



# VHS Schlierbach

## Semester II/2011

Geschäftsstelle:

Bürgermeisteramt, Rathaus

Hölzerstraße 1, 73278 Schlierbach

Elly Wolf, Zimmer 5, Telefon 07021/97006-13

Sofia Matopoulou, Zimmer 6, Telefon 07021/97006-12

Fax 07021/97006-30

E-Mail: [e.wolf@schlierbach.de](mailto:e.wolf@schlierbach.de)

Internetadresse: <http://www.schlierbach.de>

unter dieser Adresse sind auch Anmeldeformulare abrufbar

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag

8.30 bis 11.30 Uhr

Mittwoch

15.00 bis 18.00 Uhr

Anmeldung ab sofort

persönlich, schriftlich, mit Fax oder per E-Mail  
unter Angabe der Adresse, Bankverbindung und Kontonummer

Barzahlung ist nur in Ausnahmefällen möglich

Beachten Sie auch die Ankündigungen im amtlichen Mitteilungsblatt

Sie erhalten keine schriftliche Anmeldebestätigung

Sie werden informiert wenn

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

## **Abenteuer Ozean Geheimnisse der Weltmeere – Eine Live-Reportage von David Hettich – In Zusammenarbeit mit der Tauchgruppe Teck –**

Gehen Sie mit David Hettich auf eine unvergessliche Reise. Seine Leidenschaft für das Wasser entdeckte der gebürtige Schwarzwälder im Alter von 13 Jahren. Sein Logbuch enthält heute 2.500 spannende Tauchgänge aus aller Welt.

Die Aufnahmen für „Abenteuer Ozean“ entstanden auf seinen rund 30 Reisen um den gesamten Globus: Er reiste Richtung Nord- und Südpol, machte Aufnahmen in Fiji, Mikronesien, den Bahamas, Galapagos-Inseln und der sagenumwobenen Kokosinsel im Pazifik. Oft wurde er von seinem Freund, dem Holzmadener Unterwasserfotograf Ulrich Beißer, begleitet.



In seiner packenden Live-Reportage berichtet der Fotograf und Filmemacher von spektakulärsten Begegnungen unter der Wasseroberfläche. Die Zuschauer erleben hautnah die Wan-



derung der Wale von der Antarktis in die Südsee, die größte Krabbenwanderung des Planeten und verspielte Delfinfamilien in freier Wildbahn. Er berichtet nicht nur über die Tierwelt unter Wasser, sondern stellt auch einfühlsam die Ureinwohner einsamer Südsee-Inseln vor. Es erwartet Sie ein überwältigender Einblick in eine verborgene Wildnis mit unvergesslichen Bildern. Mehr als 100.000 Fotos und 250 Stunden Filmmaterial sind Grundlage für dieses bewegende Multimedia-Projekt.

Lassen Sie sich verzaubern von den Geheimnissen der Weltmeere!

**David Hettich, Kirchzarten**  
**Montag, den 24. Oktober 2011**  
**Einlass: 18.30 Uhr**  
**Beginn: 19.30 Uhr**  
Dorfwiesenhalle  
Gebühr: 10,00 €/Vorverkauf  
12,00 €/Abendkasse  
Kinder und Jugendliche unter  
16 Jahren in Begleitung der Eltern  
haben freien Eintritt



### **Einzelveranstaltungen und Exkursionen**

#### **Nr. 1.11.51 Naschvergnügen im Schlierbacher Streuobstparadies**

Wir wandern ca. 1,5 Std. in den Streuobstwiesen und auf dem Jubiläumsweg des Schwäb. Albvereins. Die Teilnehmer lernen den Reifegrad verschiedener Obstsorten kennen und stellen mit einer kleinen Obstmühle und einer kleiner Mostpresse Apfelsaft her. Mit Köstlichem aus dem Holzbackofen und frischem Apfelsaft werden wir die Führung abschließen.

Bitte tragen Sie bei der Veranstaltung gutes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung. Trink- bzw. Safflasche ca. 1 L mitbringen.

**Markus Kälberer, Kulturlandschaftsführer**  
**Samstag, den 24. September 2011, 13.30 Uhr – 17.00 Uhr**  
Treffpunkt: Parkplatz am Tennisplatz in Schlierbach  
Gebühr: 8,00 €/Erwachsene, 5,00 €/Kinder

#### **Nr. 1.11.52 Radtour mit Pedelecs (E-Bikes)**

An der Sporthalle Bergreute starten wir zu einer Radtour Richtung Grund. Wir fahren weiter zur Kreuzzeiche, Hattenhofen, Pliensbach, Bezgenriet bis zur Boller Fruchtsaft-Herstellung Stolz. Nach einer Betriebsbesichtigung treten wir die Rückfahrt an und werden gegen 17.30 Uhr wieder in Schlierbach sein.

