

vhs



Volkshochschule
Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.



www.vhs-lai.de

Westerheim

Nellingen

Amstetten

Laichingen

Merklingen

Berghülen

Heroldstatt

Schelklingen

Blaubeuren



PROGRAMM
& HERBST 2024
WINTER 2025



UNSERE NEUE DACHTERRASSE IM ALTEN POSTAMT
Karlstr. 28, 89143 Blaubeuren

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es ist mir eine große Freude, mich Ihnen mit diesem Programmheft als neuer Leiter der Volkshochschule Laichingen - Blaubeuren - Schelklingen vorstellen zu dürfen. Zusammen mit meinem Team werde ich mich dafür einsetzen, dass die vhs weiterhin modern bleibt und wir zeitgemäße und innovative Angebote für Sie gestalten.

Das Semesterthema „Reisen“ liegt mir besonders am Herzen, denn durch Reisen können wir unseren Horizont erweitern, unsere Perspektiven verändern und uns persönlich weiterentwickeln. Es ermöglicht uns, über den Tellerrand hinauszuschauen, neue Ideen zu gewinnen und uns lebenslang weiterzubilden. Für all das steht auch die Volkshochschule, die Sie und Gleichgesinnte dabei unterstützen und begleiten möchte – sei es bei einem Reisevortrag, einem musikalischen Ausflug oder der „Reise zu sich selbst“. Kommen Sie mit uns „Auf Reisen“. Mein Team und ich freuen uns auf Sie!



Ihr Johannes C. Kern
Leiter der vhs



GESELLSCHAFT, POLITIK & UMWELT

- 08 Gesellschaft & Politik
- 09 Umwelt & Natur
- 11 (Regional) Geschichte
- 12 Recht & Steuern
- 12 Pädagogik & Soziales
- 16 Psychologie & Selbstfürsorge



KULTUR & GESTALTEN

- 23 Kultur erleben
- 24 Musik erleben
- 25 Kunst erleben
- 25 Kreatives Schreiben
- 26 Bildnerisches Gestalten
- 30 Kunsthandwerkliches Arbeiten
- 31 Traditionelle Handwerkstechniken
- 33 Brennholz machen
- 34 Nähen & Textiles Gestalten
- 35 Singen & Musizieren



GESUNDHEIT, BEWEGUNG & ERNÄHRUNG

- 43 Gesundheitsvorträge & -workshops
- 46 Yoga
- 49 Qigong & Tai-Chi
- 50 Entspannung & Meditation
- 51 Pilates
- 52 Gymnastik & Fitness
- 56 Kurse für Männer
- 56 Bewegung im Wasser

- 58 Zumba, Tanzen & mehr
- 59 Bewegung im Freien
- 60 Kulinarik & mehr
- 61 Kochen
- 62 Backen



SPRACHEN

- 64 Deutsch
- 65 Englisch
- 67 Spanisch
- 67 Französisch
- 69 Italienisch



DIGITALE KOMPETENZEN & BERUF

- 72 Künstliche Intelligenz & Suchmaschinen
- 72 Laptop & Smartphone
- 73 Word & Excel
- 75 Hilfreiche Apps & Programme
- 76 Digitales Fotografieren & Grafikdesign
- 76 Buchhaltung
- 77 Weiterqualifizierung



JUNGE VHS

- 82 Eltern-Kind-Familie
- 84 Spielstuben
- 85 Ab 3 Jahre
- 87 Ab 6 Jahre
- 92 Ab 11 Jahre
- 94 Prüfungsvorbereitung



Öffnungszeiten & Telefonsprechzeiten

Geschäftsstelle Laichingen

Duceyer Platz/Radstraße 8
Mo–Fr 8.00–12.00 Uhr &
Mo–Do 14.00–16.00 Uhr

Büro Blaubeuren

Altes Postamt, Karlstraße 28
Mo 14.00–16.00 Uhr &
Mi 9.00–12.00 Uhr

(In den Schulferien ist das Büro nicht besetzt)

So melden Sie sich an ...

Für die Anmeldung haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Unser Anmeldeformular finden Sie als Teil der Außenklappe.
- Telefonisch oder schriftlich per E-Mail nehmen wir Ihre Anmeldung unter Angabe Ihrer Bankverbindung gerne entgegen:
Telefon: 07333/92 52 0-0
E-Mail: info@vhs-lai.de
- Für viele Angebote können Sie sich online anmelden unter **www.vhs-lai.de**

Bitte beachten Sie: Die Anmeldung zu einem Deutsch- oder Integrationskurs ist nur nach einer persönlichen Beratung möglich! Mehr Informationen auf **S. 64.**

Für Fragen zur Verwaltung sowie zur An- und Abmeldung:



Michelle Schwarzmann
Verwaltung & Anmeldung
Tel: 07333/92 52 0-12
m.schwarzmann@vhs-lai.de



Cornelia Schwenkschuster
Verwaltung & Anmeldung
Tel: 07333/92 52 0-11
c.schwenkschuster@vhs-lai.de

Für spezifische Fragen zu den einzelnen Kursbereichen:

(Entsprechend der hier dargestellten Zuständigkeiten gemäß der Farben)



Johannes C. Kern
Leiter
Tel: 07333/92 52 0-15
j.kern@vhs-lai.de



Petra Rösch-Both
Pädagogische Mitarbeiterin
Tel: 07333/92 52 0-13
p.roesch-both@vhs-lai.de



Katrin Tjarks
Pädagogische Mitarbeiterin
Tel: 07333/92 52 0-16
k.tjarks@vhs-lai.de

Anmeldung

Wir versenden keine Anmeldebestätigungen. Sollten Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, so findet Ihr Kurs wie ausgeschrieben statt. Ist der von Ihnen gewünschte Kurs bereits ausgebucht oder muss aufgrund zu geringer Anmeldungen abgesagt werden, benachrichtigen wir Sie. Die Mindestteilnehmer*innenanzahl beträgt zumeist fünf.

Bitte beachten Sie: Bei allen Einzelveranstaltungen, wie Vorträgen, Lesungen und Wanderungen, ist eine vorherige Anmeldung bei der vhs unbedingt erforderlich! Eine Barzahlung vor Ort ist nicht möglich.

Abmeldung

Sollten Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, so melden Sie sich unbedingt schnellstmöglich telefonisch oder per E-Mail wieder ab.

Die Abmeldung muss bis zu sechs Arbeitstage vor Kursbeginn bei uns eingegangen sein. Ist dies nicht der Fall wird die Kursgebühr berechnet. Anteilige Rückerstattungen bei Abmeldung nach Kursstart sind nur bei Vorlage eines ärztlichen Attests möglich.

Gebührenermäßigung

Empfänger*innen von Arbeitslosengeld II/ Bürgergeld sowie Schwerbeschädigte (ab 50 %) erhalten bei Vorlage einer Bescheinigung eine Ermäßigung in Höhe von 30 %.

Ermäßigung kann nur bei vhs-Kursen gewährt werden; bei Kursen mit Kooperationspartnern leider nicht.

Haftung

Die vhs kann keine Haftung bei Unfällen, Verlust oder Beschädigung von Gegenständen übernehmen.

Datenschutz

Unsere Datenschutzrichtlinien können Sie online auf unserer Webseite einsehen:

www.vhs-lai.de

Zum Zweck der Lehrgangs-, Veranstaltungs- bzw. Prüfungsabwicklung werden die Anmeldedaten der Teilnehmenden, d. h. personenbezogene Daten, be- und verarbeitet. Eine weitergehende Datenverarbeitung erfolgt nur im Rahmen zwingender nationaler Vorschriften.

Online haben wir noch mehr zu bieten ...

In der Rubrik *vhs digital* auf unserer Webseite www.vhs-lai.de/programm/vhs-online-angebote finden Sie noch einige weitere Themen und Kurse.



Volkshochschule
Laichingen-Blaubeuren-
Schelklingen e.V.

Vorsitzender

Uli Rößler

Stellvertr. Vorsitzender

Ulrich Ruckh

Die vhs ist seit 2021 zertifizierter Bildungsträger nach ZBQ.



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

Wir arbeiten kontinuierlich an unserer Qualitätsentwicklung. Wenn Sie Lob, Kritik, Anregungen oder Wünsche haben, kontaktieren Sie uns.

Bankverbindungen

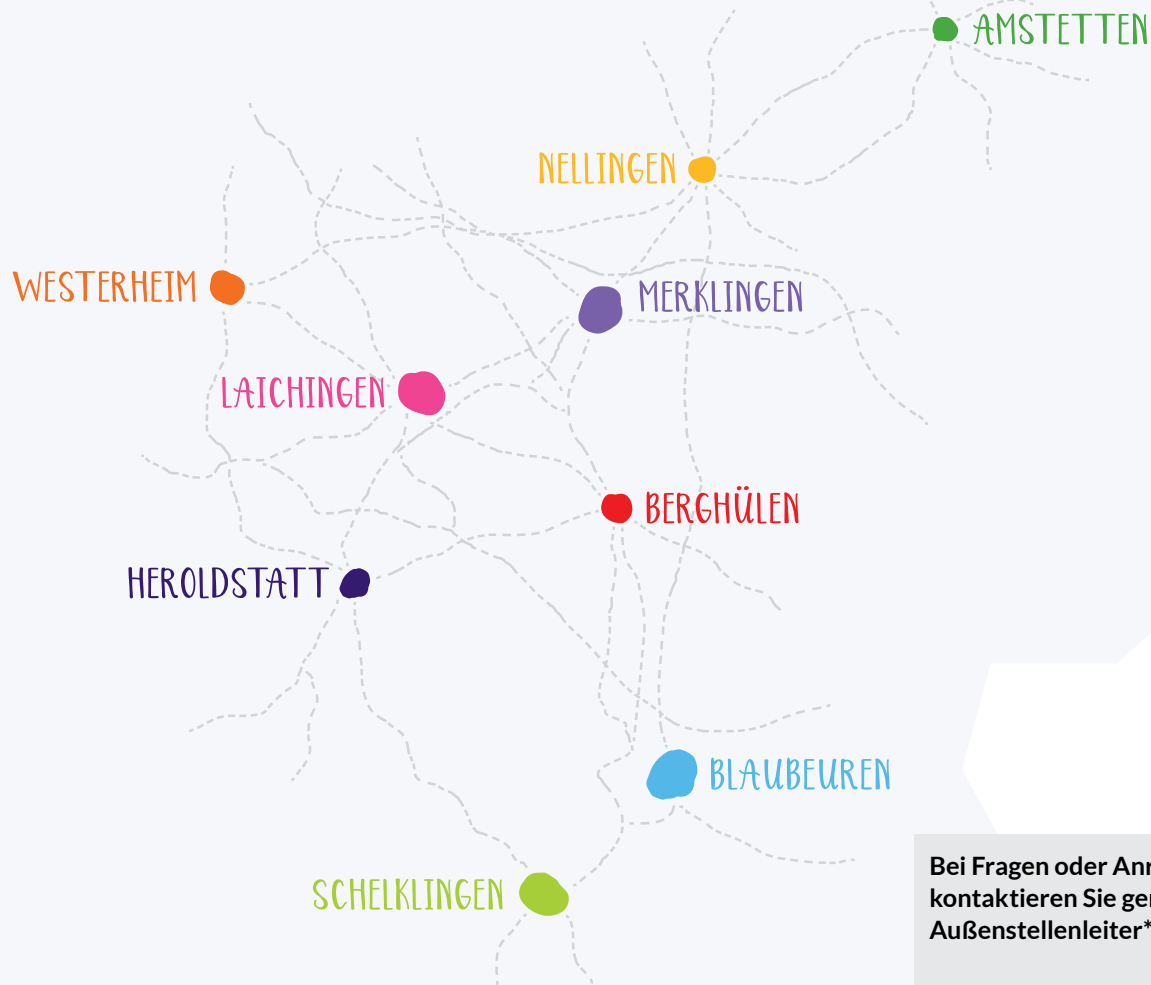
Sparkasse Ulm:

IBAN DE20 6305 0000 0008 6000 17
BIC: SOLADES1ULM

Volksbank Alb eG:

IBAN DE92 6309 1300 0002 2300 03
BIC: GENODES1LAI

DIE VHS IN UNSERER REGION



Mit unseren Kursen sind wir an vielen Orten in der Region präsent. Eigene Räume haben wir in Laichingen und Blaubeuren. Doch nur durch die gute Zusammenarbeit mit Stadt- und Gemeindeverwaltungen, Schulen und weiteren Kooperationspartnern kann die Vielfalt des Programms aufrechterhalten werden.

VIELEN DANK.

Bei Fragen oder Anregungen kontaktieren Sie gerne unsere Außenstellenleiter*innen:

Amstetten: Inge Seitz

07331/71 12 6

amstetten@vhs-lai.de

Heroldstatt: Werner Knehr

07389/34 89 94 9

heroldstatt@vhs-lai.de

Mercklingen: Irene Gröh-Schaufler

07337/63 72

mercklingen@vhs-lai.de

Schelklingen: Sieglinde Maier

07394/14 94

schelklingen@vhs-lai.de

73340 AMSTETTEN

- 47 Yoga
- 50 Stressreduktion und mehr Entspannung durch PME
- 59 Zumba®
- 67 Französisch - Grundstufe (A1/2)
- 82 Musikgarten (Babys und Minis)

89180 BERGHÜLEN

- 23 Kabarett in Berghülen: Friedemann Weise ...
- 32 Weidenkugeln in Chaosflechttechnik
- 32 Sterne und Engel aus Weidengeflecht
- 32 Ein robuster Weidenkorb selbst gemacht
- 47 Yoga
- 56 Wassergymnastik – mit Musik
- 84 Spielstuben der vhs
- 86 English Playgroup
- 88 Komm in die Holzwerkstatt zum Schreinern ...

89143 BLAUBEUREN

Knapp 60 Kurse, Vorträge, Workshops und Veranstaltungen finden Sie in Blaubeuren.

72535 HEROLDSTATT

- 23 Konzert mit der Band HISS „Überall daheim“
- 52 Gesundheits- und Fitnesstraining mit Musik
- 52 Präventives Rücken- und Gelenktraining
- 53 „After work“ – Das effektive Ganzkörpertraining
- 60 Whisky Tasting vom Schwäbischen Hochland
- 85 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder (ab 3)
- 90 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder (ab 6)
- 91 Einführung ins Kung Fu

89150 LAICHINGEN

Ca. 180 Kurse, Vorträge, Workshops und Veranstaltungen finden Sie in Laichingen.

89188 MERKLINGEN

- 12 Vortrag: Effektiv Lernen mit KI ...
- 47 Yoga
- 61 Kürbiszeit – leckere Gerichte
- 62 Backen im Sinne von Hildegard von Bingen ...

89191 NELLINGEN

- 47 Yoga
- 58 Tanz dich fit!

89601 SCHELKLINGEN

- 11 „Auf den Spuren des Reisens in Schelklingen“
- 27 Porträt zeichnen lernen
- 30 In der historischen Töpferwerkstatt
- 31 Kreativer Betonkurs: Individuelle Weihnachtsengel
- 47 Yoga
- 50 Autogenes Training ...
- 50 Die Fünf Tibeter® - Ein Geschenk für Körper, Geist und Seele
- 55 Cross Fit – HITT, Tabata & more
- 55 PHYSIO-Cross – Functional & Core Fit
- 55 Functional Tower Training
- 56 Stability & Sport – Funktionstraining für den ganzen Körper
- 61 Asiatische Küche „Gerichte aus dem Wok“
- 68 Festliche Torten für jede Gelegenheit
- 69 Italienisch – Grundstufe (A1/4)
- 82 Magische Wanderung mit tierischer Begleitung ...
- 91 Selbstverteidigung (Anfänger*innen/Fortgeschrittene)

72589 WESTERHEIM

- 30 Töpferkurs
- 47 Yoga
- 49 Qigong
- 52 Rückenfit – Bewegen statt Schonen
- 57 Frühschwimmen – Wassergymnastik
- 57 Aquafitness für Wiedereinsteiger*innen
- 59 Bewegung in der Natur – nach der Methode Heigl
- 62 Backen im Westerheimer Backhaus
- 83 Kleinkindschwimmen – psychomotorische Frühförderung ...
- 88 Töpfern für Kinder



WINE, WOMEN AND CRIME

1T20300

Do., 28.11.2024, 19.30 Uhr

(Einlass 19.00 Uhr)

Cosy, Radstraße 3, 89150 Laichingen

Gebühr: € 16,00€ (AK € 20,00)

Am Donnerstag, den 28. November laden wir Sie herzlich zu einer außergewöhnlichen Krimi-Konzertlesung ein. Mörderisch gute Unterhaltung mit Weinkrimis, Geschichten und Songs über tödliche Pläne und edle Tropfen!

Musikalisch begleitet von Biggi Binder und Barbara Gräsle als „Hearts and Bones“ und mit der Schauspielerin Barbara Stoll, der „Stimme“ von Arte. Soll Mann Frauen trauen?

Es erwartet Sie ein sehr unterhaltsamer Abend! Mit Geschichten und den passenden frechen Songs von mörderischen Frauen, die im Wein die Wahrheit gefunden haben und die sich aufmachen, ihre Freiheit zu suchen und ihr Glück zu machen. Kriminelle Prosa und gefährliche Lieder beschreiben menschliche Abgründe. Durchtrieben raffinierte Grausamkeit weiblicher Mörderinnen lehrt uns das Fürchten, hindert Sie aber nicht daran, sich mit wohligem Schauer zurückzulehnen und ganz entspannt einen guten Tropfen zu genießen.

Bei Nebenwirkungen keine Haftung!

In Kooperation: Stadtbücherei Laichingen und COSY Esszimmer & Bar



Liebe Leser*innen,
wir freuen uns, Ihnen unseren brandneuen Newsletter vorstellen zu dürfen!

Ab sofort erhalten Sie regelmäßig Updates zu unseren aktuellen Kursen, spannende Porträts über unsere Kursleiter*innen und die Chance auf großartige Gewinnspiele.

Verpassen Sie keine Neuigkeiten mehr: Besuchen Sie unsere Webseite, abonnieren Sie unseren Newsletter und werden Sie so Teil unserer Community!



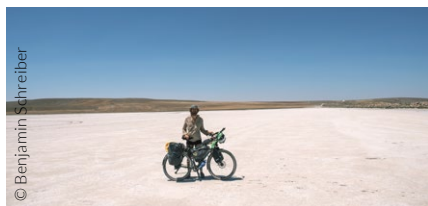
WERDEN SIE
TEIL UNSERER
COMMUNITY.



GESELLSCHAFT, & POLITIK UMWELT

Fundiert mitreden und diskutieren – in unseren Vorträgen und Kursen nehmen wir die Themen der Zeit in den Blick. Wir beschäftigen uns mit der Vielfalt der Gesellschaft und möchten den gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern.

Sie erhalten die Möglichkeit fachliches wie methodisches Wissen zu erwerben und Ihre Allgemeinbildung zu erweitern.



REISEVORTRAG: Benjamin Schreiber

Benjamin Schreiber liebt das Fahrradfahren und kann bereits auf die ein oder andere spannende Radreise (z. B. Stuttgart–Amsterdam, Wien–Ungarn–Slowenien–Kroatien–Italien) zurückblicken. Im Juni '21 starteten er und seine Freundin in ein anderes Abenteuer: Sie kündigten ihre Jobs, lösten die gemeinsame Wohnung in Stuttgart auf und es begann eine längere Abenteuerphase. Es folgten zwei Saisons auf einer Berghütte im Allgäu, eine Saison auf einem Campingplatz und eine Radtour nach Italien. Da inzwischen zwei Jahre vergangen waren, war das Reisen wieder möglich geworden. Im Mai '23 begibt sich Benjamin mit dem Fahrrad auf eine lange Reise, die ihn auf dem Weg in Richtung Südosten, durch die Türkei, den Iran, Indien, Thailand und durch viele weitere Regionen der Welt und am Ende nach Australien führt. Er lässt uns an diesem Abend im Alten Postamt an seinen Eindrücken teilhaben: tollen Sonnenuntergängen, wahnwitzigen Straßen und Begegnungen mit verschiedensten Menschen, die er unterwegs getroffen hat.

1T10004 Benjamin Schreiber

Do., 16.01., 19.00 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 8,00



REISE- UND FLUGVERKEHR: Wie funktioniert ein Flughafen? – Entdeckungstour zum Airport Stuttgart

VIP-Flughafenführung mit dem Reisebus

Im Fokus stehen die Passagiere und der Verkehr. Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie der Flughafen Stuttgart funktioniert, dann sind Sie hier genau richtig. Wir zeigen es Ihnen! Es erwartet Sie folgendes Programm:

- Kurzer Film über den Flughafen
- Vorfeldrundfahrt/Flugzeugabfertigung
- Information zu Starts und Landungen
- Besichtigung der Flughafenfeuerwehr
- Einblick in die Gepäckabteilung

Für die nächsten Reisen sind Sie dann bestens informiert und wissen, was sich hinter den Check-in-Schaltern und den Kofferbändern verbirgt.

1T10007 Begleitung Uli Rößler

Fr., 11.10.

Abfahrt:

9.00 Uhr Schelklingen Bahnhof

9.10 Uhr Blaubeuren Bahnhof

9.30 Uhr Laichingen Gartenstraße

9.45 Uhr Merklingen Rathaus

11.00 Uhr Beginn Führung

ca. 13.00 Uhr Ende Führung/Rückfahrt

ca. 14.00 Uhr Rückkehr in Merklingen

Gebühr € 40,00 (inkl. privater Führung und Bustransfer, geeignet für Kinder ab 6 Jahren)

NEU Lesung: „All'Italiana“

Wie ich versuchte, Italienerin zu werden. Lakonisch, witzig und politisch treffsicher: Ein brillantes Porträt des Sehnsuchtslandes Italien

In ihrem neuesten Buch beschreibt Petra Reski ein Italien aus der Sicht einer Nicht-Italienerin und berichtet in Ihrem politischen Sachbuch: aus Gefängnissen, antiken Ruinen und aus Sakristeien, von den Sofas der Escorts, über italienisches Essen u. v. m.

Lassen Sie sich überraschen, bringen Sie Fragen mit und erleben Sie die preisgekrönte Autorin und Reporterin direkt nach der Frankfurter Buchmesse bei uns in Blaubeuren! Petra Reski lebt mit ihrem italienischen Mann in Venedig.



1T10009 Petra Reski

Mi., 23.10., 19.00 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal

Gebühr € 15,00 (inkl. Getränk)

Um Anmeldung vorab wird gebeten.

In Kooperation mit der Buchhandlung Blaupunkt.

Lese-Erlebnis mit Dr. Lisa Federle und Bernd Kohlhepp

Vom Glück des Zuhörens



In ihrem neuen Buch „Vom Glück des Zuhörens“ (mit Co-Autorin Isabelle Müller) berichtet Deutschlands bekannteste Notärztin aus ihrem Berufsalltag als Haus- und Notärztin. Vor dem Hintergrund ihres



eigenen, „krummen“ Lebenswegs reflektiert Dr. Lisa Federle die Geschichten von Patient*innen, die sie mal mehr, mal weniger teilhaben lassen an ihren Schicksalen und Lebensträumen. Ihr Buch ist auch ein Plädoyer für das Hinsehen und Zuhören, um Worte des Gegenübers zu verstehen, die nicht ausgesprochen werden, um Dinge zu sehen, die man vielleicht selbst nicht wahrnehmen möchte. Und wem zugehört wird, der hat schon einen kleinen Zipfel vom Glück zurückbekommen.

Durch die Lesung führt Kabarettist Bernd Kohlhepp. Die beiden verbindet ihre Heimatstadt Tübingen, wo sie sich erstmals als Ärztin und Patient begegneten sowie das große Glück, bei ihrer Arbeit jeden Tag aufs Neue ihrer Berufung nachgehen zu dürfen und daraus Kraft zu schöpfen – sei es bei einem Notfall, oder auf der Theaterbühne.



1T10010 Dr. Lisa Federle, Bernd Kohlhepp
Do., 07.11., 19.00–21.30 Uhr

Auditorium der Volksbank Alb eG,
Bahnhofstr. 19

Gebühr € 15,00 (ermäßigt € 12,00 für
Inhaber*innen der „goldenen Girocard“
der Volksbank Alb eG (inkl. Getränk))

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kartenvorverkauf: vhs Laichingen, Volksbank Alb eG

Bitte beachten Sie: Bei allen Einzelveranstaltungen, wie Vorträgen, Lesungen und Wanderungen, ist eine vorherige Anmeldung bei der vhs unbedingt erforderlich! Eine Barzahlung vor Ort ist nicht möglich.

UMWELT & NATUR

Gartenführung – exklusiver Einblick in ein privates Idyll

In zahlreichen Vorträgen gab die Referentin ihr botanisches Wissen in der Theorie weiter. Nun erklärt sie uns ihren eigenen, schmucken Garten. Auf kleinen Flächen wird ein hoher Ertrag an Gemüse und Kräutern erwirtschaftet. Gut platziert und mit den richtigen Nachbarn unterstützen sich die Pflanzen gegenseitig und brauchen wenig Dünger. Zur Erntezeit können wir uns vom Ergebnis überzeugen und fachlichen Rat einholen.

Soll der Garten Auge und Herz erfreuen, Lieferant für den Speiseplan sein oder Lebensraum für Insekten bieten: Hier nimmt jede*r Ideen für den eigenen Garten oder Balkon mit nach Hause.

1T10011 Sybille Braun
Mo., 09.09., 17.30–19.00 Uhr

Elchinger Weg 22, 89160 Tomerdingen
Gebühr € 8,00

Rückschnitt und Pflege von Stauden – Tipps und Tricks von der Expertin

In diesem Kompakt-Kurs für Rückschnitt erklärt Jutta Schaser, Gärtnerin in der Staudengärtnerei Gaißmayer Illertissen, wie Sie Ihre Stauden in Form bringen und halten. In Theorie und Praxis widmen Sie sich der Frage, wann welche Stauden wie zurückgeschnitten werden sollten. An Beispielen erlernen Sie ganz praktisch das nötige Know-how, um anschließend im eigenen Garten loslegen zu können. Mit dem richtigen Rück-

BÜCHERPUNKT

Buchhandlung Bücherpunkt
Karlstr. 6
89143 Blaubeuren

Fon 07344 4509
Fax 07344 9235390
info@buecherpunkt-blaubeuren.de
www.buecherpunkt-blaubeuren.de

schnitt stellen Sie sicher, dass auch Ihre Stauden im nächsten Jahr prächtig für Freude sorgen.

1T10012 Jutta Schaser
Sa., 28.09., 15.00–17.00 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 25,00

Kleinere Stauden können gerne mitgebracht werden.
Auf der Dachterrasse werden Anschauungs- und
Übungsobjekte bereitgestellt.

Jutta Schaser hat in Weihenstephan und Berlin
Gartenbau studiert und ist eine absolute Expertin
für Stauden.

Online

NEU **Urban Insects – Umweltgerechtes
Bauen für Menschen, Flora und Fauna**

Um insbesondere für Insekten zusätzliche Lebensräume in Städten zu schaffen, können vertikale unbelebte, meist graue Strukturen in schadstofffreie Ersatzlebensräume umgestaltet werden. Wie dies sowohl mit „wilder“ Fassadenbegrünung als auch ohne bauphysikalische Schäden integriert in die Außenwand erfolgen kann, sind Forschungsziele des IABP und Inhalt dieses Vortrags.

1T10013 Daniela Schätzel
Do., 14.11., 18.00 Uhr
Gebühr kostenfrei

Eine Veranstaltung im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg.
Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Online

NEU **Erfahrungen zur naturschutz-
orientierten Regionalvermarktung
aus dem Biosphärengebiet
Schwäbische Alb**

Als Modellregion für nachhaltige Entwicklung beschäftigt sich das Biosphärengebiet Schwäbische Alb mit vielen Projekten an der Schnittstelle zwischen Naturschutz und Landwirtschaft. Neben der Integration von Maßnahmen zum Erhalt oder zur Steigerung der Artenvielfalt in der Landwirtschaft ist auch die Inwertsetzung der entstehenden Rohstoffe und Produkte unerlässlich. Mit der Regionalmarke ALBGEMACHT, dem Projekt Bienenstrom oder der bio-regionalen Außer-Haus-Verpflegung wurden viele Erfahrungen in der naturschutzorientierten

Regionalvermarktung gesammelt. In einem Vortrag stellt Rainer Striebel von der Geschäftsstelle Biosphärengebiet Schwäbische Alb Chancen und Herausforderungen vor.

