

Einzelveranstaltungen und Exkursionen

Nr. 3.00.01 Natürliche Wechseljahre

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Verstimmungen, Schwindel und andere Beschwerden können Merkmale des Wechsels und Aufbruch einer Frau in eine neue Lebensphase sein. Der Vortrag informiert Sie über die Möglichkeiten mit Schüssler-Salzen, Homöopathie, Phytoöstrogenen, natürlichem Progesteron u. a. Ihren Wandel natürlich und unterstützend zu begleiten.

Martina Zweigle, Krankenschwester, Heilpraktikerin
Donnerstag, den 17. März 2011, 19.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal
Gebühr: 8,00 € (bei acht Teilnehmern)

Nr. 1.10.01 Athos – Der Ruf des Heiligen Berges

Horst Gasper berichtet mit seinen Reisepartnern Horst Hoserek, Willi Reich und Werner Taxis von der fünften Reise im Oktober 2010 in die letzte theokratische Republik der Welt. Der seit der ersten Reise gehegte Wunsch, das Gründungskloster Vatopediou im Nordosten der Republik zu besuchen, wurde endlich genehmigt. Auch für die ersehnte Südküstenwanderung konnten mit einer Visaverlängerung und angemessenem Wanderwetter die Voraussetzungen erfüllt werden.



Eindrucksvolle Bilder aus den besuchten Klöstern, Skiten und Kellien - eingebettet in eine Powerpoint-Präsentation - lassen die Erlebnisse auf dem Heiligen Berg lebendig werden. Tipps zur Visabeschaffung, zur Reiseplanung, zur Abstimmung der Übernachtungsmöglichkeiten und zu Literaturempfehlungen runden das Referat ab.

Horst Gasper
Donnerstag, den 24. März 2011, 19.00 Uhr
Bürgerhaus im alten Farrenstall
Gebühr: 5,00 €

Nr. 2.00.01 Backstageführung mit Musical „Ich war noch niemals in New York“ mit Songs von Udo Jürgens - in Zusammenarbeit mit der VHS Uhingen -

Udo Jürgens - er ist einer der größten deutschsprachigen Musiker unserer Zeit, seine Songs und Konzerte begeistern Millionen. Im Apollo Theater in Stuttgart haben Sie jetzt die Gelegenheit, sein musikalisches Lebenswerk einmal ganz anders zu erleben: als Erfolgs-Musical ICH WAR NOCH NIEMALS IN NEW YORK.



Freuen Sie sich auf 20 der größten Hits von Udo Jürgens in einer mitreißenden Geschichte zum Träumen, Lachen und Mitsingen. Gehen Sie mit "Aber bitte mit Sahne", "Mit 66 Jahren" und natürlich "Ich war noch niemals in New York" an Bord eines Luxusliners auf eine Reise über den Atlantik.

Vorher haben wir die seltene Möglichkeit einen Blick hinter die Kulissen zu werfen!!!

VHS Uhingen
Sonntag, den 17. April 2011, 10.30 – 18.00 Uhr
Abfahrt: Rathaus Uhingen
Gebühr: 99,90 Euro. incl. Backstageführung um 11.30 Uhr,
Ticket f. Musical Kat. II um 14.00 Uhr, Busfahrt und
Reisebegleitung

Unter 30 Personen wird sich der Preis wg. der Buskosten leider erhöhen!

Politik – Gesellschaft - Umwelt

Nr. 1.05.01 Vermieten ohne Sorgen

Immobilien stehen leer, Vermieter trauen sich nicht mehr zu vermieten, da es bisher Ärger im Vermietungs-Alltag gab; z. B. Flecken auf dem Teppich, keine Kautions, keine Nebenkosten usw.