E-Bikes können an diesem Tag für einen geringen Beitrag gemietet werden. Selbstverständlich können eigene E-Bikes mitgebracht werden.

**Markus Kälberer, Kulturlandschaftsführer**  
**Montag, den 17. Oktober 2011, Abfahrt: 13.30 Uhr,**  
Treffpunkt: Sporthalle Bergreute Eingang Süd (Zuschauer)  
Gebühr: 5,00 €

### **Nr. 1.11.53**

## **Die Geschichte der Streuobstwiesen und ihre Erhaltung**

Bei einem Spaziergang durch das Gewann „Schiefer Esch“ erzählt der Kulturlandschaftsführer von der Geschichte der Streuobstwiesenentstehung und erklärt die Bedeutung der Bäume und Pflanzen für die Menschen. Verbunden ist die Veranstaltung mit dem Pflanzen von Obstbäumen.

Zur Stärkung der Teilnehmer werden ein kleiner Imbiss und Getränke gegen Unkosten bereitgestellt.

**Markus Kälberer, Kulturlandschaftsführer**  
**Samstag, den 5. November 2011,**  
**Beginn: 14.00 Uhr, Rückkehr 17.00 Uhr**  
Treffpunkt: Sporthalle Bergreute  
Gebühr: 2,00 €

### **Nr. 1.00.51**

## **Reise ins Heilige Land**

### *Studienreise Jordanien und Israel*

*vom 26. 12. 2011 – 8. 1. 2012*

Wir laden zu einer Studienreise ein, bei der Sie das Heilige Land, als Land der Bibel, Land Israel oder Palästina kennenlernen. Sie werden Gelegenheit haben, mit Menschen in Kontakt zu kommen, die in diesem Land leben, mit all den Spannungen, mit seinen landschaftlichen Reizen und mit seinem schier unergründlichen kulturellen Reichtum.

Was Sie sich von der Reise erwarten können: Einen neuen Zugang zu biblischen Texten und eine sehr intensive, anregende Reise, die noch lange nachwirken wird.

Reiseleitung:  
Pfarrer i. R. Rudolf Maurer und Pfarrer Jochen Maurer  
Nähere Informationen erhalten Sie bei der VHS Schlierbach.

## **Politik – Gesellschaft – Umwelt**

### **Nr. 1.07.51**

## **Träume verstehen**

Träume sind Tore zu unserem inneren Reichtum. Nacht für Nacht träumen wir und erhalten wertvolle Informationen aus den tieferen Schichten unseres Bewusstseins. Wie Sie Zugang zu den Traumhandlungen bekommen und die verschlüsselten Bilder und Symbole verstehen können, soll in diesem Kurs anhand von praktischen Beispielen aufgezeigt und vermittelt werden.

Wir laden Sie ein zu einem Seminar mit vielen Tipps und Hinweisen für die Deutung Ihrer persönlichen Träume.

**Elvira Ehni, Psychologische Beraterin**  
**Dienstags, 18. und 25. Oktober 2011, 19.30 – 21.45 Uhr**  
Rathaus, Sitzungssaal  
Gebühr: 8,40 € (bei 6 Teilnehmern)

### **Nr. 1.05.51**

## **Vermieten ohne Sorgen**

Immobilien stehen leer, Vermieter trauen sich nicht mehr zu vermieten, da es bisher Ärger im Vermietungs-Alltag gab; z. B. Schäden in den Wohnungen, 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 19. Oktober 2011, 20.00 – 22.00 Uhr**  
Rathaus, Sitzungssaal  
Gebühr: 13,00 €

### **Nr. 1.07.52**

## **Sag ja zu Dir und lebe Deine Kraft**

Ein Seminarabend für Frauen die ihr Licht nicht länger unter den Scheffel stellen wollen. Frauen lassen sich von äußeren Gegebenheiten einschränken und unterdrücken ihre Power. Oft sind veraltete Denkkonzepte am Werk, die verhindern das wahre Potential zu entfalten und zu leben.

An diesem Abend kommen wir diesen Erfolgs- und Glückshinderungsprogrammen auf die Spur.

Wir entwickeln neue Strategien für mehr Zufriedenheit im Alltag und ein erfülltes Leben. Durch verschiedene Übungen spüren wir die im Inneren wohnende weibliche Kraft und setzen diese frei.

