Semester 1/2023

vhs schlierbach

ZQB Zertifizierte BildungsQualität
Volkshochschulverband Baden-Württemberg

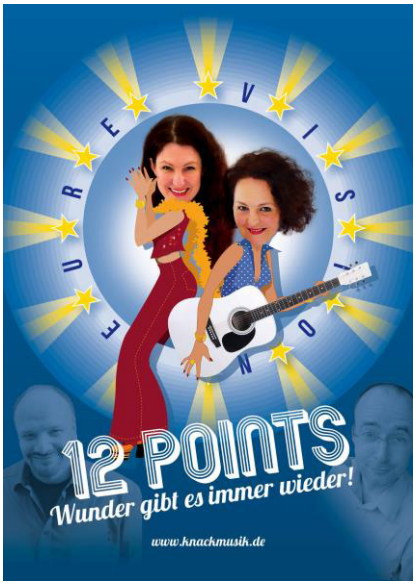
vhs schlierbach
Geschäftsstelle:
Bürgermeisteramt, Rathaus
Hölzerstraße 1, 73278 Schlierbach
Sabine Deuschle, Zimmer 6,
Telefon 07021/97006-13
Anja Beißer, Zimmer 5,
Telefon 07021/97006-12
Fax 07021/97006-30
E-Mail: s.deuschle@schlierbach.de

www.schlierbach.de

Unter dieser Adresse sind auch Anmelde-formulare abrufbar.

Einzelveranstaltungen
Exkursionen

Nr. 20753
KNACK HAT EINE VISION: DIE EUROVISION



Dafür reiten Angela Hack, Martina Knoll, Andreas Schuster und Markus Deuschle wie **Dschingis Khan** voller **Euphoria** durch knapp 60 Jahre ESC-Geschichte.
Entstanden ist ein feuriges Musikkabarett-Programm **für alle,** die daran glauben, dass **ein Lied eine Brücke sein kann.** Die wie wir das **Theater** lieben und bereit sind, mit uns wie **zwei kleine Italiener on the wings of love** nach **Waterloo** zu fliegen, um **die Sonne in ihr Herz zu lassen. Singen Sie mit uns ein kleines Lied!** Dafür sagen wir dann auch: **Mercie (cherie)!**

Sonntag, 5. Februar 2023, 17.30 Uhr
Bürgerhaus im alten Farrenstall
Gebühr: 14,00 €

Nr. 10201
WERKSBESICHTIGUNG FIRMA MÄRKLIN mit anschließendem Besuch im Märklineum
In Zusammenarbeit mit der VHS Ebersbach und Uhingen

Direkt am Stammsitz der Firma Märklin ist eine moderne Ausstellung auf 2 Etagen mit einer eindrucksvollen Modellbahnanlage entstanden – eine neue touristische Attraktion in Göppingen. Nicht nur Modelleisenbahnfans können hier die traditionsreiche Geschichte der Firma Märklin erleben. Im Märklineum erleben Sie Saga und Mythos der Marke Märklin und Ihrer Produkte. Gehen Sie auf eine Zeitreise durch 160 Jahre einer faszinierenden Firmenentwicklung – von einer kleinen Fabrik für Blechspielwaren zum weltweit bekannten Produzenten von hochwertigem Metallspielzeug. Heute bedient Märklin als Marktführer alle zentralen Spuren des Modellbahnmarktes. Märklin Bahnen verbinden Generationen und erzählen fesselnde Geschichten, inszeniert mit modernster Medientechnik.
Bei dieser Tour erleben Sie das Märklineum wie oben beschrieben und darüber hinaus das Märklin Werk. Sie bekommen einen Einblick in die Produktion der Firma Märklin. Sie schauen den Mitarbeitern über die Schulter und erfahren, wie aus vielen Teilen eine Lok oder ein Waggon entsteht – und dass höchste Fertigungsqualität groß geschrieben wird. Sicherlich die beste Art, um die Märklin Welt wirklich kennenzulernen.

