte von Gärtringen und Rohrau. Viel frische Luft und Bewegung sowie gesundes Essen sind garantiert. Eignung für genussfreudige Wanderer mit mittlerer Kondition. Reine Gehzeit: ca. 3 - 3,5 Std. mit ca. 13 km Wegstrecke, leichte Anstiege.

Die Gebühr beinhaltet die Mahlzeiten sowie 1 alkoh. Getränkestation. Begleitende Getränke zum Essen sind nicht inbegriffen. Extras wie vegetarisch / alkoholfrei bitte bei der Anmeldung angeben. Es gibt wieder eine neue Runde mit anderen Locations!

Anmeldeschluss: 15.06.24.

Michael Enz

**Samstag, 22.06.2024, 10:00-19:00 Uhr
Beginn und Ende: Bahnhof Gärtringen,
vor Gleis 1
55,00 € ab 12 Teiln. (exkl. Getränke)**



● **GÄ 06**

**Essbare Wildpflanzen im April
Familien-/ Wanderung mit Kindern ab 8
Jahren**

Bei dieser Wildpflanzenwanderung dreht sich alles um die ersten zarten Wildpflanzen im Frühling und wie wir sie am besten genießen können. Wir lernen das richtige Bestimmen der Wildpflanzen und den Unterschied zwischen Wildkräutern und Wildgemüse. Der Kurs richtet sich an Neulinge und alle kulinarisch Interessierten.

Für Erw. + Familien mit Kindern - Gebühr beinhaltet 1 Erw. + 1 Kind; ab 2. Kind 8,00 €. Bitte zusätzl. Kind nur per Mail oder in Bemerkungen mit anmelden.

Bitte mitbringen: Trinkbecher, 1€, bei Bedarf Vesper + Getränke und warme, wetterfeste Kleidung anziehen.

Anja Weiß, zertifizierte Kräuterpädagogin

**Samstag, 20.04.2024, 10:00-12:30 Uhr
Freibad Parkplatz Gärtringen
16,00 € (+ 1,00 € Materialkosten f. Skript,
Getränk)**



● **GÄ 07**

Wald - Kraftquelle für alle Sinne

An diesem Abend wollen wir Alltag, Hektik und Stress hinter uns lassen und in die heilsame Atmosphäre des Waldes eintauchen. Wir werden den Wald sehen, riechen, hören, schmecken und fühlen - und ihn ganz bewusst wahrnehmend und achtsam erkunden, um neue Eindrücke zu gewinnen und Erfahrungen zu sammeln. Wir wollen unsere Wahrnehmung schulen und den Blick auch auf die kleinen, verborgenen Dinge lenken, zur Ruhe kommen, Kraft tanken und loslassen. Inkl. kleinem Snack passend zum Sommer.

Claudia Klein

**Freitag, 07.06.2024, 18:00-21:00 Uhr
Walddparkplatz Richtung Deckenpfronn
19,00 € ab 6 Teiln.**

● **GÄ 08**

**Ganzheitliches Gehirntraining
Gedächtnistraining = Lebensqualität**

Mit unserem Gehirn ist es, wie mit einem Muskel: Richtig trainiert, bleibt beides leistungsfähig bis ins hohe Alter. Mit zunehmender Lebenserwartung und hohen Ansprüchen an die kognitive Leistungsfähigkeit wird früh begonnenes Gehirntraining immer wichtiger. Haben Sie gemeinsam mit anderen Interessierten Spaß, etwas präventiv und ganzheitlich für Ihre geistige Fitness zu tun. Mit Tipps zum eigenständigen Üben. Barrierefreier Zugang möglich. Bitte mitbringen: Bleistift, Papier.

Gabriele Stoiber

**dienstags, 16:15-17:45 Uhr,
ab 12.03.2024
Villa Schwalbenhof, gr. Seminarraum
7 Termine, 50,00 € ab 7 Teiln. (65,00 € ab
5 Teiln.)**

vhs 



**FARB
MIT
MISCH
ERIN**

Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

**Gestalte das
bunte Angebot.**



● **GÄ 09**

Unsere Hinterlassenschaft für die Zukunft!

Führung über die eh. Kreismülldeponie Sindelfingen

Auf der ehem. Kreismülldeponie Sindelfingen erfahren Sie Wissenswertes rund um die Geschichte der Deponie, über ihre Nachsorge, die Oberflächenabdichtung und Renaturierung sowie über ihre heutige Nutzung - bspw. durch eine Freiflächen-Photovoltaikanlage. Die Deponiebegehung wird mit einem wunderbaren Panoramablick belohnt. Zusätzlich werden wir vorher den Müllfriedhof des AWB besichtigen, wo wir entdecken können, wie die Natur unseren damaligen Müll „verdaut“.

Wichtig: Die Deponiewege sind nicht barrierefrei, festes Schuhwerk ist unverzichtbar, wetterangepasste Kleidung ist erforderlich. Mindestalter: 14 Jahre.

Mit eigener Anfahrt: Von der Bushaltestelle "Eschenried" in Sindelfingen oder vom Wanderparkplatz „Am Gatter“ Leonbergstr. ist die Deponie gut zu Fuß erreichbar. Treffpunkt ist an der Einfahrt zur Deponie. Dort sind KEINE Parkplätze vorhanden!

Sandra Walthier,

Abfallreferentin LRA BB

Donnerstag, 25.04.2024, 17:00-18:30 Uhr
Einfahrt Kreismülldeponie Sindelfingen
4,00 €

● **GÄ 10**

Was muss wohin? Und wieso?

Führung auf dem Wertstoffhof BB Hulb

Im Landkreis Böblingen stehen den Bürger*innen insges. 31 Wertstoffhöfe für die getrennte Abgabe von Abfällen zur Verfügung. Erleben Sie unsere Wertstoffhöfe und ihre Besonderheiten bei einer Führung auf ganz praktische Art und Weise. Sie erfahren mehr über die unterschiedlichen Wertstoff-Fraktionierungen sowie ihre Sortierung und Trennung, das Recycling und die Verwertung. Auch für Kinder ab 8 Jahren mit Begleitung gebührenfrei. Eigene Anfahrt. Wichtig: Feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung.

Sandra Walthier,

Abfallreferentin LRA BB

Samstag, 08.06.2024, 15:30-17:00 Uhr
Wertstoffhof Böblingen Hulb
4,00 €, Kinder gebührenfrei

● **GÄ 11**

Geschenke kreativ verpacken - mit Müll!

Upcycling-Werkstatt

Immer wieder stehen wir vor der Frage, wie wir Geschenke originell und kreativ verpacken können. Versuchen Sie es doch mal mit Materialien, die Sie sonst wegwerfen! Gestalten Sie aus Tetra Paks, Behältergläsern, alten Konservendosen u.a. Materialien hübsche und individ. Geschenkverpackungen.