**Bitte mitbringen:**  
Schreibblock, Stifte, warme Socken, bequeme Kleidung, Getränke

**Gerlinde Großkinsky, Psychologische Beraterin und Coach**  
**Mittwoch, den 9. November 2011, 19.30 Uhr**  
Rathaus, Sitzungssaal  
Gebühr: 9,00 €

### **Nr. 1.05.52**

## **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 16. November 2011, 20.00 – 22.00 Uhr**  
Rathaus, Sitzungssaal  
Gebühr: 13,00 €

### **Nr. 1.00.51** **Praktische Tischkultur – Tischsitten**

Wie bewege ich mich authentisch und korrekt im Restaurant?  
Das Verhalten beim Essen gilt noch immer als Eintrittskarte in die Gesellschaft und ist oft Maßstab für einen positiven Eindruck nicht nur im Berufsleben.

Ergänzend zur letzten Abendveranstaltung „Vom Umgang mit den Umgangsformen“ erfahren Sie nun, wie Sie knifflige Speisen gekonnt essen. Dieser praktische Seminarabend gibt Ihnen Sicherheit im Geschäftsleben und bei privaten Anlässen beim Genuss kulinarischer Köstlichkeiten. Es werden sowohl vegetarische Speisen als auch Fisch und Fleisch angeboten.

Aus dem Inhalt:

- Wer betritt zuerst das Restaurant?
- Garderobe und Co.
- Platz nehmen
- Was mache ich mit meiner Serviette?
- Welches Glas für welches Getränk?
- Von der richtigen Sitzhaltung und Besteckführung bei Tisch
- Kleine Kunde des Small-Talks
- Wie esse ich knifflige Speisen richtig?
- Allgemeine Tipps zur Tischordnung

**Susanne Baral, Persönlichkeit-Outfit-Umgangsformen**  
**Freitag, den 3. Februar 2012, 18.30 – 22.00 Uhr**  
Gaststätte Altblick, Schlierbach  
Gebühr: 26,80 € (bei 6 Teilnehmern)  
Menü: 33,00 €

## **Literatur**

### **Nr. 2.01.51** **Lesen Sie gerne?**

Gottfried Keller, einer der bedeutendsten Schweizer Autoren, ist mit seiner Novelle „Kleider machen Leute“ und seiner Biographie das erste Thema der Veranstaltungsreihe.  
Weitere Themen werden in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

**Leni Russ-Fritzsche, Schlierbach**  
**Mittwoch, den 21. September 2011, 19.30 Uhr**  
Bürgerhaus  
Weitere Termine nach Absprache  
Gebühr: 25,00 € (vier Abende)

## **Junge VHS**

### **Nr. 3.07.52** **Rund um den Apfel**



Leckere Rezepte rund um den Apfel ...  
lasst euch überraschen!

**Bitte mitbringen:**  
Topflappen, Küchenschürze, verschiedene  
Gefäße/Behälter, Geschirrtuch

**Sabine Deuschle, Schlierbach**  
**Elke Krapf, Schlierbach**  
**Freitag, den 7. Oktober 2011, 14.00 – 17.00 Uhr**  
Schule, Küche  
Gebühr: 11,00 € (einschl. Lebensmittelkosten)

### **Nr. 1.06.51** **Stacking** **... für Kinder ab 6 Jahre** **gern auch in Begleitung eines** **Erwachsenen!**

Deutsch:  
Stapeln ist ein Geschicklichkeitssport, bei dem man mit einem Satz von zwölf geformten Bechern (Cups) Pyramiden in einer bestimmten Reihenfolge auf- und wieder abstapelt.  
Dabei versucht man, möglichst schnell und fehlerfrei zu sein.

Sport Stacking fördert die Beidhändigkeit, die Auge-Hand-Koordination und die Reaktionsfähigkeit. Im menschlichen Gehirn gibt es eine Überkreuzschaltung, denn die linke Gehirnhälfte steuert die rechte Körperhälfte und umgekehrt. Fast alle Nerven überkreuzen sich im Gehirn, die Verbindung der beiden Hälften ist ein „Balken“ aus extra dicken Nervenfasern, auch corpus callosum genannt. Menschen lernen und arbeiten am besten, wenn sie einen guten Zugang zu beiden Gehirnhälften haben und Informationen über das corpus callosum ausgetauscht werden können.

