

## Einzelveranstaltungen Exkursionen

Nr. 20101

Schorlau & Dannemann



Der Schriftsteller Wolfgang Schorlau ist Autor politischer Kriminalromane. Für seine Arbeit erhielt er zahlreiche Auszeichnungen, unter anderem den deutschen Krimipreis.

In dem Roman „Die schützende Hand“ geht es um die Morde der türkisch- und griechisch stämmigen Menschen durch die Neonazi-Terroristen des NSU (Nationalsozialistischer Untergrund). Schorlau untersucht in seinem Buch besonders auch die Verwicklung des deutschen Geheimdienstes „Verfassungsschutz“ in diese Mordserie. Seine Arbeit schien dem Landtag von Baden-Württemberg wichtig genug zu sein, dass er ihn als Sachverständiger zu seinem Untersuchungsausschuss einlud. Der Roman wurde für das ZDF verfilmt.

Die Veranstaltung mit Wolfgang Schorlau ist ein Werkstattgespräch. Der Autor berichtet von seinen Recherchen, wie seine Bücher auf Politik und Öffentlichkeit wirken und warum diese Verbrechen bis heute immer noch nicht zweifelsfrei aufgeklärt sind. Begleitet wird er – natürlich! – von Werner Dannemann!

Freitag, 16.02.2024, 19.00 Uhr

Bürgerhaus im alten Farrenstall

Gebühr: VVK 15,00 €

Abendkasse: 17,00 €

Nr. 10102

Geschichte und Geschichten von  
Schlierbacher Wirtshäuser vom  
19. bis ins 20. Jahrhundert



Nicht weniger als 13 Wirtshäuser gab es in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts in Schlierbach. Auf die Spuren einiger dieser Wirtschaften begibt sich Hans

Höfer bei seinem Vortrag und stellt die Geschichte und Geschichten dieser, allesamt verschwundenen Wirtshäuser und ihrer Betreiber vor.

Hans Höfer, Schlierbach

Freitag, 12.04.2024, 19.00 Uhr

Bürgerhaus im alten Farrenstall, Schlierbach

Gebühr: 5,00 €

Nr. 10101

Friederike-Wackler Museum

Kooperationsveranstaltung der vhs Unteres Filstal



Das Friederike-Wackler-Museum zeigt die Entstehung und Entwicklung von einem der ältesten Betriebe für die Güterbeförderung in der Region hin zum modernen Dienstleistungsunternehmen für die Ver- und Entsorgungslogistik. Die Namensgeberin Friederike Wackler hat 1912 die Firma Wackler an die Familie Schwarz und Herrn Jäger verkauft. Sie hat nach dem frühen Tod ihres Mannes Ludwig 1891 die Spedition über 20 Jahre geleitet. Dies und vieles mehr erfahren Sie bei der Führung von der Museumsleiterin Gabriele Schwarz.

Gabriele Schwarz, Museumsleiterin

Mittwoch, 10.04.2024, 14.00 Uhr – 15.30 Uhr

Treffpunkt: Davidstraße 41, 73033 Göppingen

Gebühr: 5,00 €

Nr. 11001

Baustellenführung Tour „Flughafen  
Hochgeschwindigkeitstrasse“



Nach dem Start unserer Baustellenführung im SkyOffice Gebäude im Flughafen Stuttgart und einer einführenden Präsentation, hebt Ihr in Helm, Stiefel und Weste mit dem Bus ab: zur Baustellenführung im Umfeld von Landesflughafen und Landesmesse. Mit vier

Zwischenstopps bringen wir euch diese neue Verkehrsdrehscheibe näher. Mitten im Geschehen erfahrt Ihr alles über den Fildertunnel, die Baustelle der Hochgeschwindigkeitsstrecke im Bereich von Stuttgart 21 sowie der Untertunnelung der Autobahn bei Denkendorf. Hier wird bereits die sogenannte Feste Fahrbahn, also die Gleise, verbaut. Nach gut drei Stunden setzt Ihr mit unserem Busshuttle wieder zur Landung am Flughafen an.

Vor Ort:

- ❖ Das Mindestalter für die Teilnahme liegt bei 14 Jahren
- ❖ Das Tragen von Beinkleidung ist Pflicht!
- ❖ Die Teilnahme am Baustellenbesuch setzt ein Mindestmaß an körperlicher Eignung voraus. Personen, die z.B. auf Gehhilfen (auch Nordic-Walking-Stöcke) angewiesen sind, ist die Begehung der Baustelle untersagt!