Bitte mitbringen: Schere, Bastelkleber, Pinsel, saubere Behältergläser, Konservendose + Tetra Pak, Verpackungskarton, alte Zeitschriften / Zeitung sowie ausgediente Textilien.

Sandra Walthier,

Abfallreferentin LRA BB

Dienstag, 07.05.2024, 18:00-20:30 Uhr
Villa Schwalbenhof, gr. Seminarraum
5,00 €

● **Ukulele Ratz Fatz! Einfache Liedbegleitung mit der Ukulele**

Klein, aber oho! Ukulele spielen macht richtig Spaß!

Bei diesem Instrumentalworkshop erlernen Sie schnell und unkompliziert die ersten Griffe und Schlagmuster auf der Ukulele. Das kleine und leicht zu spielende Instrument eignet sich gut für die Liedbegleitung zuhause oder für das Singen in Kindergarten / Schule. Mit der leichten Lernmethode können Sie in Kürze die ersten Lieder begleiten. Leih-Instrumente sind vorhanden. Bitte bei Anmeldung angeben, wer eine Ukulele mitbringen kann.

GÄ 12.00

Anfängerkurs

Karin Schuh

Samstag, 16.03.2024, 09:00-12:00 Uhr
Th.-Heuss-Realschule, VKL-Raum 002
EG

25,00 € ab 5 Teiln. (inkl. Leihgebühr)

GÄ 12.01

Aufbaukurs

Karin Schuh

Samstag, 16.03.2024, 14:00-17:00 Uhr
Th.-Heuss-Realschule, VKL-Raum 002
EG

25,00 € ab 5 Teiln. (inkl. Leihgebühr)

● **GÄ 13**

Töpferwerkstatt

„Haus & Gartenkeramik“

Die eigene Kreativität entdecken, sich dabei einem alten und zugleich akt. Kunsthandwerk widmen und etwas mit den eigenen Händen erschaffen - und sich dabei entspannen und zur Ruhe kommen... Ob Kunstwerk oder Gebrauchsgegenstand: Ein Töpferkurs bietet viele kreative Möglichkeiten.

In der Einführung lernen Sie die wichtigsten Grundtechniken des Töpferns mit Aufbaukeramik kennen. Setzen Sie diese dann mit dem nachhaltigen Werkstoff Ton in unterschiedl., selbstgewählten Projekten um. In Ideen und Umsetzung wird jede*r individuell von den erfahrenen Kursleiterinnen begleitet und unterstützt - ebenso beim Glasieren der Werke mit großer Farbauswahl. Für Anfänger*innen u. Fortgeschrittene.

Silke Weiß, Sybille Kalmbach

Mittwoch, 20:00-22:00 Uhr

Töpfern: 05.06.24

Glasieren: 03.07.24

Ludwig-Uhland-Schule, Eingang Grundschulflügel, Töpferwerkstatt
2 Termine, 25,00 € + Material- u. Brennkosten (9,00 €/kg gebranntem Ton)

● **Öl, Aquarell und Acryl**

Ziel ist, die ästhetische Wahrnehmung zu erweitern und versch. Formen der Verarbeitung sinnlicher Empfindungen zu ermöglichen. Zu diesem Zweck erwerben Teilnehmende Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit Kunstutensilien und Arbeitsmaterialien als Grundlage für die Entwicklung kreativer Möglichkeiten. Durch kreative und gestalterische Prozesse werden Feinmotorik und Körperkoordination, Nah- und Fernwahrnehmung sowie Konzentration und Ausdauer gefördert.

GÄ 14.00

Für Anfänger*innen u. Fortgeschrittene

Prof. Frederick D. Bunsen

donnerstags, 19:00-21:30 Uhr,
ab 07.03.2024

Ludwig-Uhland-Schule, BK-Raum,

Eingang Tartanplatz

10 Termine, 115,00 € ab 6 Teiln. (110,00 € ab 8 Teiln.)

GÄ 14.01

Für Anfänger*innen u. Fortgeschrittene

Prof. Frederick D. Bunsen

freitags, 09:00-11:30 Uhr, ab 08.03.2024

Villa Schwalbenhof, gr. Seminarraum

10 Termine, 110,00 € ab 8 Teiln.

Für Kochkurse gilt:

Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Geschirrtuch und Restbehälter. Lebensmittelkosten werden im Kurs direkt bei der Kursleitung bezahlt.

Eingang: LUS - Tartanplatz oder THR - Schulhof.

● **GÄ 15**

Kochen & Genießen mit Bierspezialitäten

Ein Verwöhnabend - nicht nur für Männer

Erleben Sie einen köstlichen Abend mit dem Kochen von verschiedenen Häppchen und 5 dazu passenden, sehr unterschiedlichen Biersorten. Experte Martin Dambach vom Bierladen „sueffisant“ vermittelt dazu lehrreiche Informationen über Biere, die Bierstile und deren Geschichte. Nach einem Starterbier wird der 1. Gang gekocht, dann verzehrt und dabei Bier verkostet. So läuft der Abend dann auch weiter. Am Ende gibt es noch ein kräftiges „Absackerbier“.

Michael Enz, Martin Dambach

Freitag, 19.04.2024, 19:00-22:00 Uhr

**Th.-Heuss-Realschule, Schulküche 004
30,00 € ab 7 Teiln., 36,00 € ab 5 Teiln. (+ ca. 23,00 € Lebensmittelkosten)**



● **GÄ 16**

Peruanischer Genuss im Alltag Mit Original-Rezepten "de la Mama"

Wir tauchen ein in die bunte und temperamentvolle Welt Südamerikas und kochen nach alten Rezepten von der Mama: Papa a la Huancaína (Vorspeise mit Kartoffeln und cremiger Soße), Pastel de Carne (gebackener Fleischpasteten-Kuchen) serviert mit Reis, Gemüse und self-made Limetten-Limonade, zum Abschluss Arroz con leche (peruan. Milchreis). Dazu gibt's den tradit. Pisco Sour zu Latinomusik und Infos aus der peruanischen Heimat.

Kenya Torres de Krug

Mittwoch, 19.06.2024, 18:00-22:00 Uhr

**Ludwig-Uhland-Schule, Schulküche
22,00 € ab 7 Teiln. (+ ca. 18,00 € Lebensmittelkosten werden mit abgebucht)**

● **GÄ 17**

Vegane Frühlingsküche Frisch & Gesund ins Frühjahr

Wir lernen ein leckeres, leichtes veganes Menü zuzubereiten - mit einer knackigen Frühlingsalat-Bowl mit versch. Dressings und mit veganem „Lachs“ auf Sesamreis mit Sprossen. Zum Nachtschiff flambieren wir vegane Crepes. Mit hilfreichen Tipps und Anregungen für die vegane Küche.