Sport Stacking aktiviert durch das abwechselnde Arbeiten mit linker und rechter Hand und das Überkreuzen der Gesichtsmitte beide Gesichtshälften. Es werden neue Verknüpfungen gebildet, neue „Nervenstraßen“ gebaut, die bei regelmäßiger Beschäftigung mit Sport Stacking ausgebaut werden können. Diese neuangelegten Nervenbahnen können hilfreich sein beim Erlernen anderer Inhalte oder Fertigkeiten, wie dem Spielen eines Instruments, Lesen, Schreiben und beim Sport. Es werden ähnliche positive Effekte wie beim Jonglieren erzielt.

Bitte Getränk und kleines Vesper mitbringen.  
Speed-Stacks für den Kurs stehen bereit.  
Speed-Stacks können für 16 Euro vor Ort gekauft werden.

**Manuela Kothe, Eislingen**  
**Freitag, den 21. Oktober 2011, 15.00 – 18.00 Uhr**  
Dorfwiesenhalle Gymnastikraum  
Gebühr: 8,00 € (ab 10 Teilnehmern)

## Kreativität

### Nr. 2.05.51 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 5. Oktober 2011, 19.00 – 21.00 Uhr**  
**4 Abende**  
Schule  
Gebühr: 34,00 € (bei 6 Teilnehmern)

### Nr. 2.00.51 Herbstimpressionen

Der Herbst mit seiner Farbfülle steht vor der Tür! Wir fertigen ein Drahtgestell auf Holzbrett mit Reagenzglasern, in welches Sie Beeren, Fruchtstände und Blumen einhängen können.



So kommt die Farbenpracht des Herbstes auf Ihre Fensterbank! Wer möchte, wickelt noch Füllhörner aus Heu, Moos und Erika.

**Mitzubringen sind:**  
Drahtschere, Messer, kleine Akkubohrmaschine (falls vorhanden)

**Silke Hasenfuß, Kirchheim**  
**Freitag, den 7. Oktober 2011, 19.00 – 22.00 Uhr**  
Blumen Vergissmeinnicht, Kirchheim  
Gebühr: 15,60 € zzgl. Materialkosten

### Nr. 2.00.52 Advent, Advent ein Lichtlein brennt

Für eine stimmungsvolle Weihnachtszeit fertigen wir Adventskränze aus ungewöhnlichen Materialien.

Ob Papier, Wachs oder Naturmaterialien, ob üppig, schlicht oder klassisch – Ihr Adventskranz wird etwas Besonderes.



Kerzen sind in vielen Farben vorhanden!

**Mitzubringen sind:**  
Schere, Rebschere, Drahtschere, Messer, Heißklebepistole (falls vorhanden)

**Silke Hasenfuß, Kirchheim**  
**Freitag, den 11. November 2011, 19.00 – 22.00 Uhr**  
Blumen Vergissmeinnicht, Kirchheim  
Gebühr: 15,60 € zzgl. Materialkosten

### Nr. 2.13.51 Wir filzen kleine Geschenke Für Erwachsene und Kinder



Von der Schafwolle zum Ball, der Blume, Tasche oder Weihnachtsbaumanhänger, vieles ist möglich!  
Lassen Sie sich überraschen.

**Raphaela und Markus Kälberer**  
**Samstag, den 19. November 2011, 14.00 Uhr**  
Schule  
Gebühr: 8,00 € zzgl. Materialkosten

## Hauswirtschaft

### Nr. 3.07.595 Backen mit dem Holzbackofen

Welches und wieviel Holz wird benötigt, wie funktioniert das An- und Aufheizen des Ofens? Sie erfahren nicht nur Wissenswertes über den Holzbackofen, sondern backen gemeinsam verschiedene Köstlichkeiten von Kurzgebratenem über Brot bis hin zur Schneckenudel.

Bitte mitbringen: Kleine Gefäße und eine Tasche für das Brot, falls nicht alles geschlemmt wird.

**Raphaela und Markus Kälberer**  
**Samstag, den 22. Oktober 2011, 13.30 Uhr – 18.00 Uhr**  
Schule, Küche  
Gebühr: 13,50 € einschl. Verkostung und Getränke, zzgl. Lebensmittelkosten, Kinder von 5 – 12 Jahre: 5,00 €

### Nr. 3.07.58 Warum Bio mehr kostet aber deswegen noch lange nicht teurer ist ...

Bioprodukte kosten mehr als konventionelle Supermarkt-Ware. Wieso dies so ist, sogar so sein muss wird an diesem Abend anschaulich erklärt. Warum man jedoch als „Bioraner“ nicht mehr Geld im Monat für Lebensmittel ausgibt und dadurch sogar noch einen großen Beitrag für seine Gesundheit leistet, soll an diesem Abend verdeutlicht werden.