Donnerstag, 23. Februar 2023
10.15 Uhr – 12.45 Uhr
Treffpunkt: Märklineum, Reuschstraße 6, Göppingen
max. 30 Personen
Gebühr: 24,00 €

10202
BETRIEBSBESICHTIGUNG HARRO HÖFLIGER – ALL YOU NEED

Ein typischer schwäbischer „Hidden Champion“, spezialisiert auf Produktionslösungen für pharmazeutische und medizinische Anwendungen – das ist Harro Höfliger. Seit der Gründung 1975 expandiert das Unternehmen mit Hauptsitz in Allmersbach im Tal kontinuierlich. Aktuell hat das Unternehmen rund 1.750 Mitarbeitende, die einen Umsatz von über 300 Mio. Euro erwirtschaften. Die Exportquote liegt bei über 80 Prozent.

Im April 2022 hat Harro Höfliger den Geschäftsbetrieb und alle Mitarbeitenden der Widmann Maschinen GmbH & Co. KG übernommen und setzt mit dem neuen Standort seinen Wachstumskurs fort. Schwerpunktmäßig werden hier Anlagen für die Montage von z.B. Inhalatoren, Autoinjektoren, Insulin-Pens und Insulinpumpen produziert.

Wie funktioniert so eine Anlage und vor welche Herausforderungen stellen die großen Pharmakonzerne

ein mittelständisches Familienunternehmen? Erfahren Sie das und noch mehr bei einem Betriebsrundgang. Herzliche Einladung in die Siemensstraße!

Dienstag, 28. Februar 2023; 16.00 Uhr
Treffpunkt: Siemensstraße 19
Gebühr: 5,00 €

Nr. 10901
STADTBESICHTIGUNG ESSLINGER BEUTAU, DIE ALTE WEINGÄRTNER-VORSTADT

Altes Weingärtnerviertel Beutau © EST

Die kleinste der historischen Vorstädte ist seit dem Bau der Ringstraße etwas aus dem Blickfeld verschwunden. Zu Unrecht , denn das ehemalige Viertel der Weingärtner zeigt auf engstem Raum fast alles, wofür Esslingen steht: Typische Altstadtgassen, Fachwerkhäuser, Pfleghöfe und Weinkelter sowie das einige noch erhaltene Stück der Stadtbefestigung mit originalem Graben. Atemberaubende Ausblicke auf die Altstadt, die Burg und die Frauenkirche warten bei dieser außergewöhnlichen Führung darauf, (wieder-) entdeckt zu werden. Selbstverständlich wird auch das Geheimnis des Namens „Beutau“ gelüftet.

Freitag, 28. April 2023, 13.30 Uhr – 15.00 Uhr
Treffpunkt: Stadtinformation, Marktplatz 16
max. 25 Teilnehmer
Gebühr: 13,00 € (zzgl. Zugfahrkarte ab Ebersbach) oder eigene Anreise

Nr. 11401
BESICHTIGUNG HÄGENMARK FAMILIENBETRIEB LIEBLER-LATZKO

Schon in fünfter Generation stellen wir als Familienbetrieb Hägenmark her. Gerne geben wir einen Einblick, wie unsere Hagebutten geerntet und letztendlich im Glas zu Fruchtaufstrich, salzigem Pesto, Hagebuttenpulver oder auch Essig verarbeitet werden. Eine kleine Verkostung am Ende der Betriebsbesichtigung rundet den Besuch in unserer Produktionsstätte in Eckwälden ab. Wir freuen uns auf Sie!

Mittwoch, 5. Mai 2023, 15.00 Uhr
Dorfstraße 43/1, 73087 Bad Boll-Eckwälden
Gebühr: 11,00 €

Nr. 11402
BESICHTIGUNG WALA
Erleben Sie den einzigartigen Heilpflanzengarten und das besondere Pflegekonzept von Dr. Hauschka

In unserem Heilpflanzengarten entfalten wir mit Handarbeit, Sorgfalt und gärtnerischem Know-how das volle Potenzial der Heilpflanzen für die Dr. Hauschka Kosmetik. Erleben Sie dies live vor Ort und erfahren Sie außerdem, warum wir keine fetthaltigen Cremes für die Nacht im Sortiment haben und warum man die Haut nicht nur reinigen, pflegen, sondern auch stärken sollte.
Bitte achten Sie auf witterungsbedingte Kleidung und geeignetes Schuhwerk.