Dieser Vortrag soll helfen und motivieren, Ihre Immobilie künftig „sorgenfreier“ zu vermieten. Erfahrungen, Tipps und aktuelle Hinweise aus der täglichen Vermieter-Praxis werden übermittelt, insbesondere was vor Abschluß eines Mietvertrages beachtet werden sollte. Von der gezielten Mietersuche, über das erste Gespräch, bis hin zur Wohnungsübergabe werden hilfreiche und entscheidende Tipps gegeben, um später Ärger zu vermeiden.

Sibylle Gösweiner, Mietverwalterin
Mittwoch, den 6. April 2011, 19.30 – 21.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal
Gebühr: 13,00 €

Nr. 1.07.01 Meine Mutter – meine Pfunde *Was hat mein Gewicht mit meiner Mutter zu tun?*

An diesem Abend wollen wir uns mit dem Thema Übergewicht, Essstörungen und Mutter – Töchter Beziehungen beschäftigen. Viele Essstörungen entstehen schon in der Kindheit, als Kopie der Gewohnheiten unserer Mütter. Mütter geben oft unbewusst verwirrende und folgenschwere Botschaften über die Rolle des Essens an ihre Töchter weiter. Dieser Seminarabend soll Sie dabei unterstützen, die unbewussten Botschaften zu erkennen und Ihre inneren und äußeren Verhaltensmuster zu verändern. Machen Sie den ersten Schritt in eine gesündere, zufriedener Zukunft.

Die Dozentin bietet verschiedene praktische Lösungen an, um den Teufelskreis von Esszwang, hinuntergeschluckte Gefühle und Schuldgefühle zu durchbrechen.

Gerlinde Großkinsky, Psychologische Beraterin und Coach
Mittwoch, den 13. April 2011, 19.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal
Gebühr: 7,00 €

Nr. 1.05.02 Die Nebenkostenabrechnung

Die Betriebskostenabrechnung (auch Nebenkostenabrechnung genannt) ist Pflicht eines jeden Vermieters seinem Mieter gegenüber. Dieses leidige Thema führt immer wieder zu Streitigkeiten durch verspätete, fehlerhafte oder überhöhte Abrechnungen.

Dieser Vortrag soll helfen, die Abrechnung der Betriebskosten sicher und richtig zu erstellen. Erfahrungen, Praxis-Tipps und aktuelle Hinweise werden vermittelt, z. B. was man lt. Betriebskostenverordnung (BetrKV) auf die Abrechnung setzen darf, die Abrechnungsfrist, Erhöhung der Nebenkosten und was Sie beachten und einhalten müssen, damit Ihr Mieter die Vorauszahlung nicht kürzen oder einstellen kann.

Sibylle Gösweiner, Mietverwalterin
Mittwoch, den 11. Mai 2011, 19.30 – 21.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal
Gebühr: 13,00 €

Nr. 1.00.01 Autopannenkurs

Der Reifen ist platt und Sie haben es eilig? Herr Fahlbusch zeigt Ihnen die besten Handgriffe, Tricks und Kniffe, damit Sie schnell wieder in Fahrt kommen. Mit einem Blick unter die Motorhaube des eigenen Fahrzeuges lernen Sie die wichtigsten Bauteile des Motorraumes kennen. Außerdem lernen Sie, mit dem eigenen Bordwerkzeug Reifen, Wischerblätter und Glühlampen zu wechseln sowie Ölstand und Co. zu überprüfen.



Carsten Fahlbusch
Mittwoch, den 25. Mai 2011, 18.00 – 20.00 Uhr
Autohaus Fahlbusch, Kirchheimer Straße 36
Gebühr: 10,00 €

Kunst

Nr. 2.03.01 Hans Holbein D. Ä. Die graue Passion in ihrer Zeit

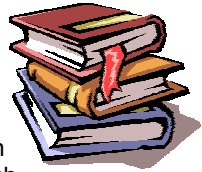
Einmalig und nur in Stuttgart ist die aufwändig restaurierte »Graue Passion« von Hans Holbein d. Ä. im Kontext von höchststrangigen Werken seiner Zeit zu sehen. Wir besuchen die Ausstellung in der Staatsgalerie in Stuttgart.