1T10014 Rainer Striebel
Do., 21.11., 18.00 Uhr
Gebühr kostenfrei

Eine Veranstaltung im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg.
Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Online

NEU **Balkon und Garten – Biodiversität
auf kleinstem Raum fördern**

Urbaner Raum verfügt über großes Potenzial für natürliche Habitate. Studien



Heidelberg Materials

Wir liefern den Rohstoff für Ihren Erfolg.

Heidelberg Materials
Zementwerk Schelklingen
Zementwerk 1/1
89601 Schelklingen
Telefon 07394 241-0

[heidelbergmaterials.de](https://www.heidelbergmaterials.de)



zeigen: Auch kleinste Flächen sind für viele Tiere wichtige Erholungsplätze auf ihrer Reise durch die Stadt. So können gerade Balkone und Gärten einen bedeutsamen Beitrag zur Förderung der Biodiversität leisten, indem sie Insekten wertvolle Trittsteine und Korridore, aber auch Lebensräume bieten. Doch gerade hier ist das Thema der biodiversitätsfördernden Gestaltung noch zu wenig im öffentlichen Bewusstsein verankert.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was es für eine insektenfreundliche Balkon- und Gartengestaltung braucht und wie Ihnen der Einstieg in das Thema leicht gelingt.

1T10015 Torina Wunder

Do., 05.12., 18.00 Uhr

Gebühr kostenfrei

Eine Veranstaltung im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg.
Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

(REGIONAL)GESCHICHTE

NEU „Auf den Spuren des Reisens in Schelklingen“

Entdecken Sie bei unserer Führung die faszinierende Geschichte der Bahngelände aus der Zeit um 1870, die ehemalige Gaststätte „Post“, die Stadttore und die alte Postbus-Haltestelle. Tauchen Sie ein in vergangene Zeiten, erleben Sie die historischen Schätze unserer Stadt hautnah und erfahren Sie mehr über die Hintergrundgeschichte zu den einzelnen Gebäuden.

1T10024 Winfried Hanold
Mi., 09.10., 14.00–15.30 Uhr

Schelklingen; Stadtmuseum,
Spitalgasse 6, 89601 Schelklingen
Gebühr € 6,00

Treffpunkt vor dem Stadtmuseum Schelklingen.

Um Anmeldung vorab wird gebeten.



NEU Bildervortrag: Truppenübungsplatz Münsingen

Der ehemalige Truppenübungsplatz Münsingen hat eine wechselvolle Geschichte hinter sich. Einst als „Gefechtsschießplatz für das XIII. Königlich Württembergische Armeekorps“ Ende des 19. Jahrhunderts auf dem Münsinger Hardt ins Leben gerufen, stand er nach dem Zweiten Weltkrieg bis 1992 unter französischer Leitung. Danach hatte auf dem rund 6.700 Hektar großen Areal, zu dem auch die Soldatensiedlung Altes Lager gehörte, die Bundeswehr das Sagen, wo die übenden Truppen bis zur Schließung 2005 untergebracht waren.

Über die 110-jährige militärische Geschichte referiert Joachim Lenk in seinem reich bebilderten und mit historischen Filmaufnahmen versehenen Vortrag. Dabei geht der Hobbymilitärhistoriker, der bereits Bücher und Wanderkarten über den Schießplatz veröffentlicht hat, auch auf die Zeit nach dem Abzug des Mili-

tärs ein. Ebenso auf das Barackenlager Feldstetten, die Außenfeuerstellungen in Laichingen und die ortsansässigen Segelflieger, die früher auf dem Schießplatz gestartet und gelandet sind.

1T10026 Joachim Lenk

Di., 15.10., 19.00 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus Feldstetten,
Freigasse 1
Gebühr € 6,00

Um Anmeldung vorab wird gebeten.



NEU Entdeckungsreise durch ein unbekanntes Blaubeuren

„Durch Gängele und Gässla“

Wetten, dass Sie hier noch nie oder schon sehr lange nicht mehr waren? Schmale Abkürzungen, gerade breit genug für einen Handkarren, führen zwischen den alten Bürgerhäusern hindurch von einer Gasse zur nächsten. Bei dieser Führung entdecken Sie Blaubeurens Altstadt mal abseits der touristischen Highlights und aus einer ganz anderen Perspektive. Geschichten zum Staunen inklusive.

1T10027 Stefanie Dispan

So., 20.10., 15.00–16.30 Uhr

Treffpunkt: Touristinformation,
Kirchplatz 10, 89143 Blaubeuren
Gebühr € 8,00

Um Anmeldung vorab wird gebeten.

RECHT & STEUERN

NEU Einkommensteuererklärung für „Leute im Ruhestand“

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht.

Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

1T10300 Volker Riechert
Di., 08.10., 13.30–17.30 Uhr
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 66,00

Mit Pause. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Mehr zum Thema Steuern im Programmbereich [Beruf & Digitale Kompetenzen](#), Seite 76 & 77.

PÄDAGOGIK & SOZIALES



NEU Vortrag: Effektiv Lernen mit Künstlicher Intelligenz (KI) – die Schlüsselkompetenz der Zukunft

Um KI effektiv nutzen zu können, müssen Lernende und Lehrende über umfassende KI-Kompetenzen verfügen. Dazu gehört ein grundlegendes Verständnis von KI-Technologien, einschließlich ihrer Anwendungen, Möglichkeiten und Herausforderungen.

Gerade im Umgang mit KI als Lernwerkzeug wird deutlich, dass man auch Kompetenzen zum Lernen selbst benötigt. Die Fähigkeit, selbstreguliert zu lernen ermöglicht es, sich in immer neue Themen einzuarbeiten, mit und ohne KI-Assistenz, und das eigene Lernen zu reflektieren.

Im Vortrag präsentiert Tina Seufert, Forscherin und Professorin an der Ulmer Universität, Ansätze und Beispiele zur Förderung der Verbindung von Lern- und KI-Kompetenzen in der Bildung. Damit werden Lernende optimal auf eine Arbeitswelt vorbereitet, in der Lernen und KI eng miteinander verbunden sind.

1T10610 Prof. Dr. Tina Seufert
Fr., 18.10., 19.00 Uhr
ev. Gemeindehaus, Merklingen
Gebühr € 8,00

Prof. Dr. Tina Seufert ist seit 2008 Professorin für Lehr-Lernforschung an der Universität Ulm und Direktorin der School of Advanced Professional

Studies (zentrale Weiterbildungseinrichtung der Universität Ulm). Sie ist zudem Präsidentin der Akademie für Wissenschaft, Wirtschaft und Technik an der Universität Ulm. Damit verbindet sie ihre Forschungsarbeiten zum Lehren und Lernen in digitalen wie analogen Formaten mit der praktischen Umsetzung effektiver Lernangebote in der Weiterbildung.

In Kooperation mit den
Landfrauen Merklingen.



Hybrid und in Präsenz

NEU Vortrag: Leben mit Hochsensibilität

Hochsensible Menschen nehmen äußere Reize ungefilterter über ihre Sinne auf – es fehlt sozusagen eine Schutzbarriere. Dadurch werden sie von anderen oft als (zu) zart besaitet verstanden und Reaktionen wie „Sei doch nicht so empfindlich!“, „Du reagierst völlig über!“ gehören zum Alltag. Erschöpfungszustände, Unkonzentriertheit und Überlastung sind häufig Folgen der ausgeprägten und ungefilterten Wahrnehmung. Das kann zu Unverständnis und Druck im Zusammenleben mit anderen führen und gleichzeitig fragen sich Betroffene selbst, warum Sie inneren Stress empfinden. Mit mehr Verständnis für das Phänomen der Hochsensibilität lassen sich viele negative Belastungen vermeiden und die Eigenschaft „hochsensibel“ kann zu einer Begabung werden. Für die Betroffenen, für ihre Mitmenschen, für den Erziehungs- und Beziehungsalltag liefert dieser Vortrag mehr Verständnis und zeigt Hilfsstrategien mit Hochsensibilität umzugehen und empathisch mit sich selbst und anderen zu sein. Besondere Aufmerksamkeit erhält auch die Entwicklung und das Zusammenleben mit Kindern, die hochsensibel reagieren.



1T10615 Sonja Mohn

Do., 07.11., 19.00 Uhr

Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1,
Bürgersaal

Gebühr € 8,00

Link zur Teilnahme an der Online-Übertragung
wird zugesandt.

Die Referentin ist Fachberaterin für Hochsensibilität
und hat selbst Erfahrungen mit den Herausforderungen
und Chancen dieser verstärkten Empfindlichkeit.



HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN

Als sehr empathischer und feinfühligler Mensch möchte ich mit meinen Fähigkeiten andere Menschen dabei unterstützen, (wieder) in ihre Kraft zu finden. Vielfältige Möglichkeiten stehen zur Verfügung. Oft liegt der Lösungsansatz bereits in uns – mit einfachen Mitteln können wir unsere inneren Ressourcen neu entdecken und aktivieren – der Weg zu mehr Lebensqualität und -Stabilität. Ich freue mich, Dich auf Deinem Weg ein Stück zu begleiten!

Deine Sonja Mohn

Online

NEU

Eltern werden – rechtliche und finanzielle Regelungen rund um die Geburt

Wie viel Elterngeld steht mir/uns zur Verfügung? Wie können wir uns dieses als Elternpaar gut einteilen? Welche besonderen Regelungen gibt es für Allein-erziehende? Wie lange darf ich in Elternzeit gehen? Habe ich einen Anspruch auf Teilzeitarbeit? Wie kann ich Familie und Beruf gut miteinander vereinbaren? Wir sprechen über alles, was Sie über Elterngeld, Elternzeit und mutterschutzrechtliche Regelungen wissen müssen. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen.

1T10618 Alina Schmid

Do., 14.11., 18.00–20.30 Uhr

Gebühr € 6,00

In Kooperation mit der Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen und Familienplanung.

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

NEU

Kinder, die aus der Reihe tanzen – die Fetale Alkoholspektrumstörung (FASD)

Vortrag für pädagogische Fachkräfte und Interessierte

Eine FASD ist eine Behinderung, die durch (auch geringen) Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft ausgelöst werden kann. Sie zählt zu den häufigsten angeborenen Behinderungen in Deutschland.

Kinder fallen durch massive Verhaltensauffälligkeiten auf, sind entwicklungsverzögert, haben Lernschwächen oder

sogar eine geistige Behinderung. FASD ist eine Behinderung mit unterschiedlichsten Ausprägungen, auf den ersten Blick oft nicht zu erkennen. Die Kinder erhalten Diagnosen wie ADHS oder Autismus/Mutismus-Spektrumstörung, dissoziales Verhalten usw. – die Ursache dahinter ist oft die hirnanorganische Störung durch das Zellgift Alkohol.

Bewährte Erziehungs- und Umgangsstrategien scheinen nicht zu greifen und stellen Eltern und pädagogische Fachkräfte vor große Herausforderungen.

Um Kindern und Jugendlichen gerecht zu werden und einen Alltag ohne permanente Überforderung und Frustration für alle zu ermöglichen, ist es notwendig, dass sich Fachkräfte informieren und lernen pädagogisch umzudenken: Was ist eine FASD? Wie wird diagnostiziert? Wie macht sie sich im Alltag bemerkbar? Was gibt es für Interventionsmöglichkeiten?

Der Vortrag setzt sich mit diesen und weiteren Fragen mit anschließender Möglichkeit zum Austausch auseinander.

1T10632 Ulrike Schröder

Mi., 15.01., 18.30–20.30 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal

Gebühr € 10,00

Ulrike Schröder ist Dipl. Sozialpädagogin und FASD Fachkraft. Sie arbeitet beim Jugendhilfeträger „Fazit Jugendhilfe“ (Pforzheim) im Bereich „FASD Hilfe“ als Honorarkraft und bietet für Angehörige, Fachkräfte und Schulen Beratungen und Vorträge zum Thema FASD an. Außerdem leitet sie seit 2017 die Selbsthilfegruppe FASD in Ulm.

Als Erziehungsstelle für zwei Kinder mit FASD hat sie selbst seit über 10 Jahren Erfahrungen zu diesem Thema sammeln können.

Online

**NEU Familien in der Pubertät:
Strategien für den Umgang mit
Jugendlichen**

Das Jugendalter bringt viele Veränderungen mit sich, die nicht nur die Jugendlichen, sondern das gesamte Familiensystem betreffen. Welche Entwicklungsaufgaben in der Pubertät von Kindern und Eltern geleistet werden müssen, erklärt Referent Yannik Eichner. Dass Nähe und Loslösung verständnisvoll gestaltet und die Eltern-Kind-Beziehung in der Pubertät eine neue gute Qualität erhält, dafür gibt es vom Referenten praxiserprobte Hinweise. Yannik Eichner ist B.A. Kindheitspädagoge und beendet derzeit sein Masterstudium Klinische Psychologie. Seine Erfahrung: „Es reichen schon kleine Impulse und Veränderungen von Seiten der Eltern aus, um in guter Beziehung zu sein und ein angenehmeres Miteinander zu schaffen.“ Herzliche Einladung an alle Eltern und Interessierte, die sich positiven Input und mehr Wissen für diese spannende Lebensphase wünschen.

1T10633 Yannik Eichner
Mo., 02.12., 19.00–20.30 Uhr
Gebühr € 8,00

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.



Online

**NEU Die Welt des Gamings –
digitale Spiele und ihre Chancen
und Risiken**

Entdecken Sie in diesem Vortrag die vielseitige und einflussreiche Welt digitaler Spiele. Wir bieten Ihnen einen umfassenden Einblick in aktuelle Spiele und deren Entwicklung, zeigen die positiven Effekte von Gaming auf und besprechen gleichzeitig wichtige Risiken wie Spielsucht. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierte und setzt keine speziellen Kenntnisse voraus, sodass jede*r, ob Gaming-Enthusiast*in oder interessierte*r Laie, Eltern, Lehrer*innen, Jugendliche willkommen ist. Begleiten Sie uns, um mehr über die transformative Kraft des Gamings zu erfahren und wie ein gesundes Spielverhalten gefördert werden kann.

1T10649 Jonas Stratmann
Mo., 14.10., 19.30–20.30 Uhr
Gebühr € 6,00

In Kooperation mit dem ajs (Aktion Jugendschutz).

Jonas Stratmann ist Schulsozialarbeiter, E-Sport-Referent und -Speaker und begeisterte bereits in vorangegangenen Vorträgen das vhs-Publikum durch Praxisnähe und geniale Tipps und Erkenntnisse.

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Hybrid und in Präsenz

**NEU Krankheitsbild Demenz und
Tipps für den Umgang mit Betroffenen**

Mit viel Fachwissen und anteilnehmender Leichtigkeit erklärt Stephani Maser wie eine Demenzerkrankung verläuft und was im Gehirn passiert. Mehr Verständnis für die Erkrankung verbessert die Situa-

tion für den Erkrankten und die Betreuenden. Der Vortrag findet in Kooperation mit der „Demenz Initiative Laichingen“ statt, die in diesem Jahr seit zehn Jahren besteht und das Ziel hat, Menschen mit Demenz möglichst lange eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen und ihre Angehörigen zu unterstützen.

1T10656 Stephani Maser, Heike
Steißlinger

Mi., 25.09., 19.30 Uhr

Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1,
Bürgersaal

Gebühr € 6,00

Die Referentin Stephani Maser arbeitet als Ergotherapeutin und Validationslehrerin mit Betroffenen und deren Angehörigen. Sie engagiert sich im Netzwerk Demenz.

Sie können in Präsenz oder online teilnehmen. Bitte geben Sie uns Ihren Wunsch bei der Anmeldung an, der Zoom-Link wird zugesandt.

Der Pflegestützpunkt des Alb-Donau-Kreises gibt an seinem Infostand Auskunft zu Pflegegradeinstufung und Pflegegeldleistungen. Christina Willms informiert über Möglichkeiten der Tagespflege. Ein Büchertisch der Stadtbücherei gibt Informationen zur entsprechenden Literatur.

**NEU Häusliche Pflege – Unterstützung
im Alltag für pflegende Angehörige
und Vorbereitung auf die Tätigkeit
als ehrenamtliche Betreuungskraft**

Häusliche Pflege erfolgt beim Großteil der pflegebedürftigen Menschen durch nahe Angehörige, Freunde oder Bekannte. Oftmals mit Unterstützung eines Pflegedienstes. Die Pflege von Angehörigen stellt eine pflegerische Versorgung dar, die von Laien, z. B. Nachbarn, Ehrenamtlichen oder eben Familienangehörigen, durchgeführt wird. Dieses Seminar soll insbesondere auf die häusliche Pflege mit



demenzkranken Menschen vorbereiten.
1. Kurstag: Verständnis für die Erlebniswelt demenzerkrankter Menschen und Handlungskompetenzen auch im Zusammenhang mit „unlogischen“ Verhaltensweisen, Kommunikationsmodelle, Validation, Beschäftigungsmöglichkeiten. (Stephani Maser)

2. Kurstag: Basiswissen zu Krankheitsbildern bei Pflegebedürftigen: Erscheinungsformen, Entstehung und Verlauf, Umgang und Einsatz von Hilfsmitteln, praktische Hilfestellung, Notfallplan und Erste Hilfe, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und wann es eine*n Betreuer/-in braucht.

3. Kurstag: „Und dann kleckert er sich einfach nur voll“ – Peinlichkeiten und Scham als Begleiter im Alltag. „Und ich kann's nie recht machen“ – Überforderung, Schuldgefühle und wo bleibe ich?

Diese Fortbildung bereitet auch auf eine Tätigkeit als Betreuer/-in im häuslichen Umfeld von Pflegebedürftigen vor, die in Ihrem Alltag zuhause gepflegt werden und stundenweise über das Angebot „OKV Zuhause“ betreut und unterstützt werden können.

1T10658 Günter Schmid, Stephani Maser, Bernhard Schweizer, Arbeiter-Samariter-Bund, Heike Steißlinger
Sa., 09.11., 16.11., 8.00–14.00 Uhr und Sa. 23.11., 09.00–12.00 Uhr (3 x)

OKV Laichingen, Uhlandstr. 11

Gebühr kostenfrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

In Kooperation mit dem Ortskrankenpflegeverein Laichinger Alb e.V.(OKV) und der AOK Pflegekasse Ulm / Biberach.

OKV Zuhause – Unterstützung im Alltag: Um Pflegebedürftigen mehr Lebensqualität und Abwechslung zu bieten und deren Angehörige zu entlasten, bietet der Ortskrankenpflegeverein Laichinger Alb e.V. (OKV) eine stundenweise Begleitung und Betreuung für pflegebedürftige Erwachsene. Eine Qualifizierung zur ehrenamtlichen Betreuungskraft über den OKV findet durch dieses Seminar statt.

Weitere Informationen zum Angebot erhalten Sie von Heike Steißlinger, Tel. 07333/947721, Fragen zur Qualifizierung, Petra Rösch-Both, Tel. 07333/92520-0.

.....

NEU Bestattungsvorsorge – Was muss ich wissen?

Keiner denkt gerne an den eigenen Tod oder an den seines Angehörigen. Das ändert nichts daran, dass früher oder später alle mit diesem Thema konfrontiert werden. Vom Tod einer nahestehenden Person sind wir meist regelrecht „überfallen“, emotional zutiefst mitgenommen. Gerade in dieser Situation sind wichtige, schnelle Entscheidungen von uns gefordert.

Dieser Kurs ermöglicht, in Ruhe vorauszudenken und rechtzeitig zu informieren. Sie werden umfassend über die wichtigsten Punkte wie Bestattungsart, Kosten, Gestaltung der Feier usw. beraten. Wo kann ich persönliche Akzente setzen?

1T10663 Rudolf Nawroth
Sa., 18.01., 14.00–16.30 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Großer Saal

Gebühr € 18,00

Der Referent arbeitet bei einem Bestattungsunternehmen in Stuttgart. Sein Ziel ist, neutral, interessenunabhängig und kompetent zu allen wichtigen Fragen zu beraten. Das Seminar ist gedacht für die Altersgruppe 18 bis 99.

Hospizgruppe Blaubeuren – Laichingen

**Ein anderer Umgang
mit Sterben, Tod und Trauer**

Birgit Breuer 07337/6951



Online

NEU **Digitale Vorsorge- und Nachlassregelung: Was mit Ihren Daten geschieht, bestimmen Sie!**

Immer mehr Menschen wickeln ihre Bankgeschäfte und andere Verträge online ab. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Bevollmächtigte und Erben haben oft keine Kenntnis von den Online-Accounts und den dazugehörigen Passwörtern. Zusätzliche Vorsorge- und Nachlassregelungen werden daher immer wichtiger, damit Bevollmächtigte und Erben bei Bedarf schnell handeln können. Die Vorträge richten sich an Menschen jeglichen Alters, die über Online-Accounts verfügen und dafür eine Regelung treffen wollen.

1T10665 Britta Rasp
Di., 15.10., 17.00 Uhr
Gebühr kostenfrei

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

.....

PSYCHOLOGIE & SELBSTFÜRSORGE

NEU **Lesung: Hoffentlich gibt's da oben Currywurst und Kuchen**
*Nichts ist ansteckender als gute Laune.
Auch im Alter.*

„Wie schön, dass ich glücklich sein darf“, es sind Bemerkungen wie diese oder Begegnungen wie die mit der 91-Jährigen, die sie mit dem Satz empfing, „Wenn ich euch sehe, brauche ich keine Medizin mehr“,

die Katrin Jantz und Hanna Münch immer wieder selbst staunen lassen und ihnen zeigen, wie wertvoll und bereichernd ihre Arbeit ist – auch für sie selbst.

Als Gesundheitsclowns Liesel und Lotti besuchen sie vor allem alte Menschen in Einrichtungen und Heimen, um dort gemeinsam mit den Pflegekräften auf den Stationen der Einsamkeit und Tristesse ein Schnippchen zu schlagen. In ihrem Buch berichten sie von ihren Entdeckungsreisen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zu den aufregendsten Orten des Lebens, zu Abenteuern, aber auch zu den tiefen, ruhigen Momenten, in denen Äußerlichkeiten keine Rolle mehr spielen. Tauchen Sie mit ein in die häufig lange verborgen gebliebenen und fast vergessenen Lebensgeschichten, die wahre Schätze beinhalten. Erstaunliches, Tiefsinniges aber auch schreiend Komisches kommt zum Vorschein, mit den ehrlichsten Geschichten, die so nur das Leben schreiben kann.

1T10704 Katrin Jantz,
Hanna Münch
Fr., 21.02., 19.30 Uhr
AlbanPlus Laichingen,
Weite Str. 35
Gebühr € 8,00



.....

NEU **Vortrag: Wege aus der Depression**

Seelische Erkrankungen – Aufklärung und Umgang

Wie auch immer man über eine negative Gemüthsstimmung spricht, ob von Erschöpfung, Burnout, Schlafstörung, Fatigue oder einfach von ständiger Mattigkeit –

letztlich steckt sehr häufig eine depressive Störung dahinter – und eine solche ist kein Schicksal, welches man einfach nur annehmen muss, ist kein Stigma, welches versteckt werden muss. Hilfe ist möglich. Dabei geht es nicht nur darum, zu lernen, mit einer Depressivität, Angst und Panik umzugehen. Vielmehr muss es darum gehen, diese Störungen nachhaltig zu beseitigen und vor allem einem Wiederauftreten auch vorzubeugen.

Dr. med. Michael Lang führte jahrelang eine Praxis in Ulm und blickt auf 40 Jahre Erfahrung als Neurologe und Psychiater zurück. Im Vortrag spricht er über seine Erfahrungen und zeigt Wege aus der Depression.

1T10705 Michael Lang
Do., 17.10., 19.30 Uhr

Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1,
Bürgersaal
Gebühr € 6,00

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.



Online-Kurs

NEU **Digitale Anwendungen und KI in der Medizin. Der Computer als Arzt? Oder mehr Zeit fürs Wesentliche**

Wie wird sich die Nutzung digitaler Gesundheitsdaten, zum Beispiel für KI, auf



den gelebten Alltag der Gesundheitsversorgung der Zukunft auswirken? Werden wir künftig von einer Künstlichen Intelligenz behandelt oder werden KI und Digitalisierung einfach nur das Behandlungserlebnis in der ärztlichen Versorgung und der Pflege verändern? Und welche Rolle spielt dabei die Verfügbarkeit und Nutzbarkeit von Gesundheitsdaten? Diese und andere Fragen möchten wir mit Expertinnen und Experten sowie den Teilnehmenden der Veranstaltung diskutieren.

1T10707 Prof. Dr. Kindervater
Mi., 20.11., 18.00–19.30 Uhr

Gebühr kostenfrei

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.



Das Projekt „Gesund und digital im Ländlichen Raum“ richtet sich an ältere Bürger*innen, aber auch Angehörige, Betreuende und Verantwortliche der entsprechenden Bereiche bei Kommunen und Institutionen.

Prof. Dr. Kindervater ist in der Geschäftsführung der BIOPRO

Baden-Württemberg und Verantwortlicher für die Geschäftsstelle des Forums Gesundheitsstandort Baden-Württemberg und weitere Diskussionspartner*innen.

Online

NEU Geh glückwärts –
 natürlich achtsam stressfrei –
 ZPP-Präventionskurs

*Funktionierst Du noch oder lebst Du schon?
 8 Wochen Videokurs, jederzeit und flexibel
 start- und durchführbar*

Mit Freude und Leichtigkeit in den Tag starten und abends noch genug Zeit und Energie für die eigenen Bedürfnisse haben? Dieser zertifizierte Online-Kurs nimmt Dich mit auf eine Reise und zeigt Dir einen gesunden und achtsamen Um-

gang mit Stress. Du wirst lernen, wie Du deinen Körper wieder in eine Balance bringst – und wie Du deine Gedanken bändigst, damit Du gelassener auch mit schwierigen Situationen umgehen kannst und wie es Dir gelingt, diese schrittweise zu verändern.

In 8 Wochen durchläufst Du insgesamt 32 Videolektionen und baust Deine Stresskompetenz schrittweise auf. Ein umfangreiches Arbeitsheft hilft Dir, die Dinge für Dich zu erkennen und zu lösen. Die zahlreichen Achtsamkeitsmeditationen helfen Dir, Dich sofort zu entspannen. Du kannst den Kurs jederzeit starten und zeitlich flexibel in Deinem Tempo durchlaufen. Im Kursbereich kannst Du Dich jederzeit mit anderen und den Kursleitenden austauschen. Dieser Kurs ist ZPP-zertifiziert. Du kannst eine Kostenübernahme bei Deiner Krankenkasse beantragen.

Geh glückwärts!

1T10710 Steve & Julia Windisch
So., ab 20.10., 19.00–20.00 Uhr (8 x)
 Gebühr € 189,00

Kursportal zum Reinschnuppern: <https://glueckwaerts.coachy.net/geh-glueckwaerts-natuerlichachtsam-stressfrei-der-onlinekurs-zur-stresspravention>

Rückmeldung einer Teilnehmerin aus dem vergangenen Semester: „Mittlerweile bin ich bei Woche vier angelangt und ich finde es ganz toll wie die beiden das machen. Klar verständlich, mit fundierten wissenschaftlichen Studien. Auch sehr methodisch aufgearbeitet, gut überlegt, gut durchdacht ... Wenn ich eine Note geben sollte, dann 1 mit Sternchen.“

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

NEU **Vortrag: Entrümpeln – aber richtig**
Die Wohnung und die Seele aufräumen

Wir besitzen viel zu viel: z. B. Kleidung, Schuhe, Bücher, Ererbtes, Geschenkes,

Überflüssiges. Vieles ist zum Ballast geworden, der Zeit, Kraft und Geld kostet und der uns blockiert. Aufräumen und Wegwerfen ist indes gar nicht so einfach, denn es konfrontiert uns mit lieb gewordenen Dingen, Überzeugungen und auch mit Ängsten. Trennt man sich jedoch von überflüssigem Ballast, so räumt man oft zugleich seine Psyche auf und gewinnt Freiräume für Sinnvolles. Erfahren Sie in diesem Vortrag ...

