Einzelveranstaltungen
Exkursionen

Nr. 20051
HARALD IMMIG ZU GAST IN SCHLIERBACH

Harald Immig, Liedpoet vom Hohenstaufen gastiert an diesem Abend mit Begleitung mit Liedern in Poesie und Dialekt in Schlierbach im alten Farrenstall. Heitere und lyrische Lieder stehen auf dem Programm

Freitag, 13.10.2023, 20.00 Uhr
Bürgerhaus im alten Farrenstall
Gebühr: 15,00 €
Für das leibliche Wohl auf Spendenbasis ist gesorgt!

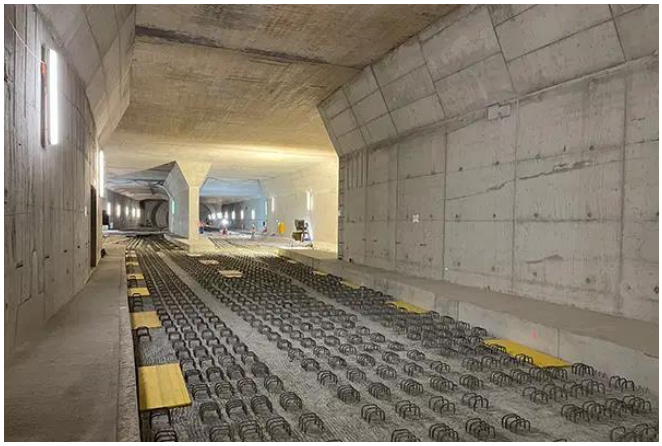
Nr. 20052
DON KOSAKEN CHOR SERGE JAROFF ®
Vorweihnachtliches Konzert

Bei diesem seriösen**,** hochkarätigen Chor handelt es sich ausschließlich um ukrainische Sänger.

Das Repertoire reicht von den traditionellen, alt-russischen Kirchengesängen bis hin zu überall geliebten und bekannten russischen Volksweisen. Die bis zu 20 Solisten dieses Ensembles verfügen über kraftvolle, herrlich timbrierte Stimmen, die sich a´cappella zu einem einmaligen, unnachahmlichen Klang vereinen und den ganzen Zauber der russischen Musik entfalten.

Freitag, 01.12.2023, 19.00 Uhr
Katholische Kirche Heilig Kreuz, Schlierbach
Gebühr im VVK: 22,00 €
Abendkasse: 25,00 €

Nr. 11051
BAUSTELLENFÜHRUNG „NEUER HAUPTBAHNHOF TUNNELZULAUF NORD“
Kooperationsveranstaltung der vhs Unteres Filstal



Die Baustellenführung beginnt mit einer Einführung in unserer Ausstellung am Stuttgarter Hauptbahnhof, im InfoTurmStuttgart.

Ausgerüstet mit Helm, Stiefel und Weste erkundet Ihr das Tunnelsystem, das direkt an den neuen Hauptbahnhof anschließt. Über eine Rettungszufahrt gelangt Ihr unter den Kriegsberg. Hier liegen bereits die ersten Gleise. Erfahrt alles über den Tunnelbau unter Stuttgart, den Anschluss an den neuen Hauptbahnhof und den Einbau der ersten Schienen bei Stuttgart 21.

Vor Ort:

- Für die Besichtigung sind 3 Stunden einzuplanen.
- Die Baustellenordnung schreibt das Tragen **langer Beinkleidung** vor!
- Bitte sind Sie 15 Minuten vor Führungsbeginn am Treffpunkt.
- Das Mindestalter liegt bei 14 Jahren.