Veronika Adam, Kunsthistorikerin
Donnerstag, den 10. März 2011, Abfahrt: 9.00 Uhr am Rathaus
Wir fahren mit der S-Bahn ab Kirchheim.
Gebühr: 12,50 €
(Führung und Eintritt)

Literatur

Nr. 2.01.01 Lesen Sie gerne?



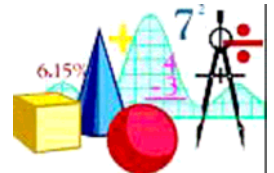
In diesem Semester widmen wir uns dem Schweizer Schriftsteller Friedrich Dürrenmatt. Mit seinem berühmten Roman „Der Richter und sein Henker“ lernen wir Dürrenmatts Kommissar Bärlach kennen, der sich mit der kriminellen Energie seiner Landsleute auseinandersetzt.

Leni Russ-Fritzsche, Schlierbach
Mittwoch, den 23. Februar 2011, 19.30 Uhr, Bürgerhaus
Weitere Termine nach Absprache
Gebühr: 25,00 € (vier Abende)

Junge VHS

Nr. 6.08.01 Mathematik für Realschüler der 10. Klasse Intensivkurs – Prüfungsvorbereitung

Wir wiederholen den Stoff der 10. Klasse und bereiten uns intensiv auf die Prüfung vor.



Der Kurs findet in den Ferien nicht statt, das letzte Mal treffen wir uns am 7. Mai 2011.

Oskar Widmaier, Schlierbach
Samstags, ab 12. Februar 2011, 13.30 – 15.30 Uhr
8 Nachmittage
Grund- und Hauptschule
Gebühr: 90,00 €

Nr. 1.00.02 Keine Bange bei Fahrradpanne! - für Jugendliche ab 12 Jahren -

... Plötzlich war der Reifen platt – wohl jeder Radfahrer hat eine solche Situation schon einmal erlebt.... Im Kurs lernen wir deshalb vom Fachmann Reifen flicken und wechseln, Räder ein – und ausbauen und erhalten viele kleine Tipps für das problemlose Fahrradfahren.

Michael Neumaier, Schlierbach
Mittwoch, den 27. April 2011, 15.00 – 18.00 Uhr
MN Fahrzeugteile, Gaiserstraße 20
Gebühr: 9,00 € einschließlich Kleinmaterial

Nr. 3.07.04 Die Kinderbackstube ist wieder geöffnet!

Am Muttertag möchte man seine Mama verwöhnen und was wäre dabei nicht besser als ihr etwas Köstliches zu backen. Kommt und backt mit!

Nähere Einzelheiten werden rechtzeitig im Mitteilungsblatt veröffentlicht.

Kreativität

Nr. 2.05.01 Malen mit Acrylfarben

„Jeder freie Mensch ist kreativ“, sagt Beuys, und er hat Recht. Mit seinen eigenen Händen ein Kunstwerk zu schaffen, gehört zu den schönsten Erfahrungen, die der Mensch machen kann.

In diesem Sinne werden wir unsere Bilder je nach Wunsch frei und abstrakt oder gegenständlich malen.



Bitte mitbringen: Malgründe, Pinsel, Farben, Mischsteller, 2 Wassergefäße, Küchenrolle, Mallappen

Edith Reich, Schlierbach
Mittwochs, ab 23. Februar 2011, 19.00 – 21.00 Uhr
5 Abende
Schule
Gebühr: 34,00 €

Hauswirtschaft

Nr. 3.07.01 Bio – ist auch wirklich Bio drin wo Bio draufsteht?