Michael Enz

Freitag, 01.03.2024, 18:00-22:00 Uhr

**Ludwig-Uhland-Schule, Schulküche
24,00 € ab 7 Teiln. (+ ca. 15,00 € Lebensmittelkosten)**



● **GÄ 18**

Lachs - König der Fische Kochkurs mit ganzem Fisch

Wir verarbeiten einen ganzen Lachs - von der Flosse bis zu den Gräten! Ob gedünstet, gebraten oder gehackt - alles wird verwertet zu tomatisierter Lachsbrühe mit Lachsklößchen, Lachstatar, Lachs gedünstet und aus dem Backofen.

Inkl. Getränken.

Michael Enz

Freitag, 17.05.2024, 18:00-22:30 Uhr

**Ludwig-Uhland-Schule, Schulküche
24,00 € ab 7 Teiln. (+ ca. 25,00-30,00 € Lebensmittelkosten)**

● **GÄ 19**

Disco Fox Paartanz Für leicht Fortgeschrittene

Discofox ist die ideale Tanzform für den Praxisgebrauch zu stets passender Musik. Nach der Einführung in den Grundschrift werden einfache Figuren unterrichtet, die zu vielen Gelegenheiten anwendbar sind. Tanzen ist nicht nur gesund, sondern fördert zudem noch die Koordination. Bitte melden Sie sich paarweise und jeden Teilnehmer einzeln an. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk.

Michael Wichterich

freitags, 18:45-20:00 Uhr, ab 15.03.2024

**Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
6 Termine, 45,00 € pro Person**

● **GÄ 20**

Salsa Paartanz Für leicht Fortgeschrittene

Salsa ist die perfekte Tanzform, um Koordination und Lebensfreude zu lateinamerikanischer Musik zu erleben. Neben dem Grundschrift lernen Sie verschiedene Figuren vom ausgebildeten Tanzlehrer sowie weitere Latino-Tänze. Diese fördern die Koordination und die Gesundheit.

Bitte melden Sie sich möglichst paarweise und jeden Teilnehmer einzeln an. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk.

Michael Wichterich

freitags, 20:00-21:15 Uhr, ab 15.03.2024

**Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
6 Termine, 45,00 € pro Person**

● **GÄ 21**

Line Dance Für Einsteiger*innen + Fortgeschr.

Für alle Tanzbegeisterten jeden Alters, die gerne ohne Partner gemeinsam zu Musik tanzen. Sie erlernen wechselnde Choreografien zu Country und moderner Musik. Neben positiven Emotionen fördert das Tanzen auch die Konzentrationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk.

Michael Wichterich

dienstags, 18:00-19:00 Uhr,

ab 12.03.2024

**Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
6 Termine, 39,00 € ab 7 Teiln.**

● **GÄ 22**

Latino Linedance Workshop

Für alle Tanzbegeisterten jeden Alters, die gerne regelmäßig ohne Tanzpartner zu Latinomusik tanzen. Mit wechselnden Choreografien zu Salsa, Merengue, Rumba, Cha-Cha-Cha u.a., die die Konzentrationsfähigkeit trainieren. Für mehr Beweglichkeit, Koordination und eine bessere Körperwahrnehmung.

Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, Getränk. Für Anfänger*innen & leicht Fortgeschrittene.

Andrea Sanabria-Valdés

Samstag, 24.02.2024, 16:00-18:00 Uhr

**Ludwig-Uhland-Schule, Aula
14,50 € ab 6 Teiln.**

Für alle Gesundheitskurse gilt:

Bitte mitbringen: Eigene Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Kleidung.



© LIGHTFIELD STUDIOS-stock.adobe.com

● **Wirbelsäulengymnastik Kurs I**

Der Kurs ist auf die Kräftigung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur ausgerichtet. Sie lernen Übungen für die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung kennen, die Sie auch im Alltag leicht anwenden können.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

GÄ 23.00

Anne Dürr
dienstags, 08:30-09:30 Uhr,
ab 20.02.2024

Kath. Gemeindehaus, Gr. Raum
15 Termine, 97,50 €

GÄ 23.01

Anne Dürr
montags, 19:20-20:20 Uhr, ab 19.02.2024
Samariterstift, Hölderlinsaal
15 Termine, 90,00 €

GÄ 23.02

Anne Dürr
mittwochs, 19:15-20:15 Uhr,
ab 21.02.2024
KIGA Kayertäle, Turnraum
15 Termine, 90,00 € ab 6 Teiln.

● **Wirbelsäulengymnastik Kurs II**

Der Kurs ist auf die Kräftigung von Schulter, Nacken und Halswirbelsäule ausgerichtet. Sie lernen Übungen für die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung kennen, die Sie auch im Alltag leicht anwenden können.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

GÄ 24.00

Anne Dürr
montags, 07:45-08:45 Uhr, ab 19.02.2024
Samariterstift, Hölderlinsaal
15 Termine, 90,00 €

GÄ 24.01

Anne Dürr
dienstags, 09:30-10:30 Uhr,
ab 20.02.2024
Kath. Gemeindehaus, Gr. Raum
15 Termine, 97,50 €

GÄ 24.02

Anne Dürr
montags, 18:15-19:15 Uhr, ab 19.02.2024
Samariterstift, Hölderlinsaal
15 Termine, 90,00 €

GÄ 24.03

Anne Dürr
mittwochs, 18:00-19:00 Uhr,
ab 21.02.2024
KIGA Kayertäle, Turnraum
15 Termine, 90,00 € ab 6 Teiln.

GÄ 24.04

Anne Dürr
montags, 08:45-09:45 Uhr, ab 19.02.2024
Samariterstift, Hölderlinsaal
15 Termine, 90,00 €

● **Functional Training**

Funktionales Training fördert die Mobilisation, Kräftigung und Koordination. Der Kurs beinhaltet Sturzprophylaxe und Faszientraining. Es werden theoret. Grundlagen und Infos zur Anatomie vermittelt. Beweglichkeit und Balance werden trainiert.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk.

GÄ 25.00

Kurs I
Hilde Wieland
montags, 19:00-20:00 Uhr, ab 19.02.2024
Joseph-Haydn-Schule, Turnraum
15 Termine, 100,00 €

GÄ 25.01

Kurs II
Hilde Wieland
montags, 20:10-21:10 Uhr, ab 19.02.2024
Joseph-Haydn-Schule, Turnraum
15 Termine, 100,00 €

● **GÄ 26**

Nordic Walking Technik Für jedes Alter

Nordic Walking ist die ideale Aktivität für Fitness-Einsteiger. Es ist ein hocheffektives Ganzkörperausdauertraining mit vielen positiven Auswirkungen auf ihre Gesundheit. Es trainiert neben der Ausdauer die Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Hier geht es vorrangig um das Erlernen der richtigen Technik. Nordic Walking ist leicht zu erlernen, einfach in den Alltag zu integrieren und für jeden geeignet - also nichts wie ran an die Stöcke!

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke, wettergerechte, bequeme Kleidung, Walking-/ Turnschuhe mit griffigen Sohlen. Wer keine Stöcke besorgen kann, meldet sich bitte vor Kursbeginn.