Samstag, 02.09.2023, 12.00 Uhr
Treffpunkt: 11.45 Uhr im Info Turm Stuttgart an Gleis 16
Beginn der Führung: 12.00 Uhr
Gebühr: 30,00 €

Nr. 11451

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	Weg zum Garten (ca. 10 – 15 Min.)
15.30 Uhr	Führung durch den Heilpflanzengarten
16.30 Uhr	Weg zurück
16.45 Uhr	Einkaufsmöglichkeit im WALA Laden

Mittwoch, 15.09.2023, 13.45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz der Fa. WALA
Gebühr: 13,00 €

10251

BETRIEBSBESICHTIGUNG FA. KLEIN

Über 50 Jahre Erfahrung und das stetige Arbeiten an der besten Lösung für ihre Kunden zeichnen die Hans Klein Heizung-Sanitär GmbH aus Schlierbach aus. Als zuverlässige Partner aus der Region sind sie in den Bereichen Heizung, Sanitär, Klimatechnik, Bauflaschnerei, Kundendienst, Metallbau, Pool und Wellness tätig.
Mittlerweile wird die Hans Klein Heizung-Sanitär GmbH schon in der 2. und 3. Generation als Familienbetrieb geführt. Die wichtigsten Eckpunkte der Firmenphilosophie „Kundennähe, höchste Qualität und sorgfältiges Handwerk“ wurden schon bei der Firmengründung von Hans Klein 1968 festgelegt und umgesetzt – und das ist bis heute so. Die Hans Klein Heizung-Sanitär GmbH legt einen besonderen Wert auf ein gutes Betriebsklima, ein vertrauensvolles Arbeitsumfeld und einen familiären Umgang.
Über 80 Mitarbeiter, darunter 20 Auszubildende, leisten täglich besondere Arbeit und bilden die DNA des Betriebs. Die Auszubildenden gehören von Anfang an dazu und werden nach ihren Stärken und Fähigkeiten gefördert. 2020 durfte die Hans Klein Heizung-Sanitär GmbH den Ausbildungspreis der Handwerkskammer Stuttgart in Empfang nehmen und 2022 folgte der Schule-Wirtschaftspreis in der Kategorie „SCHULEWIRTSCHAFT-Starter“.

Dienstag, 21.11.2023, 16.30 Uhr
Treffpunkt: Fa. Klein, Auchtertstr. 31, Schlierbach
Gebühr: 5,00 €

E 30651

NAH DRAN: ARTHROSE KNIE UND HÜFTE – VON DER CREME ZUM ERSATZ

Kooperationsveranstaltung der vhs Unteres Filstal

Im Rahmen des KlinikDialogs in Kooperation mit der Volkshochschule Ebersbach informieren Herr Dr. Ellinger und Herr Meißen von den ALB FILS KLINIKEN über die Entstehung der Arthrose sowie deren Behandlung mit konservativen Methoden, invasiven Maßnahmen bis hin zur Operation.

Dienstag, 07.11.2023, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr
Musiksaal, Musikschule Ebersbach/Schlierbach
Fritz-Kauffmann-Straße 4, 73061 Ebersbach
Der Eintritt ist frei!

Nr. 10951

EUROPA UND RUSSLAND NACH DEM UKRAINE-KRIEG: NEUSTART ODER NEUER KALTER KRIEG?

Mit dem völkerrechtswidrigen Einmarsch Präsident Putins in die Ukraine am 24.02.2022, wurde das schon davor fragile Verhältnis zwischen Europa, dem Westen und Russland nachhaltig beschädigt. Viele Experten wurden von dieser dramatischen Entwicklung überrascht.
Russische Außenpolitik wird nun in einem noch stärkeren Maß kritisch, die des Westens hingegen als politisch notwendig gesehen. Ist es wirklich so einfach oder

müssen wir nicht auch neben der neuen militärischen Strategie der NATO auch nach neuen diplomatischen Ansätzen gegenüber Russland suchen? Denn Russland ist und bleibt ein Nachbar Europas.

Matthias Hofmann,
Historiker und Orientalist, Diplom Medienpraktiker
Dienstag, 23.01.2024, 19.00 Uhr
Bürgerhaus im alten Farrenstall
Gebühr: 8,00 €

10051
GESUNDER SCHLAF…
Kooperationsveranstaltung der vhs Unteres Filstal

Aktuelle Entwicklungen aus Sicht der Baubiologie zu Wasserbett, Krankenbett, Heizdecke im Bett, Handy am Bett, indirekte Beleuchtung, elektrisch verstellbarer Lattenrost, Federkernmatratze, Erdstrahlenverschiebungen durch Tiefgarage unter Schlafzimmer…

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, welche Störquellen heutzutage Ihren Schlaf und Ihre Gesundheit gefährden können und wie Sie Störfaktoren selbst finden und beseitigen können.