- welche tieferliegenden Ursachen hinter Unordnung stecken können,
- wie Sie es schaffen, sich von überflüssigem Ballast zu trennen,
- mit welchen einfachen Tricks Sie dauerhaft Ordnung in Ihrer Wohnung halten können.

1T10711 Udo Bittner
Do., 24.10., 19.00 Uhr

Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1,
 Bürgersaal
 Gebühr € 8,00

Diplom-Psychologe Udo Bittner hatte im Studium seinen Schwerpunkt im Bereich Organisationspsychologie und ist Experte für Projektmanagement-Methodik.

Online

NEU Hypnose und Abnehmen –
 Vorstellung zum Programm

Wie kann Hypnose beim Abnehmen helfen und wie kann das in einem vhs-Kurs geschehen. Für wen eignet sich dieser Kurs? Gert Dickhoff stellt die Methode online vor. Sie können sich bequem von zuhause aus informieren und wenn Ihnen das Konzept zusagt, am nachfolgenden Präsenz-Kurs teilnehmen. »»

1T10714 Gert Dickhoff
Fr., 20.09., 17.30–18.30 Uhr
Gebühr kostenfrei

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Abnehmen mit Unterstützung des Unterbewusstseins

Der gesamte Organismus, auch das Essverhalten, wird durch unser Unterbewusstsein beeinflusst. Durch Hypnose und Selbsthypnose kann der Körper mit Hilfe des Unterbewusstseins das Ernährungsverhalten umstellen, überflüssige Energiezufuhr stoppen und das Wunschgewicht erreichen und langfristig halten. Durch den Jo-Jo-Effekt sind bei manchen Diät-Kuren die kurzfristigen Abnehmerfolge schnell verflogen und dies führt zur Unzufriedenheit. Die Anwendung von Hypnose und Selbsthypnose soll kontraproduktives Verhalten bei der Gewichtsreduktion verändern und neue Gewohnheiten im Gehirn verankern. Themen der Hypnose-Anwendungen sind u. a.: „Ihr Zielgewicht“, Selbsthypnose, gesunde Ernährung, Ernährungsplan, Nahrung genießen können, Stress und Umgang mit Stress, Bewegung/Sport, seelische Balance, „Ihr hypnotischer Anker“ sowie „Durchhalten und positive Zukunft verankern“.

1T10715 Gert Dickhoff
Fr., ab 27.09., 17.30–18.45 Uhr (8 x)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 80,00

Vor dem Seminar wird jeweils ein telefonisches Vorgespräch über Anwendung und persönliche Zielsetzung der Teilnehmer*innen geführt. Die Anwendung von Hypnose erfolgt im Sitzen. Dabei sind Sie ganz bei sich und immer selbstbestimmt.



Die Tradition der Rauhnächte kennenlernen

Die zwölf Tage zwischen den Jahren tragen eine besondere Magie in sich. Zwölf Nächte, die für je einen Monat im Jahr stehen. Sie laden ein zur Ruhe zu kommen, innezuhalten und sich mit seinen Wünschen und Träumen für das neue Jahr zu beschäftigen, aber auch auf das vergangene Jahr zurückzublicken.

Woher kommen eigentlich die Rauhnächte? Was steckt dahinter? Welche Rituale, Bräuche und Mythen gibt es? Gemeinsam bei einer Tasse Tee und Gebäck tauchen wir ein wenig in die Vergangenheit ein, um uns diese Fragen zu beantworten.

Im Anschluss bereiten wir uns zusammen auf das Ritual der 13 Wünsche vor. Wir werden aus getrockneten Kräutern unser eigenes Räucherbündel binden und mit Blumen und Gräsern eine Kerze für Zuhause gestalten.

1T10730 Amelie Flinspach
Do., 12.12., 19.00–21.00 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Seminarraum
Gebühr € 10,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten von € 5,00 (bitte im Kurs bezahlen).

Online

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernende*r an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängenbleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 % gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler*innen, Student*innen, Berufstätige oder Senior*innen – probieren Sie es gerne aus!

1T10720 Helmut Lange
Sa., 26.10., 9.00–16.30 Uhr
Gebühr € 60,00

Online über die Plattform „edupid“. Diese Plattform ist browserbasiert. Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.



Online

**NEU Superhirn – Namen und
Gesichter merken**

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schafft es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

1T10722 Helmut Lange
Di., 01.10., 19.00–21.30 Uhr
Gebühr € 24,00

Online über die Plattform „edupip“. Diese Plattform ist browserbasiert. Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Online

**NEU Superhirn – Vokabeln lernen
im Sekundentakt**

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und

zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabel-Lern-Tricks.

1T10724 Helmut Lange
Do., 24.10., 19.00–21.30 Uhr
findet „online“ statt
Gebühr € 24,00

Online über die Plattform „edupip“. Diese Plattform ist browserbasiert.
Link wird zugesandt.

Online

**NEU Superhirn – Kopfrechnen,
schneller als mit dem Taschen-
rechner**

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

1T10726 Helmut Lange
Di., 08.10., 19.00–21.30 Uhr
Gebühr € 24,00

Online über die Plattform „edupip“. Diese Plattform ist browserbasiert. Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.



1. TAG DER OFFENEN GÄRTEN





Wir suchen noch Gartenbesitzer*innen,
die uns für Sommer 2025 ihre Garten-
tore öffnen!

Melden Sie sich gerne per Mail unter
info@vhs-lai.de

WIR FREUEN UNS.





Im Bereich der kulturellen Bildung steht das künstlerische Erfahren und Schaffen im Vordergrund. Ob in der Literatur, der Musik oder den bildenden Künsten – Sie haben die Möglichkeit Ihre kreativen Fähigkeiten zu schulen, neue Techniken zu erlernen, neue Sichtweisen zu entwickeln und Ihre Identität durch künstlerischen Ausdruck zu stärken.

KULTUR GESTALTEN &



NEU **Konzert mit der Band HISS**
„Überall daheim“

Sie haben hunderttausend Meilen zurückgelegt, reisten erster und dritter Klasse, in Sonderzügen und auf Seelenverkäufern. Sie traten in Kneipen und Kirchen auf, in Sälen und Spelunken, auf Hochzeiten und Beerdigungen. In aller Welt spielten sie wilde Weisen und bedächtige Balladen. Sie zechten in Zaragoza, feierten in Fort Worth und kämpften in Casablanca. Sie schliefen in Grand Hotels und Absteigen, in Hängematten und Wasserbetten, auf Daunen und auf Stroh. Sie stritten und versöhnten sich, glaubten sich verloren, doch fanden auch in der Fremde immer wieder nach Hause und zu sich selbst. Heute, nach 2.798 Konzerten, 9 Platten und zahllosen Preisen, erfreut ihre kühne Mischung aus Walzer und Blues, Folk und Ska, Polka und Roll noch immer die Fans und das Feuilleton. Ihre Musik ist noch immer frisch, ihre Auftritte sind noch immer voller Kraft und ihre Texte eine Liebeserklärung an den Humor und das Leben.

1T20002
Sa., 16.11., 20.00 Uhr (Einlass: 19.30 Uhr)
Berghalle Heroldstatt, Am Berg 3,
Karl-Ehmann-Saal
Gebühr € 18,00 (AK € 23,00)

In Kooperation mit der Bücherei Heroldstatt.

Kartenvorverkauf: Gemeindebücherei Heroldstatt,
vhs Laichingen



NEU **Kabarett in Berghülen:**
Friedemann Weise – Das bisschen Content

Con·tent Substantiv, maskulin [der]
qualifizierter Inhalt, Informationsgehalt besonders von Webseiten und sozialen Plattformen
Gott schuf den Menschen und der Mensch schuf Content. Was eben noch ein Foto war, ist jetzt schon Content. Aufstehen, duschen, Content machen. Oder umgekehrt. Und dann nochmal von vorne. Das Leben ist ein langer ruhiger Fluss, bis oben hin voll mit Content.

In seinem vierten Soloprogramm „Das bisschen Content“ stellt Friedemann Weise den Content in den Mittelpunkt. Und damit hat er es sich wieder mal leicht gemacht. Denn alles ist Content. Seine Lieder, seine Witze, seine Moves, seine Geschichten. Doch Content wirft auch Fragen auf: Was ist der Plural von Content? Wenn jemand im Wald Content erstellt, aber niemand schaut zu, ist es dann Content? Kann man von Content schwanger werden? Was hat Content, das ich nicht habe? Und vor allem: Wie lange kann man ohne Content überleben?

Friedemann Weise ist Satiriker, Autor, Liedermacher, Kabarettist und Comedian. Er ist deutschlandweit unbekannt durch seine Auftritte bei der heute show und seine regelmäßigen Radio-Beiträge auf WDR2, WDR5, und NDR-Info. Friedemann Weise

ist mehrfach preisgekrönt und tourt ganzjährig durch Germany. Manchmal nur mit seinem Mini-Klon Friedemannchen, manchmal auch mit professioneller Klavierbegleitung.

1T20003 Friedemann Weise
Sa., 22.03., 20.00 Uhr (Einlass: 19.00 Uhr)
Auhalle Berghülen, Treffensbacher Str. 3
Gebühr € 20,00 (AK € 24,00)

In Kooperation mit der Gemeinde Berghülen.

Für Bewirtung ist gesorgt.

Kartenvorverkauf: Gemeindeverwaltung Berghülen,
vhs Laichingen

Friedemann Weise wurde 2024 mit dem Deutschen Kabarettpreis in der Kategorie Kleinkunst ausgezeichnet.



Kulturnacht in Blaubeuren

In verschiedenen Locations mitten in der schönen Altstadt wird ein kulturelles Programm geboten, für das Sie sich einmalig einen „Bändel“ erwerben können, um wechselnde Stationen zu besuchen. Im „Alten Postamt“ wird die Musikschule Blaubeuren-Laichingen-Schelklingen mit verschiedenen Musikstücken für Unterhaltung sorgen, während Sie sich mit einem Getränk entspannt zurücklehnen können.

1T20007
Sa., 07.09., 18.00–21.00 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal

Bändelkauf vor Ort möglich.

MUSIK ERLEBEN



NEU Krimi-Konzertlesung: Wine, Women and Crime

Am 28. November laden wir Sie herzlich zu einer außergewöhnlichen Krimi-Konzertlesung ein. Mörderisch gute Unterhaltung mit Weinkrimis, Geschichten und Songs über tödliche Pläne und edle Tropfen! Musikalisch begleitet mit frechen Songs von mörderischen Frauen: Biggi Binder und Barbara Gräse als „Hearts and Bones“ sowie mit der Schauspielerin Barbara Stoll, der „Stimme“ von Arte. Soll Mann Frauen trauen? Es erwartet Sie ein unterhaltsamer Abend! Kriminelle Prosa und gefährliche Lieder beschreiben menschliche Abgründe. Durchtrieben raffinierte Grausamkeit weiblicher Mörderinnen lehrt uns das Fürchten, hindert Sie aber nicht daran, sich mit wohligem Schauer zurückzulehnen und ganz entspannt einen guten Tropfen zu genießen. Bei Nebenwirkungen keine Haftung!

1T20300 Biggi Binder, Barbara Gräse, Barbara Stoll
Do., 28.11., 19.30 Uhr (Einlass: 19.00 Uhr)
Laichingen; Cosy Esszimmer & Bar
Gebühr € 16,00 (AK € 20,00)

In Kooperation mit der Stadtbücherei Laichingen und COSY Esszimmer & Bar
Kartenvorverkauf: Stadtbücherei und vhs Laichingen

NEU Vortrag: „Das Wandern ist des Müllers Lust“

„Die Schöne Müllerin“ zwischen Berlin und Wien

Wer in Deutschland aufgewachsen ist, kennt das Lied, und hat es vermutlich schon einmal gesungen. Allerdings nicht nach der Melodie in Franz Schuberts romantischen Liederzyklus „Die Schöne Müllerin“, sondern der volkstümlich gewordenen des Männerchorliedes von Carl Friedrich Zöllner. Das Gedicht ist das erste Lied in Wilhelm Müllers Lyrikzyklus „Die Schöne Müllerin“.

Die Entstehung des Liederzyklus aus einem kleinen Singspiel im Staegemannschen Salon in Berlin, wo junge Heimkehrer aus den Napoleonischen Befreiungskriegen mit ihren Schwestern unter Leitung des Klavier- und Geigenvirtuosen Ludwig Berger die Ur-Müllerin aus der Taufe heben, über die Ausgestaltung des Zyklus durch Wilhelm Müller in Halle und Dessau als Liebeserinnerung an Luise Hensel („Müde bin ich, geh zur Ruh“) sowie der romantische Siegeszug durch die Schubertsche Vertonung in Wien soll Thema des unterhaltsamen Literatur- und Kulturabends sein.

1T20301 Dr. Rüdiger Krüger
Di., 12.11., 19.00 Uhr

Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1,
Bürgersaal
Gebühr € 8,00

Um Anmeldung vorab wird gebeten.

.....



NEU Musikalische Lesung mit Krimiautor Michael Kobr

„Nebel über Rønne – ein Bornholm-Krimi“

Michael Kobr, der zusammen mit Volker Klüpfel die Kluftinger - Allgäu - Krimis schreibt und zu den erfolgreichsten deutschen Bestsellerautoren der jüngsten Jahre gehört, liest aus seinem neuen Solo-Roman „Nebel über Rønne“. Der spielt nicht im Allgäu, sondern auf der dänischen Insel Bornholm.

Der Kriminalinspektor Lennart Ipsen hat sich auf die dänische Insel Bornholm zurückgezogen, in der Hoffnung ein ruhiges Leben führen zu können, doch es kommt anders: Es herrscht dichter Nebel über dem Flughafen von Rønne und in einer kleinen Privatmaschine werden drei Insassen gefunden, alle tot. Opfer eines raffinierten Mordanschlags.

Musikalisch begleitet wird Michael Kobr an diesem Abend von seinem guten Freund Stephan Winkler am Klavier.

1T20313 Michael Kobr
Do., 23.01., 19.30 Uhr

Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1,
Bürgersaal
Gebühr € 14,00 (inkl. Getränk)

In Kooperation mit der Stadtbücherei Laichingen
Kartenvorverkauf: Stadtbücherei Laichingen, vhs Laichingen

Michael Kobr studierte Germanistik und Romanistik. 2003 veröffentlichte er (mit Volker Klüpfel) den ersten Fall des Allgäuer Kommissars Kluftinger, „Milchgeld“.



NEU Krimilesung mit Manfred Bomm

„Albtraumhof – Häberle auf der Schwäbischen Alb“

Manfred Bomm feiert mit dem aktuellen Titel „Albtraumhof“, dem 22. Roman über den Kommissar August Häberle, sein 20-jähriges Autoren-Jubiläum. Viele Geschichten basieren auf Ereignissen, die sich so oder in ähnlicher Weise zugetragen haben. Als Journalist, der er bis zum Ruhestand war, hat er die Arbeit von Polizei und Justiz beruflich verfolgt. Seine Leser*innen schätzen deshalb seine detailgenauen Schilderungen, die bodenständigen Geschichten und die gesellschaftskritischen Bemerkungen seines Kommissars. Machen Sie sich selbst ein Bild und hören Sie zu, wenn er bei uns in Laichingen aus seinem neusten Buch vorliest: Albtraumhof.



Vier alte Bauernhöfe – und ein finsternes Geheimnis. Vor 18 Jahren verschwand ein Bauer spurlos und soll nun für tot erklärt werden. Seine Erbin erhofft sich ein idyllisches Gebäude, doch aus dem Traum auf der Schwäbischen Alb wird ein Albtraum.

1T20214 Manfred Bomm

So., 15.12., 17.00 Uhr

Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1,
Bürgersaal
Gebühr € 8,00

In Kooperation mit der Stadtbücherei Laichingen
Kartenvorverkauf: Stadtbücherei Laichingen, vhs
Laichingen

KUNST ERLEBEN



NEU Kunstfahrt in das Kunstmuseum Stuttgart: Farbreise – „Vom Werk zum Display“

anschließender Weihnachtsmarktbesuch

Wie können Kunstwerke im digitalen Raum in ihrer einzigartigen Qualität vermittelt werden? Der Frage gingen das Kunstmuseum Stuttgart und die Kunsthalle Mannheim in dem gemeinsamen, mehrjährigen Forschungsprojekt „Vom Werk zum Display“ nach. Für 22 Kunstwerke beider Sammlungen wurden Episoden entwickelt, die neue, experimentelle Vermittlungsansätze für den digitalen Raum verfolgen. Vor Ort in den Museen ist ein direkter Vergleich zwischen Original und digitaler Übersetzung möglich. Nach der Führung laden wir Sie ein, noch ein paar Stunden auf dem Stuttgarter Weihnachtsmarkt zu verbringen und die winterliche Großstadtatmosphäre zu genießen.

1T20400 Begleitung: Monika Ungers

Sa., 30.11., Abfahrt:

9.00 Uhr Schelklingen Bahnhof

9.10 Uhr Blaubeuren Bahnhof

9.30 Uhr Laichingen Gartenstraße

9.45 Uhr Merklingen Rathaus

11.30 Uhr Beginn der Kunstführung

**13.00 Uhr Ende der Führung,
Aufbruch zum Weihnachtsmarkt
17.00 Uhr Rückfahrt von Stuttgart
ca. 18.00 Uhr Rückkehr in Merklingen**
Gebühr € 45,00 (inkl. Ausstellung und
Führung: € 10,00, Busfahrt: € 35,00)

KREATIVES SCHREIBEN

NEU Gedanken, Texte und Geschichten schreiben

An vier Abenden begeben wir uns zusammen auf eine Reise in die Welt der Worte. Mit allen Sinnen entfalten wir unsere Kreativität und lassen uns von unterschiedlichen Impulsen inspirieren. Unterschiedliche Methoden und Techniken führen zu Ideen, Wortkreationen und kleine Prosa- oder Lyrik-Texten, bei denen der Spaß am Ausprobieren im Mittelpunkt steht: Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Durch den gegenseitigen Austausch entdecken wir, wie individuell und facettenreich Schreiben sein kann. Für neue und fortgeschrittene Schreiber*innen, Textakrobat*innen, Wortmagier*innen und Stiftreisende geeignet, die sich mit dem kreativen Schreiben eine Auszeit vom Alltag gönnen wollen.

1T20500 Christine Habermeier

Mi., ab 09.10., 18.00–20.00 Uhr (4 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 40,00

1. Abend kann als Schnupperabend besucht werden
(mit Anmeldung).

Bitte mitbringen: Stift und Papier »»

Die Kursleiterin ist angehende Schreibpädagogin und möchte in ihren Kursen dazu beitragen, dass jede*r den einzigartigen Schatz an Kreativität und Geschichten in sich entdecken und zum Ausdruck bringen kann. Sie selbst schreibt seit ihrer Jugend Kurzgeschichten und arbeitet aktuell an ihrem Debütroman.



SCHREIBEN ALS LEBENSFREUDE

Schreiben begleitet mich schon immer durch mein Leben. Angefangen hat alles mit dem klassischen Tagebuch, dann kamen Kurzgeschichten und schließlich der Wunsch, einen Roman zu schreiben. Besucht habe ich die Romanwerkstatt bei der Schule des Schreibens sowie vertiefende Workshops im kreativen Schreiben.

Lassen Sie sich mitnehmen in eine methodenreiche und inspirierende Schreibwerkstatt. Herzliche Einladung.

Ihre Christine Habermeier

BILDNERISCHES GESTALTEN



KreativNight – „Hallo Herbst“

Finish Work – Start Painting – make your night colorful. Auf deutsch: malen, reden, eine Kleinigkeit trinken oder essen, Feierabend machen mit einem bunten Entspannungsprogramm mit Stift/Pinsel und Farbe im schönen Kreativraum der vhs.

Hier steht der Spaß im Vordergrund, Sie können den Alltag hinter sich lassen und ganz nebenbei, unter fachlicher Anleitung, ein selbst geschaffenes Werk mit nach Hause nehmen.

Motiv und Material werden komplett gestellt. Malerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Malerei führt in eine kraftvolle Ruhe, schnell ist Wichtiges und Unwichtiges im Hintergrund und nur der Moment zählt und stellt auf gute Laune und Zufriedenheit um. Auch für Freundinnen, die mal wieder zusammen was unternehmen möchten.

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 30,00 (inkl. schmackhafter
Häppchen & Getränk)

Vorhanden sind Acrylfarben und Leinwände 30 cm x 40 cm, Materialkosten von € 15,00, bitte im Kurs bezahlen.

1T20501 Andrea Bräuning
Fr., 15.11., 18.30–22.00 Uhr

Anmeldeschluss: 8. November!

1T20502 Andrea Bräuning
Fr., 29.11., 18.30–22.00 Uhr

Anmeldeschluss: 22. November!



Schnelles Skizzieren für Anfänger*innen

Mit ganz einfachen Übungen führt die professionelle Illustratorin an das Zeichnen heran. Schwung, Linie, Schraffur ... Wichtig in diesem Kurs: Werfen Sie die Akribie über Bord und erfreuen Sie sich an den spontanen Bildern, die entstehen und Sie überraschen werden, denn der Charme des schnellen Skizzierens lässt sich auch von Anfänger*innen entdecken. Bebildern Sie in Zukunft Ihre Ordnungshüter mit kleinen Skizzen und fassen Sie Ihre Gedanken in schnellen Bildern zusammen. Nutzen Sie die Technik für die neuen Präsentationen in Ihrem beruflichen Alltag.

1T20503 Karin Schliehe
Di., 03. + 10.12., 18.00–21.30 Uhr (2 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ



Gebühr € 58,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: A3 oder A2 Skizzenpapier 160–200g, verschieden dicke schwarze Filzstifte (Fineliner/Rollerpens, aber auch Füller möglich), verschieden harte Bleistifte, von HB bis 8B, Kohlestifte, Ölkreiden, Zeichengrund nach eigener Wahl Grundausrüstung ist auch im Kurs vorhanden.

Materialkosten von € 8,00, bitte im Kurs bezahlen.

Zeichnen & Aquarellieren

Wiederentdeckt wird die alte Kunst des Zeichnens. Von vielen Fotos müde geworden, freuen wir uns jetzt wieder am individuellen Charme der Zeichnungen. Koloriert und akzentuiert mit Farbe wirken sie oft fröhlich, luftig, leicht. Mit wenig Ausstattung lässt sich überall der Stift schwingen, schnell freut man sich über schöne Bilder, die eine Stimmung einzigartig einfangen.

Lernen Sie an zwei Abenden von der professionellen Zeichnerin und Illustratorin die Grundlagen des Zeichnens und Aquarellierens kennen. Ein einfacher Einstieg ins Zeichnen, mit vielen Tipps zu Ausstattung und Material.

1T20505 Karin Schliehe

Di., 01. + 08.10., 18.00–21.30 Uhr (2 ×)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 1 Kreativ

Gebühr € 58,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Aquarellblock A2 feinkörnig, 3–4 cm breiter Flachpinsel (Baumarktqualität reicht), Lappen, vers. dicke Flach- und Pfeilpinsel (Aquarellpinsel), Aquarellkasten mit vers. Farben, Aquarellfarben in Tuben: blau, rot und gelb, Bleistifte von HB bis 4B, wasserfeste Rollerpens/Fineliner von S bis M. Grundausrüstung ist auch im Kurs vorhanden.

Materialkosten von € 8,00, bitte im Kurs bezahlen.

NEU Porträt zeichnen lernen

Wie es gelingt, ein Porträt zu zeichnen, dazu erproben Sie die grundlegenden Techniken des Zeichnens und erhalten Tipps wie beim Porträtzeichnen vorzugehen ist. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

1T20506 Solveig Senft

Do., ab 10.10., 18.00–20.30 Uhr (4 ×)

Heinrich-Kaim-Grundschule Schelklingen, Schulstr. 12, Bau B, EG, 05 Kunst

Gebühr € 64,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten je nach Verbrauch (bitte im Kurs bezahlen).

Solveig Senft ist Kunstpädagogin und freischaffende Künstlerin mit akademischer Ausbildung.

Blüten in Aquarell – Aquarellmalen neu entdecken

Zentrales Motiv in diesem Kurs sind Blüten aller Art. Von zart bis poppig, ein wunderbares Experimentierfeld um das Aquarellzeichnen auszuprobieren und Grundlagen kennenzulernen. Zugleich werden Informationen zu Material und Ausstattung erläutert.

1T20507 Karin Schliehe

Di., 15. + 22.10., 18.00–21.30 Uhr (2 ×)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 1 Kreativ

Gebühr € 58,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Aquarellblock A2 feinkörnig, 3–4 cm breiter Flachpinsel (Baumarktqualität reicht), Lappen, vers. dicke Flach- und Pfeilpinsel (Aquarellpinsel), Aquarellkasten mit vers. Farben, Aquarellfarben in Tuben: Blau, rot und gelb, Bleistifte von HB bis 4B, wasserfeste Rollerpens und Fineliner von S bis M.

Grundausrüstung ist auch im Kurs vorhanden.

Materialkosten von € 8,00, bitte im Kurs bezahlen.

Karin Schliehe arbeitet als Illustratorin für Verlage und Zeitungen und ist freiberuflich unterwegs als Eventmalerin.

Blüten in Aquarell – Aufbaukurs

Weiter geht es mit Blumen und Blüten in Farbe. Vermittelt werden weitere Techniken und Ideen zum Zeichnen und zur Gestaltung mit Farbe.

1T20508 Karin Schliehe

Di., 19. + 26.11., 18.00–21.30 Uhr (2 ×)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 1 Kreativ

Gebühr € 58,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Aquarellblock A2 feinkörnig, 3–4 cm breiter Flachpinsel (Baumarktqualität reicht), Lappen, vers. dicke Flach- und Pfeilpinsel (Aquarellpinsel), Aquarellkasten mit vers. Farben, Aquarellfarben in Tuben: Blau, rot und gelb, Bleistifte von HB bis 4B, wasserfeste Rollerpens/Fineliner von S bis M. Grundausrüstung ist auch im Kurs vorhanden.

Materialkosten von € 8,00, bitte im Kurs bezahlen.

Zentangle® – weihnachtlich

Zentangle® ist eine Wortschöpfung aus „Zen“ (Meditation) und „tangle“ (verweben) und verbindet die Kreativität mit Meditation. Strich für Strich werden zu Papier wiederholt einfache Linien gebracht. Mit jeder Linie tauchen Sie mehr und mehr in die Welt der Muster ab. Aus den Mustern (tangles) entstehen in kurzer Zeit erstaunliche dreidimensionale, grafisch schöne Tiles (Kärtchen).

Beim Zentangle können Ihnen keine Fehler passieren. Sie werden erleben, dass in jedem von uns ein*e Künstler*in lebt. Sie benötigen keine Voraussetzungen und brauchen nichts mitzubringen, nur sich

und Ihre Zeit. Zentangle® beruhigt, entspannt und macht auf jeden Fall Spaß!

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ

Meditative Zeichenmethode auch für Sie

1T20509 Irene Schilling

Fr., 13.12., 18.30–20.30 Uhr

Gebühr € 14,00 (inkl. Getränk)

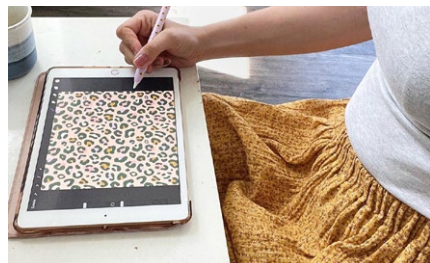
Meditative Zeichenmethode auch für Sie

1T20510 Irene Schilling

Fr., 29.11., 14.00–16.00 Uhr

Gebühr € 14,00

Besonders geeignet für Ältere.



NEU **Digitales Zeichnen und Malen auf dem iPad**

Sie sind gerne kreativ, aber oft ist der Aufwand groß alles auszupacken und die Zeit zu knapp? Dann ist die digitale Welt des Malens und Zeichnens perfekt. Auf dem iPad lernen wir das digitale Zeichnen/Malen und betrachten auch Illustrationen in Aquarellart.