Gertrud Zierhut

montags, 18:00-19:00 Uhr, ab 15.04.2024
Parkplatz Th.-Heuss-Realschule
3 Termine, 21,00 € ab 5 Teiln.



(c) ulza-stock.adobe.com

● **GÄ 27**

Hui Chun Gong Für jedes Alter

Als eine Form von Qi Gong bestehen beim Hui Chun Gong leicht zu erlernende Übungen durch ihre Einfachheit. Sanfte meditative, harmonische Bewegungen stimulieren Meridiane, lösen Energieblockaden und bringen das Qi zum Fließen. Der Geist kommt zur Ruhe und man entspannt sich; dennoch ist man voller Energie. Für alle Altersklassen.

Gertrud Zierhut

donnerstags, 18:00-19:00 Uhr,
ab 07.03.2024
KiGa Schönbuchstraße, Turnraum
8 Termine, 56,00 € ab 5 Teiln.

● **GÄ 28**

**Fit & Fun mit Yoga-Basics
Achtsam zu neuer Energie + Beweglichkeit**

Ziel ist es, die Verbindung von Körper und Geist zu einem harmonischen Ganzen zusammenzubringen - zur Förderung von Stressabbau. Durch die Praxis von Atemübungen und Asanas kann man zu mehr Beweglichkeit und Entspannung gelangen. Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. Blöcke.

Hilde Wieland

**donnerstags, 19:00-20:30 Uhr,
ab 15.02.2024**

**Joseph-Haydn-Schule, Turnraum
15 Termine, 150,00 €**



● **Hatha Yoga -
Mit Yoga fit in den Tag**

Yoga gibt Kraft und Energie für den Alltag. Die Körperhaltungen werden als ruhige, mit dem Atem verbundene Bewegungen ausgeführt. Im dynamischen und statischen Üben können sich Kraft, Stabilität und Flexibilität entwickeln. Muskuläre Verspannungen können sich lösen, Achtsamkeit und Konzentration sich entwickeln. Atemübungen vertiefen den Atem und verbessern seine Qualität. Für Entspannung, geistige Ruhe und Klarheit. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Die Übungen werden individuell an die Teilnehmenden angepasst. Bitte mitbringen: Matte.

GÄ 29.00

Kurs 1

Heike Mühlen

**donnerstags, 09:30-10:45 Uhr,
ab 22.02.2024**

**Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
10 Termine, 125,00 € ab 5 Teiln.**

GÄ 29.01

Kurs 2

Heike Mühlen

**donnerstags, 09:30-10:45 Uhr,
ab 06.06.2024**

**Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum
6 Termine, 75,00 € ab 5 Teiln.**

● **GÄ 30**

**Yoga im Flow
Anfänger*innen mit erster Vorerfahrung**

Wir praktizieren Yoga im fließenden Vinyasa Stil - ein dynamischer und kraftvoller Stil, in dem die Körperhaltungen ineinander übergehen. Dabei werden die Bewegungen mit der Atmung verbunden, sodass wir eine tiefe Entspannung finden. Wir beginnen mit einer ruhigen Aufwärmphase, steigern uns hin zu einem kraftvollen Peak und enden mit einer ruhigeren Phase inkl. einer Endentspannung. Der Körper wird gekräftigt und zugleich erfährt man eine Beruhigung des Geistes. Geeignet für sportlichere Menschen oder mit erster Vorerfahrung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte.

Tatjana Gutzeit

**montags, 18:30-19:30 Uhr, ab 19.02.2024
KIGA Kayertäle, Turnraum
10 Termine, 80,00 € ab 5 Teiln.**

● **GÄ 31**

**Silver Yoga - Yoga auf dem Stuhl
Folgekurs**

Diese Yoga-Form bietet die Möglichkeit, Yogahaltungen unterstützt durch einen Stuhl sanft zu praktizieren, auch bei leichten körperlichen Einschränkungen. Yoga kann die Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Fließende Übergänge oder unterstützte statische Yogahaltungen können dazu verhelfen, vorhandene Möglichkeiten zu spüren und selbstwirksam zu nutzen. Der tiefe Atem begleitet dabei und kann zu tiefer Entspannung führen. Yoga auf dem Stuhl kann auch ohne Vorerfahrung praktiziert werden. Voraussetzung: Stabiles Stehen am Stuhl. Bitte mitbringen: Handtuch.

Tatjana Gutzeit

**montags, 16:45-17:45 Uhr, ab 19.02.2024
Samariterstift, Hölderlinsaal
10 Termine, 80,00 € ab 6 Teiln.**



● **Curvy Yoga (X-Large)
nach B.F. Carrasco**

Dieser Kurs bietet Menschen mit Einschränkungen durch das Körpergewicht die Möglichkeit, erste Yogaübungen zu erlernen. Durch regelmäßiges Praktizieren verbessern sie Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination. Integrierte Atemübungen verhelfen dazu, in die Entspannung zu finden und dadurch auch im Alltag mit Stress besser umgehen zu können. Im Kurs werden einfache Yogaübungen praktiziert, die ohne Vorerfahrungen durchführbar sind. Es werden Grundlagen vermittelt und erläutert, worauf zu achten ist, damit die Yogaübungen sicher praktiziert werden können. Weitere Infos unter www.yogafürdicke.de.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke

GÄ 32.00

Yogakurs für Anfänger*innen

Tatjana Gutzeit

**donnerstags, 19:30-20:30 Uhr,
ab 22.02.2024**

**KIGA Kayertäle, Turnraum
10 Termine, 80,00 € ab 5 Teiln.**

GÄ 32.01

Yogakurs mit Vorkenntnissen

Tatjana Gutzeit

**donnerstags, 18:00-19:15 Uhr,
ab 22.02.2024**

**KIGA Kayertäle, Turnraum
10 Termine, 100,00 € ab 5 Teiln.**

● **GÄ 33**

**PEKiP-Prager Eltern-Kind-Prog.
Für Babys geb. Okt.-Dez. '23**

PEKiP begleitet Sie und Ihr Baby mit individuellen Bewegungs- und Spielanregungen. In entspannter Atmosphäre werden zudem Fragen besprochen und Erfahrungen ausgetauscht. Ziel des PEKiP ist, Ihr Baby in seiner momentanen Befindlichkeit und Entwicklung wahrzunehmen, in seinem Tun zu begleiten und ihm Grunderfahrungen von Selbstwirksamkeit zu ermöglichen. Zudem wird die Beziehung zwischen Eltern und Baby vertieft, indem intensivem Kontakt zueinander Raum gegeben wird.

Barbara Hirt

**montags, 14:00-15:30 Uhr, ab 04.03.2024
Samariterstift, Hölderlinsaal
10 Termine, 97,00 €**



(c) Nattakorn - stock.adobe.com

● **Babytreff - Kursreihe 2024-1**

Die Kurse richten sich an Eltern und ihre Kinder im Alter zwischen 2 und 18 Monaten. In Gruppengrößen von 5-10 Kindern und deren Eltern werden verschiedene Inhalte rund um die Entwicklung der Kleinen thematisiert. Dabei liefert die Kursleiterin fachlichen Input und fördert den Austausch der Eltern untereinander. Jede Kursstunde hat einen thematischen Schwerpunkt, der von motorischen Übungen über Babymassagen bis hin zu Tipps zur Ernährung sowie Erste Hilfe reicht.