Wir laden herzlich zum anschließenden Bio-Contra-Konventionell-Blind-Test ein und freuen uns jetzt schon auf eine rege Diskussion.

**Eva Autenrieth, Ernährungsberaterin**  
**Sibylle Hoffmann-Zeller, Erwachsenenbildnerin**  
**Mittwoch, den 21. September 2011, 19.00 Uhr**  
Rathaus, Sitzungssaal  
Gebühr: 5,00 €

## Nr. 3.07.55 Pastinake – Die vergessene Wurzel

Im Winter schlägt die große Stunde von der fast vergessenen Pastinake! Sie lässt sich vielfältig zubereiten und ist mit ihrem hohen Nährwert sehr gesund. Erleben Sie selbst, welche Vielfalt in diesem Gemüse steckt!

Wir kochen unter anderem:  
Pastinakencremesuppe, Pastinaken-Küchlein, Pastinaken-Schnitzel und als Nachtisch Beerenkompott mit Pastinaken-Schaum.

Bitte mitbringen: kleines Gefäß

**Eva Autenrieth, Ernährungsberaterin**  
**Sibylle Hoffmann-Zeller, Erwachsenenbildnerin**  
**Mittwoch, den 5. Oktober 2011, 19.00 Uhr**  
Schule, Küche  
Gebühr: 13,50 € zzgl. Lebensmittelkosten (bei 12 Teilnehmern)

## Nr. 3.07.591 Herbstliches Gebäck Backen mit Bäcker Hertler *Deftig, rustikal*

- Zwiebelkuchen
- Dätscher
- Quiche
- Käsestangen

**Wolfgang Hertler, Schlierbach**  
**Dienstag, den 11. Oktober 2011, 18.30 Uhr**  
Schule, Küche  
Gebühr: 13,50 € zzgl. Lebensmittelkosten

## Nr. 3.07.593 Kochen mit Honig

Wir lernen den gesundheitlichen Wert der Bienenprodukte in der Küche kennen. Im Honig steckt die Energie der Natur. Er ist für Körper, Seele und Wohlbefinden ein wichtiges Naturprodukt.



Wir bereiten von einer Suppe, über verschiedene Hauptspeisen, eine Tarte und Salat bis hin zum Dessert alles mit Honig zu.

Nach dem Kochen schlemmen wir gemeinsam all die vielen Leckereien.

Bitte mitbringen: Hunger, gute Laune, Schürze, Geschirrtuch und kleines Gefäß.

**Raphaella und Markus Kälberer**  
**Freitag, den 14. Oktober 2011, 19.00 Uhr**  
Schule, Küche  
Gebühr: 13,50 € zzgl. Lebensmittelkosten

## Nr. 3.07.51, Nr. 3.07.511 Global Player Cabernet Sauvignon

Als Basis der berühmten Médoc-Weine aus Bordeaux ist Cabernet Sauvignon international zur beliebtesten Rotweinsorte aufgestiegen. Die Traube gedeiht gut in wärmeren Klimazonen und hat sich als widerstandsfähige Rebe an die Wachstumsbedingungen verschiedenster Anbaugeländer angepasst. Entsprechend vielfältig zeigen sich die Weine – vom klassisch französischen Stil über schlanke südafrikanische bis zu üppigen, fruchtbetonten Weinen aus Chile und Australien.



Hannes Rehm, Weinliebhaber und Verkostungsexperte, stellt Ihnen an diesem Abend die vielen Facetten des Cabernet Sauvignon vor und lädt Sie ein auf eine Rotweinreise rund um den Globus.

**Hannes Rehm**  
**1. Kurs, Nr. 3.07.51**  
**Freitag, den 14. Oktober 2011, 20.00 Uhr**  
**2. Kurs, Nr. 3.07.511**  
**Samstag, den 15. Oktober 2011, 20.00 Uhr**  
Rathaus, Bürgersaal  
Gebühr: 27,20 € (inkl. Wein, Brot und Seminarunterlagen)

## Nr. 3.07.57 Eintöpfe

Im Herbst und Winter hellen sie unser Gemüt mit ihren Farben und Varianten auf – Eintöpfe! So lecker wie gesund, so günstig wie abwechslungsreich. An diesem Abend werden wir 4 verschiedene Eintopfgerichte zubereiten und dabei noch genügend Zeit haben, um über die unterschiedlichen Wintergemüsesorten, deren Verwendung und Nährstoffgehalt zu reden.