Was es Ihnen außer Freude bringt? Es können Designs für individuelle Karten entstehen, Sie designen Ihr eignes Stoffdesign, es entsteht das ultimative Ge-

schenkpapier – die digitale Datei ermöglicht viele Verwirklichungen.

1T20512 Monya Haigis

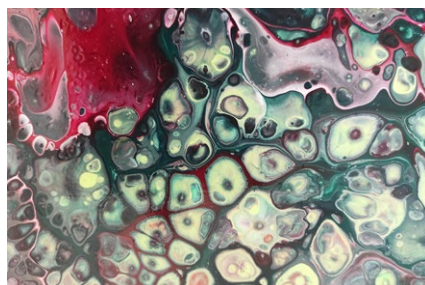
Mi., 22.01., 18.00–21.30 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum 3 Business

Gebühr € 16,00

iPad und Apple pencils werden von der vhs gestellt.

Grundkenntnisse im Umgang mit Tablet und Smartphone sind Voraussetzung.



NEU **Pouring**

Pouring ist eine Maltechnik, bei der flüssige Farben auf eine Leinwand gegossen werden, um eine abstrakte Komposition zu schaffen. Der Begriff „Pouring“ leitet sich vom englischen Verb „to pour“ (gießen) ab und beschreibt damit genau, was bei dieser Technik geschieht.

Es handelt sich im Wesentlichen um das kontrollierte Gießen oder Schütten von Farben auf die Leinwand, das zu einzigartigen Mustern und kreativen Farbverläufen führt.

Lassen Sie sich davon überraschen, wie mit einer einfach zu erlernenden Technik effektiv schöne und detailreiche Bilder gestaltet werden, deren Entstehen Bewunderung und Begeisterung hervorrufen können. Wir poren auf Leinwän-

den bis zu einer Größe von ca. 50–60 cm Breite. Sie sind herzlich zum freien Experimentieren eingeladen.

1T20515 Jutta Rieg

Mi., ab 06.11., 18.00–21.00 Uhr (4 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum 1 Kreativ

Gebühr € 70,00

Eine genaue Materialliste wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugeschickt.

NEU **Acrylmalen: Berg – Wasser – Baum**

*für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Das sind die Elemente der klassischen asiatischen Stilllebenmalerei, die wir ganz individuell und kreativ umsetzen.

Fotografieren Sie Landschaftsausschnitte, in denen alle 3 Elemente – in welcher Form auch immer – enthalten sind. Wählen Sie drei bis fünf Ihrer Fotos, deren Motiv und Komposition Ihnen besonders gefallen aus und bringen Sie sie zum Kurs mit. Wir gestalten anhand der Vorlagen und mit Anregungen von Landschaftsmalerei der Moderne eigenständige, expressive Landschaften in Acryl auf Leinwand.

1T20517 Solveig Senft

Fr., 17.01., 18.00–21.00 Uhr + Sa.,

18.01., 10.00–16.00 Uhr (2 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum 1 Kreativ

Gebühr € 64,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten für Farbe und Leinwand ca. € 6,00–8,00 (bitte im Kurs bezahlen).





Fotos künstlerisch in Bildern verwenden

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Entdecken Sie neue kreative Welten: In unserem Kurs werden Fotos am Laserdrucker ausgedruckt und dann auf Untergründe (Leinwand, Holz ...) gebracht und arrangiert. Wir kombinieren mit Maltechniken, um faszinierende Bilder entstehen zu lassen – sei es durch die Verwendung von einzelnen Buchstaben oder das Einbeziehen Ihres Lieblingsfotos. Es gibt unzählige Möglichkeiten, Fotos und Laserdrucke auf eine künstlerische Weise zu nutzen, auch für diejenigen, die noch nicht viel Erfahrung haben. Für Fortgeschrittene eröffnen sich darüber hinaus neue und ungeahnte Möglichkeiten.

Unser Kursleiter, Herr Marc-Gregor Weidt, ist ein Profi im Bereich Design und Grafik mit einem eigenen Designbüro. Lassen Sie sich von seiner Expertise leiten und tauchen Sie ein in die Welt der kreativen Gestaltung!

1T20520 Marc-Gregor Weidt
Sa., 26.10., 10.00–16.00 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ

Gebühr € 80,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Grundausrüstung für die Malerei aus Ihrem Hausgebrauch, Küchenschwamm mit rauer Seite, Laserausdrucke oder Fotokopien in Farbe und schwarz/weiß (keine Tintenstrahlausdrucke).

Ausschnitte aus Illustrierten oder Magazinen. Achtung: Bilder werden spiegelverkehrt wiedergegeben. Porträts, wenn möglich, vor dem Drucken/Kopieren spiegeln.

Vorhanden sind: Transfermittel, Klebeband, Auswahl an Acrylfarben und weitere Malhintergründe (Malplatten, Casanikörper, Wabenplatten) und werden nach Verbrauch im Kurs berechnet.

Malerei, Collage, Wachs – Mixed Media

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Vielschichtige Geschichten – Papier auf Papier. Versteckte und verborgene Spuren von Tusche, Bleistiftzeichnung und Farblasuren werden auf Holzkörpern arrangiert, mit einer Wachshaut überzogen und durch die Bearbeitung des Wachses vertieft und verfeinert.

Am Anfang des Kurses steht das freie Arbeiten mit Bleistift, Kreide, Pinsel und Rohrfeder im Vordergrund. Durch spontanes und unbefangenes Ausprobieren wird der eigene Strich stark und ausdrucksvoll. Die Zeichnungen und Bildideen auf feinem Seiden- oder Chinapapier werden anschließend auf einem Holzträger arrangiert und mit Farbflächen und Wachs zusammengefügt. So entsteht eine Serie von kleinen Formaten, die durch das Drunter und Drüber belebt werden, die witzig und verspielt, dramatisch und leicht sein können.

1T20521 Marc-Gregor Weidt
Sa., 30.11., 10.00–16.00 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ

Gebühr € 80,00 (zzgl. Materialkosten)

Motive zum Zeichnen: Organisches; z. B. Zweige, Blumen, vertrocknete Fruchtstände. Zeichen- und Aquarellpapier, evtl. farbiges Seidenpapier oder

Chinapapier (Wenzhou von der Rolle), weiche Bleistifte (z. B. 2B, 4B, 6B, 8B), Tusche falls vorhanden, verschiedene Pinsel, Schere und Cutter, Lappen, Schürze.

Ölfarben, Wachs, Holzkörper und Arbeitsmaterial sind vorhanden und werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

Materialkosten je nach Verbrauch € 5,00 bis € 10,00, bitte im Kurs bezahlen.



Online-Kurs

NEU **Tunisreise**

Mit Farben und Pinsel in den Urlaub wie August Macke (zusammen mit Klee und Moilliet) vor genau 110 Jahren. Die Tunisreise schrieb Kunstgeschichte.

Wir nehmen den Faden, bzw. den Pinsel wieder auf und orientieren uns zunächst an den Motiven Mackes, am vereinfachten Stil mit klar gesetzten Farben. Dann geht es darum diese Erfahrung umzusetzen in die eigene Sicht und natürlich auch den eigenen Urlaub, der nicht zwangsläufig nach Tunesien führen muss.

Ihre eigenen Motive festhalten mit klaren Farben und klaren Flächen ohne skizzenhaft zu wirken probieren Sie zunächst an Erinnerungsfotos aus. Sie werden merken wie schnell Sie auch in freier Wildbahn Ihr Erleben nachhaltiger und persönlicher festhalten können als jedes Handyfoto.

Meist reichen max. 30 Minuten vor Ort, wenn nicht sogar die Erinnerung am Abend. »

1T20531 Paul Ganzenmiller
Mo., ab 07.10., 18.30–20.00 Uhr (4 ×)
Gebühr € 48,00

Eine Materialliste erhalten Sie nach Ihrer Buchung.
Infos auch unter www.ganzenmiller.de.

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

.....

Online-Kurs

NEU SUMI-E Japanische Tuschemalerei

Im Gegensatz zur chinesischen strengen Tuschemalerei und Kalligraphie ist die japanische Art malerischer, weicher und vor allem bunter.

Auch in der japanischen Art bedient man sich bestimmter archetypischer Motive, man denke nur an die berühmte Kirschblüte Hanami. Diese werden klassisch aufgebaut und erlernt, hier die Nähe zur Kalligraphie, weshalb Verständnis und Erlernen des Handwerks wichtig ist, um dann damit zu spielen. Wie jede asiatische Maltechnik hat auch hier die Arbeit einen kontemplativen, meditativen Charakter, in die man versinken und loslassen kann.

Gearbeitet wird mit dem Pinsel und es kann sowohl Tusche als auch alternativ Aquarellfarben benutzt werden. Tusche ist wesentlich farbintensiver, jedoch in der Anschaffung vieler Farben auch teuer, weshalb zunächst auch ein Aquarellkasten gute Dienste leistet und die Technik damit genauso funktioniert.

1T20532 Paul Ganzenmiller
Do., ab 10.10., 18.30–20.00 Uhr (4 ×)
Gebühr € 48,00

Eine Materialliste erhalten Sie nach Ihrer Buchung.
Infos auch unter www.ganzenmiller.de.

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

.....

KUNSTHANDWERKLICHES ARBEITEN

In der historischen Töpferwerkstatt
Töpferobjekte für drinnen und draußen

Ton ist ein grandioses Naturprodukt. Und so gut zu formen und zu gestalten. Schon als Anfänger*in gelingen schöne Objekte. Sie können nach Herzenslust mit Ton arbeiten. Dieser Kurs bietet die Vielfalt aller Möglichkeiten, lediglich begrenzt durch das Volumen des Brennofens. In der geschichtsträchtigen Werkstatt des Schelklinger Museums entstehen traditionelle und moderne Stücke, für drinnen und draußen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1T20609 Solveig Senft
Do., ab 07.11., 18.00–20.30 Uhr (4 ×)
Stadtmuseum/Spital Schelklingen,
Spitalgasse 6, Töpferwerkstatt
Gebühr € 60,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten je nach Verbrauch (bitte im Kurs bezahlen).

.....

Töpferkurs

Bestimmen Sie selbst, was Sie töpfern wollen: einen Gebrauchsgegenstand (Schale, Vase ...) oder etwas Dekoratives (Relief, kleine Plastik,...). Verschiedene Muster sind als Anregung für Ihre Arbeit vorhanden. Sie können dann Ihre Werke selbst mit farbigen Engoben bemalen oder sie nach Ihren Wünschen farbig glasieren und brennen lassen.

1T20611 Beate Rehm
Di., 05.11., 19.00–21.30 Uhr
Töpferei Beate Rehm Westerheim,
Lange Gasse 22
Gebühr € 25,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung

Material- und Brennkosten von € 8,00 pro kg des fertigen Kunstwerks, wird bei der Abholung abgerechnet. Abholung 2–3 Wochen später, dann werden auch die Material- und Brennkosten (nach Gewicht berechnet) bezahlt.

.....



Windlicht im Boho-Stil

Makramee – kinderleicht geknüpft!
8 bis 88 Jahre

Knoten knüpfen kann jede*r! In diesem Kurs nutzen wir die Knüpfttechnik Makramee. Aus Seil und Knoten entstehen hübsche Deko-Windlichter. Die Technik ist einfach und schnell erlernt. Schritt für Schritt werden verschiedene Knoten gelernt und in der Gruppe macht das Knüpfen noch mehr Spaß!

Auch geeignet als gemeinsame Aktivität
z. B. Oma/Enkelkind, Papa/Kind ...

1T21229 Sieglinde Maier
Fr., 25.10., 14.00–17.00 Uhr
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 12,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Schere, für Windlichter bitte Gläser mitbringen.

Materialkosten von € 10,00, bitte im Kurs bezahlen.



Kreativer Betonkurs: Individuelle Weihnachtsengel

Sie lernen, wie Sie bezaubernde Engel aus Beton herstellen können. Beton ist ein vielseitiges Material, das sich ideal für DIY-Projekte eignet, und mit etwas Kreativität und Geschick können Sie wunderschöne Weihnachtsengel gestalten, die sich sowohl als Dekoration, als auch zum Verschenken eignen.

Das Material wird gestellt und Sie können Ihre fertigen Engel am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen.

Kursinhalte:

- Einführung in die Betonbearbeitung
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum Bau von Weihnachtsengeln
- Gestaltung von Gesichtern und Details
- Tipps zur richtigen Trocknung und Veredelung
- Möglichkeiten zur individuellen Anpassung nach persönlichem Geschmack

1T21230 Sieglinde Maier

Fr., 8.11., 19.00-21.00 Uhr und Fr., 15.11., 18.00-21.30 Uhr (2 x)

Heinrich-Kaim-Grundschule Schelklingen, Schulstr. 12, Bau B, EG, 05 Kunst
Gebühr € 24,00 (zzgl. Materialkosten)

Anmeldeschluss: 30. Oktober

Materialkosten bitte im Kurs bezahlen.

Malen, werken und experimentieren: Kreativangebote für Kinder befinden sich im Programmbereich **junge vhs**, ab S. 87.



Wir fördern Schotter und Leidenschaft.

RöschSöhne
Schotterwerke

Bei der Linde 16 · 89150 Feldstetten · Tel. 07333/5135 · www.roesch-soehne.de

TRADITIONELLE HANDWERKSTECHNIKEN

Drechseln kennenlernen

Alle handwerklich Begeisterten ab 16 Jahre haben in diesem Kurs die Gelegenheit, ein neues Hobby zu entdecken oder weiter zu vertiefen. Unter fachlicher Anleitung lernen Sie die Arbeit mit den verschiedenen Werkzeugen kennen. Wir sprechen über Materialkunde und über Lang- und Querholzdrechseln. Je nach individuellem Geschick und Können stellen Sie Ihre eigenen Drechselobjekte her.

Drechsel-Scheune Wittlingen,
Henger Str. 12, Bad Urach-Wittlingen
Gebühr € 97,00 (zzgl. Materialkosten)

Schnupperkurs

1T21239 Jürgen Schenk

Fr., 25.10., 18.00-20.30 Uhr + Sa., 26.10., 9.00-12.00 Uhr (2 x)

Materialkosten in Höhe von € 15,00, bitte im Kurs bezahlen.

Bitte möglichst Arbeitskleidung mit glattem Stoff und eng anliegenden Ärmeln sowie Sicherheitsschuhe oder festes Schuhwerk tragen. (Schutz)Brille mitbringen.

Schnupperkurs

1T21240 Jürgen Schenk

Fr., 22.11., 18.00-20.30 Uhr + Sa., 23.11., 9.00-12.00 Uhr (2 x)

Materialkosten in Höhe von € 15,00, bitte im Kurs bezahlen.

Bitte möglichst Arbeitskleidung mit glattem Stoff und eng anliegenden Ärmeln sowie Sicherheitsschuhe oder festes Schuhwerk tragen. (Schut)Brille mitbringen.

Schnupperkurs

1T21241 Jürgen Schenk

Fr., 07.02., 18.00–20.30 Uhr + Sa.,

08.02., 9.00–12.00 Uhr (2 x)

Materialkosten in Höhe von € 15,00, bitte im Kurs bezahlen.

Bitte möglichst Arbeitskleidung mit glattem Stoff und eng anliegenden Ärmeln sowie Sicherheitsschuhe oder festes Schuhwerk tragen. (Schut)Brille mitbringen.

Weidenkugeln in Chaosflechttechnik

Hier ist das Chaos erwünscht, es gibt den Weidenkugeln aus biegsamen Ruten den schönen natürlichen Charme.

Die Ruten kommen von Plantagenweiden, sie sind daher besonders gut zu verarbeiten.

1T21242 Monika Frischknecht

Sa., 22.02., 10.00–16.00 Uhr

Grundschule Berghülen, Schulstr. 47, hinteres Gebäudeteil

Gebühr € 29,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten pro Kugel ab € 15,00, je nach Größe und Verbrauch, bitte im Kurs bezahlen.

Sterne und Engel aus Weidengeflecht

Unter Anleitung einer Korbmachermeisterin können (zweidimensionale) weihnachtliche Dekorationsobjekte in verschiedenen Größen geflochten werden. Es entstehen je nach Vorliebe: große Sterne ab 30 cm oder Engel ab 60 cm.

Gearbeitet wird mit ungeschälter Weide, wobei je nach Objekt verschiedene Flechttechniken angewandt werden.

1T21243 Monika Frischknecht

Sa., 07.12., 9.00–18.00 Uhr

Grundschule Berghülen, Schulstr. 47, hinteres Gebäudeteil

Gebühr € 64,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten je nach Verbrauch im Kurs bezahlen.



Ein robuster Weidenkorb selbst gemacht

Traditionelle Handwerkstechniken werden immer seltener. Großartig, wer da noch seinen Flechtkorb selbst herstellen kann. Eine Korbmachermeisterin weist Sie in die Grundkenntnisse des Handwerks ein und mit ihrer Anleitung stellen Sie in diesem Kurs einen runden Korb, wahlweise mit Henkel oder Griffen, aus ungeschälter Weide her. Der Korb lässt sich als Einkaufskorb, als Holzkorb neben dem Ofen oder für viele andere Gelegenheiten wunderbar nutzen.

1T21244 Monika Frischknecht

Fr., 17.01., 13.30–21.00 Uhr +

Sa., 18.01., 9.00–20.30 Uhr (2 x)

Grundschule Berghülen, Schulstr. 47, hinteres Gebäudeteil

Gebühr € 120,00 (zzgl. Materialkosten)

Werkzeug und Flechtruten sind im Kurs vorhanden.

Pause nach Absprache, bitte Vesper und Getränke mitbringen.

Materialkosten von € 28,00–38,00, bitte im Kurs bezahlen.

Schmieden für Anfänger*innen

Einführung in das Schmiedehandwerk sowohl in der Theorie als auch in der Praxis: Nach einem Rückblick in die Geschichte des Schmiedehandwerkes werden Sie sich mit der Werkstatt, den Werkzeugen und dem Material beschäftigen. Neben einer theoretischen Einführung, steht der praktische Umgang mit Feuer, Hammer und Eisen im Vordergrund. Zuerst werden einfache Schmiedetechniken geübt (Längen, Breiten, Absetzen, Abschroten, Spitzenschmieden). Erste kleinere Schmiedestücke sind das Kursziel.

1T21264 Frank Trommer

Sa. + So., 02. + 03.11.,

10.00–17.30 Uhr (2 x)

Werkstatt in der Bleiche, Blaubeuren, Am Kesselhaus

Gebühr € 270,00 (inkl. Materialkosten)

Materialkosten von € 30,00 (in Gebühr enthalten).

Treffpunkt: Werkstatt in der Bleiche.

Herstellung eines Outdoormessers

Herstellung eines Outdoormessers mit einer Klingenlänge von max. 12 cm. Die Grundform der Klinge wird aus dem Material ausgeschliffen. Aus drei verschiedenen Grundformen kann eine Messerform ausgewählt werden, zudem stehen vier verschiedene Hölzer für Griffmaterial zur Verfügung. Im Kurs enthalten ist das Grundmaterial für den Stahl, ein Kohlenstoffstahl mit 0,7 % C, sowie das Griffmaterial und die zum Bau des Messers notwendigen Bestandteile.



1T21265 Frank Trommer
Sa., 30.11., 10.00–17.30 Uhr

Werkstatt in der Bleiche, Blaubeuren,
Am Kesselhaus
Gebühr € 165,00 (inkl. Materialkosten
für vier verschiedene Hölzer für Griff)

Es besteht die Möglichkeit, auch ein Stück Flachmaterial Damaststahl (aus der Werkstatt) oder besondere Griffhölzer zu wählen. Dafür fallen entsprechende Zusatzkosten an.

.....

Messerschmieden

Nach der theoretischen Einführung zur Schmiedetechnik, geht es zunächst um die praktische Umsetzung beim Schmieden. Hier wird ein kleines Werkstück geschmiedet. Im Weiteren werden wir ein kleines Messer (Vorlage keltisches Rasiermesser) schmieden um die Grundlagen beim Messerschmieden zu erlernen. Danach kann dann nach eigenem Wunsch ein Messer in normaler Größe geschmiedet werden. Für die Griffgestaltung sind dann noch einmal zwei Abende unter der Woche vorgesehen

1T21268 Frank Trommer
Messerschmieden:
Sa. + So., 18. + 19.01.,
10.00–17.30 Uhr (2 x)
Griffherstellung:
Mi., 22. + 29.01., 18.30–21.00 Uhr (2 x)

Werkstatt in der Bleiche, Blaubeuren,
Am Kesselhaus
Gebühr € 290,00 (inkl. Materialkosten)

Materialkosten von € 30,00 (für Stahl und Griffmaterial in Gebühr enthalten).

Treffpunkt: Werkstatt in der Bleiche.

.....

Damaststahl-Schmieden

Wichtig ist hier erst einmal die theoretische Einführung in das Thema Feuer-schweißen, Lagenstahl, Damaststahl, und Mustersteuerung. Danach geht es an die hohe Kunst des Schmiedens. Wir erstellen ein Paket aus verschiedenen Stählen und verschweißen dies. Durch mehrmaliges Wiederholen dieses Prozesses bringen wir dieses auf einen Stahl mit 80 bis 120 Lagen. Aus diesem Rohling werden wir dann unser eigentliches Werkstück ausarbeiten, meistens wird dies, dem Material entsprechend, eine Messerklinge.



1T21269 Frank Trommer
zum Damastschmieden:
Sa. + So., 09. + 10.11., 10.00–17.30 Uhr
zur Griffherstellung:
Mi. 13. + 20.11., 18.30–21.00 Uhr

Werkstatt in der Bleiche, Blaubeuren,
Am Kesselhaus
Gebühr € 290,00 (inkl. Materialkosten)

Materialkosten von € 40,00 (für Stahl und Griffmaterial, in Gebühr enthalten).

Treffpunkt Werkstatt in der Bleiche.

.....

BRENNHOLZ MACHEN

Motorsägen-Grundlehrgang, zertifiziert gemäß VSG 4.3 der SVLFG

2 Tage Kompaktkurs

Alles zum Fällen von Bäumen im Wald, liegendes und stehendes Holz.

Regelmäßig werden von Wald-Kohle-Kultur, Thomas Faißt (Forstwirt und Dipl.-Ing. Forstwirtschaft FH) Motorsägen-Grundlehrgänge in ganz Baden-Württemberg, in Zusammenarbeit mit den örtlichen Forstbehörden angeboten. Seit 2016 Jahr sind unsere Lehrgänge von der Berufsgenossenschaft SVLFG zertifiziert. I. d. R. finden diese Lehrgänge zweitägig statt – abweichende Termin- und Zeitabläufe sind jederzeit möglich.

Sie lernen alles Wichtige zur und um die Motorsäge. Pflege und Wartung, Unfallverhütung und den praktischen Umgang mit der Motorsäge bis hin zur Fällung von Bäumen im Wald. Der Motorsägen-Grundlehrgang berechtigt Sie zur Aufarbeitung von Brennholz mit der Motorsäge in zertifizierten Wäldern.

1T21280 Thomas Faißt
Fr., 15.11., 13.30–19.00 Uhr +
Sa., 16.11., 8.30–17.00 Uhr (2 x)

Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule
Laichingen, Max-Lechler-Str. 2,
Raum 066 Technik 2 (Eingang links
vom Haupteingang)
Gebühr € 225,00

Für die praktischen Lehrgangsübungen im Wald, benötigen Sie eine Persönliche Schutzausrüstung (PSA) bestehend aus: Helmkombination mit Gesichtsschutz und Gehörschutz, Arbeitshandschuhe, Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnittschutz.

Waldbesitzer*innen erhalten über ihre Berufsgenossenschaft eine Förderung von €60,00. »

Bitte Motorsäge und Werkzeug (Spalthammer, Axt, Keile) falls vorhanden mitbringen!

Wenn Sie Fragen haben dürfen Sie Thomas Faißt gerne unter 07448/ 9135035 anrufen ihm schreiben: post@wald-kohle-kultur.de

NÄHEN & TEXTILES GESTALTEN

NEU Einen Kinderpulli nach eigenen Größenangaben selbst gestalten und stricken

Dieser Pulli wird vom Halsausschnitt nach unten gestrickt. Dabei entstehen schöne Muster. Der Schnitt lässt sich in alle Größen und Wollsorten umrechnen und sitzt immer. Der erste Kurstermin ist kurz und für die Besprechung von Schnitt und Material reserviert. Am zweiten Abend stricken Sie die obere Hälfte des Pullis. Zuhause kann der Pulli dann einfach mit der Rundstricknadel fertiggestellt werden.

1T21435 Ulrike Mayer

Di., 05.11., 18.30–19.30 Uhr +

Di., 12.11., 18.00–21.00 Uhr (2 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal

Gebühr € 15,00

Teilnahmevoraussetzungen: Stricken von rechten und linken Maschen, Maschen anschlagen und abketten, sowie Zu- und Abnahmen sollen sicher beherrscht werden.

Bitte mitbringen: Wolle für den Pulli, Rundstricknadel und Nadelspiel in der entsprechenden Größe. Wichtig: Maschenprobe stricken in der Größe von min. 12 cm auf 12 cm. Maschenprobe bitte einmal nass machen und wieder trocknen. Das ist nötig, um die benötigten Maschen, bzw. Reihen zu errechnen.



NEU Waldorfpuppen nähen für Erwachsene

Puppen machen ist Liebe! Und davon steckt in diesen Spielgefährten aus Naturmaterialien ganz schön viel.

An drei Terminen binden, filzen, nähen, sticken und gestalten wir unsere eigene Puppe und hauchen ihr Leben ein. Perfekt als Geschenk oder für sich selbst.

1T21436 Monya Haigis

Mo., ab 25.11., 18.00–21.00 Uhr (3 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 1 Kreativ

Gebühr € 38,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten von € 30,00 für das komplette Puppenpaket (Trikot für die Haut, Mohair für die Haare, reine Schurwolle zum Füllen) bitte im Kurs bezahlen.

Wir telefonieren vor dem ersten Termin, um persönliche Wünsche abstimmen zu können!

NEU Walkanzug nähen in Gr. 50–98

Seit Jahren sind Walkanzüge beliebt für Babys und Kleinkinder, vor allem wegen ihrer temperaturnausgleichenden Eigenschaften der gewalkten Schurwolle. Diese Anzüge sind oft sehr kostenspielig, dabei lassen sie sich mit ein wenig Nähkenntnis einfach selbst herstellen.

1T21437 Monya Haigis

Mo., ab 04.11., 18.00–21.00 Uhr (3 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 1 Kreativ

Gebühr € 38,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Je nach Größe zwischen 50 cm bis 1 m Wollwalk aus 100 % Wolle und passende Baumwollbündchen ca. 30 cm. Reißverschluss grob 50 cm, eigene Nähmaschine (falls Leihmaschine benötigt bei der vhs melden). Gerne können über die vhs geeignete Bezugsquellen abgefragt werden).

Babykleidung nähen in 50–92

Wir fertigen zauberhafte Unikate für Babys und Kleinkinder aus Jersey und Sweatstoffen. Im Kurs wird an zwei Terminen eine Pumphose und ein Langarmshirt hergestellt.

1T21438 Monya Haigis

Mo., 14. + 21.10., 18.00–21.00 Uhr (2 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 1 Kreativ

Gebühr € 30,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: 0,5 m Meterware fürs Shirt, je nach Wunsch Uni oder gemustert, 0,5 m Sweat/French Terry für die Hose in Uni oder gemustert, 0,3 m Bündchenware, eigene Nähmaschine (falls Leihmaschine benötigt bei der vhs melden). Gerne können über die vhs geeignete Bezugsquellen abgefragt werden).



SINGEN & MUSIZIEREN

Gitarre spielen

Der ausgebildete Gitarrenlehrer zeigt die Grundlagen des Gitarrenspiels: die richtige Haltung, das richtige Greifen, Akkordspiel und Schlagtechniken auch melodisches Spielen werden kennengelernt. Das vielseitige Instrument wird in all seinen Möglichkeiten entdeckt.

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30,
Raum 2

Gebühr € 180,00 (zzgl. Lehrmaterial)

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag vorgestellt. Bitte im Kurs bezahlen.