Bedeutung und Erklärung der unterschiedlichen Bio-Zertifikate

Jeder redet von Bio – selbst Supermarktketten haben heutzutage ihre eigene „Bio-Linie“. Was hinter der Bezeichnung Bio steckt ist oft nicht mehr zu durchschauen. An diesem Abend soll ein Überblick über die kontrollierten Bio-Zertifizierungen gegeben werden, damit eine eigene Urteilsfähigkeit wieder möglich und eine bewußte Kaufentscheidung gefällt werden kann.

Damit das Thema nicht nur theoretisch behandelt wird, werden diverse Kostproben - bio wie auch nicht bio - angeboten.

Eva Autenrieth, Ernährungsberaterin
Sybille Hoffmann-Zeller, Erwachsenenbildnerin
Dienstag, den 29. März 2011, 19.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal
Gebühr: 5,00 €

Nr. 3.07.05 Junge Sommer-Weine

Wenn die Temperaturen steigen und die Sonne uns wieder auf die Terrasse lockt, dann sind leichte, spritzige Sommerweine angesagt, die mit ihrer fruchtigen Frische unkompliziert zu genießen sind. Auch bei Gartenfest und Grillabend passen sie als variable Essensbegleiter zu vielen Gerichten und Snacks.



Hannes Rehm, Weinliebhaber und Verkostungsexperte, stellt Ihnen an diesem Abend vor allem Weiß- und Roséweine aus verschiedenen Regionen Europas vor und gibt Ihnen Tipps für gelungene Kombinationen von sommerlichen Speisen und den dazu passenden Weinen.

Hannes Rehm
Freitag, den 8. April 2011, 20.00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal
Gebühr: 23,00 € (inkl. Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Nr. 3.07.02 Nahrungsmittel als Heilmittel! *Gesundheit und Wohlbefinden durch bewusste Ernährung*

Einsatzmöglichkeiten von Nahrungsmitteln zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten.

z.B. Braunhirsemehl – Osteoporose
Leinöl - Freie Radikalfänger
Kuzu – Bindemittel das den Darm streicht

Warum gleich zu Medikamenten greifen, wenn unsere Nahrungsmittel schon so viel bieten? Allein das Wissen um die Wirksamkeit verschiedener Naturprodukte und deren präventive wie auch heilende Wirkung scheint uns abhanden gekommen zu sein.

Hätten Sie's gewusst – Cranberries helfen wunderbar bei Blasenentzündung. Wie und warum soll unter anderem an diesem Abend erklärt werden.

Eva Autenrieth, Ernährungsberaterin
Sybille Hoffmann-Zeller, Erwachsenenbildnerin
Dienstag, den 17. Mai 2011, 19.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal
Gebühr: 5,00 €

Nr. 3.07.03 Ernährung nach den 5 Elementen *So einfach kann gesunde Ernährung sein.* *Herkunft – Prinzip – Alltagstauglichkeit*

Schon wieder ein neues Ernährungsprinzip? Nein – die Ernährung nach den 5 Elementen ist aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erwachsen und findet sich in Ess-Kulturen rund um den Globus und zu unterschiedlichen Zeiten der Geschichte. Da wir jedoch Europäer sind, wenden wir die Ernährung nach den 5 Elementen auf unsere Kochkultur an.

An diesem Abend wird das Prinzip der 5-Elemente-Küche erklärt. Die Anwendung wird an Beispiel-Rezepten verdeutlicht und natürlich auch diverse Kostproben angeboten.

Eva Autenrieth, Ernährungsberaterin
Sybille Hoffmann-Zeller, Erwachsenenbildnerin
Dienstag, den 24. Mai 2011, 19.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal
Gebühr: 5,00 €

Landlust - Kochlust

Gemeinsames Kochen gepaart mit Informationen rund um das Hauptthema, zusammengefasst mit den Rezepten als Broschüre zum mit nach Hause nehmen, geselliges Beisammen sein und kreativen Tischdekorationen ist Inhalt und Ziel der folgenden Kochabende.