Programmablauf:

ab 13.45 Uhr	Anmeldung in der Dorfstraße 1
14.00 Uhr	WALA stellt sich vor
14.15 Uhr	Dr. Hauschka Gesichtspflege
15.00 Uhr	Pause und Weg zum Garten
15.30 Uhr	Führung durch den Heilpflanzengarten
16.30 Uhr	Weg zurück
16.45 Uhr	Einkaufsmöglichkeit im WALA Laden

Mittwoch, 31. Mai 2023, 13.45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz der Fa. WALA
Gebühr: 13,00 €

Nr. 231081

BUGA 23: BESTE AUSSICHTEN

Kooperationsveranstaltung der vhs Unteres Filstal

Wo, wenn nicht in Mannheim, der Stadt, die bereits 1907 und 1975 mit Gartenschauen auf sich aufmerksam gemacht hat, findet 2023 die BUGA statt. Und das auf zwei Ausstellungsgeländen, die kaum unterschiedlicher sein könnten: Einerseits der Luisenpark, der nach dem Vorbild englischer Landschaftsparks entstanden ist und um neue Erlebnisräume wie zum Beispiel eine moderne Unterwasserwelt ergänzt wird. Andererseits das durch seine ehemals militärische Nutzung geprägte Spinelli-Gelände mit seinen rauen Charme und seiner imposanten Weite. Wo einst Militärfahrzeuge befüllt wurden, tanken im Jahr 2023 die Besucher*innen neue Energie und nehme viele Anregungen mit nach Hause.
Viel Neues und Außergewöhnliches erwartet unser Besucherinnen und Besucher vom 14. April bis 08. Oktober 2023 in Mannheim- u.a. die architektonisch spannende U-Halle und eine 12 Meter hohe Aussichtsplattform, Zukunftsgärten, eine Seilbahn zwischen den Geländen und über 5.000 Veranstaltungen an 178 Tagen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Zeit:	**Mittwoch, 14.06.2023**
	08:00 – ca. 19:30 Uhr
Abfahrt:	08:00 Uhr Schlierbach Kirche
	08:10 Uhr Uhingen Volksbank
	08.15 Uhr Ebersbach Bahnhof
Teilnehmerzahl:	ab 30
Kosten:	65,00 € incl. Busfahrt, Führung, Trinkgelder und Reisebegleitung

Anmeldung direkt über die vhs Uhingen
martina.veith@uhingen.de oder 07161/9380-121

WILDKRÄUTERFÜHRUNG RUND UM DAS SCHLOSS FILSECK

Kooperationsveranstaltung der vhs Unteres Filstal

Unsere heimischen Wildkräuter begleiten uns schon seit Urzeiten. Sie schenken uns Nahrung, Kleidung, Gesundheit und Lebensfreude. Bei einem Spaziergang rund um Schloss Filseck entdecken wir sie gemeinsam und lernen ihre Anwendung in alter und neuer Zeit kennen.

Leitung: Sibylle Popp (Heilpraktikerin)

Eine Veranstaltung des NABU Göppingen & Umgebung in Kooperation mit der Schloss-Filseck-Stiftung der KSK, der VHS Uhingen und der Volkshochschule Göppingen.

Samstag, 15. 07.2023, 14.00 Uhr
Dauer: ca. 2 Stunden
Treffpunkt: vor dem Durchgang zum Schlosshof
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

Anmeldung: VHS Göppingen, auch wenn Sie als NABU-Mitglied keine Gebühr bezahlen. Tel.: 07161/6509707, https://www.vhs-goeppingen.de

Vorträge / Seminare / Workshop

Nr.10501

„TESTAMENT – EIN „MUSS“ AUCH IN JUNGEN JAHREN“

Kooperationsveranstaltung der VHS Unteres Filstal

Oftmals bestehen Hemmungen, sich Gedanken über den eigenen Tod zu machen oder dies wird auf die „lange Bank“ geschoben. Dabei passen die Regelungen des Gesetzgebers zur gesetzlichen Erbfolge (also bei Fehlen eines Testaments) fast nie auf die jeweilige Situation des Erblassers. Insbesondere auch in jungen Jahren (ab Volljährigkeit) sollte daher regelmäßig überprüft werden, ob die gesetzliche Erbfolge passt oder ein Testament verfasst bzw. geändert werden sollte.