Infos: www.babytreff-gaertringen.de.

Anmeldung: Isabell Santi,

Tel. 07034/277024 oder 0173/3647803

(auch per WhatsApp, Threema).

Zahlung bei der Kursleitung.

GÄ 34.00

Knöpfe - Für Babys von 6-9 Monaten

Isabell Santi

montags, 09:30-10:25 Uhr, ab 08.01.2024

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 34.01

Käfer - Für Babys von 2-5 Monaten

Isabell Santi

montags, 10:40-11:35 Uhr, ab 08.01.2024

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 34.02

Knöpfe - Für Babys von 6-9 Monaten

Isabell Santi

mittwochs, 09:30-10:25 Uhr,

ab 10.01.2024

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 34.03

Käfer - Für Babys von 2-5 Monaten

Isabell Santi

mittwochs, 10:40-11:35 Uhr,

ab 10.01.2024

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 34.04

Zwerge - Für Babys von 10-13 Monaten

Isabell Santi

donnerstags, 09:30-10:25 Uhr,

ab 11.01.2024

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 34.05

Knöpfe - Für Babys von 6-9 Monaten

Isabell Santi

donnerstags, 10:40-11:35 Uhr,

ab 11.01.2024

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 34.06

Frösche - Für Babys von 14-18 Monaten

Isabell Santi

freitags, 09:30-10:25 Uhr, ab 12.01.2024

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 34.07

Zwerge - Für Babys von 10-13 Monaten

Isabell Santi

freitags, 10:40-11:35 Uhr, ab 12.01.2024

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

● **Babytreff - Kursreihe 2024-2**

Für Babys/Kleinkinder im Alter von 2-18 Monaten.

Infos: www.babytreff-gaertringen.de.

Anmeldung: Isabell Santi,

Tel. 07034/277024 oder 0173/3647803

(auch per WhatsApp, Threema).

Zahlung bei der Kursleitung.

GÄ 35.00

Knöpfe - Für Babys von 6-9 Monaten

Isabell Santi

montags, 09:30-10:25 Uhr, ab 08.04.2024

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 35.01

Käfer - Für Babys von 2-5 Monaten

Isabell Santi

montags, 10:40-11:35 Uhr, ab 08.04.2024

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 35.02

Zwerge - Für Babys von 10-13 Monaten

Isabell Santi

mittwochs, 09:30-10:25 Uhr,

ab 10.04.2024

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 35.03

Knöpfe - Für Babys von 6-9 Monaten

Isabell Santi

mittwochs, 10:40-11:35 Uhr,

ab 10.04.2024

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 35.04

Frösche - Für Babys von 14-18 Monaten

Isabell Santi

donnerstags, 09:30-10:25 Uhr,

ab 11.04.2024

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 35.05

Zwerge - Für Babys von 10-13 Monaten

Isabell Santi

donnerstags, 10:40-11:35 Uhr,

ab 11.04.2024

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 35.06

Frösche - Für Babys von 14-18 Monaten

Isabell Santi

freitags, 09:30-10:25 Uhr, ab 12.04.2024

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

GÄ 35.07

Käfer - Für Babys von 2-5 Monaten

Isabell Santi

freitags, 10:40-11:35 Uhr, ab 12.04.2024

Gärtringen, Schwarzwaldstr. 13

10 Termine, 95,00 €

(c)studio v-zwoelf-stock.adobe.com



● GÄ 36

Italienisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Mit Muße und Fleiß lernen wir, wie man sich gut auf Italienisch unterhalten kann - egal ob auf Reisen oder im Alltag. Interessantes und Spannendes über Land, Leute und Kultur bereichert Ihren Lernprozess. Inkl. 1 längeren Samstag-Vormittag.

Lehrbuch: "Con piacere nuovo A1" (Klett), ab Lektion 7

Mariaelena Antoniazzi

mittwochs, 19:00-20:30 Uhr,

ab 13.03.2024 und

Samstag, 20.04.2024, 09:30-12:30 Uhr

Th.-Heuss-Realschule, VKL-Raum 002 EG

7 Termine, 80,00 € ab 7 Teiln. (+ 5,00 € Materialkosten)

● GÄ 37

Brush up your English

English Conversation Niveau B1

Mit unterschiedlichen Themen frischen wir Sprachkenntnisse wieder auf und lesen / sprechen dabei viel. Quereinsteiger*innen mit guten Sprachkenntnissen sind willkommen.

Lynn-Ann Gauger

montags, 10:10-11:10 Uhr, ab 26.02.2024

Samariterstift, Hölderlinsaal

10 Termine, 65,00 € ab 6 Teiln. (+ 5,00 € Materialkosten)

GAE39_241 © dizain-stock.adobe.com



● GÄ 38

Englisch für Fortgeschrittene A2.1

Kurs 1 mit Vorkenntnissen

Ziel ist es, sich in unterschiedlichen Themenbereichen ausdrücken zu können. Wir wiederholen Vokabeln sowie Grammatik und üben das aktive Sprechen und Lesen, um unser Wissen zu erweitern.

Geeignet für Teilnehmer*innen, die bereits über gute Sprachkenntnisse A2.1-Niveau verfügen. Quereinsteiger*innen sind willkommen.

Lehrbuch "English Network Now A2.1"

Klett ab Unit 4

Lynn-Ann Gauger

montags, 11:20-12:20 Uhr, ab 26.02.2024

Samariterstift, Hölderlinsaal

10 Termine, 65,00 € ab 6 Teiln. (+ 5,00 € Materialkosten)

● GÄ 39

Englisch für Anfänger*innen A2.1 Kurs 2 mit Vorkenntnissen

Wir lernen mit Spaß und vielen Wiederholungen. Dabei trainieren wir sowohl Hör- und Leseverstehen als auch Schreib- und Sprechfertigkeiten. Quereinsteiger*innen sind willkommen.

Lehrbuch "English Network Now A2.1"

Klett ab Unit 2

Lynn-Ann Gauger

montags, 12:30-13:30 Uhr, ab 26.02.2024

Samariterstift, Hölderlinsaal

10 Termine, 65,00 € ab 6 Teiln. (+ 5,00 € Materialkosten)

Junge vhs

● GÄ 40

Gesunde Küche:

Vater-Kind-Kochkurs

Von 8 - 12 Jahren

Kinder zeigen dem Papa, wo der Kochlöffel hängt! Väter kochen mit der Unterstützung ihrer Kinder ein kleines leckeres Menü. Wir stellen dazu versch. Smoothies her, bereiten Karotten-Zucchini-Puffer zu und kochen einen Apfel-Milchreis aus dem Ofen zum süßen Abschluss.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Restebehälter. Material wird im Kurs abgerechnet.