Thomas Haubold, Baubiologe
Mittwoch, 08.11.2023, 18.30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal
Gebühr: 8,00 €

Nr. 10953
GESCHICHTEN VON OBEN
STADTFÜHRUNG KIRCHHEIM-TECK

Zum Start geht es auf den Rathausturm. Dort angekommen, lassen Sie sich von Rundblick begeistern: bei guter Witterung kann man bis auf die Filder und zu den steil abfallenden Hängen des Albtraufs blicken. Direkt zu Ihren Füßen liegt die pittoreske Fachwerkstadt. Beim anschließenden kurzen Spaziergang durch die Gassen lenkt der/die Stadtführer/Stadtführerin den Blick auf Details, die sonst verborgen bleiben.
Dauer: ca. 1,5 Stunden

Samstag, 21.10.2023, 11.00 Uhr
Treffpunkt: Kirchheim-Info, Max-Eyth-Str. 15
Gebühr: 8,00 €

Nr. 10952
ROTHENBURG OB DER TAUBER
Weihnachtsmarktbesuch & Stadtführung
Kooperationsveranstaltung der vhs Unteres Filstal

Der Rundgang durch die historische Altstadt mit ihren romantischen Gässchen und malerischen Ecken bietet Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Aspekte und Epochen der Rothenburger Stadtgeschichte. Lassen Sie sich zu den wichtigsten und schönsten historischen Gebäuden führen und bekommen Sie einen Einblick in das Leben einer mittelalterlichen Stadt.
Im Anschluss haben Sie Gelegenheit, den Alt-Rothenburger Weihnachtsmarkt zu besuchen. Der Reiterlesmarkt findet traditionell zwischen Marktplatz, Grüner Markt und Kirchplatz sowie im Lichthof am Rathaus statt. Zudem schmückt sich die gesamte Altstadt während der Adventszeit in hellem Lichterglanz.

Einfache Fahrzeit mit dem Bus jeweils ca. 2,5 Stunden
Rückfahrt ist um 16.30 Uhr.

Anmeldeschluss: 27.11.2023, danach ist keine Stornierung mehr möglich!

Dienstag, 05.12.2023
-mit Keppler Busreisen, Dettingen/Teck -

Abfahrt:	8.00 Uhr Schlierbach, Kirche 8.10 Uhr Ebersbach, Bahnhof 8.15 Uhr Uhingen, Volksbank
Teilnehmerzahl:	ab 25
Gebühr:	56,00 € incl. Stadtführung Trinkgelder und Reisebegleitung

Vorträge / Seminare / Workshop

Nr. 30160
ONLINE WORKSHOP HATHA YOGA
Schwerpunkt Faszientraining

3-stündiger Workshop in Theorie und Praxis

Beim Faszientraining wird das kollagene Bindegewebsnetzwerk durch spezielle Übungen gefestigt und gleichzeitig elastisch gehalten, was uns zu mehr Beweglichkeit und zu mehr Körperästhetik verhilft. Verschiedene dynamische und dehnende Übungen

führen zu einem gesteigerten Wohlbefinden, lösen Verspannungen und schulen unsere Sinnesorgane.

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

Bettina Raisch, Yogalehrerin
Samstag, 16.09.2023 und/oder
Samstag, 09.12.2023, jeweils von 9.30 Uhr – 12.30 Uhr
Gebühr: 43,00 € / Termin

Nr. 30161
ONLINE WORKSHOP HATHA YOGA Schwerpunkt Hüfte - Knie

3-stündiger Workshop in Theorie und Praxis

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

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

Bettina Raisch, Yogalehrerin
Samstag, 24.02.2024, 9.30 Uhr – 12.30 Uhr
Gebühr: 43,00 €

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, 11.09.2023, 14.30 Uhr – 17.00 Uhr
(immer jeden zweiten Montag im Monat)

Bürgerhaus im alten Farrenstall
Unkostenbeitrag: 1,50 €

Nr. 20751 - 20756
MAL - & KREATIVWORKSHOP FÜR KINDER

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

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

Egon Bohnet, Künstler aus Hochdorf
Grundschule Schlierbach, TW-Raum
Folgende Termine jeweils von 9.30 Uhr – 12.30 Uhr werden angeboten:

Samstag, 30.09.2023 (1-mal)
Samstag, 07.10.2023 (1-mal)
Samstag, 04.11.2023 (1-mal)
Samstag, 02.12.2023 (1-mal)
Samstag, 13.01.2024 (1-mal)
Samstag, 03.02.2024 (1-mal)

Teilnehmer: 5-12 Kinder von 5-12 Jahren
Gebühr: 24,00 € pro Termin
Geschwisterkinder 38,00 € (inclusive Materialkosten)

Nr. 20757 – 20762
AQUARELLKURS FÜR ANFÄNGER UND WIEDEREINSTEIGER

Der Malkurs ist für alle, die mit leichten, wunderschön wässrigen leuchtenden Aquarellfarben spielen und experimentieren möchten, Lust und Spaß am freien Ausdruck haben oder auch realistischere Motive malen möchten.
Begonnen wird für **Anfänger** mit dem Basiswissen zu Farben, Pinsel…Techniken (Trockentechnik, Trocken auf nass, nass in nass, Farbverläufe, Lasuren). Des Weiteren werden Übungsbilder gemalt. Je nach Motivwunsch der Teilnehmer. **Wiedereinsteiger bzw. Fortgeschrittene** Teilnehmer dürfen aber gerne auch gleich an Ihre

Kenntnisse anknüpfen und nach eigenem Wunsch und Motiv malen. Das Eigenschöpferische soll vor allem gefördert sein, denn jeder ist ein einzigartiger Künstler und hat seine eigene „Handschrift“ die man erkunden kann, wenn man nicht kopiert. Die 6 Termine können auch gut genutzt werden, um aufbauend zu arbeiten. Auch eigene Ideen dürfen experimentiert werden z.B. Mixed-Media mit Farbstiften oder Kreiden.

Bitte mitbringen:

Aquarellfarben - gute Qualität, damit es auch Spaß macht Aquarellpinsel, Rundpinsel Grüßen 4, 8 und 16 und einen flachen Breitpinsel ca. 4,5 cm breit. Aquarellpapier mind. 250g matt und wenn möglich auch körnig. Kleiner Schwamm, Küchenrolle, Bleistift, Radiergummi.

Egon Bohnet, Künstler aus Hochdorf
Grundschule Schlierbach, TW-Raum
Folgende Termine jeweils um 19.00 Uhr (2-3 Stunden) werden angeboten:

Dienstag, 19.09.2023
Dienstag, 10.10.2023
Dienstag, 14.11.2023
Dienstag, 12.12.2023
Dienstag, 16.01.2024
Dienstag, 06.02.2024

Gebühr: 35,00 € pro Termin,
Gebühr: 28,00 € bei Buchungen ab 2 Terminen

Nr. 30262
Nr. 30263
KUNG-FU-KIDS
SCHNUPPERKURS FÜR KINDER

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

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

Björn Streng, Kung-Fu Trainer
3 Termine: Freitag 12.01. / 19.01. und 26.01.2024
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal

Kinder von 6 bis einschl. 9 Jahre
16.00 Uhr – 16.45 Uhr
Gebühr: 13,50 €

Kinder ab 10 Jahre
17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Gebühr: 18,00 €

Nr. 30261
IN BEWEGUNG BLEIBEN – DEN GEIST TRAINIEREN – SPASS HABEN

Hede Seeger, Schlierbach
Dienstag, 26.09.2023, 15.30 Uhr – 16.30 Uhr
14-tägig, 10 Kurstage
Rathaus, Bürgerräume
Gebühr: 20,00 €

Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug
Anmeldung erforderlich!

Nr. 20501
PAARTANZ

Wir tanzen in lockerer Atmosphäre die klassischen Standard- und Lateintänze wie Walzer, Tango, Foxtrott, ChaChaCha, Rumba, Samba, Jive sowie Discofox und Salsa. Grundkenntnisse wäre gut, werden bei Gelegenheit aber auch nochmal aufgefrischt. Es werden leichte und komplexere Figuren unterrichtet.