Bitte mitbringen: kleines Gefäß

**Eva Autenrieth, Ernährungsberaterin**  
**Sibylle Hoffmann-Zeller, Erwachsenenbildnerin**  
**Mittwoch, den 9. November 2011, 19.00 Uhr**  
Schule, Küche  
Gebühr: 13,50 € zzgl. Lebensmittelkosten (bei 12 Teilnehmern)

## Nr. 3.07.592 Weihnachtsbackstube mit Bäcker Hertler

Lebkuchen-Spezialitäten für die Weihnachtszeit  
Basler Leckerli  
Elisenlebkuchen  
Honiglebkuchen

**Wolfgang Hertler, Schlierbach**  
**Donnerstag, den 17. November 2011, 18.30 Uhr**  
Schule, Küche  
Gebühr: 13,50 € zzgl. Lebensmittelkosten

## Nr. 3.07.59 Die Ernährungsdiktatur

Warum wir nicht länger essen dürfen, was uns die Lebensmittelindustrie auftischt. Die Bücher „Die Essensfälscher“ von Thilo Bode (Food-Watch-Gründer) sowie „Die Ernährungsdiktatur“ von Tanja Busse (Journalistin) zeigen ausführlich auf, was die Lebensmittelindustrie uns alles auf den Tisch bringt, um uns als Konsumenten zu halten. An diesem Abend wird eine Zusammenfassung der beiden Bücher präsentiert, Beispiele erörtert und eine informative Diskussion angeregt.

**Eva Autenrieth, Ernährungsberaterin**  
**Sibylle Hoffmann-Zeller, Erwachsenenbildnerin**  
**Mittwoch, den 23. November 2011, 19.00 Uhr**  
Rathaus, Sitzungssaal  
Gebühr: 5,00 €

## Nr. 3.07.53 Springerle backen

Springerle machen ist wieder modern, macht sehr viel Spaß und an dem Ergebnis werden Sie sicher Ihre Freude haben. Springerle eignen sich auch gut als kleine Geschenke oder als Christbaumschmuck.

Wir wollen an diesem Abend die uralte Technik Springerle zu backen neu entdecken und erlernen. Mit einiger Übung ist es gar nicht schwer, sehr schöne Springerle selbst herzustellen. Besonders mit alten Modellen können kleine Kunstwerke entstehen. Reproduktionen alter Modelle, die zum Backen sehr gut geeignet sind, kann man heute zu erschwinglichen Preisen kaufen. Eine große Auswahl an Modellen werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: ein kleines Backbrett oder Folie, ein rechteckiges Backblech mit Alufolie belegt, Teigrädle oder kleines Messer, kleines Wellholz und natürlich Springerlesmodell, wenn Sie haben.

**Ertraud Zwicker**  
**Donnerstag, den 1. Dezember 2011, 19.00 Uhr**  
Schule, Küche  
Gebühr: 9,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

## Nr. 3.07.594 Bratäpfel

Ein Apfel am Tag ersetzt den Arzt heißt es.  
Wir backen rund um das Thema Apfel ...  
z. B. Bratapfel, Apfelbrot, Apfelauflauf usw.

**Raphaella und Markus Kälberer**  
**Freitag, den 9. Dezember 2011, 19.00 Uhr**  
Schule, Küche  
Gebühr: 13,50 € zzgl. Lebensmittelkosten

## Nr. 3.07.54 Kochen nach den 5 Elementen

Die Ernährung nach den 5 Elementen ist aus der traditionellen chinesischen Medizin erwachsen und findet sich in Ess-Kul-

turen rund um den Globus und zu unterschiedlichen Zeiten der Geschichte.

Als Europäer wenden wir dieses Ernährungsprinzip auf unsere Kochkultur unter Verwendung von regionalen Produkten an.

An diesem Abend wird das Prinzip der 5-Elemente-Küche erläutert und an Beispiel-Rezepten direkt angewandt.

**Eva Autenrieth, Ernährungsberaterin**  
**Sibylle Hoffmann-Zeller, Erwachsenenbildnerin**  
**Mittwoch, den 18. Januar 2012, 19.00 Uhr**  
Schule, Küche  
Gebühr: 13,50 € zzgl. Lebensmittelkosten (bei 12 Teilnehmern)

## Nr. 3.07.56 Maultaschen selber machen

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

Bis auf den Nudelteig wird alles selbst gemacht. Es wird so viel 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**  
**Mittwoch, den 25. Januar 2012, 19.00 Uhr**  
Schule, Küche  
Gebühr: 13,50 € zzgl. Lebensmittelkosten (bei 12 Teilnehmern)

## Gesundheit

## Nr. 3.01.52 TAI CHI CHUAN

Eine traditionelle chinesische Übungsform, welche auf der Philosophie des TAO, dem YIN und dem YANG beruht. YIN steht für weiblich weich, Erde, Speicherorgane, YANG 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 verschie-

denen 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 13. September 2011, 10.00 – 11.00 Uhr**  
**13 Vormittage**  
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal  
Gebühr: 65,70 € (bei 8 Teilnehmern)

### **Nr. 3.00.51, Nr. 3.00.52** **Richtiges Atmen – Pranayama** *Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene*

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.