Michael Enz

Samstag, 08.06.2024, 10:00-13:30 Uhr

Ludwig-Uhland-Schule, Schulküche,

Eingang Tartanplatz, UG

19,00 € ab 8 Teiln. (+ ca. 8,00 € Lebensmittelkosten / Pers.)



● GÄ 41

Englisch für Kinder

Vorschule bis 2. Klasse

Wir lernen die englische Sprache auf spielerische Weise: mit viel Spaß und abwechslungsreicher Gestaltung mittels Hören, Sprechen, Singen und Aktionen. Kurs ohne Eltern.

Lynn-Ann Gauger

dienstags, 17:10-18:10 Uhr,

ab 27.02.2024

Ludwig-Uhland-Schule, BK-Raum,

Eingang Tartanplatz, rechts vom

Lehrerparkplatz, EG

10 Termine, 70,00 € ab 6 Teiln. (+ 5,00 € Material)

● GÄ 42

Englisch für Kinder

3. + 4. Klasse

Mit viel Spaß lernen wir Alltagsvokabeln, korrekte Aussprache und Grundlagen der englischen Satzstruktur. Es werden Sätze gebildet, Fragen gestellt und kleine Dialoge geführt. Ohne Lerndruck wird zwischen Hören, Sprechen, Schreiben, Singen und Aktivitäten gewechselt.

Lynn-Ann Gauger

dienstags, 16:00-17:00 Uhr,

ab 27.02.2024

Ludwig-Uhland-Schule, BK-Raum,

Eingang Tartanplatz, rechts vom

Lehrerparkplatz, EG

10 Termine, 70,00 € ab 6 Teiln. (+ 5,00 € Material)

© drubig-photo-stock.adobe.com



● **Kinder STÄRKEN durch VERÄNDERUNG**

In diesem Kurs lernen die Kinder mit viel Spaß Strategien kennen, um die alltäglichen Herausforderungen des Schul- und Kindergartenalltags besser zu meistern. Die Kinder erhalten Antworten auf folgende Fragen:

- Wie gehe ich mit Beleidigungen & Provokationen um?
 - Wie werde und wirke ich selbstsicher und mutig?
 - Wie höre ich auf meine Gefühle?
 - Wie reagiere ich, wenn mich jemand festhält oder mir Sachen wegnimmt?
 - Wie verhalte ich mich, wenn mir jemand Gewalt androht?
 - Wie hole ich mir das Gute in mein Leben?
 - Wie schaffe ich es, mein Ziel mit Ausdauer & Disziplin eigenständig zu erreichen?
- Bitte mitbringen: Wasserflasche, Snack (Obst, Müsliriegel), Müppchen mit Stiften. Beachten Sie auch den Elternvortrag GÄ 03.

GÄ 43.00

von 5-8 Jahren

Tina Posedi

Montag, 25.03.2024, 09:00-12:00 Uhr

KiGa Schönbuchstraße, Turnraum

39,00 € ab 6 Teiln. (Geschwisterkind 29,00 €)

GÄ 43.01

von 9-12 Jahren

Tina Posedi

Montag, 25.03.2024, 14:00-17:00 Uhr

KiGa Schönbuchstraße, Turnraum

39,00 € ab 6 Teiln. (Geschwisterkind 29,00 €)

● **GÄ 44**

HipHop Kindertanzkurs
Von 8 - 11 Jahren

Kinder bewegen sich gerne zu Musik. Dabei entwickeln sie mit Freude motorische Fähigkeiten und kräftigen ihren Körper. Tanzen hilft ihnen, ihre Kreativität auszudrücken und zu fördern. Sie entwickeln soziale Fähigkeiten und können ihr Selbstvertrauen steigern. HipHop fördert sowohl Koordination als auch Konzentrationsfähigkeit. Es werden Tanzschritte und -techniken vermittelt und auf die Bedeutung des korrekten Aufwärmens und Dehnens eingegangen, um Verletzungen zu vermeiden. Bitte ein Getränk mitbringen.

Michael Wichterich

dienstags, 17:00-18:00 Uhr,

ab 12.03.2024

Schönbuchhalle Rohrau, Tanzraum

6 Termine, 47,00 € ab 7 Teiln.

● **Klassisches Ballett für Kinder**

Ballett kann die Koordination der Kinder verbessern, Haltungsschäden vorbeugen, ihre Musikalität fördern und sich positiv auf ihre Konzentration auswirken. Intensive Bodenübungen stabilisieren die Muskulatur. Gute Leistungen setzen disziplinierte Arbeit im Ballettsaal voraus. Durch Improvisation entdecken die Kinder eine ganzheitliche musikalische und rhythmische Wahrnehmung des eigenen Körpers.

GÄ 45.00

Kurs I: Anfänger*innen ab 5 Jahre

Juliana Plevan

donnerstags, 15:00-16:00 Uhr,

ab 22.02.2024

Peter-Rosegger-Halle

17 Termine, 142,00 € ab 5 Teiln.

GÄ 45.01

Kurs II: Fortgeschrittene ab 8 Jahre

Juliana Plevan

donnerstags, 16:00-17:00 Uhr,

ab 22.02.2024

Peter-Rosegger-Halle

17 Termine, 155,00 € ab 4 Teiln., 142,00 € ab 5 Teiln.



(c) NDABCREATIVITY-stock.adobe.com



© Nelos-stock.adobe.com

Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Herrenberg

STAND 01.01.2024

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Anmeldungen und werden durch die Anmeldung anerkannt. Sind bei einer Veranstaltung im Programmheft andere Regelungen genannt, gehen diese speziellen Regelungen den Allgemeinen Geschäftsbedingungen vor. Bei Veranstaltungen, bei denen die vhs nur als Vermittler auftritt (z. B. Studienreisen), gelten die Bestimmungen des Veranstalters.

Für die Richtigkeit der im Programmheft angezeigten Daten wird keine Gewähr übernommen.

Sie können sich sofort nach Erscheinen unseres Semesterprogrammes anmelden. Bitte melden Sie sich möglichst bald an, damit wir sicher wissen, dass Ihre gewünschte Veranstaltung auch stattfinden kann!

Zu Veranstaltungen der vhs Herrenberg können Sie sich per Internet, Email, Post/Fax (Anmeldeformular) oder persönlich anmelden.

Persönliche Anmeldungen in der vhs Herrenberg, Tübinger Str. 40 sind zu folgenden Zeiten möglich:

Mo, Mi und Fr	9:00-12:00 Uhr
Di	10:00-13:00 Uhr
Do	14:00-18:00 Uhr

Hier kann bar, mit EC-Karte und im Lastschriftverfahren bezahlt werden. Eine Überweisung ist nur nach Rücksprache mit der Buchhaltung möglich. Tel. 07032 270322.