Nr. 3.07.06 Pastinake – Die vergessene Wurzel

Im Winter schlägt die große Stunde von fast vergessenem Wurzelgemüse: Der Pastinake. Sie lässt sich vielfältig zubereiten und ist mit ihrem hohen Nährwert sehr gesund. Vom Geschmack ähnelt sie der Petersilienwurzel – erleben Sie selbst, welche Vielfalt in diesem Gemüse steckt!

Der genaue Speiseplan wird am Abend bekannt gegeben, umfasst aber in jedem Fall Vor- und Hauptspeise und einen Nachtisch.

Bitte mitbringen: kleines Gefäß

Eva Autenrieth, Ernährungsberaterin
Sibylle Hoffmann-Zeller, Erwachsenenbildnerin
Dienstag, den 15. März 2011, 19.00 Uhr
Schule, Küche
Gebühr: 13,50 € zzgl. Lebensmittelkosten (bei 12 TN)

Nr. 3.07.07 Kochen mit Blüten

Vom Frühjahr bis in den Spätherbst bezaubern uns Blumen in der Natur. Ihre frischen Farben und ihr Duft laden dazu ein, sie ins Haus zu holen - nicht nur in die Vase, sondern auch auf den Teller.

Wer Lust auf Ungewöhnliches hat und gerne Neues ausprobieren möchte, dem öffnet sich mit Blüten ein kreatives Experimentierfeld in der Küche. Wir werden ein farbenfrohes, duftiges Blütenmenü zusammenstellen – lassen Sie sich überraschen!

Der genaue Speiseplan wird am Abend bekanntgegeben, umfasst aber in jedem Fall Vor- und Hauptspeise und einen Nachtisch.

Bitte mitbringen: kleines Gefäß

Eva Autenrieth, Ernährungsberaterin
Sibylle Hoffmann-Zeller, Erwachsenenbildnerin
Dienstag, den 28. Juni 2011
Schule, Küche
Gebühr: 13,50 € zzgl. Lebensmittelkosten (bei 12 TN)

Nr. 3.07.08 Kräuter – Kräuter - Kräuter Kochen und Heilen mit Kräutern

Kochen mit frischen Kräutern macht Spaß, ist gesund, macht fit und schmeckt hervorragend. Das Angebot an Kräutern weckt bei so manchem Koch wieder die Experimentierfreude.

Bereichern Sie Ihren Speiseplan und versorgen Sie Ihren Körper mit natürlich-frischen Multivitaminen. Das Menü wird am

Abend bekannt gegeben, umfasst aber in jedem Fall Vor- und Hauptspeise und einen Nachtisch.

Bitte mitbringen: kleines Gefäß

Eva Autenrieth, Ernährungsberaterin
Sibylle Hoffmann-Zeller, Erwachsenenbildnerin
Dienstag, den 7. Juni 2011, 19.00 Uhr
Schule, Küche
Gebühr: 13,50 € zzgl. Lebensmittelkosten (bei 12 TN)

Nr. 3.07.09 Maultaschen selber machen

Für alle Nicht-Schwaben und natürlich Schwaben, die sich bis jetzt noch nicht rangetraut haben.

Bis auf den Nudelteig wird alles selber gemacht. Es soviel produziert, dass nicht nur an diesem Abend geschlemmt, sondern auch eine Notportion für die „schnelle Küche“ daheim im Gefrierschrank deponiert werden kann.

Bitte mitbringen: kleines Gefäß

Eva Autenrieth, Ernährungsberaterin
Sibylle Hoffmann-Zeller, Erwachsenenbildnerin
Dienstag, den 10. Mai 2011
Schule, Küche
Gebühr: 13,50 € zzgl. Lebensmittelkosten (bei 12 TN)

Gesundheit

Hinweis!

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonussystems anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Nr. 3.01.01 Yoga als ein Weg - Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene -

Verspannungen lösen – Stress abbauen – zur Ruhe finden.

Yoga umfasst Asanas (Körperübungen), Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen. Bei den Asanas werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, dadurch kommt es zu einer verbesserten Körperhaltung. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken und neue Wege aufzeigen.