**Samstag, 01.06.2024, 10.00 Uhr**

**Treffpunkt: SkyOffice, Flughafen Stuttgart**

Gebühr: 35,00 €

**Nr. 11002**

**Vortrag „Heizen mit Infrarot“**

„HEIZEN MIT INFRAROT“

Unvergleichlich behaglich

Außergewöhnlich effizient

Wärmstes zu empfehlen

**Franz Mittringer, John Krüger**

**Sunthern Infrarotheizungen**

**Dienstag, 20.02.2024, 18.30 Uhr**

Rathaus, Bürgerräume

Gebühr: Spenden zu Gunsten der Tagespflege Schlierbach

**110201**

**Besichtigung der Kunstgießerei Strassacker**

**Kooperationsveranstaltung der vhs Unteres Filstal**



Bronzeguss ist ein altes Handwerk und hat eine Tradition von rund 4000 Jahren. Für eine einzige Skulptur sind vom Entstehen bis zum fertigen Objekt rund 20 Arbeitsgänge nötig. Die Führung vermittelt einen Einblick in diesen

interessanten Prozess. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, die Galerie und das beeindruckende Gartengelände der Kunstgießerei zu besuchen. Schlendern Sie vorbei an einer Vielzahl von Skulpturen unterschiedlicher Künstler und freuen Sie sich an der Vielfalt und Einzigartigkeit der Objekte.

**Martina Hartwich-Wolf**

**Donnerstag, 29.02.2024, 13.00 Uhr – 14.30 Uhr**

Treffpunkt: Staufenecker Str.19, 73079 Süßen (vor der Pforte)

Gebühr: 10,00 €

**Nr. 30301**

**Spass am Radfahren**

**Sicher mit dem E-Bike unterwegs**

Wer vom Rad auf das E-Bike umsattelt, merkt schnell: Elektrounterstütztes Fahren unterscheidet sich vom herkömmlichen Radfahren. Ziel des Kurses ist, die Fahrtechnik aller Teilnehmenden zu verbessern und damit die Verkehrssicherheit zu erhöhen.

Das Training eignet sich besonders für alle Personen, welche das Pedelec fahren neu für sich entdeckt haben, oder einfach nur ein paar Koordinationsübungen mit dem Rad machen möchten.

Am Ende sollen alle Teilnehmende vor allem Spaß am Kurs und noch mehr Spaß und Sicherheit auf allen Pedelec-Fahrten haben.

**Daniel Wiese,**

**Fahrsicherheits- und Fahrtechniktrainer**

**Samstag, 08.06.2024, 13.00 Uhr – 17.00 Uhr**

Schulhof der Grundschule Schlierbach

Gebühr: 5,00 €

**10001**

**Lebensfreude ist unser Kraftstoff**



**Wie wir in unsere Lebensfreude kommen und wie wir unser Zuhause wieder in eine Wohlfühl-Oase verwandeln.**

Was ist fürs Wohlbefinden notwendig?

Wie funktioniert unsere Psyche und unser Gehirn?

Was bewirken Angst und negative Gedankenmuster - wie kann man sich transformieren?

Stresst moderne Technik unseren Körper?

Wie findet man Störfaktoren und beseitigt diese?

Wie kommen wir wieder in unsere Mitte - in unsere Lebensfreude?

Mit vielen praktischen Beispielen und Tipps und vielen Gelegenheiten, Fragen zu stellen.

**Thomas Haubold, Institut für Baubiologie und holistische Forschung**

**Mittwoch, 13.03.2024, 18.30 Uhr**

**Rathaus, Sitzungssaal**

Gebühr: 8,00 €

**Nr. 10902**

**Landesgartenschau Wangen im Allgäu**

**Kooperationsveranstaltung der vhs Unteres Filstal und den Landfrauen Schlierbach und Albershausen**



Freuen Sie sich auf farbenfrohe Bauerngärten und ideenreiche Themenparks, klassische und „wilde“ Gärten, traumhaft üppige Blumenausstellungen und Allgäuer Pflanzenwelten. Lassen Sie sich von 3.500 Quadratmetern Blumenpracht im Argenpark verzaubern und genießen Sie die einzigartige Atmosphäre im Grünen, die zum Entspannen, Träumen und Genießen einlädt.

Dauer der Führung über das Gartenschaugelände ca. 2 Stunden.

Vom Landesgartenschaugelände ist auch die Altstadt unmittelbar zu Fuß zu erreichen.

Einfache Fahrzeit mit dem Bus jeweils ca. 2 1/2 Stunden Rückfahrt ist um 17.00 Uhr.

Anmeldeschluss: 19.08.2024, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

**Mittwoch, 18.09.2024**

Busunternehmen: Franz Buck – Reisen & Radeln Weilheim/Teck

**Abfahrt:** 8.00 Uhr Schlierbach, Kirche  
8.10 Uhr Ebersbach, Bahnhof  
8.15 Uhr Uhingen, Volksbank

**Teilnehmerzahl:** ab 25

**Gebühr:** 56,00 € incl. Eintritt, Führung, Trinkgelder und Reisebegleitung

**Vorträge / Seminare / Workshop**

**Nr. 30110**

**ONLINE WORKSHOP HATHA YOGA  
Schwerpunkt Schulter/Schultergürtel**

3-stündiger Workshop in Theorie und Praxis

Wir verbinden das klassische Hatha-Yoga mit einzelnen Schwerpunkten und lassen uns ganz darauf ein. Sie gewinnen dadurch tiefere Einblicke in Ihr Anliegen und können einen Weg finden, der Ihnen guttut. Bequem üben Sie online von zuhause aus. Die Praxis wird den Hauptteil des Workshops einnehmen, dennoch kommen wichtige Informationen nicht zu kurz.