Erstrecken sich Veranstaltungen über mehrere Semester, gilt die Anmeldung für die gesamte angegebene Dauer. Telefonische Anmeldungen und Reservierungen sind nicht möglich.

Die Anmeldung für Veranstaltungen in Gültstein, Haslach, Kayh, Kuppingen, Mönchberg, Oberjesingen, Bondorf, Deckenpfronn, Gärtringen, Gäufelden, Jettingen, Mötzingen und Nufringen erfolgen ausschließlich dort.

Die für die Zweigstellen verantwortlichen Kollegen und Kontaktangaben finden Sie im Programmheft oder auf unserer Homepage (www.vhs.herrenberg.de)

Wir benachrichtigen Sie, wenn die Veranstaltung zu der Sie sich angemeldet haben, bereits voll belegt ist, abgesagt werden muss (zum Beispiel wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder wegen Erkrankung der Kursleiterin/des Kursleiters) eine Veränderung des Veranstaltungsortes oder der Zeit mitgeteilt werden muss.

Wenn Sie von uns nichts hören: Dann beginnt Ihre Veranstaltung zu der Zeit und an dem Ort und in der Weise wie im Programmheft ausgedruckt.

Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses sind im Regelfall mindestens 10 Anmeldungen. Die vhs kann Kurse, die die jeweilige Mindestzahl nicht erreichen, unter Berücksichtigung inhaltlicher und organisatorischer Gesichtspunkte dann durchführen, wenn ein entsprechender Gebührenaufschlag (Umlage) gezahlt wird, oder wenn in geeigneten Fällen die Kursdauer bei gleichbleibender Gebühr entsprechend verkürzt wird. Die Entscheidung hierüber trifft der zuständige Fachbereich. Für Studienfahrten gelten besondere Regelungen.

Soweit nicht anders angegeben bzw. vereinbart, finden Veranstaltungen an gesetzlichen Feiertagen, Schulfreiertagen und während der Schulferien nicht statt. Änderungen bleiben vorbehalten! Die Gebühren sind für jeden Kurs und jede Veranstaltung separat festgesetzt und sind im Programm bei der jeweiligen Einzelbeschreibung mit angegeben. Die Gebühren werden mit der Anmeldung zur Zahlung fällig. Die Bezahlung der Gebühren sollte grundsätzlich im Lastschriftverfahren erfolgen; akzeptiert werden auch Barzahlungen. Scheckzahlungen werden nicht akzeptiert. Im Lastschriftverfahren werden die Gebühren von uns erst zum Veranstaltungsbeginn eingezogen. Barzahler müssen vor Veranstaltungsbeginn während unserer Geschäftszeiten Ihre Gebühren entrichten. Vom Teilnehmer verschuldete Bankgebühren (z.B. für Rücklastschriften) sind von diesem zu tragen. Für nicht bezahlte Gebühren wird eine Mahngebühr von 5 Euro festgesetzt. Die Mahngebühr ist mit der Festsetzung zur Zahlung fällig.

Folgende Personengruppe erhält auf Nachweis ihrer Berechtigung eine Ermäßigung:
Schwerbehinderte ab 80% erhalten eine Ermäßigung von 50%. Besitzer eines Sozialpasses erhalten eine Ermäßigung von 30%.
Ausschluss von Ermäßigungen:
Studienreisen, Studienfahrten und alle Veranstaltungen, in denen im Programmheft darauf gesondert verwiesen wird, sind grundsätzlich von Ermäßigungen ausgenommen.

Bei Ermäßigungen sind Sachkosten (Verbrauchsmaterialien, Lehr- und Lernmittel) ausgenommen.

Eine Rechnung an Privatpersonen wird nur gegen eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € ausgestellt.

Bei Übernahme der Kursgebühren durch den Arbeitgeber wird auf Wunsch eine Rechnung ohne Bearbeitungsgebühr ausgestellt.

Bitte dies gleich bei der Anmeldung angeben.

Eine Teilnahmebescheinigung erhalten Sie in den vhs Geschäftsstelle in der Tübinger Straße 40. Sie können sich diese Bescheinigung auch zuschicken lassen. Eine Teilnahmebescheinigung stellt die vhs auf Wunsch nach Abschluss eines Semesters aus (Bearbeitungsgebühr 5,00 Euro + evtl. Postgebühren). Die Teilnahmebescheinigung ist ein Nachweis über den regelmäßigen Besuch von länger andauernden Veranstaltungen (Kurse, Seminare, Vortragsreihe, Arbeitsgemeinschaften). In Veranstaltungen in denen eine Teilnahmebescheinigung zum Kursende automatisch an jeden Teilnehmer ausgegeben wird, ist die Bearbeitungsgebühr bereits in der Kursgebühr enthalten.

a) Der **Rücktritt** einer Teilnehmerin/ eines Teilnehmers muss spätestens 7 Werktage vor Beginn der Veranstaltung schriftlich erklärt werden - es sei denn, bei der Ankündigung der Veranstaltung im Programmheft wird ausdrücklich eine andere Regelung genannt. Entscheidend für die Frist ist das Datum des Eingangs bei der Geschäftsstelle.

b) Bei rechtzeitigem Rücktritt wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 Euro berechnet. Bei erfolgter Barzahlung der Kursgebühr wird diese unter Einbehaltung der Bearbeitungsgebühr zurückbezahlt. Bei Bezahlung im Lastschriftverfahren wird die Bearbeitungsgebühr abgebucht. Rückzahlungen in bar erfolgen nur in der Anmeldestelle der vhs in der Tübinger Straße 40.

c) Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht zulässig. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

d) Bei mehrsemestrigen Lehrgängen, Studienfahrten, Intensivkursen im Fachbereich „Deutsch als Fremdsprache“ und bei Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen gelten besondere Rücktrittsbedingungen (Informationen im jeweiligen Fachbereich).

e) Die Volkshochschule kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters / einer Kursleiterin oder aus anderen Gründen vom Vertrag zurücktreten. Ansprüche gegen die Volkshochschule sind ausgeschlossen. Für Unfälle während der Veranstaltung und

auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die Volkshochschule gegenüber den Teilnehmerinnen und Teilnehmern keinerlei Haftung. Die Haftung der vhs beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß § 276, 278 BGB ist, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen, ausgeschlossen. Bei Veranstaltungen, bei denen die vhs nur als Vermittler auftritt (z.B. Studienreisen), gelten die Bestimmungen des Veranstalters.

Änderungen zur Programmausschreibung

Die vhs behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor, insbesondere den Einsatz von Vertretungen.

Datenschutz

Die bei der Anmeldung erhobenen Daten werden mit Hilfe der EDV gespeichert. Alle Daten werden gemäß den Bestimmungen des Landesdatenschutzes ausschließlich für Zwecke und Aufgaben der vhs verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Die Hausordnung

in der vhs und in den Gebäuden, in denen Veranstaltungen der vhs stattfinden, ist einzuhalten. In den Gebäuden darf nicht geraucht und auf dem Schulgelände nicht geparkt werden. Weltanschauliche, parteipolitische oder wirtschaftliche Werbung in den Veranstaltungen der Volkshochschule ist nicht gestattet.