Der Vortrag verdeutlicht den Regelungsbedarf an vielen Praxisbeispielen ab der Volljährigkeit (Ledige Singel-Person, Ledige Person in einer Beziehung (mit und ohne Kinder), Verheiratete Person (mit und ohne Kinder), Patchwork-Konstellationen, Geschiedene Person (mit und ohner Kinder) etc. und gibt wertvolle Hinweise zu einfachen Gestaltungsmöglichkeiten.

Dr. Tobias Hamm, Rechtsanwalt
Mittwoch, 15. März 2023, 19.00 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal
Gebühr: 15,00 €

Nr.

ÄTHÄRISCHE ÖLE FÜR DIE GANZE FAMILIE Wie können sie uns im Alltag helfen?

Ätherische Öle für die ganze Familie – Wie können sie uns im Alltag helfen?
Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden mit natürlichen Lösungen unterstützen können. Ätherische Öle sind natürliche, hochkonzentrierte, aromatische Verbindungen, die im Pflanzengewebe gespeichert sind und durch Dampfdestillation oder Kaltpressung gewonnen werden. Diese natürlichen Helferlein machen uns im Alltag handlungsfähig und sind uns behilflich bei einem gesunden Lebensstil. Ich stelle Ihnen die 3 Besonderheiten und die 3 Anwendungsarten (aromatisch, topisch, innerlich) der ätherischen Öle von doTERRA vor und zeige Ihnen, wie Sie mit 10 Grundölen in Ihrer Hausapotheke gerüstet sind für Ihre persönlichen Herausforderungen.
Freuen Sie sich auf einen „duften“ Abend für Ihre Sinne und eine Probe ihres Lieblingsöls, dass Sie gleich zu Hause ausprobieren dürfen.

Anne Wingerter, Gesundheits-& Aromaberatung
Donnerstag, 23.03.2023, 19.00 Uhr
Rathaus, Bürgerräume
Gebühr: 20,00 €

Nr. 10602
TAUCHEN SIE EIN IN DIE WELT DES KAFFEES
Kooperationsveranstaltung der VHS Unteres Filstal

Erleben Sie die Verwandlung von der grünen Rohkaffeebohne zum frisch gerösteten Kaffee. Genuss und Handwerk können Sie hier hautnah miterleben. Fühlen und riechen Sie die Faszination bei uns in der Göppinger Kaffeerösterei. In unserem Kaffeeseminar erhalten Sie spannende Einblicke in die Welt des Kaffees und des Röstens. Es gibt viel zu sehen, zur riechen, zu staunen und zu probieren. Die kleine Göppinger Kaffeemanufaktur vermittelt die Herkunft und die Geschichte des Kaffees. Kaffeezubereitung, Bekömmlichkeit, Fair Trade und Bio sind weitere Themen an diesem Tag.

Göppinger Kaffeerösterei, Maximilian Weirich
Langestraße 36, 73033 Göppingen
Donnerstag, 16. März 2023, 15.00 Uhr
Gebühr: 13,00 €

Kreativität / Kunst & Kultur
Junge VHS

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, 13. Februar 2023, 14.30 Uhr – 17.00 Uhr
(immer jeden zweiten Montag im Monat)

Bürgerhaus im alten Farrenstall
Unkostenbeitrag: 1,50 €

Nr. 20502
IN BEWEGUNG BLEIBEN – DEN GEIST TRAINIEREN – SPASS HABEN

Hede Seeger, Schlierbach
Dienstag, 28. Februar 2023, 15.30 Uhr – 16.30 Uhr
14-tägig, 10 Kurstage
Rathaus, Bürgerräume
Unkostenbeitrag: 20,00 €

Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug
Anmeldung erforderlich!