An diesem Termin geht es um unseren Schultergürtel und die Schultern: Spüren auch Sie immer wieder Verspannungen im Schulter/Nackengebiet? Oft werden sie durch sitzende Tätigkeiten noch verstärkt. Durch die Aktivierung des Schultergürtels und Kräftigung der Muskulatur können diese gelöst werden. Erfahren Sie außerdem Wissenswertes zur Anatomie und den Hintergründen.

Der Workshop findet online statt. Der Link hierzu kommt 15 Minuten vor Kursbeginn. Am Vorabend wird ein Infoblatt zum Thema per E-Mail verschickt.

Bitte bereithalten: Sportkleidung, Matte

**Bettina Raisch, Yogalehrerin**

**Samstag, 02.03.2024 oder**

**Samstag, 11.05.2024, jeweils von 9.30 Uhr – 12.30 Uhr**

Gebühr: 43,00 €

**Nr. 30111**

**ONLINE WORKSHOP HATHA YOGA  
Schwerpunkt Faszientraining**

An diesem Termin geht es um unsere Faszien: Das Bindegewebs-Netzwerk wird durch spezielle Übungen gefestigt und gleichzeitig elastisch gehalten, was uns zu mehr Beweglichkeit und zu mehr Körperästhetik verhilft. Verschiedene dynamische und dehnende Übungen führen zu einem gesteigerten Wohlbefinden, lösen Verspannungen und schulen unsere Sinnesorgane.

Der Workshop findet online statt. Der Link hierzu kommt 15 Minuten vor Kursbeginn. Am Vorabend wird ein Infoblatt zum Thema per E-Mail verschickt.

Bitte bereithalten: Sportkleidung, Matte, Tennisball, Faszienrolle

**Bettina Raisch, Yogalehrerin**

**Samstag, 23.03.2024 oder**

**Samstag, 15.06.2024, jeweils von 9.30 Uhr – 12.30 Uhr**

Gebühr: 43,00 €

**Nr. 30112**

## **ONLINE WORKSHOP HATHA YOGA Schwerpunkt Hüfte - Knie**

3-stündiger Workshop in Theorie und Praxis

An diesem Termin geht es um Hüft- und Kniegelenke: Die Hüftgelenke sind starken Belastungen ausgesetzt. Wir wollen sie reinigen, nähren und schmieren und fördern dadurch deren Beweglichkeit. Positive Auswirkungen auf den Bandapparat der Hüften, das Ileo-Sakral-Gelenk sowie auf die Kniegelenke bleiben nicht aus. Außerdem erfahren Sie vieles über die anatomischen Zusammenhänge der verschiedenen Gelenke.

Der Workshop findet online statt. Der Link hierzu kommt 15 Minuten vor Kursbeginn. Am Vorabend wird ein Infoblatt zum Thema per E-Mail verschickt.

**Bettina Raisch, Yogalehrerin**

**Samstag, 20.07.2024, 9.30 Uhr – 12.30 Uhr**

Gebühr: 43,00 €

**Nr. 21001**

## **Sensen lernen Mähen für den Hausgebrauch**



Sensen ist nicht nur eine alte Tradition, es ist auch eine leichte, umweltschonende, leise und elegante Methode, eine Wiese zu mähen. Aber schlechtes Material und stumpfe Sensenblätter können einem schnell die Freude an dieser Tätigkeit verderben. Wie das Mähen mit gutem Arbeitsmaterial und richtiger Technik zum Kinderspiel wird, lernen Sie in diesem Kurs. Verschiedene Möglichkeiten das Mähgut zu verwerten, werden ebenfalls angesprochen. Sensen werden zur Verfügung gestellt. Gerne können zur Begutachtung eigene Sensen mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Kaltgetränke (Kaffee/Tee und Butterbrezeln sind im Pausensnack enthalten).

**Denise Emer, Neidlingen**

**Samstag, 18.05.2024, 9.00 Uhr – 13.00 Uhr**

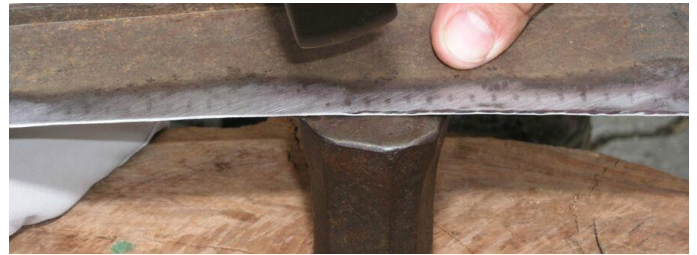
**Maximal 8 Teilnehmer**

Gebühr: 60,00 € incl. Pausensnack und Leihgebühr für Arbeitsmaterial

Treffpunkt: Parkplatz bei den Tennisplätzen

**Nr. 21002**

## **Dengeln lernen In Theorie und Praxis**



Wie man eine Sense durch Dengeln richtig scharf bekommt, erfahren Sie in diesem Kurs. Drei verschiedene Dengelmethoden werden vorgestellt und danach kann geübt werden. So können Sie mit einer scharfen Sense in die Mahd starten. Dengelmaterial wird zur Verfügung gestellt. Wer eine eigene Sense oder mehrere hat, kann diese gerne mitbringen.