Bitte mitbringen:  
Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und warme Socken

### **Nr. 3.00.51** **Richtiges Atmen – Pranayama** *– Kurs für Fortgeschrittene –*

**Regine Kübler-Probst, Kirchheim**  
**Donnerstags, ab 15. September 2011, 19.00 – 20.00 Uhr**  
**Kurstage: 15./22. 9., – 6./13./20. 10. 2011**  
**5 Abende**  
Rathaus, Bürgersaal  
Gebühr: 17,50 € (bei 8 Teilnehmern)

### **Nr. 3.00.52** **Richtiges Atmen** *– Kurs für Anfänger –*

**Regine Kübler-Probst, Kirchheim**  
**Donnerstags, ab 15. September 2011, 20.15 – 21.45 Uhr**  
**Kurstage: 15./22. 9., – 6./13./20. 10. 2011**  
**5 Abende**  
Rathaus, Bürgersaal  
Gebühr: 31,50 € (bei 6 Teilnehmern)

### **Nr. 3.02.51** **Seniorengymnastik**

Auch im Ruhestand fit bleiben und in netter Gruppe trainieren! Wir stellen uns aufs Älterwerden 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 15. September 2011, 8.15 – 9.15 Uhr**  
**15 Vormittage**  
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal  
Gebühr: 42,00 €

### **Nr. 3.02.52** **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 15. September 2011, 9.25 – 10.25 Uhr**  
**15 Vormittage**  
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal  
Gebühr: 42,00 €

### **Nr. 3.01.51** **Yoga als ein Weg** *– Kurs für 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-Kunstenleben, Hatha-Yoga-Lehrerin**  
**Montags, ab 19. September 2011, 19.45 – 21.30 Uhr**  
**17 Abende**  
Bürgersaal im Rathaus  
Gebühr: 109,00 € (bei 8 Teilnehmern)

## **Nr. 3.02.53**

### **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.

**Nicola Klaus, Hebamme Schlierbach**  
**Donnerstags, ab 22. September 2011, 19.00 – 20.30 Uhr**  
**5 Abende**

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal  
Gebühr: 25,00 €

## **Nr. 3.02.54**

### **Meridiandehnungen**

In diesem Seminar üben wir, die Hauptmeridiane des Körpers und die dazugehörige Organe zu aktivieren, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Die Übungen sind einfach zu erlernen.

Bitte mitbringen:  
Bequeme Kleidung, Wollsocken, Matte

**Traute Surborg-Kunstleben, Hatha-Yoga-Lehrerin**  
**Mittwochs, ab 9. November 2011, 9.00 – 10.30 Uhr**  
**3 Vormittage**

Rathaus, Bürgersaal  
Gebühr: 21,00 € (bei 6 Teilnehmern)

## **Hinweis zum Anmeldeverfahren**

### **Bürgermeisteramt**

Hölzerstraße 1, 73278 Schlierbach

Telefax-Nr. 07021-97006 -30  
E-Mail: [gemeinde@schlierbach.de](mailto: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

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.

## **ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN**

### **(AGB)**

(Stand 15.03.2011)

#### **1. Allgemeines**

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

#### **2. Vertragsschluss**

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 3 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die

3-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschluss termin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.

(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

### 3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartnerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

### 4. Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

### 5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 (2) Satz 2 und 3 und (3) sinngemäß.

(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

### 6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Dozentin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

(4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5 % des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch € 20,-. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

(5) Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

### 7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Bis zu einem Wert der Materialien von € 40,- trägt die Vertragspartnerin die Kosten der Rücksendung.