Nr. 20901
NÄHWORKSHOP FÜR Kinder ab 10 Jahre

Es muss nicht unbedingt kalt draußen sein um einen Schal zu tragen. Ob bunt oder einfarbig, ob Jerseystoff oder Baumwolle, wir werden einen Loop-Schal nähen.
Im Frühling ein schöner kuscheliger Begleiter. In einer kleinen lustigen Runde nähen wir an den Nähmaschinen dein stylisches Unikat.

Was Du benötigst :
Jersey oder Baumwollstoff
2x 20cm volle Breite

Nähutensilien : Stecknadeln, Maßband, Stoffschere, passendes Garn, Stifte,

Wer hat darf sehr gerne seine eigene Nähmaschine mitbringen.

Kerstin Mohring
Samstag, 11. Februar 2023, 10 Uhr – 13.00 Uhr
Schule Schlierbach, Kirchstraße 28
max. 6 Teilnehmer
Gebühr: 24,00 €

Nr. 20501
PAARTANZ

Wer Zeit und Lust hat (mal wieder) ein bisschen zu Tanzen, ist herzlich eingeladen. Bei guter Laune und entspannter Atmosphäre sind Anfänger und Fortgeschrittene herzlich willkommen. Wir tanzen die klassischen Standard- und Lateintänze wie Walzer, Tango, Foxtrott, ChaChaCha, Rumba, Samba, Jive sowie Discofox und Salsa.

Bitte paarweise anmelden.

Julian Mischner, Tanzlehrer,
4 Termine: 25.03./22.04./13.05. und 27.05.2023
Dorfwiesenhalle, Sporthalle
Gebühr: 20,00 € pro Paar/Abend bei mind. 6 Paaren

Nr. 30204
ZUMBINI®

Zumbini ® ist das einzigartige Eltern-Kind-Programm, das von Zumba®Fitness entwickelt wurde. Zumbini® ist ein Musik- und Bewegungserlebnis für Kinder von 0-4 Jahren und deren Bezugsperson geeignet. Das Programm umfasst Tanz, Gesang und Instrumentenspiel und trägt somit zur natürlichen Entwicklung kognitiver, sozialer und physischer Fähigkeiten bei. Lassen Sie sich von den Liedern auf Deutsch, Englisch und Spanisch mitreißen und entdecken Sie mit Ihrem Kind eine Welt voller Spaß, Bindung und Lernen!

Chiara Muratorio, Fitnesstrainerin und lizenzierte Zumba® Instruktorin
Montag, 6. März 2023, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr
10 Kurstage, max. 8 Kinder + Begleitperson
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 55,00 €

Nr. 30205
ZUMBINI®

Ausschreibung wie bei Kurs 30204

Chiara Muratorio, Fitnesstrainerin und lizenzierte Zumba® Instruktorin
Donnerstag, 9. März 2023, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr
10 Kurstage, max. 8 Kinder + Begleitperson
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 55,00 €

Sprachen

Nr. 62001
VORBEREITUNGSKURS AUF DIE SCHRIFTLICHE ABSCHLUSSPRÜFUNG IN DER PFLICHTSPRACHE ENGLISCH
Für alle Realschüler der Klassenstufe 10-
Kooperationsveranstaltung der vhs Unteres Filstal

Bereits Mitte Mai stehen die schriftlichen Abschlussprüfungen im Fach Englisch an. Der Kompaktkurs bietet für alle, die sich davor noch einmal gezielt auf alle fünf Teile der Prüfung vorbereiten wollen, ein optimales Training. Die Schwerpunkte liegen auf Übungen zum Hörverständnis, Aufgaben zum Textverständnis, Übungen zur prüfungsrelevanten Grammatik und Sprachgebrauch, Schreibkompetenz und

sind am ersten Kurstag 5,00 € an die Dozentin zu bezahlen. Lehrwerk: Trainingsbuch Abschlussprüfung Englisch (Realschulabschluss) Klett Verlag, ISBN-Nr. 978-3-12-548439-9 (bitte am ersten Kurstag dabei haben)