Bitte mitbringen: Kaltgetränke (Kaffee/Tee und süße Stückle sind im Pausensnack enthalten).

**Denise Emer, Neidlingen**

**Samstag, 25.05.2024, 13.00 Uhr – 16.00 Uhr**

**Maximal 6 Teilnehmer**

Gebühr: 50,00 € incl. Pausensnack und Leihgebühr für Arbeitsmaterial

Treffpunkt: Parkplatz bei den Tennisplätzen

## **Kreativität / Kunst & Kultur**

### **Junge VHS**

**Nr. 10601**

## **Licht an! Von Angst zu Kompetenz – Prüfungsvorbereitung mit Strategie**

### **Für Jugendliche der Abschlussklassen!**

Prüfungen sowie die Wochen und Tage davor sind eine Ausnahmesituation für das menschliche Gehirn. Der Sympathikus, jener Teil in unserem Gehirn, der für Stress-Situationen gedacht ist, läuft auf Hochtouren! Das hat durchaus seine Berechtigung, lässt er uns doch schneller reagieren und besser auf unsere körperlichen und geistigen Fähigkeiten zugreifen. Doch: wer sich in einem längeren Zustand ohne Entspannung bewegt, verliert den Überblick und die Energiereserven werden geleert.

In diesem Prüfungsvorbereitungskurs werden neben der richtigen Lernorganisation (wann lerne ich was?) und der richtigen Lernstruktur (wie lange lerne ich an einem Thema?) auch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen vorgestellt, die den Parasympathikus, den Gegenspieler des Sympathikus, aktivieren. Dieser ist für die Entspannung zuständig und hilft dann, in den entsprechenden Situationen das volle Energielevel ausschöpfen zu können.

In verschiedenen Lernstrategien wie Vokabeltechnik und verschiedenen Merktechniken kann man sich den Stoff leichter einteilen und dadurch besser und strukturierter lernen. Das Gefühl gut vorbereitet zu sein, steigert das Selbstwertgefühl und entspannt vor der Prüfung (nicht nur den Schüler - auch das Umfeld).

In kleinen Coachingmodulen können „Gedanken verzaubert“ werden und alte Glaubenssätze gelöst werden. Das Angstmodell wird erklärt und selbstverständlich auch, wie man aus diesem Karussell rechtzeitig aussteigen kann, so dass man in der mündlichen und schriftlichen Prüfungssituation vollen Zugriff auf die eigenen Ressourcen hat. Die Teilnehmer erfahren in vielen praktischen Übungen, die sich auch zu Hause gut umsetzen lassen, wie sie sich besser organisieren, konzentrieren aber auch entspannen können.

Es darf mit eigenem Lernstoff gearbeitet werden.

**Karina Mammel**  
**Evolutionspädagogik & Lernberatung**  
**Mittwoch 20.03.2024, 14.30 Uhr – 16.00 Uhr**  
**8 Kurstage / 90 Minuten**  
Rathaus, Bürgerräume  
Gebühr: 119,00 €

### **Nr. 20703**

#### **Mal- & Kreativworkshop für Kinder**



Für diesen Kurs konnten wir den Künstler Egon Bohnet aus Hochdorf gewinnen. Wir malen kreativ und spielerisch mit den verschiedensten Farben (Acryl, Aquarell, Wasserfarben, Wachsmalkreide aber auch mit den schön glänzenden Encausticfarben) und den verschiedensten Techniken, wie z.B. Pinsel, Spachtel, Malerrolle und Finger. Dabei können außer Papier oder Karton auch Holz und Schieferstücke bemalt werden. Zeichnen ist mit Bleistift, Kohle und Graphit möglich. Es gibt Knete, Sticker und weitere Bastelteile, aber auch einen Zauberstab basteln ist möglich. Eigene Ideen dürfen mitgebracht werden.

Wichtig! Bitte Vesper, Getränke und ein Kleidungsstück, das schmutzig werden darf, mitbringen.

**Egon Bohnet, Künstler aus Hochdorf**  
Grundschule Schlierbach, TW-Raum  
**4 Termine jeweils von 9.30 Uhr – 12.30 Uhr**  
**Samstag, 16.03. / 20.04. / 18.05. / 15.06.2024**

Teilnehmer: 5-12 Kinder von 5-12 Jahren  
Gebühr: 96,00 €  
Geschwisterkinder 85,00 € (inclusive Materialkosten)

### **Nr. 20501**

#### **Offener Strick-Treff**

Gemeinsam, in geselliger Runde stricken und Erfahrungen austauschen macht einfach Spaß! Was liegt näher, als beim „Offenen Strick-Treff“ einmal im Monat dabei zu sein!? Sie erhalten Hilfestellung beim Socken stricken und können in gemütlicher Runde ein leichtes Dreieckstuch stricken. Auch hier steht Ihnen Frau Kurz mit Rat und Tat zur Seite.

Anmeldungen sind nicht erforderlich. Jeder Teilnehmer bringt sein Zubehör selber mit.