Bitte paarweise anmelden.

Julian Mischner, Tanzlehrer,
8 Termine: 16.09. / 23.09. / 07.10. / 02.12. / 09.12.23
13.01. / 20.01. / 24.02.2024, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr
Dorfwiesenhalle, Sporthalle
Gebühr: 160,00 € (20,00 € pro Paar)

Nr. 30257
Nr. 30258
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
Donnerstag, 05.10.2023, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr
8 Kurstage, max. 8 Kinder + Begleitperson
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 45,00 €

Chiara Muratorio, Fitnesstrainerin und lizenzierte Zumba® Instruktorin
Montag, 09.10.2023, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr
8 Kurstage, max. 8 Kinder + Begleitperson
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 45,00 €

Hauswirtschaft

Nr. 30551
WEINSEMINAR
DIE PFALZ – WEINTRENDS ZWISCHEN TRADITION UND MODERNE

Deutschlands zweitgrößtes Weinanbaugebiet lockt mit seiner reizvollen Landschaft des Pfälzerwalds Touristen und Genießer gleichermaßen an. Von den zwei Unterregionen entlang der deutschen Weinstraße sticht die Mittelhaardt durch besondere Rieslinge hervor, aber auch die Südpfalz hat in den letzten Jahren mit ihren weißen und roten Burgundersorten enorm an Ansehen gewonnen. Überhaupt hat der Wechsel zur jüngeren Generation viele Betriebe durch neue Ideen, Rebsorten und Ausbaumethoden in die Moderne katapultiert und somit liegen Pfälzer Weine voll im Trend und strotzen vor Selbstbewusstsein.
Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter und Verkostungsexperte, stellt Ihnen an diesem Abend eine Auswahl an spannenden Weiß- und Rotweinen aus der Pfalz vor und macht Sie bekannt mit jungen, aufstrebenden Winzern dieser Region.

Hannes Rehm
Freitag, 27.10.2023, 20.00 Uhr
Rathaus, Bürgersaal, max. 20 TN
Gebühr: 38,00 € (incl. Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Nr. 30552
Nr. 30553
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, 17.11.2023, 18.00 Uhr,
9-12 Teilnehmer
Grundschule, Kirchstraße 28, Schlierbach
Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Veraya Keller
Freitag, 19.01.2024, 18.00 Uhr
9-12 Teilnehmer
Grundschule, Kirchstraße 28, Schlierbach
Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Gesundheit

Gymnastik / Bewegung

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

Nr.30251
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, 21.09.2023, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr
16 Kurstage
Dorfwiesenhalle, Sporthalle
Gebühr: 59,50 €

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

Nr. 30252
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, 21.09.2023, 10.15 Uhr – 11.15 Uhr
16 Kurstage
Dorfwiesenhalle, Sporthalle
Gebühr: 59,50 €

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

Nr. 30151
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, 18.09.2023, 18.45-19.45 Uhr
16 Kurstage,
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 91,40 €

Bitte eigene Matte und wenn möglich einen Redondo-Ball mitbringen

Nr. 30155
Nr. 30156
PILATES APPI

Speziell zugeschnittener Pilateskurs, von Physiotherapeuten aus der Rehabilitation entwickelt:
Sanftes und wirksames Ganzkörpertraining unter Berücksichtigung der

- ✓ Körperhaltung
- ✓ Koordination
- ✓ Ausdauer und Atmung

Heike Grodmeier
Physiotherapeutin und Pilates-Trainerin
Mittwoch, 20.09.2023, 17.15 Uhr – 18.15 Uhr
12 Kurstage
Bürgerhaus im alten Farrenstall
Gebühr: 120,00 €

Mittwoch, 20.09.2023, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr
12 Kurstage
Bürgerhaus im alten Farrenstall
Gebühr: 120,00 €

Bitte eigene Matte mitbringen!