Bitte Matte, Kissen und warme Socken mitbringen.

Traute Surborg-Kunstleben
Montags, ab 21. Februar 2011, 19.45 - 21.30 Uhr
17 Abende
Bürgersaal im Rathaus
Gebühr: 109,00 € (bei 8 Teilnehmer)

Nr. 3.02.01 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
Donnerstags, ab 24. Februar 2011, 8.15 – 9.15 Uhr
15 Vormittage

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 42,00 €

Nr. 3.02.02 Wirbelsäulengymnastik

Eine Stunde für Ihre Rückengesundheit!
Es erwarten Sie:

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



Die Kurse werden von vielen Kassen bezuschusst, fragen Sie nach!

Gabriela Hertfelder, Gymnastiklehrerin/Rückenschulleiterin
Donnerstags, ab 24. Februar 2011, 9.25 - 10.25 Uhr
15 Vormittage
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 42,00 €

Nr. 3.01.02 TAI CHI CHUAN

Eine traditionelle chinesische Übungsform, welche auf der Philosophie des TAO, dem YIN und dem YAN beruht. YIN steht für weiblich weich, Erde, Speicherorgane, YAN für männlich hart, Himmel, Hohlorgane.



Es enthält Symbole und Mythen. Seine äußeren Formen sind fließende, harmonische Bewegungen, inspiriert von der Natur und der Tierwelt, Meditationsübungen und Kampfkunsttechniken.

Es hat drei Hauptaspekte: Gesundheit, Meditation und Selbstverteidigung. Tai Chi ist eine Disziplin, die uns mehr Energie gibt, als wir verbrauchen und bewirkt, dass wir uns nach einer Runde Tai Chi entspannt und doch gestärkt fühlen.

Präzise ausgeführte Stellungen öffnen und beseitigen Blockaden in den Energiekanälen, die sanften und langsamen Bewegungen dehnen die Energiekanäle und halten sie stark und elastisch. Die rhythmischen Bewegungen der Muskeln, der

Wirbelsäule und der Gelenke pumpen Energie durch den ganzen Organismus.

Jahrelanges kontinuierliches Üben ist notwendig, um all die Regeln der Körperhaltung und der Bewegung in den verschiedenen Positionen zu verinnerlichen. Es fördert die Harmonie von Körper, Geist und Seele und hat eine positive Auswirkung auf alle Lebensbereiche.

Tai Chi Chuan heißt „Durch körperliche Übung zur Vollendung“. Wer Tai Chi nutzt wird – wie der Chinese sagt – „geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser“.

Brigitte Adler, geprüfte Tai-Chi-Lehrerin
Dienstags, ab 01. März 2011, 10.00 – 11.00 Uhr
11 Vormittage

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 55,50 € (bei 8 Teilnehmer)

Nr. 3.00.02 Richtiges Atmen - Was steckt dahinter ?

Unsere Atmung geschieht unbewusst, und gerade deshalb atmen viele Menschen unvollständig und verkrampft. Manchmal wird die Luft zum Atmen knapp: Stress oder Angst können zu einer Atemfrequenz führen, die von der Natur als Fluchtreflex angelegt ist.

Richtiges Atmen heißt gesund atmen. Richtiges Atmen hilft die körperlich, geistige und emotionale Gesundheit zu fördern und zu bewahren

Lernen Sie richtiges Atmen in Theorie und Praxis kennen. Bei Nachfrage wird ein entsprechender Kurs angeboten.

Regine Kübler-Probst, Kirchheim
Donnerstag, den 03. März 2011, 20.00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal
Gebühr: 5,00 €

Nr. 3.02.03 Gesundheit zum Wohlfühlen Aktives Beckenbodentraining

Um eine starke, körperliche Beanspruchung im Beruf und Alltag bewältigen zu können, ist bei Frauen neben kräftiger Bauch- und Rückenmuskulatur auch eine stabile Beckenbodenmuskulatur von Nöten. Durch gezielte Übungen, im Sitzen oder Liegen kann man diese spürbar kräftigen.