**Anneliese Kurz, Schlierbach**  
**Montag, 11.03.2024, 14.30 Uhr – 17.00 Uhr**  
**(immer jeden zweiten Montag im Monat)**

Bürgerhaus im alten Farrenstall  
Unkostenbeitrag: 1,50 €

### **Nr. 20701**

#### **Aquarellmalen für Erwachsene**



Der Malkurs ist für alle, die mit leichten, wunderschön wässrigen leuchtenden Aquarellfarben spielen und experimentieren möchten, Lust und Spaß am freien Ausdruck haben oder auch realistischere Motive malen möchten.

Begonnen wird für **Anfänger** mit dem Basiswissen zu Farben, Pinsel...Techniken (Trockentechnik, Trocken auf nass, nass in nass, Farbverläufe, Lasuren). Des Weiteren werden Übungsbilder gemalt, je nach Motivwunsch der Teilnehmer. **Wiedereinsteiger bzw. Fortgeschrittene** Teilnehmer dürfen aber gerne auch gleich an Ihre Kenntnisse anknüpfen und nach eigenem Wunsch und Motiv malen. Das Eigenschöpferische soll vor allem gefördert sein, denn jeder ist ein einzigartiger Künstler und hat seine eigene „Handschrift“ die man erkunden kann. Die sechs Termine können auch gut genutzt werden, um aufbauend zu arbeiten. Auch eigene Ideen dürfen experimentiert werden z.B. Mixed-Media mit Farbstiften oder Kreiden.

Bitte mitbringen:

Aquarellfarben - gute Qualität, damit es auch Spaß macht!  
Aquarellpinsel, Rundpinsel Größen 4, 8 und 16 und einen flachen Breitpinsel ca. 4,5 cm breit. Aquarellpapier mind.

250g matt und wenn möglich auch körnig, Aquarellblock mind. 20 x 30 cm, kleiner Schwamm, Küchenrolle, Bleistift, Radiergummi.

### **Egon Bohnet, Künstler aus Hochdorf**

Grundschule Schlierbach, TW-Raum

**6 Termine, 19.00 Uhr – 22.00 Uhr**

**Dienstag, 12.03. / 09.04. / 14.05. / 11.06. 2024**

Gebühr: 140,00 €

### **Nr. 20702**

#### **Acrylmalen**

#### **Experimentell – Intuitiv - Meditativ**

Dieser Kurs möchte zur Erweckung und Entdeckung der eigenen Kreativität und zum Experimentieren anregen. Es kann nicht nur mit Acrylfarben, Aquarellfarben, Wachsmalkreiden oder auch Tinte gemalt werden, auch Strukturstoffe, Naturmaterialien, Bauschutt, Sand, kleine Bastelteilchen, Schmucksteine etc. können in die Bilder eingearbeitet werden. Die Farben haben eine rasche Trocknungszeit und eignen sich daher sehr um mehrere Schichten oder Strukturen allein oder mit Farbkombinationen zu kreieren. Die allgemeinen Kenntnisse der Acrylmalerei und Tipps werden vermittelt. Eigene Ideen dürfen eingebracht werden. Acrylfarben können von pastos (dickflüssig in Urform) bis recht dünn mit Wasser verdünnt aufgetragen werden. Allein das gibt schon einen großen künstlerischen Spielraum. Des Weiteren können diese außer dem Pinsel auch mit vielen weiteren Mitteln gemalt werden – Finger, Spachtel, Schwämmchen etc. Eigenschöpferisches Arbeiten soll gefördert werden.

Bitte mitbringen: verschiedene Leinwände, kleine oder große – je nach eigener Vorliebe. Zum Experimentieren kann auch erst mal Karton benutzt werden. Acrylfarben in größeren Tuben (75-100 ml), 2 Rundpinsel (klein und groß) 2-3 flache Borstenpinsel, Spachtel aus Kunststoff oder Metall, Lappen, Sprühflasche, kleiner Schwamm.

### **Egon Bohnet, Künstler aus Hochdorf**

Grundschule Schlierbach, TW-Raum

**2 Termine, 19.00 Uhr – 22.00 Uhr**

**Dienstag, 09.07. und 13.08.2024**

Gebühr: 70,00 €

### **Nr. 30207**

#### **Kung-Fu-Kids**

#### **Schnupperkurs für Kinder ab 10 Jahre**

In diesem Kurs lernen die Kinder auf spielerische Weise sich zu verteidigen und in Konfliktsituationen nicht in die Opferrolle zu geraten. Sie lernen effektive Techniken für den Notfall und auch die Grundlagen, die dafür notwendig sind, also wie man beispielsweise richtig tritt und schlägt, ohne sich dabei selbst zu verletzen. Darüber hinaus erlernen die Kinder ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern und zu schulen. Das Training sorgt zudem dafür, dass die Konzentrationsfähigkeit ihres Kindes gesteigert wird. Gezielte Übungen sorgen außerdem dafür, dass der Gleichgewichtssinn, die

Reaktionsfähigkeit und Koordination Ihres Kindes geschult und verbessert werden.