Nr. 30152
Nr. 30153
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, 18.09.2023, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
16 Kurstage
Rathaus, Bürgersaal
Gebühr: 189,00 €

Montag, 18.09. 2023, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr
16 Kurstage
Rathaus, Bürgersaal
Gebühr: 189,00 €

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

Nr. 30154
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, 18.09. 2023, 16.30 Uhr – 18.00 Uhr
16 Kurstage
Rathaus, Bürgersaal
Gebühr: 189,00 €

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

Nr. 30253
Nr. 30254
ZUMBA®

Zumba® kombiniert 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 jede Menge Spaß dabei.

Chiara Muratorio, Fitnesstrainerin und lizenzierte Zumba® Instruktorin
Dienstag, 19.09.2023, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
15 Kurstage
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 73,50 €

Dienstag, 19.09.2023, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
15 Kurstage
Gebühr: 73,50 €

Nr. 30259
Nr. 30260
HULA HOOP - WORKSHOP 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
Donnerstag, 14.09.2023 2023, 18.30 – 20.00 Uhr
und/oder
Donnerstag, 14.12.2023 2023, 18.30 – 20.00 Uhr

Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 11,00 €

Nr. 30255
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, 19.09.2023, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr
16 Kurstage
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 78,50 €

Bitte eigene Matte mitbringen!

Nr. 30158
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, 21.09.2023, 9.15 Uhr – 10.15 Uhr
16 Kurstage
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 78,50 €

Bitte eigene Matte mitbringen!

Nr. 30256
KUNG-FU FÜR ANFÄNGER -SCHNUPPERKURS-

In diesem Kurs trainieren wir ein schnelles und explosives klassisches chinesisches Kung-Fu-System. Das Beherrschen systemspezifischer Praktiken ermöglicht, sich zeitnah in Konfliktsituationen behaupten zu können. Darüber hinaus ist in den Bewegungen das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin auf äußerst intelligente Art und Weise integriert. Die Tai - Chi Chuan, die Xing - I Chuan und die Pa - Qua - Lehre sowie die Qi - Gong und Nei - Gong - Lehre sind zudem integraler Bestandteil dieses Systems.

Eine Unterrichtseinheit besteht aus einer ausgewogenen Mischung von Belastungs- und Entlastungskomponenten. Auf ein intensives Aufwärmtraining folgen Kampftechniken, Qi - Gong und Tai Chi Übungen, Dehnpraktiken, Phasen der Regeneration, und eine intensive Schulung der Atmung und der physischen Ausrichtung. Nach und nach werden die Techniken in einer dem Praktizierenden angepassten Geschwindigkeit erweitert und neue hinzugefügt. Durch unkomplizierte und schnell zu erlernende Bewegungsabläufe sind die Teilnehmenden schon nach kürzester Zeit in der Lage, sämtliche Übungen auch außerhalb der Unterrichtsstunden auszuführen.

Dieser Kurs eignet sich auch sehr gut für Eltern mit ihren Kindern ab 10 Jahre.

Benötigte Materialien: lockere, bequeme Sportkleidung. Das Trainieren ist mit und ohne Schuhe möglich.

Björn Tobias Streng, Kung-Fu Trainer
Donnerstag, 21.09. 2023, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
5 Kurstage
Dorfwiesenhalle, Gymnastiksaal
Gebühr: 30,00 €

Nr. 30159
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 September 2023 – Februar 2024
1x die Woche a´90 Minuten
Gebühr: 45,00 € pro Monat

Nr. 30157
SCHWANGEREN-YOGA ONLINE

In dieser Stunde nimmst du dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper. Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditation werden speziell für diese besondere Zeit in deinem Leben ausgewählt und angepasst. Yoga kann dir helfen, körperliche Beschwerden zu lindern, deinen Rücken zu kräftigen, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, die Atmung zu vertiefen und dich auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Voraus solltest du dir von deinem Frauenarzt/deiner Frauenärztin die Zustimmung für die Teilnahme am Kurs einholen.

Allen Teilnehmerinnen wird der Zoom-Link zum Kurs zugesandt.

Leonie Palinkas, Yogalehrerin Basic BDY, Tanz- und Fitnesstrainerin, Personal Trainerin
Donnerstag, 19.00 – 19.45 Uhr
6 Kurstage wie folgt:
30.11.23, 07.12.23, 14.12.23, 04.01.24, 11.01.24 und 18.01.24
Gebühr: 49,00 €

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.

ZQB 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