Studienreisen

Bei diesen Veranstaltungen tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittler auf.

Es gelten hier die üblichen Regelungen des Reisebürogewerbes und der Leistungsträger. Gebührenermäßigung ist hierbei nicht möglich!

Urheberschutz

Fotografieren, Filmen und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur nach Rücksprache mit der vhs möglich. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

Wirksamkeit

Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich mit der zuständigen Fachbereichsleitung vereinbart worden sind.

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns - Volkshochschule Herrenberg, Tübinger Str. 38 - 40, 71083 Herrenberg; Fax 07032 270327, anmeldung@vhs.herrenberg.de - mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-

Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden (siehe letzte Programmseiten), das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Die Datenschutzbestimmungen und das Leitbild finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs.herrenberg.de

Impressum

Programmheft 1/2024

Herausgeber

Volkshochschule Herrenberg
Tübinger Straße 40
71083 Herrenberg
Sabine Käser-Friedrich (v.i.S.d.P.)

vhs Gärtringen

Tel. 07034 . 923150
Gaertringen@vhs.herrenberg.de

Titelgestaltung

3D-Grafik: 71263 Weil der Stadt

Titelseite:

Foto is1003-stock.adobe.com

Bildauswahl: vhs Herrenberg

Basislayout: vhs-Verband u. ITEM KG

Druck

Nussbaum Medien
Weil der Stadt GmbH
& Co. KG
Merklinger Str. 20
71263 Weil der Stadt

Ich melde mich verbindlich an:

vhs
Gärtringen

Kursnummer	Gebühr	Kurstitel
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Bei Kindern bitte Geburtsdatum: _____

Die bei der Anmeldung erhobenen Daten werden mit Hilfe der EDV gespeichert. Alle Daten werden gemäß den Bestimmungen der DSGVO und des Landesdatenschutzes ausschließlich für Zwecke und Aufgaben der vhs verwendet. Weiteres siehe Datenschutzbestimmungen.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE12 VHS000 000 40105

 Mandatsreferenz: _____
 (Wird von der VHS eingetragen.)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadtverwaltung, Stadtkasse Herrenberg, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtkasse auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Das SEPA-Lastschriftmandat erlischt nach 36 Monaten bei Nicht-Nutzung.



Zahlung von Volkshochschulgebühren - Wiederkehrende Zahlung

Angaben zum Zahlungspflichtigen

 Name, Vorname _____
 Straße, Hausnummer _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon, Fax, E-Mail _____

Angaben zum Kontoinhaber (falls der Kontoinhaber vom Zahlungspflichtigen abweicht)

 Name, Vorname _____
 Straße, Hausnummer _____
 PLZ, Ort _____

Bankverbindung

 IBAN | _____ |
 BIC | _____ | Bank _____

 Datum, Ort und Unterschrift
 (bei Minderjährigen, bitte Erziehungsberechtigter)

 Unterschrift Kontoinhaber
 (falls nicht identisch mit Zahlungspflichtigem)

Bitte senden Sie uns das unterzeichnete SEPA-Lastschriftmandat per Post, per Fax oder per E-Mail:

Volkshochschule Gärtringen, Kirchstr. 17, 71116 Gärtringen / Fax: 07032 . 2703-27 / E-Mail: Gaertringen@vhs.herrenberg.de

Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.

An
Volkshochschule Gärtringen
Kirchstr. 17
71116 Gärtringen
Fax: 07032 . 2703-27
E-Mail: Gaertringen@vhs.herrenberg.de

Name, die Anschrift, gegebenenfalls die Telefaxnummer und E-Mail-Adresse einfügen:

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)

bestellt am _____ (*) / erhalten am _____ (*)

Name des/der Verbraucher(s) _____

Anschrift des/der Verbraucher(s)

Datum _____ Unterschrift des/der Verbraucher(s) (nur bei Mitteilung auf Papier)

(*) Unzutreffendes streichen

**Senden Sie Ihre Anmeldung
in einem Briefumschlag an
folgende Adresse:**

Volkshochschule Gärtringen
Kirchstr. 17
71116 Gärtringen

Sie können Ihre Anmeldung auch
faxen: Fax 07032 . 2703-27
oder persönlich bei uns abgeben.

Die Anmeldung ist auch formlos durch
E-Mail möglich:
Gaertringen@vhs.herrenberg.de
(Geben Sie dabei bitte Ihre Adresse
und Ihre Bankverbindung an!)

Auch bei Einzelveranstaltungen ist
eine Anmeldung erforderlich!

Vielen Dank, dass Sie Sich für einen
Kurs der vhs Herrenberg entschieden
haben!

Wir freuen uns auf Sie!

Ergänzung zu den Geschäftsbedingungen**SEPA-Zahlungsverkehr**

Das bisherige Lastschrifteinzugsverfahren wurde zum 01.02.2014 auf den einheitlichen europäischen SEPA-Zahlungsverkehr umgestellt.

Bislang konnten wir die Kursgebühren mittels Lastschrift im Einzugsermächtigungsverfahren von dem uns bekannten Konto einziehen. Auch in Zukunft können Sie bei uns bequem per Lastschrift bezahlen. Anstelle des bisherigen Verfahrens setzen wir seit 01.02.2014 das SEPA-Lastschriftmandat ein. Neu ist hierbei, dass ein SEPA-Lastschriftmandat eine eindeutige Mandatsreferenznummer und eine Gläubiger-Identifikationsnummer enthält. Diese Daten finden Sie bei späteren Lastschriften auf Ihrem Kontoauszug wieder. Das SEPA-Lastschriftmandat erlischt nach 36 Monaten bei Nicht-Nutzung.

Hinweise zur Abbuchung der Kursgebühren

(Auszug aus unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen):

Kursgebühren werden 3 Wochen nach Kursbeginn zum folgenden 3. bzw. 18. eines Monats abgebucht.
Fällt der 3. bzw. 18. eines Monats auf einen Samstag, Sonntag oder Feiertag, wird zum nächstmöglichen Werktag abgebucht.

Ausnahmen: Einzelveranstaltungen und Wochenendkurse werden 1 Woche nach Kursende zum folgenden 3. oder 18. eines Monats abgebucht.
Studienfahrten und Exkursionen werden 1 Woche vor Kursbeginn abgebucht.



**Die Zukunft kann
keiner vorhersehen,
aber jeder kann
sie wagen.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen: Anpacker, Frühaufsteher, die Familien oder Start-ups gründen, Hausbauer, Pläneschmieder – gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen: Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.



Mehr Informationen auf
[www.vbidr.de/
terminvereinbarung](http://www.vbidr.de/terminvereinbarung)

**Volksbank
in der Region** 
Herrenberg • Nagold • Rottenburg • Tübingen