Sabine Schweickhardt
Dienstag, 11. April 2023 – Freitag 14. April 2023
4 Vormittage in Folge, von 9.00 Uhr – 12.00 Uhr
Grundschule, Kirchstraße 28, Schlierbach
Gebühr: 79,00 €,
Teilnehmerzahl: ab 5-8

Hauswirtschaft

Nr. 30505
WEINSEMINAR – WEINE OSTEUROPAS

Nach der Selbstauflösung des Ostblocks Anfang der 1990er Jahre waren die Weinländer des östlichen Mitteleuropa bestrebt, auch ihre Weinbau-Identität wiederzufinden. Die große Herausforderung bestand darin, die oft stattlichen Betriebe umzustellen und für den westlichen Exportmarkt konkurrenzfähige Weine höherer Qualität zu produzieren. Das konnte nur durch Investoren, EU-Finanzmittel und ausländische Berater für Weinbergpflege und Kellertechnik bewerkstelligt werden. Die Einführung internationaler Rebsorten ergänzte das einheimische Sortenspektrum und so geraten osteuropäische Weine zunehmend in den Fokus der Weinwelt.
Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter und Weinexperte stellt Ihnen an diesem Abend spannende Weiß- und Rotweine aus verschiedenen Ländern Osteuropas vor und macht Sie bekannt mit alten Rebsorten in neuem Gewand.

Hannes Rehm
Freitag, 24. März 2023, 20.00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, max. 20 TN
Gebühr: 38,00 € (incl. Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Nr. 30502
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, 3. März 2023, 18.00 Uhr,
9-12 Teilnehmer
Grundschule, Kirchstraße 28, Schlierbach
Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Nr. 30503
THAILÄNDISCHE KÜCHE
Ausschreibung wie bei Kurs 30502
Kooperationsveranstaltung der vhs Unteres Filstal

Veraya Keller
Freitag, 17. März 2023, 18.00 Uhr
9-12 Teilnehmer
Grundschule, Kirchstraße 28, Schlierbach
Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Nr. 231064
THAILÄNDISCHE KÜCHE
Kooperationsveranstaltung der vhs Unteres Filstal

Gerichte aus der thailändischen Küche sind leicht, bekömmlich und würzig. In diesem Kurs wird die original Thailändische Küche präsentiert. Richtige Würz-Saucen und Pasten sowie ungewöhnliche Zutaten werden hier erläutert. Lassen Sie sich überraschen.
Zubereitet werden eine Vorspeise, zwei Hauptgerichte und eine Nachspeise.

Die Lebensmittelkosten betragen zwischen 10 und 15 Euro und werden am Kursabend von der Dozentin eingesammelt.

Bitte beachten: Bei kurzfristiger Absage müssen wir leider zur Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten berechnen. Siehe AGB.

Bitte mitbringen: Küchentücher, Schürze, Getränke und Frischhaltebox.

Veraya Keller

Zeit:	**Donnerstag, 20.04.2023,** 17:45 - 21:45 Uhr
Ort:	Haldenberg Realschule, Küche, 2. Stock, Alte Holzhäuser Str. 20, Uhingen
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	9 - 12
Kosten:	12.00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Anmeldung direkt über die vhs Uhingen
martina.veith@uhingen.de oder 07161/9380-121

Nr. 231060
AROMATISCHE GESCHENK-KREATIONEN FÜR JEDEN ANLASS
Kooperationsveranstaltung der vhs Unteres Filstal

Hausgemachte Geschenke voller Aroma, sind immer eine wunderbare Überraschung. Egal ob feine Kräuteröle, sommerliche Essigkreationen, edle Gewürze, oder leckere Naschereien, diese Kreationen erfreuen jeden Gaumen. Gemeinsam werden wir köstliche, aromatische Mitbringsel aus der Küche zaubern und liebevoll verpacken. Ob für eine Einladung zum Geburtstag oder andere Anlässe. Lassen Sie sich an diesem Abend inspirieren.