Der Unterricht findet in Kleinstgruppen mit max. 5 Teilnehmenden statt.

*Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse*

1T28823 Alexander Lotz

Fr., ab 11.10., 17.30–18.15 Uhr (15 ×)

*Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene
leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene,
auch Wiedereinsteiger*innen*

1T28825 Alexander Lotz

Fr., ab 11.10., 18.15–19.00 Uhr (15 ×)

Musikalische Früherziehung sowie
Flöte- und Gitarrenspielen befinden sich
im Programmbereich **junge vhs, S. 82,
89–90.**



Die Stadt Apotheke
Laichingen

Die Apotheke
Westerheim



rundum versorgt:
Starke Partner in Ihrer Nähe!

KLEINKUNST-CAFE ZUM FRÖHLICHEN NIX

Zum fröhlichen Nix
Hirschgasse 1
89143 Blaubeuren
jetzt@zumnix.de
07344/95 28 54
www.zumnix.de



Das Programm im Netz

Mitten in der idyllischen Altstadt von Blaubeuren residiert der „Fröhliche Nix“. Das Blaubeurer Kleinkunst-Café gilt seit 15 Jahren als freundlicher Ort der Geselligkeit für Jung und Alt, und bietet in bewährter Zusammenarbeit mit der Volkshochschule breitgestreute Kleinkunst-Veranstaltungen. Das aktuelle Programm ist dieses mal stark irisch geprägt. Hope you enjoy it!

Karten hierfür können am liebsten per E-Mail, aber auch telefonisch oder direkt beim Kneipenbesuch reserviert werden. Bitte spätestens eine halbe Stunde vor Veranstaltungsbeginn bei uns eintreffen – wer zuerst kommt hat die freie Platzwahl. Tischreservierungen sind bei Veranstaltungen leider nicht möglich. Bei spendenbasierten Veranstaltungen (Hut), können wir leider keine Reservierungen annehmen; in dem Fall gilt einfach: möglichst frühzeitig da sein. Falls Konzertkarten als Geschenk gewünscht werden, finden wir da fraglos eine unbürokratische Lösung. Einfach melden – am besten per E-Mail.

Musik, Kabarett, regelmäßige Quizabende, Ausstellungen, Vorträge, Selbsthilfegruppen, Kinderprogramm – im Nix ist quasi immer was geboten.

Ein monatlicher E-Mail-Rundbrief informiert kostenlos über das aktuelle Programm und Hintergründe; bei jedwedem Interesse am Mitmachen bitte melden.

Gern sind wir auch für private Festlichkeiten – sogar am Ruhetag! – zu haben und dabei auch für die unterschiedlichsten Abwicklungen offen. Vorausgesetzt, es lässt sich mit unserem relativ üppigen Veranstaltungskalender vereinbaren.

Große Freude bereiten Sie uns, wenn sich größere Besuchergruppen im Vorfeld kurz ankündigen. Es ist uns nämlich deutlich lieber Sie zu überraschen, als umgekehrt.

Frohe und gehaltvolle Stunden beim „Fröhlichen Nix“ wünschen Hans Wild & Team



Sa 7. Sept, 18.00 Uhr

Blaubeurer Kulturnacht

An ca. 30 Schauplätzen bietet die Blaubeurer Kulturinitiative „Blautöne“ ein buntes Spektakel aus Livemusik, Akrobatik und Tanz. Mit dem Kauf eines Eintrittsbändels sichern Sie künftige Aktionen und ein sorgloses Eintauchen ins Blaubeurer Nachtleben. Vor dem „Nix“ sorgen Kaeppe's „Pink Panther Band“ und die neu formierte Partyband „Ganz schön wild“ (Special Guest Hans-Jörg Autenrieth) nonstop für stimmungsvolle Momente. Auch im Falle einer Absage – dann indoor! (10 €)

Sa 14. September, 20.00 Uhr

Feschtagsmusik & Freunde

Mit viel Rhythmus und Leidenschaft werden bei der „Feschtagsmusik“ in eigenen Texten Gedanken und Lebensgefühle, aber auch Widersprüche und kaum hinnehmbare Zustände auf unserer Erde zu lebendiger, handgemachter Musik verwoben. Die Band wartet mit namhaften Gästen auf und spielt sich auch in unstenen Zeiten bei jedem Konzert ein Stück weit selbst den Soundtrack zum Überleben. (10 €)



Sa 21. September, 20.00 Uhr

Die Blues Legende Mick Pini

Michele Giovanni Ferrari Pini tourte 40 Jahre um die Welt. Er lebt, atmet, spielt und singt den Blues mit echter Leiden-



schaft; sogar seine 1954 Fender Strato-caster raucht! Er spielte mit B. B. King, Chris Farlowe, Jimmy Carl Black (Frank Zappa), Roy Estrada (Little Feat) oder Roger Chapman. Nun lebt er in Deutschland; gar nicht weit vom Nix. Eine kantige Blues-Legende und ein Menschenfreund, der seinesgleichen sucht. (14 €)



Sa 28. September, 20.00 Uhr

Iontach – Folk Trio der Spitzenklasse

Drei renommierte Musikpersönlichkeiten Siobha'n Kennedy (IRL), Nick Wiseman-Ellis (GB) und *Nordlicht* Jens Kohnnick (D), den wir im „Nix“ schon mehrfach feiern konnten, bieten eine tolle Mischung aus sensiblem, mehrstimmigem Harmoniegesang, lyrischen Melodien und schwungvoller Tanzmusik. Mit breit angelegtem Instrumentarium und ihrer sympathischen, humorvollen Bühnenpräsentation zählen sie zum Besten der irisch-traditionellen Musikszene. (16 €)

Fr 4. Oktober, 19.30 Uhr +

Sa 5. Oktober, 20.00 Uhr

Inisheer – Irish Folk aus der Region

Sie prägten einst bekannte Bands wie AVALON oder BEARA mit, und zelebrieren nun auf wunderbare Art den musikalischen Ausflug in die „Anderswelt Irland“. Mit zauberhaften, fröhlichen, aber auch sehnsuchtsvollen Liedern sowie tanzbaren Instrumental-Tunes aus dem reichen

Fundus der traditionellen irischen Musik, sorgt die eingespielte Truppe für sehr stimmungsvolle Abende. (16 €)



Sa 12. Oktober, 20.00 Uhr

Maxi Pongratz

„Wunderbar schimmernde, hintersinnige Klangkostbarkeiten! Der Ruhe in seinen Texten setzt Maxi Pongratz ein temperamentvolles Akkordeonspiel entgegen; getragen von poetischen Gedanken eines Selbstbefreiers und Entfesselungskünstlers“ (Süddeutsche Zeitung). Er ist viel herumgekommen in der Welt. Mit der Band „Kofelgschroa“ veröffentlichte der Oberammergauer drei Alben. Jetzt solo – mit Gitarre und Akkordeon. (14 €)

Fr 18. Oktober, 19.30 Uhr

„Wer kann der darf!“ – Open Stage

Ein bunter Abend der überraschenden Unterhaltung. Bühne frei für Musiker*innen, Lebenskünstler*innen, Kleinkunst-Akrobat*innen und Poetry-Slamer*innen. Durchs Programm führt in seiner unnachahmlichen Art Heiko aus Geislingen. Den Akteur*innen räumen wir jeweils 20 Min. Zeit ein. (10 €)

Bitte kleines Equipment. Anlage vor Ort. Getränke und Essen gehen für die Akteure und Akteurinnen aufs Haus.

Dabei sein ist alles ... am besten gleich anmelden: jetzt@zumnix.de

Sa 19. Oktober, 20.00 Uhr

Hearts and Bones – Frauenpower

Die beiden Frontfrauen und Profi-Musikerinnen Biggi Binder (Ex-Wendrsonn) und Barbara Gräsele präsentieren Lieblingslieder in kleiner, feiner Besetzung. Neben grandiosen Stimmen, sorgen verschiedene Gitarren, Banjo, Akkordeon, Tin Wistle, Waschbrett und Cajon für Klangfarbe und den nötigen Groove. (16 €)



Mi 23. Oktober, 19.30 Uhr

Eleanore McEvoy

Die irische Singer-Songwriterin gilt als Star der zeitgenössischen irischen Folkszene und landete 1992 mit „Only a woman's heart“ einen echten Hit – ihr Album wurde zum bestverkauften in der Geschichte Irlands. Auf nunmehr 16 veröffentlichten Alben bedient sich die quirlige Multi-Instrumentalistin mehrerer Stilrichtungen und es gelingt ihr immer wieder Songs zu schreiben, die unter die Haut und von dort direkt in Herz und Seele gehen. (18 €)

Sa 26. Oktober, 20.00 Uhr

Vivid Curls – 22 Jahre on stage

„Kinder, Küche & Karriere!“ Inka Kuchler und Irene Schindele aus dem Allgäu blicken zurück auf eine intensive und bewegte Zeit, voller Leidenschaft, auf Höhenflüge und Tiefschläge und doch immer wundervoll gewesene 22 Jahre.

Handgemachte, ehrliche Gitarrenmusik, gänsehauttreibender Harmoniegesang, Tiefgang, Vision und ein neues Album: „Noch immer“. Denn sie brennen noch immer für ihre Kunst und singen weiterhin für eine „bessere Welt“. (16 €)

Sa 2. November, 20.00 Uhr

Ingo Illerdelta & Freunde

Unberechenbar und sehr variantenreich, spannt Piano-Unikum Ingo Illerdelta mit Überraschungsgästen den musikalischen Bogen von den Sümpfen des Mississippi bis in die Niederungen des Illerdelts. Sein brodelnd, dampfendes Blues-Kabarett bringt jede Bude zum Kochen und lässt kein Auge trocken. Ingo Illerdelta spielt sich auf Englisch, Spanisch und Schwäbisch durch Beziehungsdramen, Alkoholmissbrauch, Bierhochrechnungen und andere Absurditäten. (12 €)



Sa 3. November, 20.00 Uhr

Holger Paetz „Auch Veganer verwelken“

Die Fleischlosen sind auf dem Vormarsch. Und Holger Paetz wird mitmarschieren. Raspeln, schälen, hacken. Das Ziel: mehr Vitalität, mehr Gesundheit, mehr pures Leben. Schönere Frauen, schnellere Autos. Alles wird gut. Funkelndes, wirbelndes TV-erprobtes Kabarett mit immenser Pointendichte. Als Autor schrieb Paetz für die Münchner Lach- und Schießgesellschaft

und war 10 Jahre lang Hauptautor vom berühmten, bayrischen Starkbiersingspiel am Nockherberg. (18 €)



So 9. November, 20.00 Uhr

Nic Diamond & the mellow tunes

Lust auf eine musikalische Traumreise in die Welt des Soul, Jazz und Pop? Dann sind Sie hier richtig! Eine außergewöhnliche Stimme, vier Saiten und 88 Tasten – mehr braucht es nicht. Nicole Häußler, begleitet von den Vollblutmusikern Johannes Hettrich (Bass) und Mike Knehr (Piano), sorgt für einen grandiosen Abend und Balsam für die Seele. (16 €)



Sa 16. November, 20.00 Uhr

Colludie Stone – Fine Irish Celtic Folk

Mit spürbarer Liebe und großer Begeisterung für Land und Leute liefert das Quartett aus dem Remstal seit 10 Jahren eine Vielfalt von Songs, Tunes und Balladen. Stilechter Irish-Celtic Folk mit eigener musikalischer Handschrift

und einer großen Bandbreite an irischen Folkinstrumenten. In Kombination mit modernen Songs wird das Programm zu einem wahren musikalischen Leckerbissen, der die Zuhörer*innen ansteckt und mitreißt. (15 €)

Sa 23. November, 20.00 Uhr

Philip Bölter – New Folk, Rock & Blues

Philip Bölter haucht dem Blues neues Leben ein. Er bläst den Staub von den Saiten und pfeift auf alte Klischees. Das Einzige, das abgedroschen ist, ist seine Resonator-Gitarre. Nach dem deutschsprachigen Debüt-Album „Therapie“ legt der Gitarren-Virtuose das zweite deutsche Album nach. „Schwebestand“ ist da! Mit seinem 15. Album schlägt Bölter die Brücke von den Wurzeln des Blues zum deutschsprachigen Liedermacher. Ansprechende Musik mit intelligenten Texten. (14 €)

Fr 29. November, 19.30 Uhr

Ranagri – Folk aus London

Ob als eigenständige Band oder als Begleittruppe für Tony Christie, mit Gitarre, Harfe, Flöten und Percussion zaubert die irisch-englische Band mit Sitz in London einen Sound, wie man ihn lange nicht mehr gehört hat. So spielte Frontfrau Eliza Marshall noch vor kurzem bei „The Who“ mit. Der Stockfish-Verlag machte sie zu ihrem neuen Flaggship. Band of the Year 2022. Die Liste an Superlativen ist lang. Eine musikalische Kooperation mit dem „Hirsch“ in Glems. (16 €)

Sa 30. November, 20.00 Uhr

Sirius– Weltmusik aus Ulm

Die Zeit hält an und ein Hauch des Orients liegt in der Luft. Rachid Benachour, der augenzwinkernd-stolze Berber aus



Algerien, Kürsat Çelik, der ruhige schwäbische Türke, Vincent Vialard, der temperamentvolle Südfrenzo und Gerda Rieder, die sonnige Tirolerin mit holländischer Mutter, fangen Stimmungen ein. Verbindungen zwischen Okzident, Orient und Afrika. Sirius lebt und spielt Nuancen, lässt die Seele baumeln und die Füße tanzen. (15 €)

Fr 6. Dezember, 19.30 Uhr

Traditionelle Irish Folk Session

Die Idee einer regelmäßig am Nikolaus-Tag stattfindenden Irish Folk Session geht auf Bruno Beer zurück, der vor 30 Jahren mit seinem Motorrad tödlich verunglückte. Bruno war ein Dreh- und Angelpunkt der Ulmer Folkszene und natürlich ein Musiker mit Leib und Seele. Freunde der irischen Musik, ob aktiv oder passiv, sind herzlich willkommen. Mit dabei Musizierende von Barleycorn, Barrel o'Tunes und der Feschtagsmusik. (Hut)

Sa 7. Dezember, 20.00 Uhr

Ernst & Heinrich – Musik-Kabarett

Die schwäbischen Urgesteine, Vollblutmusiker, Komödianten und Wortspielakrobaten Ernst Mantel („Kleine Tierchau“) und Heiner Reiff, ermöglichen tiefe humoristische Einblicke in die Welt der Schwaben. Ob skurrile Missverständnisse, entstanden durch schwäbische Phonetik, männliche Wochenendrituale, diverse Zwangshandlungen, Nachhaltigkeit oder Ressourcenschonung – das Duo hat sich mit einem spannenden Instrumentarium seinen Reim darauf gemacht. (22 €)



Fr 13. Dezember, 19.30 Uhr

Living Harmony

Kennengelernt haben sich Nina Stemann und Petra Roth auf der Stage School in Hamburg. Seit 2010 agieren die beiden sehr erfolgreich als Gesangs-Duo „Living Harmony“ in und um Blaubeuren. Bei ihren alljährlichen Weihnachtskonzerten im „Nix“ stimmen sie ihr Publikum mit sanften, zweistimmigen Balladen, Popsongs und Weihnachtsliedern auf das Fest der Liebe ein. (10 €)



Sa 14. Dezember, 20.00 Uhr

Rock & Rollinger – Schwabenrock

Weihnachten mit Dr. Horst Rock (Andy Susemihl) und Manfred Rollinger (Thommy Bloch), den beiden Vollblutmusikern, die einen gemeinsamen Traum haben: Mit Mundartmusik im Hollywoodformat die schwäbische Sprache salonfähig machen. Die „Schwabenhymne“ war ein Grundstein dieser Mission. Inzwischen ist viel passiert. „Rock & Rollinger“ sind quasi Geschichte, aber an Weihnachten im „Nix“ hauen sie den Riemen nochmal drauf und lassen es krachen. (18 €)

Sa 21. Dezember, 20.00 Uhr

Ganz schön wild – Weihnachtskonzert

Die 6-köpfige „Party-Band“ um den Nix-Wirt Hans Wild bedient verschiedene Genres: Folk- und Countryklassiker, Irish Folk, Schwobarock und deutsche Lieder. Wichtig ist ihnen dabei, dass die Songs ungekünstelt, peppig und mit viel Spaß an der Sache rüber kommen. Sämtliche Musiker*innen sind noch in anderen Bandprojekten beschäftigt. (12 €)

Sa 4. Januar, 20 Uhr

Josefslust – Die A Capella Offensive

Acht Stimmen, ein Herz und eine Seele: Das ist die A Capella Offensive „Josefslust“! Alle Jahre wieder ein ganz besonderes Hör- und Sehvergnügen aus heimischem und internationalem Liedgut! Ob Schlager, Pop, Rock oder Reggae, Christoph Roser und seine gestandenen Männer, offerieren Ihnen raffiniert arrangiert und mit komödienhaften Bühnendialogen ein ungemein schmeichelndes, angenehmes Bühnen- und Konzertereignis. (16 €)



Sa 11. Januar, 20.00 Uhr

Unter Wilden – Indie-Pop aus Ulm

Inspiziert von namhaften deutschen Songpoeten wie Rio Reiser oder Element of Crime, besingen die vier Ulmer Musiker emotionale und gesellschaftliche Missstände. Umhüllt von einer dichten Wolke Rockdampf, die immer wieder vom hellen Klang

einer Trompete zerrissen wird, vermischen sich Fetzen aus Jazz, Reggae, Swing und Funk zu einem ungewöhnlichen Liedermacher-Indie-Sound, der die Band so einzigartig und abwechslungsreich macht. (13 €)

Fr 17. Januar, 19.30 Uhr

Markus Winter & Freunde

Alle Jahre wieder geht unser Chefarzt Dr. Markus Winter im „Nix“ seinem Hobby nach und offeriert uns seine neusten Ideen als Bauchredner. Spektakuläre Charaktere wie der Ur-Man aus dem Eis oder Gaston die schwäbische Fledermaus, aber auch Überraschungsgäste wie der Puppenbändiger Markus Wissel oder Comedian Beate Sturm sorgen für einen heiteren, kurzweiligen Abend. (15 €)



Sa 18. Januar, 20.00 Uhr

Heavy Grass

Johannes Single (Hoodie Crows, McMonotos) und Simon Scherer (Duo Stout), gute alte Bekannte im „Nix“, lieben Folk-Musik, aber eben auch Heavy Metal. Und wollen das jetzt mal, gespickt mit Einflüssen aus Blues, Bluegrass und Irish Folk auf den Punkt bringen. Zwei Stimmen, die unterschiedlicher kaum sein könnten, eine kraftvolle, filigrane Gitarre und Simons energiegeladenes, verspieltes Banjo bringen Sie ordentlich auf Touren. (14 €)

Sa 25. Januar, 20.00 Uhr

Lüül von den „17 Hippies“

Sein aktuelles Album wurde gerade mit dem Preis der dt. Schallplattenkritik ausgezeichnet. „Es ist wohl Lüüls Stimme, die einen unmittelbar für seine Lieder einnimmt, bzw. aufnimmt: die freundliche Rauheit des Gesangs, die einem Berliner eigene Schnoddrigkeit, gepaart mit polyglotter Weltläufigkeit. Lüül ist voller Geschichten: von West-Berlin in die weite Welt. Mit dabei: Kerstin Kaernbach an Geige, Theremin, singender Säge und Flöte. (16 €)

Fr 31. Januar, 19.30 Uhr

BOJO's letzte Papirosen – Klezmer

Beate Schneck (Gesang, Violine), Johannes Hettrich (Bass) und Otto Menner (Gitarre, Akkordeon, Gesang), drei bekannte Musiker aus Blaubeuren, laden zu einer musikalischen Reise nach Galizien, dem früheren Exil der Juden, ein. Klezmermusik paart Melancholie mit Fröhlichkeit. Sie erzählt von der Heimat und verflossenen Glick; bis hin zu den schrecklichen Geschehnissen in den Konzentrationslagern. Ein berührender Abend mit Tiefgang. (12 €)



Sa 1. Februar, 20.00 Uhr

Paul Daly Band

Die Münchner Band mit Mitgliedern aus Irland, England, Deutschland und den USA, spielt seit gut 10 Jahren zusammen.

Neben traditionellem Liedgut stammen die meisten Songs aus der Feder von „Groß-Gastronom“ Paul Daly. Ihren Musikstil könnte man als Folk mit einem sehr irischen Touch beschreiben. Die allesamt sehr erfahrene Musiker*innen sind sowohl auf Pub- und Kleinkunst-Bühnen, als auch in Konzerthallen und Festivalbühnen zu Hause. (15 €)



Sa 8. Februar, 20.00 Uhr

David Lübke

Unsere Neuentdeckung: Dieser Liedermacher-Newcomer hat das Zeug dazu die Tradition der alten Liedermacher in die Zukunft zu führen. Als wacher Träumer schreibt er wunderschöne Lieder voll Poesie und Witz und beschreibt diese Welt in seinen Konzerten mit pointierten Geschichten, die er zuhauf auf seinen Reisen sammelt(e). Neue Lieder für neue Zeiten. Unprätentiös, eigenwillig und wunderbar! Selten klingt deutscher Folk so lebendig und frisch! (14 €)

WORKSHOPS & VORTRÄGE

Beginner*innen:

Sa 26. Oktober, 10.00–14.00 Uhr

Fortgeschrittene:

Sa 7. Dezember, 10.00–14.00 Uhr

Workshop: Ukulele mit Jo Vogel

Die Ukulele ist aus der Musikszene nicht mehr wegzudenken. Im Beginner*innen-



Workshop werden anhand von bekannten Stücken die wichtigsten Akkorde und Begleit-Rhythmen vermittelt. Notenkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht erforderlich. Der Fortgeschrittenen-Workshop baut darauf auf; die gängigen Griffe sollten inzwischen sicher sitzen. Wer Fragen zu speziellen Stücken hat, darf diese gerne einbringen. Instrumente können über den Dozenten ausgeliehen (8 €) oder erworben (50–150 €) werden. Schreibzeug und Stimmgerät bitte mitbringen. Kosten je Kurs: 53 €. Fragen, Infos und Anmeldung bitte direkt über: www.gitarrenschiule-vogel.de/kontakt

So 27. Oktober, 19.30 Uhr

Reisefilm: „Dingle – Way of change“

Ein beeindruckender Kinofilm, der nicht nur die Schönheit der irischen Landschaft einfängt, sondern auch die Kraft der menschlichen Veränderung feiert. Drei Freunde haben genug vom Alltagstrott. Auf einer Trekkingreise durch den Südwesten Irlands treffen sie Aussteiger*innen, Künstler, Pioniere. Jede Geschichte ist anders und führt am Ende zu einer unerwarteten Erkenntnis. Vorführung mit Filmemacher Andreas Spengler höchstpersönlich. (Hut)

Fr 22. November, 20.00 Uhr

Vortrag: Die EinDollarBrille

Die WHO hat errechnet, dass 950 Mio. Menschen eine augenoptische Versorgung bräuchten und sie sich nicht leisten können. Das ändern wir! In 11 Programmländern auf 3 Kontinenten arbeitet die EinDollarBrille als gemeinnützige NGO, bildet aus und schafft Arbeitsplätze. Begleiten Sie uns nach Brasilien, zu unsere Augencamps in Malawi oder Indien. Wer-

den Sie mit Bildern, Geschichten und Musik Zeug*innen, wie man mit wenig Geld Lebensperspektiven schafft. (Hut)

So 22. Dezember, 14.00 Uhr

Workshop: Basteln mit der Kreativ-Welt

Alle Jahre wieder ... kommt nicht nur das Christuskind, sondern auch Biggi Bayer mit ihren großartigen Helfer*innen von der „Kreativ-Welt“, Blaubeurens Basteladen Nr. 1 ins „Fröhliche Nix“. Selbstgemachte Weihnachts-, Wohndeko und Geschenke machen Freude! Freie Entfaltung bei Gebäck und Glühwein; nur das Material muss bezahlt werden.

Fr 24. Januar, 19.30 Uhr

Vortrag: Stadtgrün, Musik und Poesie

An diesem Abend geht es um die Bäume in unserer Stadt – ihre positive Rolle, ihre Perspektiven und ihre Lebensanforderungen. Eckehardt Kleine, zertifiz. Baumkontrolleur in Blaubeuren, spricht über den Wert von Stadtbegrünung, Standortbedingungen und die Biologie von Bäumen. Karin Probst und Peter Anthony Siegel begleiten den Vortrag musikalisch mit Chansons über Lindenbäume, Herbstlaub und Lemon Trees. Hinzu kommen poetische und literarische Blicke auf Bäume von u. a. Theodor Fontane. Es liest Bernd Weltin. (Hut)

REGELMÄßIGE VERANSTALTUNGEN

„Frag den Wirt“ – Kneipen-Quiz

Alle 14 Tage mittwochs, 20.00 Uhr. Immer in den geraden Wochen! Wer Lust hat, selbst mal als Quizmaster in die Geschichte einzugehen, bitte einfach melden. Solche Leute können wir immer brauchen!

Der Mitsing-Liederabend

Am 2. Sonntag des Monats um 19.30 Uhr treffen sich Gleichgesinnte im „Fröhlichen Nix“ zum Singen. Musikalisch begleitet von unserer Haus- und Hofkapelle, der „Feschtagsmusik“, laden wir uns jedes Mal einen Special Guest ein, der einen Großteil des Abends mitgestaltet. (Hut)

So 8. Sept: Jo Heuschmid & Rainer Wetzler

So 13. Okt: Jo Vogel

So 10. Nov: Bärbel Schmid

So 8. Dez: Sevi & Bernhard

Vallo's Ukulele-Konservatorium

Jeden 1. Freitag im Monat treffen sich Ukulele-Spieler*innen aus der Region zu einer stimmungsvollen Session. Unter der Leitung von Valentin Ivanov, Absolvent der Musikakademie Sofia, können sowohl Anfänger*innen, wie auch Fortgeschrittene ihre Kenntnisse anwenden und erweitern. (Hut, wobei 10 €/p. P. schon drin sein sollte.)

Unser Reparatur-Cafe

Immer am 3. Samstag des Monats wollen wir was gegen die Wegwerfmentalität tun und laden Sie ein mit Ihren defekten Geräten ins „Fröhliche Nix“ zu kommen. Mit einer Handvoll Tüftler*innen an der Seite suchen wir – relativ erfolgreich – nach Reparaturlösungen. Voranmeldung per Mail erwünscht: jetzt@zumnix.de (Hut)

Weißwurst-Frühschoppen

Immer am letzten Mittwoch des Monats um 11.00 Uhr bietet der „Fröhliche Nix“ im Rahmen eines Weißwurst-Frühschoppens einen lässigen Treffpunkt zum Austausch und Innehalten.



GESUNDHEIT, & BEWEGUNG ERNÄHRUNG

Gesundheit ist nichts Statisches – Sie können Ihr Wohlbefinden jederzeit positiv beeinflussen! Beginnen Sie Ihre Gesundheit nachhaltig durch Bewegung zu verändern.

Lernen Sie gesundheitsfördernde Methoden kennen. Wir unterstützen Sie darin, sich aktiv für Ihre körperliche und seelische Gesundheit einzusetzen.



SCHMERZERKRANKUNGEN VERSTÄNDLICH VERMITTELN

Als Fachärztin für Orthopädie mit Zusatzbezeichnung Schmerztherapie habe ich viele Jahre in der Orthopädie des RKU Ulm u. a. in der Wirbelsäulenchirurgie und als Leiterin der multimodalen Schmerztherapie gearbeitet. In meiner Tätigkeit als Hochschuldozentin an der Universität Ulm und seit 2021 als leitende Oberärztin in der Schmerztherapie der Fachklinik Ichenhausen verfüge ich über ein breites Wissen zu Behandlungsschwerpunkten in der Schmerztherapie bei chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates, aber auch in der klassischen orthopädischen Rehabilitation. Besonderen Wert lege ich darauf, meinen Patient*innen ein ganzheitliches Verständnis ihrer Schmerzerkrankung zu vermitteln und sie darin zu stärken, selbstwirksam den Schmerz in den Griff zu bekommen.