Den eigenen Fortschritt wahrzunehmen und zu wissen, dass man durchaus wehrhaft ist, wird das Selbstbewusstsein ihres Kindes enorm steigern. Zwischenzeitliche Partnerübungen, bei denen man abwechselnd gewisse Verteidigungs- und Angriffstechniken ausführt, vermitteln zudem gegenseitige Umsicht und Rücksicht sowie die Erkenntnis, dass das Einhalten gewisser Regeln und ein fairer Umgang untereinander und miteinander wichtig im Leben sind. Des Weiteren können sich die Kinder in diesem Kurs richtig auspowern und ihre überschüssige Energie sinnvoll kanalisieren. Der Bewegungsapparat wird richtig trainiert und die Sehnen und Bänder gedehnt, so dass Ihr Kind beweglich bleibt oder die Beweglichkeit wieder zurückerlangt. Bewegungsspiele werden auch in das Training integriert. Die Eltern dürfen natürlich auch gerne zuschauen.

### **Björn Streng, Kung-Fu Trainer**

**3 Termine: Freitag 12.01. / 19.01. und 26.01.2024**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Kinder ab 10 Jahre

**17.00 Uhr – 18.00 Uhr**

Gebühr: 18,00 €

### **Nr. 30205**

#### **In Bewegung bleiben – den Geist trainieren - Spass haben**

### **Hede Seeger, Schlierbach**

**Dienstag, 20.02.2024 15.30 Uhr – 16.30 Uhr**

**14-tägig, 10 Kurstage**

Rathaus, Bürgerräume

Gebühr: 20,00 €

Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug

Anmeldung erforderlich!

### **Nr. 20501**

#### **Paartanz für Fortgeschrittene**

Wir tanzen in lockerer Atmosphäre die klassischen Standard- und Lateintänze wie Walzer, Tango, Foxtrott, ChaChaCha, Rumba, Samba, Jive und Discofox. Grundkenntnisse sind erforderlich, es werden keine Grundschritte beigebracht.

Bitte paarweise anmelden.

### **Julian Mischner, Tanzlehrer,**

**8 Termine: 02.03. / 16.03. / 06.04. / 13.04. / 04.05. /**

**18.05. / 08.06. und 22.06.2024, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr**

Dorfwiesenhalle, Sporthalle

Gebühr: 20,00 € pro Paar/Abend

### **Nr. 30204**

#### **Kinderyoga 5-7 Jahre**

In dieser Kinderyogastunde werden in einer kleinen Gruppe die Yogafiguren auf spielerische Art und Weise und ohne Konkurrenzdruck erlernt. Wir toben, hüpfen, spielen, lachen, singen, atmen und entspannen. Im Mittelpunkt stehen Spaß und Freude, begleitet von (ersten) Atem- und Entspannungstechniken. Yoga kann den Kindern helfen ihr inneres Gleichgewicht (wieder) zu finden, stärkt das Selbstvertrauen und die Konzentrationsfähigkeit und fördert spielerisch das Koordinationsvermögen und den Gleichgewichtssinn.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk

**Martina Streng, Yogalehrerin**

**Montag, 08.04.2024, 15.30 Uhr – 16.15 Uhr**

**6 Kurstage, max. 10 Kinder**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 36,80 €

## Hauswirtschaft

**Nr. 30501**

**Weinseminar**

**Weinland Baden-Weinvielfalt unter südlicher Sonne**

Das Weinanbaugesamt Baden erstreckt sich nicht nur über 400 km Länge vom Bodensee bis Tauberfranken, es wird mit fast 2000 Sonnenstunden im Jahr wahrlich „von der Sonne verwöhnt“. Die landschaftlichen und geologischen Unterschiede der neun Teilgebiete spiegeln sich auch in den Weinen Badens wider, die neben den klassischen Burgunderrebsorten auch aus mancher regionalen Spezialität gekellert werden.

Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter, Weinliebhaber und Verkostungsexperte, stellt Ihnen an diesem Abend die Vielfalt der badischen Gewächse vor, erläutert die Sonderstellung dieser Region innerhalb Deutschlands und führt sie natürlich auch zu dem „Hotspot“ des badischen Weinbaus, dem Kaiserstuhl.

**Hannes Rehm**

**Freitag, 15.03.2024, 20.00 Uhr**

Rathaus, Bürgersaal, max. 20 TN

Gebühr: 39,00 € (incl. Wein, Brot und Seminarunterlagen)

**Nr. 30502**

**Nr. 30503**

**Thailändische Küche**

**Kooperationsveranstaltung der vhs Unteres Filstal**



Die thailändische Küche ist bekannt für ihre frischen Zutaten und deren raffinierte Zubereitung. Thailändisch kochen ist leichter als gedacht. In diesem Kochkurs lernen Sie die Grundzutaten, Kräuter und Gewürze der thailändischen Küche wie Galgant, Zitronengras, Kokosmilch, Fischsoße, Thai-Basilikum und vieles mehr kennen. Lassen Sie sich mit einem original landestypischen thailändischen Menü überraschen. Zubereitet werden eine Vorspeise, zwei Hauptgerichte mit Fleisch und Meeresfrüchten sowie besondere Nachspeisen.

Bitte mitbringen: Getränk, Frischhaltedosen, Schürze, Geschirrtücher.