Bitte mitbringen: Getränk, Tasche für die Geschenke, Schürze und Geschirrtücher.

Die Material- und Lebensmittelkosten betragen zwischen 8 und 10 Euro und werden am Kursabend von der Dozentin eingesammelt.

Bitte beachten: Bei kurzfristiger Absage müssen wir leider zur Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten berechnen. Siehe AGB.

Tina Michaela Harder-Maximini, Ernährungs-und Diätberaterin

Zeit:	**Donnerstag, 15.06.2023,** 18:00 - 21:00 Uhr
Ort:	Haldenberg Realschule, Küche, 2. Stock, Alte Holzhäuser Straße 20, Uhingen
Dauer:	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ab 6
Kosten:	12.00 €

Anmeldung direkt über die vhs Uhingen
martina.veith@uhingen.de oder 07161/9380-121

Gesundheit

Gymnastik / Bewegung

Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen
Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem

pädagogischen Anspruch der VHS Schlierbach, flexibel und fachlich kompetent auf den Bedarf der Teilnehmer/innen zu reagieren.
Ob eine individuelle Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist, klären Sie bitte im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse. Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben.
Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert: **Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gu**

Nr. 30201
HULA HOOP
FÜR TEILNEHMER MIT VORKENNTNISSEN / ANFÄNGER MIT GUTER GRUNDKONDITION

Fitness Hula Hoop ist ein effektives Ganzkörpertraining! Beim hullern mit dem Fitness Reifen wird nicht nur die gesamte tiefe Rumpfmuskulatur, sondern auch Arme, Bauch, Beine und Po gekräftigt. Die Wirbelsäule entspannt sich und die Rückenmuskulatur wird gestärkt. Ausdauer und Beweglichkeit verbessern sich. Hullern kurbelt die Fettverbrennung an und schult die Koordination. Somit ist Hula Hoop nicht nur ein sensationelles workout sondern macht Spaß, regt zum Lachen an, baut Stress ab und fördert das Wohlbefinden.

Bitte bequeme Sportkleidung anziehen und ein Handtuch mitbringen, da der Reifen im Intervalltraining auch als Handgerät für Kräftigungsübungen eingesetzt wird.

Wer einen eigenen Reifen hat darf diesen gerne mitbringen. Es sind jedoch genügend Reifen vorhanden.
Leihgebühr für Reifen pro Kursstunde 2,00 €.

Michaela Blessing
Einführungsworkshop
Donnerstag, 20. April 2023, 18.30 – 20.00 Uhr

danach 4 Kursabende
Donnerstag, 27. April 2023, 4. Mai 2023, 11. Mai 2023 und 25. Mai 2023 , 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 37,00 €

Nr. 30206
Nr. 30207
Zumba®

Zumba® koimbiniert lateinamerikanische und internationale Musik mit einem effektiven Workout-System, das richtig Spaß macht. Lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form bei dem originalen Tanz-Fitness-Workout. In meinem **Zumba®** Kurs erwarten dich mitreißende exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Mit Zumba steigerst du deine Kondition und deine Energie und hast jeder Menge Spaß dabei.

Chiara Muratorio, Fitnesstrainerin und lizenzierte Zumba® Instruktorin
Dienstag, 28. Februar 2023, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
16 Kurstage
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 75,20 €

Dienstag, 28. Februar 2023, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
16 Kurstage
Gebühr: 75,20 €

Nr. 30206
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, 28. Februar 2023, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr
16 Kurstage
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 78,50 €

Bitte mitbringen: Matte

Nr. 30104
BEWEGLICHKEIT UND DEHNUNG

Faszien-Yoga (Yin-Yoga) ist besonders schonend und sanft, die einzelnen Positionen werden mit entspannter Muskulatur etwas länger gehalten, wodurch das Training nicht nur sehr meditativ wird, sondern auch die Wirkung enorm ist: denn es ist Faszientraining vom Feinsten. Das Bindegewebe erfährt eine Straffung und Neubelebung, die sich positiv auf beinahe alle Körperfunktionen auswirkt.
Unterstützt werden einige Yoga-Positionen durch spezielle Selbstmassagen mit der „Blackroll" in Kombination mit Sequenzen zur Stressreduzierung und Entspannung.
Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung, Decke und evtl. Getränk.