# Alle Veranstaltungen auf einen Blick

13. 9. 2011	Tai Chi Chuan (13 Vormittage)
15. 9. 2011	Richtiges Atmen für Fortgeschrittene (5 Abende)
	Richtiges Atmen für Anfänger (5 Abende)
	Senioren-gymnastik (15 Vormittage)
	Wirbelsäulengymnastik (15 Abende)
19. 9. 2011	Yoga als ein Weg (17 Abende)
21. 9. 2011	Lesen Sie gerne?
	Warum Bio mehr kostet aber deswegen noch lange nicht teurer ist
22. 9. 2011	Gesundheit zum Wohlfühlen – Aktives Beckenbodentraining
24. 9. 2011	Naschvergnügen im Schlierbacher Streuobstparadies
5. 10. 2011	Malen mit Acrylfarben (4 Abende)
	Pastinake – Die vergessene Wurzel
7. 10. 2011	Rund um den Apfel /Junge VHS
	Herbstimpressionen
11. 10. 2011	Herbstliches Gebäck – Backen mit Bäcker Hertler
14. 10. 2011	Kochen mit Honig
14./15. 10. 2011	Global Player Cabernet Sauvignon – Weinseminar
17. 10. 2011	Radtour mit Pedelecs
18./25. 10. 2011	Träume verstehen
19. 10. 2011	Vermieten ohne Sorgen
21. 10. 2011	Stacking für Kinder ab 6 Jahre
22. 10. 2011	Backen mit dem Holzbackofen
24. 10. 2011	Abenteuer Ozean
5. 11. 2011	Die Geschichte der Streuobstwiesen und ihre Erhaltung
9. 11. 2011	Sag ja zu Dir und lebe Deine Kraft
	Eintöpfe
	Meridiandehnungen
11. 11. 2011	Advent, Advent ein Lichtlein brennt
16. 11. 2011	Die Nebenkostenabrechnung
17. 11. 2011	Weihnachtsbackstube mit Bäcker Hertler
19. 11. 2011	Wir filzen kleine Geschenke
23. 11. 2011	Die Ernährungsdiktatur
1. 12. 2011	Springerle backen
9. 12. 2011	Bratäpfel
26. 12. – 8. 1. 2012	Reise ins Heilige Land
18. 1. 2012	Kochen nach den 5 Elementen
25. 1. 2012	Maultaschen selber machen
3. 2. 2012	Praktische Tischkultur – Tischsitten

# Semesterkalender 2011/II für Ihre Eintragungen

	September '11	Oktober '11	November '11	Dezember '11	Januar '12	Februar '12
Samstag		1.				
Sonntag		2.			1. Neujahr	
Montag		3. Tag d. D. Einheit			2.	
Dienstag		4.	1. Allerheiligen		3.	
Mittwoch		5.	2.		4.	1.
Donnerstag	1.	6.	3.	1.	5.	2.
Freitag	2.	7.	4.	2.	6. Heilige 3 Könige	3.
Samstag	3.	8.	5.	3.	7.	4.
Sonntag	4.	9.	6.	4. 2. Advent	8.	5.
Montag	5.	10.	7.	5.	9.	6.
Dienstag	6.	11.	8.	6. Nikolaus	10.	7.
Mittwoch	7.	12.	9.	7.	11.	8.
Donnerstag	8.	13.	10.	8.	12.	9.
Freitag	9.	14.	11.	9.	13.	10.
Samstag	10.	15.	12.	10.	14.	11.
Sonntag	11.	16.	13.	11. 3. Advent	15.	12.
Montag	12.	17.	14.	12.	16.	13.
Dienstag	13.	18.	15.	13.	17.	14. Valentinstag
Mittwoch	14.	19.	16.	14.	18.	15.
Donnerstag	15.	20.	17.	15.	19.	16.
Freitag	16.	21.	18.	16.	20.	17.
Samstag	17.	22.	19.	17.	21.	18.
Sonntag	18.	23.	20. Totensonntag	18. 4. Advent	22.	19.
Montag	19.	24.	21.	19.	23.	20.
Dienstag	20.	25.	22.	20.	24.	21. Fasnacht
Mittwoch	21.	26.	23.	21.	25.	22. Aschermittwoch
Donnerstag	22.	27.	24.	22.	26.	23.
Freitag	23.	28.	25.	23.	27.	24.
Samstag	24.	29.	26.	24. Heiligabend	28.	25.
Sonntag	25.	30.	27. 1. Advent	25. Weihnachten	29.	26.
Montag	26. Semesterbeginn	31. Reform. Tag	28.	26. Weihnachten	30.	27.
Dienstag	27.		29.	27.	31.	28.
Mittwoch	28.		30.	28.		29.
Donnerstag	29.			29.		
Freitag	30.			30.		
Samstag				31. Silvester		

Sommerferien bis 09.09.2011

Herbstferien: 31.10. - 04.11.2011

Weihnachtsferien: 23.12. - 06.01.2012

Bewegliche Ferientage:

20.02. - 24.02.2012 (Faschingswoche)

Bitte beachten Sie sonstige örtliche

Abweichungen von unserem generellen

Semesterplan