**Veraya Keller**

**Freitag, 15.03.2024, 18.00 Uhr**

**9-12 Teilnehmer**

Grundschule, Kirchstraße 28, Schlierbach

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

**Veraya Keller**

**Freitag, 17.05.2024, 18.00 Uhr**

**9-12 Teilnehmer**

Grundschule, Kirchstraße 28, Schlierbach

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

## Gesundheit

### Gymnastik / Bewegung

**„vhs macht gesünder“!** Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für den Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

**Nr.30201**

**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, 22.02.2024, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr**

#### **15 Kurstage**

Dorfwiesenhalle, Sporthalle

Gebühr: 57,00 €

Bitte mitbringen!

Matte, eine Black Roll und ein kleiner Black-Roll Ball

### **Nr. 30202**

#### **Wirbelsäulengymnastik**

Eine Stunde für Ihre Rückengesundheit! Es erwarten Sie:

- Kräftigungsübungen rückenrelevanter Muskeln
- Mobilisations- und Dehnungsübungen, denn nur ein beweglicher Rücken ist ein guter Rücken
- Stoffwechselübungen gegen Verspannungen
- Entspannungsübungen

### **Gabriela Hertfelder**

#### **Gymnastiklehrerin/Rückenschulleiterin**

**Donnerstag, 22.02.2024, 10.15 Uhr – 11.15 Uhr**

#### **15 Kurstage**

Dorfwiesenhalle, Sporthalle

Gebühr: 57,00 €

Bitte mitbringen!

Matte, eine Blackroll und ein kleiner Blackroll Ball

### **Nr. 30101**

#### **Pilates**

Es handelt sich beim Pilates um ein "ganzheitliches Workout."

Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt.

Das Training bringt Body&Mind in Einklang, da die Bewegungen sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt werden.

Diese Pilates Stunden sind für Einsteiger mit Vorkenntnissen geeignet.

### **Silke Bofinger**

#### **DTB-Pilates Kursleiterin, DTB-Pilates Trainerin**

**Montag, 04.03.2024, 18.45-19.45 Uhr**

#### **16 Kurstage,**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 91,40 €

Bitte eigene Matte und wenn möglich einen Redondo-Ball mitbringen

### **Nr. 30102**

### **Nr. 30103**

#### **Pilates APPI**

Speziell zugeschnittener Pilateskurs, von Physiotherapeuten aus der Rehabilitation entwickelt:

Sanftes und wirksames Ganzkörpertraining unter Berücksichtigung der

- ✓ Körperhaltung
- ✓ Koordination
- ✓ Ausdauer und Atmung

### **Heike Grodmeier**

#### **Physiotherapeutin und Pilates-Trainerin**

**Mittwoch, 21.02.2024, 17.15 Uhr – 18.15 Uhr**

#### **10 Kurstage**

Bürgerhaus im alten Farrenstall

Gebühr: 100,00 €

**Mittwoch, 21.02.2024, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr**

#### **10 Kurstage**

Bürgerhaus im alten Farrenstall

Gebühr: 100,00 €

Bitte eigene Matte mitbringen!

### **Nr. 30104**

### **Nr. 30105**

#### **Hatha Yoga**



Hatha-Yoga ist ein Jahrtausende altes Wissen um das ganzheitliche Dasein. Es bezieht sich auf alle Lebensbereiche und ist die Kunst vollkommener Lebensgestaltung durch Stärkung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga gibt uns die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Selina leitet euch durch die 90-minütige, wohltuende Yogastunde, die eure Beweglichkeit, Kraft und auch euren Gleichgewichtssinn fördert.

Mit dem Erlernen des Sonnengrußes und vielen weiteren Asanas, sowie einer kurzen Meditation am Ende der Einheit könnt ihr euch sanft in die Welt des Yoga führen lassen. Geeignet für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen.

### **Selina Sonko, Yogalehrerin**

**Montag, 19.02.2024, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr**

#### **16 Kurstage**

Rathaus, Bürgersaal

Gebühr: 189,00 €

**Montag, 19.02.2024, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr**

#### **16 Kurstage**

Rathaus, Bürgersaal



Gebühr: 189,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, kleines Kissen, Decke.

### Nr. 30106

#### Yoga für Senioren

Vitalität, Gesundheit und geistige Frische hängen nur bedingt mit dem biologischen Alter zusammen. Yoga verhilft zu einem erfüllten, selbstbestimmten Dasein mit hoher Lebensqualität und Sinnfindung in allen Lebensabschnitten. Senioren-Yoga beginnt sanft und bringt schrittweise Flexibilität, Muskelkraft und Atemvolumen. Es stabilisiert das Herz-Kreislauf-System, hilft bei Bluthochdruck, Rücken- und Gelenkproblemen. Durch die vielfältigen Yon-Übungen im Stehen und Sitzen wird das Körpergefühl sensibilisiert und damit auch die Koordinationsfähigkeit. All diese positiven Effekte vereint führen zu mehr Vitalität und Aufmerksamkeit.

**Selina Sonko, Yogalehrerin**

**Montag, 19.02.2024, 16.30 Uhr – 18.00 Uhr**

**16 Kurstage**

Rathaus, Bürgersaal

Gebühr: 189,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, kleines Kissen, Decke.