Die Übungen sind ein gezieltes Training der Muskelgruppen, die den Beckenboden nach unten verschließen, sie können bereits vorbeugend angewendet werden.

Unser Ziel: Unbeschwert wieder niesen, husten, lachen oder tanzen zu können!

Bitte bequeme Kleidung und eine weiche Unterlage mitbringen.

Anneliese Fölker
Donnerstags, ab 17. März 2011, 19.00 – 20.30 Uhr
5 Abende

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 25,00 €

Bürgermeisteramt

Hölzerstraße 1, 73278 Schlierbach

Telefax Nr. 07021-97006 -30

E-Mail: gemeinde@schlierbach.de

Internet-Adresse: <http://www.schlierbach.de>

Unter dieser Adresse sind auch Anmeldeformulare abrufbar.

Zimmer 6

Frau Wolf, Telefon 97006-13

Zimmer 5

Frau Matopoulou, Telefon 97006-12

Sprechstunden:

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag

8.30 - 11.30 Uhr

und Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr

Hinweis zum Anmeldeverfahren

Sie erhalten keine schriftliche Anmeldebestätigung

Sie werden informiert, wenn

- der Kurs belegt ist
- der Termin geändert wurde
- der Kurs ausfällt

Für die Teilnahme an den Kursen ist eine vorherige Anmeldung beim Bürgermeisteramt erforderlich.

Sie haben folgende Möglichkeiten, sich anzumelden:

1. Sie bezahlen die Gebühr (eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich) bar oder durch Erteilung einer Abbuchungsermächtigung.
2. Eine telefonische Anmeldung ist möglich. Die Anmeldung wird aber erst verbindlich, wenn die Gebühr innerhalb von acht Tagen unter Angabe der Kursbezeichnung und Kursnummer bezahlt wird (bar oder durch Erteilung einer Abbuchungsermächtigung). Bei einer telefonischen Anmeldung werden die personenbezogenen Daten gespeichert und verarbeitet.

Einige Kurse können nur mit einer begrenzten Teilnehmerzahl durchgeführt werden. Kurse können aber auch nur dann stattfinden, wenn - bei den Veranstaltungen unterschiedlich - eine Mindestzahl von Anmeldungen vorliegt. Wir bitten deshalb um eine rechtzeitige Anmeldung. Andernfalls muss die jeweilige Veranstaltung abgesagt werden bzw. muss die Gebühr erhöht oder die Kursdauer verkürzt werden.

Für alle Anmeldungen gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen. Mit der Anmeldung werden sie Bestandteil des Teilnehmervertrags.

Mindestteilnehmerzahl, Absage von Veranstaltungen

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt in der Regel in den Kursen 8 Personen. Abweichend davon können Kurse auch mit weniger Teilnehmern durchgeführt werden. In diesem Fall erfolgt vorab oder am 1. Kurstag eine Information über die hierfür geltenden, geänderten Bedingungen z. B. Reduzierung der Kurstage, Erhöhung der Teilnehmergebühr.

Abmeldung, Rücktritt

Der Rücktritt eines Teilnehmers muss bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn persönlich oder schriftlich bei der jeweiligen VHS erfolgen. 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.

Kochkurs: Rücktritt bis 3 Tage vor Kursbeginn. Evtl. Materialkosten werden in Rechnung gestellt bzw. mit dem zurück zu zahlenden Betrag verrechnet.

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.

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.

Datenschutz

Die Erhebung und Speicherung von personenbezogenen Daten erfolgt auf freiwilliger Basis. Die Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Dem Datenschutz gemäß Landesdatenschutzgesetz wird Rechnung getragen.

Änderungen

Die VHS behält sich Änderungen des Programms vor.