Ihre Priv.-Doz. Dr. med.
Julia Wölfle-Roos

NEU Spinalstenose, Osteochondrose & Co. – „Ihre Rückenschmerzdiagnose endlich verständlich erklärt“

Im Vortrag „Ihre Rückenschmerzdiagnose verständlich erklärt“ werden Sie über die gängigen Diagnosen aufgeklärt und deren Ursachen und Unterschiede besprochen. Auf Basis Ihrer Diagnose erhalten Sie wertvolle Informationen und Erläuterungen zu selbstwirksamen Therapiemöglichkeiten. Die leitende Oberärztin Dr. med. Julia Wölfle-Roos verfügt über ein breites Wissen zu Behandlungsschwerpunkten in der Schmerztherapie bei chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates, aber auch in der klassischen orthopädischen Rehabilitation. Frau Dr. Wölfle-Roos ist neben ihrer Tätigkeit in der Fachklinik Ichenhausen auch Hochschuldozentin an der Universität Ulm.

Gebühr € 5,00

Um Anmeldung wird gebeten.

1T30010 Priv.-Doz. Dr. med. Julia
Wölfle-Roos

Fr., 11.10., 18.30–20.00 Uhr
(Einlass: 18.00 Uhr)

Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1,
Bürgersaal

1T30011 Priv.-Doz. Dr. med. Julia
Wölfle-Roos

Fr., 18.10., 18.30–20.00 Uhr
(Einlass: 18.00 Uhr)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal

Online

NEU Der ökologische Fußabdruck unserer Ernährung

Klimawandel, Wasserknappheit und Flächenverbrauch sind zentrale Umweltprobleme, die eng mit unserer Ernährung verbunden sind. Der Vortrag thematisiert die ökologischen Auswirkungen unseres Nahrungskonsums und die Möglichkeiten, wie wir als Verbraucher*innen negative Umweltauswirkungen reduzieren können.

Neben dem CO₂-Fußabdruck werden insbesondere der Wasser- und Flächenfußabdruck verschiedener Lebensmittel betrachtet. Dabei werden die Lebenszyklen der Lebensmittel von der landwirtschaftlichen Produktion bis hin zur Einkaufsfahrt analysiert, einschließlich der Bedeutung von Regionalität, Saisonalität und Ernährungsweise.

1T30012 Dr. Hanna Karg
Mi., 23.10., 18.00–19.30 Uhr

Gebühr kostenfrei

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Dr. Hanna Karg ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am ifeu-Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg gGmbH. Einer ihrer Arbeitsschwerpunkte ist die ökobilanzielle Bewertung von Lebensmitteln.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Gefördert
durch



Eines der zentralen Projekte der Digitalisierung im Gesundheitswesen ist das der Elektronischen Patientenakte (EPA). In der EPA sollen alle gesundheitsrelevanten Daten der Verbraucher*innen gesammelt werden können, sodass sie als digitaler Sammelort unter anderem für Rezepte, den Impfausweis, das Bonusheft für den Zahnarzt und natürlich die Befunde sämtlicher eigener Ärzte fungieren kann. Die EPA kann vielfältigen Nutzen für Verbraucher*innen haben – vom vollständigen Überblick zur eigenen Gesundheitsgeschichte über die durch sie gebotene Möglichkeit, Doppeluntersuchungen behandelnder Ärzte zu vermeiden bis hin zu Informationen, die sie Forschungseinrichtungen liefern kann. Auf der anderen Seite sind aus Verbraucher*innensicht mögliche Gefahren durch die EPA nicht zu negieren. Die potentiell dramatischen Datenschutzrisiken sind hierbei nur ein Aspekt. Verbraucher*innen sollten abwägen, ob für sie Vor- oder Nachteile überwiegen. Der Vortrag gibt hierzu Hilfestellungen, indem über Gegebenheiten unabhängig informiert und wichtige Abwägungsaspekte dargelegt werden. Besonders aktuell ist der Vortrag, da Anfang 2025 allen gesetzlich Krankenversicherten eine EPA zugeteilt wird, es sei denn, man widerspricht individuell aktiv.

1T30013 Dr. Peter Griebel
Di., 29.10., 17.00–18.30 Uhr
Gebühr kostenfrei

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Hallux Valgus ist eine der häufigsten Fehlstellungen des Fußes. Betroffene leiden oft unter Fußschmerzen. Dr. Richard Smisek hat ein spezielles Übungsprogramm entwickelt, um die Füße bei Hallux Valgus wieder in die Normalstellung zurück zu trainieren. Im Workshop lernen Sie Übungen kennen, um Ihre Füße richtig zu trainieren. Die Kursleiterin hat eine zertifizierte Fortbildung belegt und den Übungsleiter für das Hallux Valgus-Programm erworben.

1T30020 Simone Leucht
So., 29.09., 10.00–12.00 Uhr
vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 18,00

Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke

Wie Sie Ihre eigenen Ressourcen (wieder-)entdecken und aktivieren können, damit Sie sich gestärkt den Aufgaben des Lebens stellen und was sind Ihre ganz eigenen Kraftquellen, die Ihren Akku wieder aufladen? Erfahren Sie im Workshop, was Sie tun können, um sich vor negativen äußeren Einflüssen besser zu schützen. Anhand von Beispielen und kleinen Übungen nehmen Sie Ihre Stärken bewusst wahr. Finden Sie so wieder die Kraft Ihrer seelischen Widerstandskraft. Mit einer Endentspannung wird der Abend beendet. Gehen Sie anschließend gestärkt und entspannt in Ihren (Familien-)Alltag.

1T30021 Sonja Mohn
Do., 10.10., 18.00–21.00 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal

Gebühr € 28,00 (inkl. Skript)

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk, Schreibmaterial

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Geführte Meditation und Achtsamkeit

Die heutige Lebensweise mit Reizüberflutung, Termindruck, dauerndem innerlichen Angespanntsein und emotionaler Überlastung im privaten und beruflichen Bereich lässt es sinnvoll erscheinen, ein leicht erlernbares Verfahren kennenzulernen und anzuwenden, um hier einen Ausgleich zu schaffen. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson kann dabei helfen, durch gezielte Übungen körperliche und emotionale Verspannungen aufzulösen und zu einer Harmonisierung, Stabilisierung, Vitalisierung und Entspannung auf körperlicher und psychischer Ebene beizutragen. Geführte Meditationen unterstützen diesen Prozess.

1T30022 Andrea Moll-Hascher
Sa., 12.10., 10.00–14.00 Uhr
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30,
Raum 1
Gebühr € 30,00

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. Kissen, dicke Socken, Getränk, evtl. kleiner Snack



Mehr Atem – mehr Energie fürs Leben: „Aufatmen – Durchatmen – Entspannen – Besser einschlafen“

Der Atem ist die wichtigste Quelle unserer Lebensenergie – oft nutzen wir sie viel zu wenig. Unsere Atmung ist oft flach und schnell, dabei ist es ganz leicht, zu einer tiefen und natürlichen Atmung zurückzufinden, die sehr gesundheitsförderlich ist. Mit einfachen Übungen lernen wir unseren Atem zu vertiefen und unseren Körper wieder besser zu spüren. Die Durchblutung des Körpers wird verbessert, die Organe werden stimuliert, sogar Rückenschmerzen werden gelindert. Und Sie können besser einschlafen und tiefer schlafen. Bei der abschließenden Atementspannung merken wir, wie Atem und Psyche zusammenhängen und wie wir innerlich zur Ruhe kommen. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt und können gut in den Alltag integriert werden.

1T30023 Ulrike Steinestel-Schmid
Sa., 26.10., 14.00–17.00 Uhr
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30,
Raum 1
Gebühr € 21,00

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, großes Handtuch/Decke, warme Socken, Kissen, Getränk

NEU Atmen Sie richtig durch

Unsere Atmung – nur ein unbewusster und unwillkürlicher Prozess, der unseren Körper mit Sauerstoff versorgt? Nein. Unsere Atmung vermag viel mehr, wenn wir bewusst und achtsam mit ihr umgehen und wir unseren Atem schulen.

Dass dies gar nicht schwierig ist, lernen Sie anhand von einfachen Übungen im Workshop kennen. Sie erfahren, wie Sie auf Ihre Atmung einwirken können und somit Ihr Wohlbefinden steigern. Was bedeutet achtsames Atmen und wie können Sie dies auch im Alltag umsetzen? Diesen Fragen gehen wir anhand von einfachen, aber effizienten Übungen auf den Grund. Machen Sie Ihre Atmung zu einem wertvollen Werkzeug!

1T30024 Sonja Mohn
Do., 14.11., 18.00–21.00 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Gebühr € 28,00

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk, Schreibmaterial

NEU AusZeit – ich bin dann mal weg ...

Auch wenn es nur ein halber Tag ist – der ist ganz für mich: zum Runterkommen, Entspannen und ganz bei mir Ankommen. Lassen Sie sich kurzweilig und wohltuend mit bewährten Methoden aus dem Achtsamkeitstraining und verschiedenen Entspannungsansätzen für die Seele führen, um wieder zu sich selbst, Ihren Ressourcen und Ihrer eigenen inneren Mitte zu kommen. Vielleicht lernen Sie Übungen kennen, mit denen es Ihnen auch im Alltag ohne viel Aufwand gelingen kann, immer wieder eine kleine aber wirkungsvolle AusZeit zu schaffen und so Ihre natürliche Resilienzfähigkeit zu pflegen.

1T30025 Christine Knauer-Dickhoff
Sa., 16.11., 14.00–17.30 Uhr
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1

Gebühr € 45,00 (inkl. Kaffee/Tee und Gebäck)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Woldecke, kleines Kissen, Wollsocken



NEU Eintauchen in den Wald

Mit der heilenden Kraft der Natur sich selbst neu entdecken, glücklich und gelassen werden.

Suchen Sie eine wohltuende Auszeit und wollen sich vom Alltagsstress erholen? Während eines Waldbades tauchen Sie in die gesunde Waldluft ein und sensibilisieren Ihre Sinne. Sie kommen zur Ruhe und lernen Gedanken, Sorgen, Ängste hinter sich zu lassen und Ihre Energiespeicher wieder aufzutanken. Wir verbringen einen Vormittag zusammen und gemeinsam werden wir die Kraft der Natur erfahren. Erleben Sie einen intensiven Vormittag Waldbaden rund um das Rusenschloss mit unterschiedlichen Achtsamkeits- und Atemübungen und erfahren Sie dabei mehr über die „Strategien der Natur“ und „das geheime Leben der Bäume“, die Gemeinschaft der Pflanzen, Pilze und Tiere im Wald.

Gebühr € 25,00

Treffpunkt: Sportanlagen (Fußballplatz) Gerhausen,
Parkplatz Rusenschloss (Im Ried 9) unterhalb
Rusenstegbrücke »»

Bitte auf wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk achten. Vesper, Getränk und wenn möglich eine kleine Sitzunterlage mitbringen.

1T30027 Verena Anders
Sa., 12.10., 9.00–13.00 Uhr

.....

1T30028 Verena Anders
Sa., 19.10., 9.00–13.00 Uhr

.....

1T30029 Verena Anders
Sa., 26.10., 9.00–13.00 Uhr

.....



NEU Outdoor-Navigation mit Garmin-Geräten

Garmin ist der bekannteste Hersteller von Navigationsgeräten und Fitnesstrackern. Die Handhabung und Menüführung unterscheidet sich aber ziemlich von den gängigen Handy-Apps wie Komoot, Outdooractive usw. In diesem Workshop wird ein Überblick über die Geräte und die Handhabung gegeben. Sie überlegen, ein Outdoor-Gerät zu kaufen oder haben bereits ein Garmin-Gerät? Im Workshop wollen wir unter anderem folgende Fragen klären:

- Unterschied zwischen neuen Garmin-Geräten und älteren Modellen.
- Wie kann ich kostenlose OSM-Karten

zusätzlich installieren?

- Wie funktioniert die Handy-App Garmin-Connect?
- Wie kann ich mein Garmin-Gerät mit Komoot koppeln und Touren übertragen?
- Wie kann ich ohne Komoot selbst gemachte oder heruntergeladene Tracks auf das Gerät bringen?
- Wie funktioniert die Navigation mit dem Garmin-Gerät? Wie funktioniert die Planungssoftware „Basecamp“ von Garmin?

1T30030 Walter Nessyt
Do., 24.10., 18.30–21.30 Uhr
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 15,00

Eigene Garmin-Geräte dürfen mitgebracht werden.

.....

Yoga-Meditations-Wochenende im Bildungshaus Untermarchtal

In der schönen Umgebung des Klosters Untermarchtal erholen und entspannen: Das Wochenende bietet intensive Yoga-Übungen, Einführung in die Meditation, Gelegenheit zum Wandern und zu Gesprächen. Es beginnt am Freitag um 16.30 Uhr und endet am Sonntag nach dem Mittagessen. Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern im Haupthaus, nur auf Wunsch in Doppelzimmern. Die Verpflegung ist ausgezeichnet: Hochwertige regionale Zutaten werden verwendet – auch die vegetarische Küche ist sehr vielseitig. Die An- und Abreise erfolgt individuell. Bisherige Teilnehmer*innen schätzen die ruhige und überaus freundliche Atmosphäre des Klosters.

1T30100 Kornelia Kolar-Marka,
Ingrid Hüttl

3 Kurstage

**Fr., 07.03. ab 16.30 Uhr–
So., 09.03. bis nach dem Mittagessen**
Kloster Untermarchtal
Gebühr € 340,00

Stornierung bis 01.12.2024 ist kostenfrei. Eine Abmeldung ist nur bis zu diesem Termin ohne Zusatzkosten möglich, bei späterer Abmeldung fallen bis 4 Wochen vorher Kosten von 50 % und ab dem 07.02.2025 die Gesamtkosten an – oder es muss eine Ersatzperson gestellt werden.

Leistungen: zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Vollpension, mehrere Yoga- und Meditations-einheiten.

.....



YOGA

Yoga – das sind Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen, die dazu führen sollen, in der Hektik des Alltags sein Gleichgewicht und seine eigene Mitte nicht zu verlieren. Nach einiger Zeit des Übens werden Sie fühlen, das Yoga Körper und Geist positiv beeinflusst: Sie werden neue Kräfte entdecken, wieder auftanken, das Gefühl für den eigenen Körper, die eigenen Stärken und Schwächen spüren. Verspannungen können sich durch intensive Übungen, die Schritt für Schritt schwieriger werden, auflösen. Yoga ist für Teilnehmer*innen jeden Alters gut geeignet.



Bitte mitbringen: Matte, Decke/großes Handtuch, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

MONTAG

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

1T30110 Claudia Keyser

Mo., ab 23.09., 8.30–10.00 Uhr (15 x)

Sängerheim Westerheim, Eichstr. 7

Gebühr € 120,00

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

1T30111 Claudia Keyser

Mo., ab 23.09., 10.20–11.50 Uhr (15 x)

Sängerheim Westerheim, Eichstr. 7

Gebühr € 120,00

1T30112 Brigitte Kleger

Mo., ab 23.09., 17.30–19.00 Uhr (15 x)

Kulturhaus- und Begegnungshaus
Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

Gebühr € 120,00

1T30114 Sarah Noll

Mo., ab 23.09., 17.30–18.45 Uhr (10 x)

Dorfgemeinschaftshaus Blaubeuren-
Sonderbuch, Blaubeurer Str.

Gebühr € 67,00

Am 30.09. und 21.10. findet der Kurs nicht statt.

1T30115 Sabina Veerman

Mo., ab 23.09., 19.00–20.30 Uhr (15 x)

Katholischer Gemeindesaal,
Anton-Fischer-Weg 2, Schelklingen

Gebühr € 120,00

1T30116 Brigitte Kleger

Mo., ab 23.09., 19.30–21.00 Uhr (15 x)

Kulturhaus- und Begegnungshaus

Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

Gebühr € 120,00

1T30117 Renate Schmid

Mo., ab 23.09., 19.30–20.45 Uhr (15 x)

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1

Gebühr € 105,00

NEU Hatha Yoga: „Krankenkassenkurs“ durch
ZPP-Zertifizierung erstattungsfähig.

1T30118 Kumiko Weber Sakaguchi

Mo., ab 23.09., 19.45–21.00 Uhr (10 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal

Gebühr € 120,00

NEU Für junge Frauen

1T30119 Christine Finkbeiner

Mo., ab 23.09., 19.30–20.45 Uhr (8 x)

Grund- und Hauptschule Berghülen,
Schulstr. 47, Pavillion, Raum A,
Klassenzimmer

Gebühr € 54,00

Falls vorhanden, bitte mitbringen: Yogagurt und -block

DIENSTAG

*Für Anfänger*innen am Vormittag*

1T30120 Katrin Siebeneich

Di., ab 24.09., 8.30–10.00 Uhr (15 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal

Gebühr € 120,00

1T30121 Kornelia Kolar-Marka

Di., ab 24.09., 9.00–10.30 Uhr (15 x)

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1

Gebühr € 120,00

Am 15.10. und 07.01. findet der Kurs nicht statt.

1T30122 Brigitte Kleger

Di., ab 24.09., 17.30–19.00 Uhr (15 x)

Kulturhaus- und Begegnungshaus
Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

Gebühr € 120,00

1T30123 Gabi Geißler

Di., ab 24.09., 17.30–19.00 Uhr (13 x)

Katholischer Gemeindesaal,
Anton-Fischer-Weg 2, Schelklingen

Gebühr € 104,00

Am 17.12. findet der Kurs nicht statt.

1T30124 Katrin Siebeneich

Di., ab 24.09., 17.30–19.00 Uhr (15 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal

Gebühr € 120,00

Prana Vinyasa Flow

1T30125 Katja Böhringer

Di., ab 24.09., 17.45–19.00 Uhr (15 x)

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1

Gebühr € 105,00

Für die Übernahme der Kursgebühren
bei Ihrer Krankenkasse empfehlen wir
unsere ZPP-Kurse*:

Geh glückwärts (S. 17)

Hatha-Yoga (S. 47 & S. 49)

*Kurse, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention
(ZPP) als Präventionskurse zertifiziert wurden und
von den meisten Krankenkassen anteilig getragen
werden.

1T30126 Marianne Maurer
Di., ab 24.09., 18.30–20.00 Uhr (15 x)
Grundschule Nellingen, J. A. v. Widmann-
stetter Weg 1, Mehrzweckraum
Gebühr € 120,00

1T30127 Katrin Siebeneich
Di., ab 24.09., 19.00–20.30 Uhr (15 x)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Gebühr € 120,00

1T30128 Gabi Geißler
Di., ab 24.09., 19.15–20.45 Uhr (13 x)
Katholischer Gemeindesaal,
Anton-Fischer-Weg 2, Schelklingen
Gebühr € 104,00
Am 17.12. findet der Kurs nicht statt.

1T30129 Gabi Juhn
Di., ab 24.09., 19.30–21.00 Uhr (15 x)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 120,00

Ashtanga Yoga

1T30130 Simone Diehl
Di., ab 24.09., 19.30–21.00 Uhr (15 x)
Kulturhaus- und Begegnungshaus
Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10
Gebühr € 120,00

Sie möchten Ashtanga Yoga kennenlernen? Dann finden Sie hier einen perfekten Einstieg, egal ob als Anfänger*in oder mit Erfahrung. Alle Übungen sind nach bewegungsphysiologischen Gesichtspunkten perfekt auf Ihren Körper abgestimmt. Die verschiedenen Ashtanga Yoga-Positionen werden für jedes Level entsprechend vorgezeigt.

NEU *Flow Yoga – Kompaktkurs*
1T30132 Marion Meidlinger
Di., ab 07.01., 20.00–21.15 Uhr (6 x)
vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 40,00

Bei dieser sportlich-dynamischen Yoga-Variante verbinden wir gelenkschonende, kräftigende Übungen mit harmonischen Bewegungen und gesunder Atmung. Kombiniert werden Kraft, Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Entspannung mit Fokus auf verschiedene Energiequellen. Wir üben barfuß. Körpernahe Kleidung ermöglicht einen ungehinderten Bewegungsfluss.

MITTWOCH

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1T30140 Claudia Keyser
Mi., ab 25.09., 8.30–10.00 Uhr (15 x)
Sängerheim Westerheim, Eichstr. 7
Gebühr € 120,00

1T30141 Manuela Weber
Mi., ab 25.09., 8.30–10.00 Uhr (12 x)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 96,00

Die Kursleiterin ist im Präventionsprinzip „Stressmanagement – Förderung von Entspannung und Erholung – Hatha Yoga“ gemäß §§ 20, 20 a und 20 b SGB V von der ZPP zertifiziert.

1T30143 Barbara Ansbacher
Mi., ab 02.10., 9.00–10.30 Uhr (15 x)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Gebühr € 120,00

Am 18.12. findet der Kurs nicht statt.
Bitte zusätzlich ein Kissen mitbringen.

1T30144 Barbara Ansbacher
Mi., ab 02.10., 10.40–12.10 Uhr (15 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Gebühr € 120,00
Am 18.12. findet der Kurs nicht statt.
Bitte zusätzlich ein Kissen mitbringen.

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1T30145 Iris Balfanz
Mi., ab 25.09., 17.00–18.30 Uhr (15 x)
Dorfgemeinschaftshaus Oppingen,
Hauptstr. 27
Gebühr € 120,00

1T30146 Gabi Geißler
Mi., ab 25.09., 17.45–19.15 Uhr (13 x)
Sportheim SV Asch, Blaubeuren-Asch,
Im Pfarrgarten, DG
Gebühr € 104,00
Am 16.10. und 18.12. findet der Kurs nicht statt.

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1T30147 Iris Balfanz
Mi., ab 25.09., 18.45–20.15 Uhr (15 x)
Dorfgemeinschaftshaus Oppingen,
Hauptstr. 27
Gebühr € 120,00

Ashtanga Yoga für alle Personen jüngeren und mittleren Alters
1T30148 Kumiko Weber Sakaguchi
Mi., ab 25.09., 19.30–20.45 Uhr (12 x)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Gebühr € 80,00

Die Übungen sind sehr dynamisch und die Haltungen werden nach einer festgelegten Abfolge durchgeführt. Dabei werden in der Praxis drei Aspekte miteinander verknüpft: Synchronisierung von Atmung und Bewegung, gezielte Muskelanspannung sowie den Blick auf einen Fokuspunkt zu richten. Die ver-



schiedenen Positionen werden für jedes Level entsprechend vorgezeigt.

.....

1T30149 Sarah Noll
Mi., ab 02.10., 19.45–21.00 Uhr (10 x)
Dorfgemeinschaftshaus Blaubeuren-
Sonderbuch, Blaubeurer Str.
Gebühr € 67,00
Am 23.10. findet der Kurs nicht statt.

.....

DONNERSTAG

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1T30150 Claudia Keyser
Do., ab 26.09., 9.30–11.00 Uhr (14 x)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 120,00

.....

*Hatha Yoga: „Krankenkassenkurs“ durch
ZPP-Zertifizierung erstattungsfähig.*
1T30151 Kumiko Weber Sakaguchi
Do., ab 26.09., 12.15–13.30 Uhr (10 x)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 120,00

.....

1T30153 Manuela Weber
Do., ab 26.09., 17.15–18.45 Uhr (14 x)
Backhaus Merklingen, Hahnenweiler 1,
1. OG
Gebühr € 112,00
Die Kursleiterin ist im Präventionsprinzip „Stress-
management – Förderung von Entspannung und
Erholung – Hatha Yoga“ gemäß §§ 20, 20 a und 20 b
SGbV von der ZPP zertifiziert.

.....

1T30154 Renate Schmid
Do., ab 26.09., 18.00–19.15 Uhr (15 x)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 105,00

.....

Betriebliche Gesundheitsförderung

In der betrieblichen Gesundheitsför-
derung (BGF) sehen wir ein wichtiges
Zukunftsthema. Mit unserer Zuverläs-
sigkeit und unserer Kompetenz sind
wir idealer Partner für Sie als Unter-
nehmen. Sprechen Sie uns gerne auf
individuelle Maßnahmen an:

Katrin Tjarks
k.tjarks@vhs-lai.de
oder 07333/92 52 0-16

QIGONG & TAI-CHI

Qigong

Qigong bedeutet Arbeit an der Lebens-
energie durch beständiges Üben und
dient als Teil der traditionellen chinesi-
schen Medizin der Gesunderhaltung und
Prävention. Sanft fließende Bewegungen
mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspan-
nungs- und Vorstellungsbildern harmo-
nisieren und kräftigen das Energie- und
Nervensystem und führen so zu innerer
Ruhe und Gelassenheit. Qigong-Übun-
gen und Selbstmassagen stärken den ge-
samten Organismus und sorgen für ein
ganzheitliches Wohlbefinden. Die meist
fließenden, leicht erlernbaren Übungen
können auch gut zu Hause geübt werden
und sind für jedes Alter geeignet. Beson-
dere körperliche Voraussetzungen oder
Begabungen sind nicht erforderlich.

Gebühr € 115,00

1T30160 Simone Voelkel-Scharl
Do., ab 26.09., 9.30–10.45 Uhr (15 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken
und ein Getränk.

.....

1T30161 Simone Voelkel-Scharl
Do., ab 26.09., 18.00–19.15 Uhr (15 x)
„haus für kinder“ Westerheim,
Zimmerhaldenweg 1

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken
und ein Getränk
Bei gutem Wetter findet der Kurs draußen statt.

.....

Qigong und Tai-Chi

*für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Qigong vereint Teilbereiche der chinesi-
schen Gesundheitslehre: Die langsamen
fließenden Bewegungen des Qigong re-
gulieren Kreislauf und Atemrhythmus,
Gelenke und Muskulatur werden einer-
seits gekräftigt, andererseits führen die
sanften Bewegungsabläufe zu Harmoni-
sierung und seelischer Ausgeglichenheit.
Die Übungen des Qigong basieren auf
dem asiatischen Prinzip von Yin und Yang
und stärken die Lebensenergie, das Qi-
gong. Begonnen wird mit Atemübungen,
auf geistiger Ebene wird die Vorstellungs-
kraft geschult und durch den meditativen
Aspekt werden Konzentration und Auf-
merksamkeit gefördert.

1T30162 Ehrenfried Rösch
Fr., ab 11.10., 18.30–20.00 Uhr (10 x)
Stadthalle Blaubeuren, Alberstr. 9,
Vortragssaal
Gebühr € 70,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken
und ein Getränk

.....

Tai-Chi Chuan – 24er Peking-Form Yang-Stil

für Anfänger*innen und Geübte

Mit der „Kunst den Seidenfaden zu wickeln“ beginnt der Kurs als Einstieg in die 24er Peking-Form des Yang-Stil. Die berühmte Kampfkunst des alten China stärkt mit den 24 Bewegungsbildern unsere Haltemuskulatur. Sie unterstützt uns bei unserer mentalen Stärke und kann ein wertvoller Beitrag zur Entschleunigung unseres Alltags sein.

1T30163 Simone Voelkel-Scharl

Mi., ab 25.09., 18.00–19.15 Uhr (15 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal

Gebühr € 150,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk



ENTSPANNUNG & MEDITATION

Autogenes Training – Spürbar mehr Ruhe und Ausgeglichenheit (nach J. H. Schultz)

Autogenes Training ist ein äußerst erfolgreiches und wissenschaftlich unter-

suchtes Entspannungsverfahren. Ziel ist, durch formelhafte Vorsätze den negativen Seiten von Stress (Gereiztheit, Niedergeschlagenheit, Nervosität, Migräne, Herz-Kreislaufprobleme, Schlafprobleme u. v. m.) entgegenzuwirken. Bei regelmäßigem Praktizieren spüren Sie sehr bald, dass innere Unruhe und Anspannung schwindet und sich im ganzen Körper wohltuende Entspannung einstellt. Mehr Lebendigkeit, Ausgeglichenheit und Freude am Leben kehren in den Alltag ein.