Melinda Wachter, Übungsleiterin
Freitag, 3. März 2023, 9.15 Uhr – 10.15 Uhr
16 Kurstage
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 78,50 €

Bitte mitbringen: Matte

Nr.30204
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, 2. März 2023, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr
15 Kurstage
Dorfwiesenhalle, Sporthalle
Gebühr: 54,50 €

Bitte mitbringen!
Matte, eine Black Roll und ein kleiner Black-Roll Ball

Nr. 30205
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, 2. März 2023, 10.15 Uhr – 11.15 Uhr
15 Kurstage
Dorfwiesenhalle, Sporthalle
Gebühr: 54,50 €

Bitte mitbringen!
Matte, eine Blackroll und ein kleiner Blackroll Ball

Nr. 30102
PILATES

„nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,
nach 20 Stunden sehe Sie besser aus,
nach 30 Stunden haben sie einen neuen Körper."
(Joseph 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, 06.03.2023, 18.45-19.45 Uhr
16 Kurstage,
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 91,40 €

Bitte eigene Matte und wenn möglich einen Redondo-Ball mitbringen

Nr. 30113
PILATES APPI FÜR ANFÄNGER

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, 01.03. 2023, 17.15 Uhr – 18.15 Uhr
10 Kurstage
Bürgerhaus im alten Farrenstall
Gebühr: 100,00 €

Bitte eigene Matte mitbringen!

Nr. 30109
PILATES APPI FÜR FORTGESCHRITTENE

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, 01.03.2023, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr
10 Kurstage
Bürgerhaus im alten Farrenstall
Gebühr: 100,00 €

Bitte eigene Matte mitbringen!

Nr. 30111
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 Yog-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, 29. Februar 2023, 16.30 Uhr – 18.00 Uhr
16 Kurstage, max. 10 TN
Rathaus, Bürgersaal
Gebühr: 189,00 €

Nr. 30111
Nr. 30112
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, 27 Februar 2023, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
16 Kurstage
max. 10 Teilnehmer*innen
Rathaus, Bürgersaal
Gebühr: 189,00 €

Montag, 27. Februar 2023, 19:30 Uhr – 21:00 Uhr
16 Kurstage
max. 10 Teilnehmer*innen
Rathaus, Bürgersaal
Gebühr: 189,00 €

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

Nr. 30162
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 Installierung von Zoom problemlos beitreten kann.
„Funktioniert wirklich wunderbar!“

Bettina Raisch, Yogalehrerin
Ab Februar – August 2023
1x die Woche a´90 Minuten
Gebühr: 45,00 € pro Monat

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Förderkreis Schloss Filseck

MELODIEN AUF SCHLOSS FILSECK

Sonntag, 09.07.2023,
10:30 Uhr gemischte Chöre
14:30 Uhr Jugendchöre
Schloss Filseck

DORNRÖSCHEN- KINDERTHEATER

Märchen nach dem Brüdern Grimm- ab 3 Jahre
Kindertheater Tredeschin- Stuttgart

Mittwoch, 12.07.2023, 15:30 Uhr
Schlosshof oder Staufer Saal- Schloss Filseck
Eintritt: Kinder 5.00 €, Erwachsene 6.00 Euro
Karten an der Tageskasse

Anmeldung

zu einem Kurs/zu einer Veranstaltung der Volkshochschule Schlierbach

An das
Bürgermeisteramt Schlierbach
Volkshochschule
Hölzerstraße 1
73278 Schlierbach

Gemeinde 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 gezogenen 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: **DE**	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 bei Abendkasse oder Kartenvorverkauf 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 währen 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.

Zertifizierte BildungsQualität

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

vhs Gemeinsam für mehr Bildung