### Nr. 30107

#### Yoga für Senioren am Vormittag

Yoga trägt wie keine andere Bewegungsform zu einem gesunden Lebenswandel bei. Die regelmäßige Praxis sorgt auf allen Ebenen für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude. Yoga stärkt den Organismus behutsam durch sanfte Körperhaltungen und bewusste Atemlenkung und macht ihn beweglicher. Durch sanfte Übungen wird der Organismus gekräftigt, die Muskulatur gestärkt, Verspannungen beseitigt und Fehlhaltungen korrigiert sowie die Gelenke beweglicher und geschmeidiger gemacht. Die bewusste Ausführung der Bewegungen im Einklang mit der Atmung harmonisieren Körper und Geist – dies sorgt für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Getränk

**Martina Streng, Yogalehrerin**

**Montag, 19.02.2024, 9.30 Uhr – 10.30 Uhr**

**6 Kurstage, max. 12 TN**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 44,50 €

### Nr. 30203

#### Bodyforming

Bodyforming ist eine abwechslungsreiche Kräftigung des ganzen Körpers mit oder ohne Zusatzgeräte um deinen

Körper zu straffen und zu formen! Hier bleiben die „Problemzonen“ nicht unberührt. Für jedermann geeignet.

**Melinda Wachter, Aerobic/Fitnesstrainer,  
Ernährungscoach**

**Dienstag, 20.02.2024, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr**

**16 Kurstage**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 79,50 €

Bitte eigene Matte mitbringen!

### Nr. 30206

#### Rückenfit

Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung – das sind die wichtigen Inhalte des Kurses. Ein ausgewogenes Training der Rumpfmuskulatur, ideal als Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen.

**Melinda Wachter, Übungsleiterin**

**Freitag, 23.02.2024, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr**

**16 Kurstage**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Gebühr: 79,50 €

Bitte eigene Matte mitbringen!

### Nr. 30111

#### Online Yoga per Livestream Monatskurs

Besonders in dieser außergewöhnlichen Zeit ist es wichtig, sich körperlich und geistig fit zu halten! Hatha Yoga gibt unserem Körper Kraft sowie Beweglichkeit und hilft uns mit mehr Gelassenheit und Ruhe den Alltag zu meistern. Dieser 90-minütige Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Durch die Live Übertragung ist eine individuelle Führung und Korrektur der Yogalehrerin möglich.

Er zeichnet sich besonders durch seine Flexibilität aus. Sie buchen einen, zwei oder mehrere Monate, suchen sich IHREN Wochentag aus – so wie es für Sie passt. Auch für diejenigen geeignet, die noch nie Yoga gemacht haben bzw. Online-Yoga auch erst einmal ausprobieren möchten. Einstieg zum 1. des jeden Monats möglich. Trainingszeiten (fester Tag) sind: Montag 18.30 Uhr, Dienstag 19.30 Uhr, Donnerstag 19.00 Uhr und Freitag um 18.00 Uhr. Man bekommt je eine halbe Stunde zuvor per Email einen Link, mit welchem man nach einmaliger Installation von Zoom problemlos beitreten kann. „Funktioniert wirklich wunderbar!“

**Bettina Raisch, Yogalehrerin**

**Ab März 2024 - September 2024**

**1x die Woche a 90 Minuten NICHT IM FEBRUAR**

Gebühr: 45,00 € pro Monat

# Anmeldung

zu einem Kurs/zu einer Veranstaltung der Volkshochschule Schlierbach

An das  
**Bürgermeisteramt Schlierbach**  
Volkshochschule  
Hölzerstraße 1  
73278 Schlierbach



Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen der Volkshochschule Schlierbach an:

Angaben zum Kurs	
Kurs Nummer:	Kurs Titel/Thema:
Kurs Nummer:	Kurs Titel/Thema:
Kurs Nummer:	Kurs Titel/Thema:
Angaben zur Person	
Name:	Vorname:
Anschrift (Straße, Hausnummer, PLZ, Ort):	
Telefonnummer für Rückfragen:	Geburtsdatum (freiwillige Angabe für die Statistik):
eMail-Adresse:	

## SEPA-Basislastschriftmandat

Ich ermächtige das Bürgermeisteramt Schlierbach, Zahlungen mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Bürgermeisteramt Schlierbach auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Gläubiger:** Bürgermeisteramt Schlierbach, Hölzerstraße 1, 73278 Schlierbach  
**Gläubiger-Identifikationsnr.:** DE05ZZZ00000110944

Bankverbindung	
IBAN: <b>DE</b>	BIC:
Kreditinstitut:	

Ort, Datum

Unterschrift Konteninhaber

# 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. Die Gebühren werden nur per Lastschriftverfahren eingezogen. Barzahlung ist nur bei Abendkasse möglich.
2. Eine Anmeldung mit E-Mail ist möglich. Sie geben uns dazu die Kursbezeichnung, die Kursnummer und Ihre Bankverbindung an.

**Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, sind Sie für den Kurs verbindlich angemeldet. 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.



Volkshochschulverband  
Baden-Württemberg

### Anmeldung ab sofort!

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

**Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Schlierbach einverstanden.**

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)