1T30164 Willibald Ziegler

Di., ab 24.09., 19.00–20.30 Uhr (6 x)

„Sportinsel“ Schelklingen,
Blaubeurer Str. 94

Gebühr € 63,00

Bitte mitbringen: Matte, Decke, evtl. kleines Kissen

Die Fünf Tibeter® – Ein Geschenk für Körper, Geist und Seele

Atmen, bewegen, essen, denken, fühlen, sprechen, lieben, kreativ tätig und gesund sein ist nur möglich, weil Energie unseren Körper belebt. Die Fünf Tibeter® bieten einen einfachen Weg an diese Energie zu kommen und eignen sich für Menschen jeden Alters und auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Sie erschließen auf natürliche Art und Weise einen Weg zu stabiler Gesundheit, zum eigenen Ich, zu Selbstbewusstsein, zur inneren Mitte, zu Achtsamkeit, zu Ruhe und Gelassenheit. In diesem Sinne entfalten diese einfachen Übungen eine wohl nie restlos auslotbare Tiefe und Qualität.

1T30165 Willibald Ziegler

Di., ab 12.11., 19.00–21.00 Uhr (6 x)

„Sportinsel“ Schelklingen,
Blaubeurer Str. 94
Gebühr € 72,00

Bitte mitbringen: Matte, warme Bekleidung, Wolldecke

NEU Stressreduktion und mehr Entspannung durch Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsen)

für Anfänger*innen und Wiedereinsteigende

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen ist eine wirksame Methode zum gezielten Stressabbau. Sie zählt zu den am häufigsten angewendeten und am besten erforschten Entspannungsverfahren.

Sie erfahren, wie Sie einzelne Muskeln gezielt anspannen und wieder loslassen. Durch diesen Kontrast erleben Sie Spannung und Entspannung ganz bewusst. Das Verfahren ist leicht erlernbar und bringt im Vergleich mit anderen Methoden oft schnellere Erfolge. Dazu lernen wir im Kurs noch verschiedene weitere Übungen kennen, durch die wir mehr Entspannung und Achtsamkeit in unserem Alltag integrieren können.

1T30166 Tanja Kasper

Mi., ab 09.10., 19.00–20.00 Uhr (5 x)

Kulturhaus- und Begegnungshaus
Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10

Gebühr € 35,00

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, dicke Socken, Getränk



Teilnahmebescheinigungen

Wir bitten um Ihr Verständnis: Für Teilnahmebescheinigungen im Bereich Gesundheit müssen wir seit 2022 einen Beitrag von € 3,00 in Rechnung stellen.

PILATES

Wirbelsäulengymnastik und „Pilates“-Übungen

Der Kurs vereint die Vorteile der Wirbelsäulengymnastik mit den Erfolgen von Pilates. Kombiniert werden Übungen zur Kräftigung des Rückens sowie der Bauch-, Beine-, Po-Region. Pilatesübungen aktivieren und dehnen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und steigern allgemein das Körpergefühl. Bei regelmäßiger Anwendung verbessert sich nicht nur Ihre Haltung und Ihr Wohlbefinden, sondern auch Ihre Figur gewinnt. Unterstützt wird der Kurs durch meditative Musik, die Sie den Stress vergessen lässt und Ihnen zu mehr Gelassenheit im Alltag verhilft.

1T30200 Ilse Schwenkglens
Mo., ab 23.09., 18.15–19.15 Uhr (16 x)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 96,00

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Turnschuhe, Decke, Theraband

Gymnastik mit Pilateselementen

*für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Ein Mix von Ausdauer- und Kräftigungsübungen, mit und ohne Hilfsmittel. Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination

Die ärztliche ZweitMeinung.

Sichern Sie sich im Falle einer lebensverändernden Diagnose die Ärztliche ZweitMeinung eines erfahrenen Spezialisten in Baden-Württemberg. So gewinnen Sie mehr Sicherheit für Ihre Therapieentscheidungen. Mehr dazu in Ihrem AOK-KundenCenter und unter aok.de/bw/zweitmeinung

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach.



werden trainiert. Pilatesübungen wirken kräftigend, verbessern die Haltung, stärken den Beckenboden, führen zur Harmonie von Atmung und Bewegung.

1T30201 Elisabeth Staudenmeyer
Di., ab 24.09., 9.30–10.30 Uhr (15 x)
vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 90,00

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung

Pilates

Nicht umsonst erfreut sich Pilates großer Beliebtheit: Hier wird bei jeder Übung die Mittelkörperkraft und Kernfunktion verbessert. Pilates vereinigt die Vorteile von Funktions- und Wirbelsäulengymnas-

tik und Beckenbodentraining. Pilates hilft dabei, die Körperhaltung zu optimieren und Rückenschmerzen vorzubeugen. Durch das Training werden Muskeln gestärkt und die Gelenke unterstützt. Der Kurs findet in ruhiger Atmosphäre mit Musik statt und wird durch Atem- und Entspannungsübungen beendet.

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 105,00

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Decke, warme Socken

1T30204 Ulrike Steinestel-Schmid
Mi., ab 02.10., 18.45–20.00 Uhr (15 x)

1T30205 Ulrike Steinestel-Schmid
Mi., ab 02.10., 20.00–21.15 Uhr (15 x)

.....

Pilates – das perfekte Ganzkörpertraining

Pilates basiert auf der Harmonie von Atmung und Bewegung sowie der Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit: Die Haltung wird verbessert, Rückenschmerzen vorgebeugt, der Beckenboden gekräftigt. Sie werden sehen: Ein wohlthuendes Ganzkörpertraining, das zugleich zu Entspannung führt.

1T30206 Christine Meder-Padutsch
Do., ab 26.09., 19.00–20.00 Uhr (15 x)
vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 90,00

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, -schuhe,
Handtuch, Getränk

.....

GYMNASTIK & FITNESS

Gesundheits- und Fitnesstraining mit Musik

Für alle, die körperlich fit bleiben und aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen, ist dieser Kurs genau das Richtige. Ein abwechslungsreiches Bauch-Beine-Po-Training bestehend aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen mit dem Ziel, die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern und die körperliche Leistungsfähigkeit zu fördern. Auch rückengerechte Übungen sind enthalten. Abschließend sorgen Entspannungsübungen für einen harmonischen Ausklang.

Berghalle Heroldstatt, Am Berg 1,
Gundelfinger-Saal
Gebühr € 84,00
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Matte/Decke

1T30210 Tina Baumeister
Di., ab 08.10., 18.00–19.00 Uhr (14 x)
Am 17.12. findet der Kurs nicht statt.

.....

1T30211 Tina Baumeister
Di., ab 08.10., 19.00–20.00 Uhr (14 x)
Am 17.12. findet der Kurs nicht statt.

.....

Rückenfit – Bewegen statt Schonen

Dieser Kurs richtet sich an alle mit Wirbelsäulenproblemen genauso wie an den*die Freizeitsportler*in, um sich Anleitungen für ein rückengerechtes, sportbegleitendes Muskeltraining zu holen. Das Konzept der neuen Rückenschule, die segmentale Stabilisation, trainiert die tiefen Muskeln entlang der Wirbelkörper. Dies wird erreicht durch koordinativ anspruchsvolle Bewegungen, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen, die nicht nur den Rumpf, sondern den gesamten Bewegungsapparat stärken. Die Stunde beginnt mit einem kurzen Aufwärmprogramm und schließt mit Dehnungs- und Entspannungsübungen ab.

1T30212 Colette Griesinger
Di., ab 24.09., 19.00–20.00 Uhr (12 x)
Albhalle Westerheim, Beurer Weg 2
Gebühr € 60,00

.....

„Bodyfit und neue Rückenschule“ – ein abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper *für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Funktionelles Ganzkörpertraining mit Fokus auf Bauch und Rücken. Das Konzept der neuen Rückenschule trainiert die tiefen Muskeln entlang der Wirbelkörper. Dies wird erreicht durch koordinativ anspruchsvolle Bewegungen, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen, die nicht nur den Rumpf, sondern den gesamten Bewegungsapparat stabilisieren und stärken. Klassische Bauch-Beine-Po-Übungen ergänzen das Programm. Die Stunde beginnt mit einem kurzen Aufwärmprogramm und schließt mit Dehnungs- und Entspannungsübungen ab.

1T30213 Colette Griesinger
Mi., ab 25.09., 18.15–19.15 Uhr (12 x)
vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 84,00

Bitte mitbringen: Bequeme Sport-/Gymnastikkleidung, rutschfeste Socken/Gymnastikschuhe, großes Dusch-/Badetuch

.....

Präventives Rücken- und Gelenktraining

In diesem Kurs kommt unter anderem der einzigartige five-Geräteparcours zum Einsatz. Mit diesen Geräten wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten gedehnt, gestreckt und trainiert. Auch akute Beschwerden lassen sich mit der five-Methode behandeln. Dieses ist sowohl als Rehamaßnahme, als auch präventiv gegen Rückenbeschwerden für alle Altersklassen geeignet.



1T30214 Nick Anders
Di. + Do., ab 24.09., 19.00–20.00 Uhr (8 x)
Medicus Heroldstatt, Lange Str. 36
Gebühr € 99,00
Bitte mitbringen: Handtuch

Online

Beckenbodentraining

Eine starke Mitte bietet ihrer Umgebung Halt und Kraft. Das gilt für die Seele ebenso wie für den Körper. Deshalb setzt dieser Kurs auf eine intensive Nutzung der tiefliegenden Muskulatur, die von außen nicht zu sehen ist und im normalen Alltagsleben auch kaum bewusst aktiviert wird. Ganz zentral ist dabei die Arbeit mit dem Beckenboden, der vielfältige Stützfunktionen ausübt. Auch viele Gelenke werden durch spezielle Muskeln gehalten, die bei den meisten Trainingsmethoden zu kurz kommen. Hier setzt dieser Kurs mit einem bunten Mix aus verschiedensten Übungen an und zeigt, wie mit viel Spaß neue Stärke gewonnen werden kann. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer*innen, die bereits die Grundzüge des Beckenbodentrainings beherrschen.

1T30215 Andrea Stadler
Di., ab 24.09., 17.00–18.15 Uhr (10 x)
Gebühr € 69,00
Bitte vorbereiten: Matte, kleiner Faszienball und Redondo Ball Plus
Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Gymnastik „50+“

Nach einer Aufwärmphase mit Musik stabilisieren, mobilisieren und kräftigen wir

den ganzen Körper gelenkschonend, mit und ohne Kleingeräte, unter kundiger physiotherapeutischer Anleitung. So erhalten wir die Beweglichkeit. Den Abschluss der Stunde bildet eine Entspannungseinheit mit einer Traumreise.

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 90,00
Bitte mitbringen: Handtuch, eigene Gymnastikmatte

1T30216 Caroline Heck
Mi., ab 25.09., 8.10–9.10 Uhr (15 x)

1T30217 Caroline Heck
Mi., ab 25.09., 9.20–10.20 Uhr (15 x)



Fitness-Training am Vormittag für Frauen und Männer „60+“

Ein vielseitiges Fitness-Training, das unserem Körper gut tut und Spaß macht. Dieser Kurs ist für alle, die Abwechslung lieben. Sie erwartet eine Mischung aus gezielten Kräftigungsübungen (für Arme, Beine, Po, Bauch und Rücken) und Übungen für die Beweglichkeit und Koordination. Durch die Nutzung von Bällen, Therabändern und Balance Pads wird es nie langweilig. Mit einer schönen Entspannungseinheit beenden wir die Stunde.

1T30218 Katrin Tjarks
Do., ab 26.09., 8.30–9.30 Uhr (14 x)
vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr €84,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

„After work“ – Das effektive Ganzkörpertraining

Nach einer Aufwärmphase des Herz-Kreislaufsystems erfolgt ein effektives Bauch-Beine-Po-Training sowie gezielte Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem Ziel, die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern. Abschließend sorgen Dehn- und Entspannungsübungen für einen harmonischen Ausklang.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

1T30220 Alexandra Dojcinovic
Mo., ab 23.09., 18.00–19.15 Uhr (15 x)
Berghalle Heroldstatt, Am Berg 1,
Karl-Ehmann-Saal 1
Gebühr € 112,50

1T30221 Alexandra Dojcinovic
Di., ab 24.09., 17.15–18.15 Uhr (15 x)
vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 90,00



Bodystyling – Fitnessstraining für Bauch, Beine, Po

für junge Frauen

Bodystyling ist ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Nicht nur die Figur soll geformt, sondern auch der Anteil an Muskelmasse im Körper erhöht werden. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, um Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden und Muskelverspannungen vorzubeugen. Nach einer Aufwärmphase zu aktueller Musik trainieren wir mit gezielten Übungen effizient alle Muskelgruppen. Wir stärken unsere Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur mit Hilfe von Kleingeräten wie Gewichten, Therabändern und Bällen. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Stärken Sie Ihre Gesundheit und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag.

1T30222 Saskia Kraiß

Mo., ab 23.09., 17.30–18.30 Uhr (15 x)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12

Gebühr € 90,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe,
Handtuch, Getränk

Bodystyling – Gymnastik für den ganzen Körper

für junge Frauen

Von gezielten Kraftübungen und einem Cardiotraining über ein ausgleichendes Dehnprogramm – in diesem Kurs wird die Muskulatur Schritt für Schritt aufgebaut und der ganze Körper mit einem abwechslungsreichen Training beweglich und fit gehalten. Der Muskelaufbau sorgt zudem für eine erhöhte Fettverbrennung.

1T30223 Aline

Mo., ab 30.09., 18.45–19.45 Uhr (10 x)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12

Gebühr € 70,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe,
Handtuch, Getränk

NEU Fit-Mix – Kräftigung für den gesamten Körper

18 bis ca. 45 Jahre

Du hast Spaß an Bewegung aber kannst Dich zwischen den vielen Angeboten nicht entscheiden? Dann ist Fit-Mix vielleicht das Richtige für Dich. Fit-Mix ist ein abwechslungsreiches Ganzkörperworkout für alle, die fit werden oder bleiben wollen. Verschiedene Bereiche und Varianten des Trainings, mit und ohne Kleingeräte, werden miteinander kombiniert und ergeben einen anspruchsvollen Fitness-Mix. Durch Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit wird voller Körpereinsatz gefordert. Hier wird es auf jeden Fall nicht langweilig. Komm vorbei, probiere es aus und hab Spaß!

1T30224 Kerstin Wolff

Do., ab 26.09., 17.45–18.45 Uhr (15 x)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12

Gebühr € 90,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe,
Handtuch, Getränk

NEU Dance Fitness

18 bis ca. 50 Jahre

Wer sich gerne auf Musik bewegt und tanzt, aber auch seinen Körper fit und beweglich halten möchte ist hier genau richtig, denn in diesem Kurs wird Tanzen und Fitness miteinander kombiniert. Es werden Grundlagen und Techniken aus dem Jazzdance vermittelt und eine kleine Choreographie erlernt. Daneben kommen passende Übungen für einen Muskel- und Kraftaufbau, für die Ausdauer und die Beweglichkeit, sowie für die Körperhaltung zum Einsatz. Die Mischung aus Konzentration und Koordination neben dem Training für den gesamten Körper von Kopf bis Fuß ist hier Programm.

1T30225 Aline

Do., ab 26.09., 19.30–20.45 Uhr (10 x)

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 87,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe,
Handtuch, Getränk

Bodystyling – Bauch-Beine-Po

für jüngere bis mittlere Altersgruppen

Unser Training ist ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus Aerobic, Faszientraining, Pilates, Rückenschule. Nach einem



Warm-up zu aktueller und fetziger Musik erfolgt die Kräftigung verschiedener Muskelgruppen mit und ohne Equipment (Therabänder, Gewichte, Step, Bälle, Reifen ...). Die Problemzonen Brust, Bauch, Beine, Po und Rücken werden intensiv trainiert, um den gesamten Körper zu festigen und zu formen. Abschließend lassen wir die Stunde mit gezieltem Stretching und angenehmer Entspannung ausklingen.

1T30226 Andrea Bechtel

Fr., ab 13.09., 18.00–19.00 Uhr (11 x)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12

Gebühr € 77,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe,
Handtuch, Getränk

Am 27.09., 11.10. und 20.12. findet der Kurs nicht statt.

Cross Fit – HITT, Tabata & more

Abwechslungsreiches und individuell auf das Leistungsniveau abgestimmtes Workout zu motivierender Musik, die mit den effektivsten Übungen aus HITT, Tabata und Pilates den Körper von Kopf bis Fuß trainieren. Muskeltraining und Fatburner mit Spaß und Power garantiert!

1T30227 Martina Joh, Alina Fischer

Mo., ab 23.09., 18.00–19.00 Uhr (10 x)

„Sportinsel“ Schelklingen,
Blaubeurer Str. 94

Gebühr € 90,00

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe

PHYSIO-Cross – Functional & Core Fit

Dieses effektive Ganzkörper-Muskel- und Cardiotraining beinhaltet Übungen aus Pilates, Tabata und Core Stability. Jede*r Teilnehmer*in wird langsam aus der persönlichen Komfortzone abgeholt und erfährt dadurch eine messbare Leistungssteigerung. Wirkungsvolle Übungen fördern Gelenkfunktion, Koordination sowie den Muskelaufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Straffung und Kräftigung von Armen, Beinen und Po. Ein abschließendes Cool-down sorgt gleichermaßen für Beweglichkeit, Dehnung und Entspannung.

„Sportinsel“ Schelklingen, Blaubeurer Str. 94

Gebühr € 90,00 (inkl. Home-Workout)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe

1T30228 Martina Joh

Di., ab 24.09., 9.40–10.30 Uhr (10 x)

1T30229 Helen Bohnacker

Fr., ab 27.09., 9.40–10.30 Uhr (10 x)

NEU Functional Tower Training

Cross-Fitness am modernen Functional Tower – hier wird funktioneller Muskelaufbau mit maximalem Erfolg trainiert! Dennoch wird besonders auf korrekte, schonende Ausführung sowie individuelle Intensität durch flexible Anpassung der Gewichte geachtet. Raus aus der Komfortzone: mit Motivation und professioneller Anleitung zur optimalen

SPORTINSEL
reaktiv

www.sportinsel-schelklingen.de

ALLES FING AN MIT EINER TAGESKARTE

inkl. Trainingsprogramm
Sauna und 1 Freigetränk

DAS IST DEINE! IM WERT VON 29 EURO

So einfach geht's:

1. Tageskarte abtrennen
2. Termin vereinbaren 07394-1530
3. Tasche packen und loslegen

Nur gültig für Personen ab 18 Jahren, die uns noch nicht kennen. Einlösbar innerhalb von 4 Wochen nach Ausgabe.

Leistungssteigerung! Ein Warm-up findet individuell statt. Das Tower-Workout beginnt aufgewärmt um 19:15 Uhr.

1T30230 Martina Joh

Do., 26.09., 19.00–20.00 Uhr

„Sportinsel“ Schelklingen,
Blaubeurer Str. 94

Gebühr € 90,00 (inkl. Home-Workout)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe

Stability & Sport – Funktions- training für den ganzen Körper

Training des gesamten Körpers – insbesondere zur Stabilisierung und Verbesserung der Körperhaltung. Die Übungen sind Ausgleich zur Alltagsbelastung und kräftigen die gesamte Rumpfmuskulatur inklusive der Tiefenmuskulatur. Das Training wird mit Mobility-Übungen ergänzt. Durch effektives Dehnen und Verbesserung der Beweglichkeit bietet dieser Kurs ein breites und gesundheitsförderndes Spektrum.

1T30231 Jasmin Kaluza
Mo., ab 30.09., 18.00–19.00 Uhr (10 x)
„Sportinsel“ Schelklingen,
Blaubeurer Str. 94
Gebühr € 90,00 (inkl. Home-Workout)
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe

KURSE FÜR MÄNNER

Rückenaktiv für Männer – kräftigen – dehnen – entspannen

Wer rastet, der rostet! In diesem Kurs sollen Unbeweglichkeit und Beschwerden, die durch tägliche Fehl- oder Gewohnheitshaltungen verursacht werden, wieder ausgeglichen werden, um eine Stabilisierung des Rückens und der Gelenke zu erreichen. Zum Abschluss soll eine Entspannungseinheit auch den Geist regenerieren.

1T30240 Marion Meidlinger
Di., ab 24.09., 18.30–19.45 Uhr (15 x)
vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12

Gebühr € 112,50

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sport-/Gymnastikkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und ein großes Dusch-/Badetuch

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
Am 05.11. und 17.12. findet der Kurs nicht statt.

Fitness-Training für Männer

Ein idealer Kurs für Wiedereinsteiger und Neulinge: Durch abwechslungsreiche und effektive Übungen aus dem Bereich der Stabilisation, der Beweglichkeit, der Koordination und der Kraftausdauer werden Muskelgruppen und Gelenke des Körpers trainiert. Beschwerden, die durch tägliche Belastung oder Gewohnheitshaltungen verursacht werden, z. B. Rückenschmerzen, sollen ausgeglichen werden. Entspannungsphasen, Dehneinheiten und Spiele runden das Programm ab.

1T30241 Lena Götz
Kurstermine: Mi. 25.09., Mi. 09.10.,
Fr. 18.10., Mi. 23.10., Mi. 06.11.,
Fr. 15.11., Mi. 20.11., Fr. 29.11., Mi. 4.12.,
Fr. 13.12., Mi. 18.12., Fr. 10.01.,
Mi. 15.01., Fr. 24.01., Mi. 29.01.
Mi. 17.00–18.00 Uhr +
Fr. 16.15–17.15 Uhr
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 90,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Matte

 **Yoga für Männer
für Anfänger**

Yoga – das sind Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen, die dazu führen sollen, in der Hektik des Alltags sein Gleichgewicht und seine eigene Mitte

nicht zu verlieren. Nach einiger Zeit des Übens werden Sie fühlen, das Yoga Körper und Geist positiv beeinflusst: Sie werden neue Kräfte entdecken, wieder auftanken, das Gefühl für den eigenen Körper, die eigenen Stärken und Schwächen spüren. Verspannungen können sich durch intensive Übungen, die Schritt für Schritt schwieriger werden, auflösen.

1T30245 Simone Leucht
Fr., ab 27.09., 17.30–18.30 Uhr (10 x)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 55,00

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk
Kraftbetontes Hatha-Yoga für Männer, keine Kenntnisse vorausgesetzt.

BEWEGUNG IM WASSER

Wassergymnastik – mit Musik

Bewegung im flachen Wasser ...

- bedeutet Spaß,
- hat einen hohen Gesundheitswert,
- erzeugt ein physisches und psychisches Wohlfühl,
- ist ein ideales Aufbautraining für alle (auch nach Verletzung)
- und fördert die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur.

Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer*innen geeignet. Die Wassertiefe beträgt 140 cm.

Gasthof Hotel „Ochsen“ Berghülen,
Blaubeurer Str. 14
Gebühr € 50,00 (zzgl. Eintritt ins Bad)
Eintrittspreis beträgt € 34,00 für eine Zehnerkarte.



1T30301 Bianca Schmidt
Mi., ab 18.09., 9.00–9.45 Uhr (10 ×)
Am 06.11. und 13.11. findet der Kurs nicht statt.

1T30302 Bianca Schmidt
Mi., ab 18.09., 9.45–10.30 Uhr (10 ×)
Am 06.11. und 13.11. findet der Kurs nicht statt.

1T30303 Bianca Schmidt
Mi., ab 18.09., 10.45–11.30 Uhr (10 ×)
Am 06.11. und 13.11. findet der Kurs nicht statt.

1T30304 Bianca Schmidt
Mi., ab 18.09., 11.45–12.30 Uhr (10 ×)
Am 06.11. und 13.11. findet der Kurs nicht statt.

Frühschwimmen - Wassergymnastik

Das dynamische Kraft- und Ausdauertraining im Wasser verbessert Koordination und Gleichgewichtssinn. Die Übungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen die Muskulatur intensiv und trainieren wirkungsvoll das Herz-Kreislauf-System. Sie sind gelenkschonend und eine gute Möglichkeit, einseitiger Körperbelastung entgegenzuwirken. Der Wasserdruck wirkt sich positiv auf den gesamten Organismus aus und fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel. Die Fettstoffwechseltätigkeit ist um ein Dreifaches höher als bei einem vergleichbaren Training an Land. Die Massagewirkung des Wassers hat eine entschlackende und straffende Wirkung auf das Bindegewebe.

1T30305 Anja Tritschler
Di., ab 24.09., 7.30–8.30 Uhr (20 ×)

Alb-Bad Westerheim, Beim Sportplatz 1
Gebühr € 40,00 (zzgl. Eintritt ins Alb-Bad)

Eintrittskarten müssen selbst besorgt werden.

Frühschwimmen ist nur in Verbindung mit einer Anmeldung zu diesem Kursangebot möglich.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.



Aquafitness

Trainieren Sie gelenkschonend Ihren Körper. Das Training in der Gruppe fördert Ihre Kreislaufaktivität und strafft Ihre Muskulatur. Das Wasser sorgt für gelenkschonenden Auftrieb und für den Widerstand bei kräftigenden Übungen. Mit Musik und Spaß bekommen Sie Ihren Körper wieder in Schwung – geeignet für Jüngere und Ältere.

Hallenbad Laichingen, Beim Käppele 4
Hallenbad Zehnerkarte € 16,00 (in Münzen)

1T30310 Britta Fischer
Di., ab 24.09., 18.20–19.05 Uhr (15 ×)
Gebühr € 90,00 (zzgl. Eintritt)

Am 10.12. und 17.12. findet der Kurs nicht statt.

1T30311 Tanja Schön
Di., ab 24.09., 19.10–19.55 Uhr (15 ×)
Gebühr € 90,00 (zzgl. Eintritt)

1T30312 Caroline Heck, Tanja Schön
Mi., ab 25.09., 18.50–19.35 Uhr (15 ×)
Gebühr € 90,00 (zzgl. Eintritt)

1T30313 Caroline Heck, Tanja Schön
Mi., ab 25.09., 19.40–20.25 Uhr (15 ×)
Gebühr € 90,00 (zzgl. Eintritt)

1T30314 Britta Fischer
Do., ab 19.09., 18.20–19.05 Uhr (15 ×)
Gebühr € 90,00 (zzgl. Eintritt)
Am 12.12. und 19.12. findet der Kurs nicht statt.

1T30316 Andrea Bechtel
Sa., ab 14.09., 9.00–9.45 Uhr (14 ×)
Gebühr € 84,00 (zzgl. Eintritt)

Am 28.09. findet der Kurs nicht statt.

Am 26.10. und 21.12. findet der Kurs statt.

*Für Wiedereinsteiger*innen*

1T30317 Christine Katz
Fr., ab 13.09., 17.45–18.45 Uhr (10 ×)
Alb-Bad Westerheim, Pfählerweg 8
Gebühr € 80,00 (zzgl. Eintritt)

Hallenbad Zehnerkarte € 54,00 vor Ort zu bezahlen.
Am 08.11. findet der Kurs nicht statt.

Kraulschwimmkurs

Auffrischkurs für Erwachsene

„Ich halte nicht lange durch beim Kraulschwimmen!“ oder „Mir geht die Puste aus!“ hört man oft von Schwimmer*innen. In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Kraultechnik, Ihre Wasserlage und Atemtechnik beim Kraulschwimmen. Mit der

richtigen Technik können Sie über längere Zeit schnell und gesund schwimmen. Kraulschwimmen schont und entlastet Knie und Rücken und ist somit gesünder als Brustschwimmen. Dieser (Aufwärm-)Kurs ist für Erwachsene, die bereits Kraulschwimmen geübt haben und ihre Technik verbessern möchten.

1T30320 Britta Fischer

Di., ab 07.01., 17.30–18.15 Uhr (5 x)

Hallenbad Laichingen, Beim Käppele 4

Gebühr € 55,00 (zzgl. Eintritt)

Hallenbad Zehnerkarte € 16,00 (in Münzen)

Bitte mitbringen: Schwimmbrille.

Kleinkindschwimmen und Schwimmkurse für Kinder im Programmbereich **junge vhs, ab S. 83.**



ZUMBA, TANZEN & MEHR

NEU Jazz- und Modern Dance

Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente und Techniken aus dem Jazz- und Modern-Dance und wird beide Stile in einer Choreographie, die im Kurs erlernt wird, miteinander vereinen. Hier wird viel Wert auf die richtige und gelenkschonende Ausführung der Bewegung gelegt.

Tanzen verhilft zu einem guten Körpergefühl, einer besseren Körperhaltung und trainiert den Körper von Kopf bis Fuß. Zudem werden Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit und Koordination sowie die Kreativität geschult und ganz nebenbei kann man in rhythmischer Atmosphäre seinen Alltagsstress vergessen.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, Socken, die über die Knöchel gehen, Getränk

Kompaktkurs für jüngere Altersgruppen

1T30330 Aline

Mo., ab 30.09., 17.00–18.00 Uhr (6 x)

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1

Gebühr € 42,00

für jüngere und mittlere Altersgruppen

1T30331 Aline

Di., ab 01.10., 20.00–21.00 Uhr (10 x)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,

Feldstetter Str. 12

Gebühr € 70,00

Aroha® – Body – Mind – Soul

AROHA® ist ein effektives Gruppenfitnessprogramm im ¾-Takt, das sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Diese sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar. Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt.

1T30332 Simone Leucht

Mi., ab 25.09., 19.30–20.30 Uhr (15 x)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,

Feldstetter Str. 12

Gebühr € 105,00

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, -schuhe, Getränk

Tanz dich fit!

Lust auf Tanzen und gute Laune? Dann ist das hier der richtige Kurs! Lerne coole Choreographien – hier wird Zumba, Hip-Hop und Tae Bo gemixt. Es ist ein Ganzkörpertraining in dem Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht, Koordination, Gedächtnis, Herz-Kreislauf-System und Konzentration trainiert und ganz nebenbei auch noch ein paar Kalorien verbrannt werden. Sprühe vor Energie und Lebensfreude, denn tanzen macht glücklich! Der Körper schüttet Endorphine aus und regt die Produktion von Serotonin an, welches für Ruhe und Zufriedenheit sorgt.

1T30333 Christina Schwitalla

Mi., ab 25.09., 20.00–21.00 Uhr (15 x)

Grundschule Nellingen, J. A. v. Widmannstetter Weg 1, Mehrzweckraum

Gebühr € 90,00

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Line-Dance

Line-Dance sorgt für Kondition und Fitness und ist aus einer Form des Country-Tanzes entstanden. Inzwischen gibt es Choreographien auf fast alle Musikrichtungen: Country, Pop, Funky. Beim Line-Dance braucht man keine*n Partner*in und er ist für alle Altersgruppen geeignet.



Man braucht nur Spaß an Musik und Tanz. Als anerkannte Sportart werden hierbei u. a. das Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Gleichgewicht, Konzentration sowie Ausdauer trainiert.

Anne-Frank-Realschule Laichingen,
Mörikestr. 10, Raum 106 Musiksaal
Gebühr € 108,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe ohne Profilsohle, Getränk

Die Kursleiterin hat eine NTA-Linedance DF I, II & III Teacher Ausbildung und unterrichtet Line-Dance auf alle Musikrichtungen.

*Für Anfänger*innen*

1T30334 Ines Maaß

Mi., ab 25.09., 18.30–20.00 Uhr (12 x)

.....

Für Fortgeschrittene

1T30335 Ines Maaß

Mi., ab 25.09., 20.00–21.30 Uhr (12 x)

.....

Für den Fortgeschrittenen Kurs sind Vorkenntnisse im Line-Dance (evtl. auch Jazz-Dance oder Aerobic) erforderlich.

Tanz und Bewegung ab 50+

Ein Kurs für alle, die gerne tänzerische Elemente aus dem Jazz-Tanz und Basis-Tanzschritte wie Side-Steps und Cross-Steps in einer einfachen Choreographie auf Musik verbinden möchten. Die Kursleiterin führt Sie langsam zu einer Bewegungsabfolge hin, die Sie wöchentlich erweitern und verfestigen. Auch Jüngere sind herzlich willkommen. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung, ergänzt durch sanfte Dehn- und Entspannungsübungen am Ende der Kursstunde.

1T30336 Heidi Eltzner

Do., ab 19.09., 18.00–19.00 Uhr (10 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal

Gebühr € 60,00

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Am 10.10. und 14.11. findet der Kurs nicht statt.

.....

Zumba®

Herzlich willkommen zu diesem Kurs sind sowohl die, die schon lange Zumba lieben als auch neue Interessent*innen. Wir entwickeln Choreographien zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv, steigert Kraft und Energie und macht Spaß. Es werden gezielt Bauch-Beine-Po-Arme und vor allem Herzkreislauf trainiert mit leichten Schrittfolgen und Choreographien.

Dorfgemeinschaftshaus Hofstett/
Emerbuch (Ortsteil von Amstetten),
Im Burrach 2

Gebühr € 30,00

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

1T30337 Heike Matosic

Do., ab 19.09., 19.00–20.00 Uhr (5 x)

.....

1T30338 Heike Matosic

Do., ab 07.11., 19.00–20.00 Uhr (5 x)

.....

1T30339 Heike Matosic

Do., ab 23.01., 19.00–20.00 Uhr (5 x)

.....

BEWEGUNG IM FREIEN

Bewegung in der Natur – nach der Methode Heigl

Koordinations- und Bewegungstraining wirken auf den Menschen positiv in physischer und psychischer Hinsicht und fördern und erhalten die Gesundheit. Das Training wird in der Praxis mit Bewegung, Atmung und Entspannung verbunden. Es findet grundsätzlich im Freien auf gewachsenem Boden statt. Die Dehn-, Streck-, Schwung-, Lauf- und Entspannungsübungen, bei denen die gerade Aufrichtung der Wirbelsäule eine besondere Bedeutung hat, sind einfach, leicht und wiederholbar.

1T30340 Wolfgang Ruopp

Di., ab 24.09., 9.00–10.00 Uhr (10 x)

Treffpunkt: Parkplatz, Alb-Halle,
Westerheim

Gebühr € 50,00

Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung

Die Übungen finden immer im Freien bei jedem Wetter statt und sind für jedes Alter geeignet.

.....

Wald tut einfach gut! Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald

Wir laden Sie ein, gemeinsam neue Kraft und Inspiration aus einem „Waldbad“ zu schöpfen. Waldbaden bedeutet: eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, baden in der gesunden Waldluft. In der Natur finden wir wieder zu uns selbst, können uns zentrieren und uns von äußerem Druck und Eile abgrenzen.

Wir werden regelmäßig gemeinsam 90 Min. im Wald unterwegs sein und ca. 4 km gehen. Wir erfahren etwas über die Ge-

schichte des Waldbadens und seine positiven Auswirkungen auf die Gesundheit, über das geheime Leben der Bäume und die Gemeinschaft der Pflanzen, Pilze und Tiere im Wald. Atem- und Entspannungsübungen runden das Waldbad ab. Durch den regelmäßigen Aufenthalt im Wald können wir den Wandel der Jahreszeiten ganz bewusst wahrnehmen.

1T30341 Verena Anders
Mi., ab 09.10., 9.00–10.30 Uhr (10 x)
 Treffpunkt: Parkplatz Tiefenhöhle
 Laichingen
 Gebühr € 90,00

Die Waldgänge finden bei jedem Wetter statt.
 Bitte der Witterung angepasste Bekleidung und passendes Schuhwerk mitnehmen.



Militärhistorische Pedelec-Tour Kompakt

Inzwischen gibt es zwei, 40 bis 50 km lange, militärhistorische E-Bike-Touren über den ehemaligen Truppenübungsplatz Münsingen. Hobbyhistoriker und Buchautor Joachim Lenk hat exklusiv für uns eine 20 km lange Tour (davon 6 km Schotterwege) zusammengestellt. Auf der Tour sieht man u. a. alle fünf ehemaligen, nicht zugänglichen Beobachtungstürme aus der Ferne. Außerdem besteigt man (auf Wunsch) den 20 Meter hohen Bun-

deswehr-Beobachtungsturm Waldgreut, schaut sich die Überreste des einstigen Hofguts Schorrstall, einen Beobachtungsbunker, den Exerzierübungsplatz Mehbaum sowie die Oettinger-Allee im Oberen Böttental an.

1T30342 Joachim Lenk
Sa., 05.10., 14.00–16.30 Uhr
 Treffpunkt: Eingang ehemaliger Truppenübungsplatz Feldstetten B28
 Gebühr € 25,00

Die Tour dauert etwa 2–2,5 Std. Die reine Fahrzeit beträgt 50–60 Min. Auch für Ungeübte geeignet. Es empfiehlt sich, ein Fernglas mitzunehmen.

Infos unter: www.AltesLager.com.



KULINARIK & MEHR



Whisky Tasting vom Schwäbischen Hochland

In diesem Seminar lernen Sie Wissenswertes über die Herkunft und Herstellung von Whisky. Sie erkunden die Aromen, um die Entwicklung des Whiskys über die Zeit nachzuvollziehen. Der passionierte Landwirt und Brennmeister Hans-Gerhard Fink beschreibt die hohe Qualität seines finch® Whiskys – über eine lückenlose Erzeugerkette und den von Handarbeit geprägten Herstellungsprozess. Außerdem wird die Bren-

nerie mit ihrer Geschichte vorgestellt. Machen Sie mit beim Whisky-Tasting und lassen Sie sich in eine neue Geschmackswelt entführen. Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Bitte die Heimfahrt evtl. mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder einer*inem Fahrer*in organisieren.

1T30500 Hans-Gerhard Fink
Sa., 12.10., 16.00–19.00 Uhr
 finch® Whiskydestillerie, Hofsiedlung,
 Heroldstatt-Breithülen
 Gebühr € 28,00 (inkl. Verkostung)

Kursort: Die Whiskydestillerie befindet sich in Heroldstatt-Breithülen (gegenüber Remonte-Depot)



NEU Wilde Teemischungen – Tees zum Selbermachen

Die Natur beschenkt uns jedes Jahr mit zahlreichen wilden Schätzen. Schon unsere Vorfahren kannten die gesundheitsfördernden Eigenschaften der schmackhaften Wildkräuter und -gehölze. An diesem Abend lernen wir einige dieser Pflanzen kennen, erfahren wo sie wachsen, welche besonderen Eigenschaften sie haben und wie wir sie sicher bestimmen können. Ich gebe Ihnen einige Tipps zum Sammeln von Wildpflanzen an die Hand und wir kreieren aus meinen gesammelten Schätzen aus diesem Jahr unsere ganz eigene Teemischung für den Winter.

1T30501 Amelie Flinspach
Do., 21.11., 19.00–21.00 Uhr
 Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
 Großer Saal
 Gebühr € 12,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: sauberes Marmeladenglas zum Mitnehmen der Teemischung
 Materialkosten von € 3,00, bitte im Kurs bezahlen.



KOCHEN

Aufgrund der Kursvorbereitung ist eine Anmeldung zu Koch- und Backkursen lediglich bis 5 Werktage vor Kursbeginn möglich.

Asiatische Küche „Gerichte aus dem Wok“

Mehrere Gerichte aus verschiedenen Ländern Asiens werden im Kurs mit frischem Gemüse, Fisch, Fleisch und Tofu zubereitet und schnell im Wok gebraten oder gegart. Es gibt die leckeren Wok-Gerichte aus Indo-China, Indien und China. Als Beilage und Nachspeise gibt es Basmati-Reis und frisches Obst. Ein gesundes Menü aus Asien.

Gebühr € 28,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Getränk
Lebensmittelkosten von € 15,00 pro Person, bitte im Kurs bezahlen.

1T30534 Pakwipa Strahl
Fr., 06.12., 17.45–21.45 Uhr
Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule
Laichingen, Max-Lechler-Str. 2, Raum
061 Küche (Eingang links vom Haupteingang)

1T30535 Pakwipa Strahl
Mo., 03.02., 17.45–21.45 Uhr
Heinrich-Kaim-Grundschule Schelklingen,
Schulstr. 12, Bau B, EG, 11 Küche

NEU Kulinarische Schätze der brasilianischen Küche

Brasilien ist ein Land vielfältiger und faszinierender Esskultur, geprägt von kulinarischen Traditionen. Die Essgewohnheiten der indigenen Bevölkerung trafen in Zeiten der Kolonisation auf die der Afrikaner und der eingewanderten Europäer. Traditionelle Gerichte mit Bohnen, Reis und Maniok treffen auf tropische Früchte wie Ananas, Mangos, Orangen und Passionsfrüchte. Begrüßt werden Sie mit einem Ananassaft mit Minze. In diesem Kurs lernen Sie, wie die Brasilianer*innen ihren Reis und Bohnen zubereiten – so lecker, dass man davon nie genug bekommen kann. Dazu gibt es ein saftiges Fleischgericht und eine vegetarische Option. Zum Abschluss wird ein leckeres Passionsfrucht-Dessert zubereitet. Ein spannender Abend für Ihren Gaumen – mit Wissenswertem zur Esskultur und Geschichte Brasiliens.

1T30536 Gislaine Jost
Sa., 25.01., 16.00–19.30 Uhr
Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule
Laichingen, Max-Lechler-Str. 2, Raum
061 Küche (Eingang links vom Haupteingang)
Gebühr € 26,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Getränk
Lebensmittelkosten von ca. € 15, bitte im Kurs bezahlen.

NEU Kürbiszeit – leckere Gerichte

Kürbisgerichte sorgen für eine farbenfrohe, vielseitige und gesunde Küche in der Herbst- und Winterzeit. „Wer kennt sie

nicht, die klassische Kürbiscremesuppe?“ Doch meistens war es das schon auf der Speisekarte. Lassen Sie sich an diesem Abend von verschiedenen kulinarischen Kompositionen aus der Pfanne, dem Ofen – herzhaft wie süß – inspirieren.

1T30560 Irene Gröh-Schaufler
Do., 10.10., 19.00–22.00 Uhr
Backhaus Merklingen, Ortsmitte,
Hahnenweiler 1
Gebühr € 18,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränk, Geschirrtuch, kleines Handtuch, Schürze.
Lebensmittelkosten bitte im Kurs bezahlen.

NEU Knödel & Klößchen

Knödelvariationen von deftig bis süß – ob als Hauptspeise, Beilage, Suppeneinlage oder Nachspeise. Knödel – so schlicht und dennoch interessant für Gaumen sowie fürs Auge! Nachhaltigkeit wird hier „rund“ geschrieben! Sie lernen, wie einfach sich Knödel als Gericht etablieren können. Ideal zum Reste verwerten, auf Vorrat machen oder einfach zum Satt werden.

1T30561 Irene Gröh-Schaufler
Do., 21.11., 18.00–21.30 Uhr
Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule
Laichingen, Max-Lechler-Str. 2, Raum
061 Küche (Eingang links vom Haupteingang)
Gebühr € 18,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränk, Geschirrtuch, kleines Handtuch, Schürze.
Lebensmittelkosten bitte im Kurs bezahlen.

BACKEN

Aufgrund der Kursvorbereitung ist eine Anmeldung zu Koch- und Backkursen lediglich bis 5 Werktage vor Kursbeginn möglich.

Backen im Westerheimer Backhaus

Schon zur Tradition geworden sind die Kurse im Westerheimer Backhaus. Unter der Leitung von zwei erfahrenen Kursleiterinnen backen die Teilnehmer*innen Bauernbrote, Zucker- und Kimmichplatz aus Hefeteig, rustikale Weckle, Hefezopf und Nusschnecken. Die Teilnehmer*innen erhalten Kopien zu allen Rezepten.

1T30562 Katharina Klöble,
Elisabeth Baumeister
Fr., 25.10., 13.00–17.30 Uhr
Backhaus Westerheim, Obere Gasse 2
Gebühr € 25,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, eine sehr große Schüssel oder Wanne zum Transport, Getränk
Lebensmittelkosten werden am Kursabend abgerechnet.

NEU Backen im Sinne von Hildegard von Bingen – Süßes sowie Herzhaftes

Eine Reise ins Mittelalter angepasst an unsere Zeit – einfach, schmackhaft und gesund! Hildegard von Bingen – eine gelehrte Benediktinerin und Ikone der Nachhaltigkeit. In ihrer Heilküche sowie Backstube spielen Kräuter, Gewürze, Nüsse und Saaten neben dem Dinkel eine wichtige Rolle; aber auch andere Getreide-

desorten Gemüse und Obst wurden verarbeitet. Ein duftender Abend und reines Backvergnügen erwartet Sie! Es werden salzige, süße, rustikale und feine Backwaren hergestellt. Ganz nebenbei erfahren Sie auch Wissenswertes über Hildegard von Bingen, die uns noch heute so nah und vertraut ist.

1T30563 Irene Gröh-Schaufler
Do., 14.11., 19.00–22.00 Uhr
Backhaus Merklingen, Ortsmitte,
Hahnenweiler 1
Gebühr € 18,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Getränk, Geschirrtuch, kleines Handtuch, Schürze.
Lebensmittelkosten bitte im Kurs bezahlen.



Festliche Torten für jede Gelegenheit

In diesem Kurs dürfen Sie zuschauen und selbst aktiv werden. Erfahren Sie hilfreiche Tipps und Tricks des Tortenbackens. Die Dozentin führt Ihnen das Backen von Tortenboden aus Biskuit als auch Biskuitroulade vor. Diese werden gefüllt, festlich garniert und verziert. Es wird eine Biskuitrolle, Käsesahne-Torte, Himbeer-Joghurt-Torte, Eierlikör-Torte, Schokosahne-Torte gefertigt.

Gebühr € 20,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)
Bitte mitbringen: Tortenbehälter, Geschirrtuch, Getränk
Lebensmittelkosten von € 15,00, bitte im Kurs bezahlen.

1T30565 Luzia Bailer
Sa., 26.10., 13.30–17.00 Uhr
Heinrich-Kaim-Grundschule
Schelklingen, Schulstr. 12, Bau B, EG,
11 Küche

1T30566 Luzia Bailer
Sa., 16.11., 13.30–17.00 Uhr
Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule
Laichingen, Max-Lechler-Str. 2, Raum
061 Küche (Eingang links vom Haupteingang)



SPRACHEN

Sprachen bieten Chancen – ob als Fremd- oder Zweitsprache. Wer mehr als die Muttersprache spricht und sich andernorts verständigen kann, profitiert in vielerlei Hinsicht: Sie steigern Chancen im Beruf, schaffen Begegnungsmöglichkeiten und erweitern den kulturellen Horizont.



DEUTSCH

Deutsch als Fremdsprache: Sie möchten einen Deutschkurs oder Integrationskurs an der vhs besuchen oder möchten eine*n ausländische*n Bekannte*n dafür anmelden? Sprechen Sie uns gerne an, wir beraten Sie kostenfrei bezüglich Einstufung, Gebühren und Anmeldung. In einem Erstgespräch klären wir Ihr Anliegen und ggf. die weiteren erforderlichen Schritte auf dem Weg zu Ihrem Bildungsziel. Integrationskurse (A2/B1/B2/B2 Beruf) werden nach Bedarf in Laichingen und Blaubeuren durchgeführt. Für alle Kurse gilt: Eine Anmeldung ist erst nach einem persönlichen Beratungstermin möglich.

Unsere Deutsch-Beratung (nur mit Termin) findet statt:
Fr., 14.00–17.00 Uhr, vhs Mitte, Radstr. 10, Laichingen
Fr., 14.00–17.00 Uhr, vhs-Altes Postamt, Karlstr. 28, Blaubeuren
Kontaktieren Sie uns für einen Termin vorab unter 07333/92 52 0-0 oder info@vhs-lai.de

Machen Sie gerne ausländische Bekannte auf Deutschkurse bei der vhs aufmerksam.

Unsere Sprachkurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für das Erlernen von Sprachen (GER):

A1

Deutsch A1.2 100 UE
Deutsch A1.1 100 UE

„Ich kann mich vorstellen und einfache Fragen stellen.“

A2

Deutsch A2.2 100 UE
Deutsch A2.1 100 UE

„Ich kann über meinen Alltag erzählen und kurze einfache Gespräche führen.“

B1

Deutsch B1.2 100 UE
Deutsch B1.1 100 UE

„Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen.“

DTZ

Prüfungen:

Leben in Deutschland
100 UE und Deutschtest für Zugewanderte



Der Weg ist das Ziel

Sie möchten eine Fremdsprache erlernen oder bereits erworbene Sprachkenntnisse wieder auffrischen? Dann zögern Sie nicht und starten Sie jetzt! Informationen zu den Stufen des GER (A1, A2, B1, B2) sowie Informationen zur Einstufung finden Sie auf www.vhs-lai.de.

Bei Fragen beraten wir gerne!
Johannes C. Kern
j.kern@vhs-lai.de
07333/92 52 0-15

NEU Deutsch – Grundstufe (A1/1)

Lust auf Deutsch? Sie lernen Wortschatz, den Sie im Alltag und für Ihr Arbeitsleben brauchen. Nach dem Kurs können Sie einfache Sätze verstehen und sprechen. Unsere Themen sind Einkäufe, Hobbys, Restaurantbesuche und erste Unterhaltungen.

Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte
Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

für Anfänger*innen (ohne Vorkenntnisse)

1T40401 Daniela Faber

Sa., ab 28.09., 10.00–11.30 Uhr (15 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 2 Kommunikation

Gebühr € 99,00

für Anfänger*innen (ohne Vorkenntnisse)

1T40402 Hans-Jörg Steidle

Di., ab 08.10., 18.00–19.30 Uhr (10 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Seminarraum

Gebühr € 70,00



Deutsch – Grundstufe (A1/3)

für Anfänger*innen (leichte Vorkenntnisse
(z. B. aus einem vhs-Semester))

Lernen Sie grundlegende Alltagssituationen zu bewältigen, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. In einer freundlichen und unterstützenden Umgebung werden Sie schnell Fortschritte machen.

1T40416 Daniela Faber

Sa., ab 28.09., 8.30–10.00 Uhr (15 ×)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 99,00

Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte
Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

NEU Deutsch – Mittelstufe (B1/1)

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse weiter verbessern und sich aktiv an Gesprächen und Diskussionen über Arbeit, Schule und Freizeit beteiligen können? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig, der auf das Grundwissen von vorherigen Deutschkursen aufbaut.

Lernen Sie in einer entspannten Umgebung anhand eines aktuellen Lehrbuchs mit vielen praktischen Übungen.

1T40420 Hans-Jörg Steidle

Di., ab 08.10., 16.15–17.45 Uhr (10 ×)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Seminarraum
Gebühr € 70,00

Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte
Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

Der Verbund OverDrive Baden-Württemberg bietet englische Romane und eAudios für Erwachsene und Jugendliche, sowie Kinderbücher als E-Books an - auch in der Stadtbücherei Schelklingen möglich.



ENGLISCH

Englisch Grundstufe (A2/2)

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Grundkenntnissen und bietet einen unkomplizierten Wiedereinstieg in die englische Sprache. Sie erwerben weitere Basiskenntnisse in Grammatik, Wortschatz und Aussprache sowie die wichtigsten Sprachmittel, um in Situationen des Alltags zu kommunizieren. Im Mittelpunkt steht ein natürliches Englisch in lebensnahen Dialogen und Texten. Interessierte können nach vorheriger Anmeldung gerne zu einer Probestunde kommen.

Teilnahmevoraussetzung: Etwa fünf vhs-Semester oder vergleichbare Schulkenntnisse.

Einzelne Kursabende werden nach Absprache evtl. mit Zoom online stattfinden.

1T40604 Renate Hofbauer

Do., ab 26.09., 17.30–19.00 Uhr (15 ×)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 120,00

Lehrbuch: „Easy English A2.1 Upgrade“, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 14

Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin.

Englisch mit Muße – Grundstufe (A2/4)

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Leute 50/60 +, die in netter Lernatmosphäre Englisch lernen möchten. Es wird dabei langsam vorangegangen und viel übersetzt. Die Grammatik läuft nebenbei. Wert gelegt wird vor allem aufs Sprechen, – Ziel ist die einfache Verständigung in Alltagssituationen, z. B. auf Reisen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus etwa acht Semestern, ein Lehrbuch wurde bereits durchgearbeitet.

1T40605 Gaby Haulick

Di., ab 24.09., 10.45–12.15 Uhr (15 ×)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 125,00 (inkl. € 5,00 für Kopien)

Lehrbuch: „Sterling Silver 2- Englisch für Senioren“, ab Lektion 20, Cornelsen-Verlag, plus Lektüre

Englisch – Grundstufe (A2/10)

für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs bietet Ihnen interessante Einblicke in die Alltagskultur der englischsprachigen Länder sowie nützliche Tipps für erlebnisreiche Reisen.

Teilnahmevoraussetzung: Gute Vorkenntnisse aus Schule oder vhs-Kursen. Ein Kurs für motivierte Teilnehmer*innen, die gerne auch eigene Beiträge in den Kurs mitbringen können und für Lektüre-Fans.

1T40606 Gaby Haulick

Mi., ab 25.09., 16.30–18.00 Uhr (15 ×)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Seminarraum »»

Gebühr € 120,00

Lehrbuch: „Go for it“ A2, Hueber-Verlag, ab Lektion 10, plus Lektüre

NEU Englisch – Mittelstufe (B1/1)
für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits vor längerer Zeit Englisch gelernt und möchten es nun wieder auffrischen und sich nochmals mit vielen grundlegenden Fragen und Grammatik beschäftigen? Dann sind Sie zu diesem Kurs in kleiner Runde mit gemütlichem Lerntempo und netter Lernatmosphäre herzlich eingeladen!

Teilnahmevoraussetzung: Gute Englischkenntnisse bis Realschulabschluss oder vergleichbare vhs-Kurse. Sie sind hier richtig, wenn Sie sich über Alltagsthemen gut unterhalten können.

Die Allgegenwärtigkeit der englischen Sprache kommt in diesem Kurs zum Einsatz – wir werden viel kommunizieren und mit Hilfe von Youtube-Videos, Zeitungsartikeln und sozialen Netzwerken aktuelle Beiträge besprechen und diskutieren.

1T40608 Joanna Hesse
Do., ab 26.09., 17.00–18.30 Uhr (15 x)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Großer Saal
Gebühr € 120,00

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

Refreshing English – Grundlagen für Neu- und Wiedereinsteiger*innen

Egal, ob Sie Grundlagen der englischen Sprache auffrischen oder von vorne be-

ginnen möchten – hier sind Sie richtig! Unsere freundliche Lernumgebung fördert entspanntes Lernen und bietet spezielle Unterstützung für Lernende 50+. Entdecken Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten die Freude am Englischlernen. Wir decken grundlegende Alltagsthemen ab, verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeiten und stärken Ihr Selbstvertrauen. Damit erhalten Sie nützliche Sprachkenntnisse für Beruf und Reise.

1T40615 Anastasia Lamprinakou
Mi., ab 25.09., 17.00–18.30 Uhr (15 x)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 120,00

Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin.

Englisch – Mittelstufe (B1)

Sie haben bereits vor längerer Zeit Englisch gelernt und möchten es nun wieder auffrischen und sich nochmals mit vielen grundlegenden Fragen und Grammatik beschäftigen? Dann sind Sie zu diesem Kurs in kleiner Runde mit gemütlichem Lerntempo und netter Lernatmosphäre herzlich eingeladen!

Teilnahmevoraussetzung: Gute Englischkenntnisse bis Realschulabschluss oder vergleichbare vhs-Kurse. Sie sind hier richtig, wenn Sie sich über Alltagsthemen gut unterhalten können.

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Seminarraum
Gebühr € 120,00

Für Wiedereinsteiger*innen

1T40617 Elke Reichle
Mo., ab 23.09., 9.00–10.30 Uhr (15 x)

Lehrbuch: „At your Leisure B1“, ab Lektion 9 plus Spotlight als zusätzliche Lektüre

1T40619 Gaby Haulick
Di., ab 24.09., 9.00–10.30 Uhr (15 x)

Lehrbuch: „Fairway New B1“, Klett-Verlag, ab Lektion 11, plus Lektüre

Englisch Vormittagskurs – Mittelstufe (B1/5)

Sie haben Englisch vor einiger Zeit in der Schule gelernt und möchten Ihr Niveau halten? Oder sie möchten es zügig wieder auffrischen und Grammatik, Wortschatz und insbesondere Sprechfähigkeit ausbauen? In einer angenehmen Lernatmosphäre lernen Sie, sich in den wichtigsten Situationen im Alltag oder auf Reisen zurechtzufinden.

Teilnahmevoraussetzung: Etwa 9 Semester oder gute Englischkenntnisse mit Realschulabschluss. Einzelne Kurstage werden nach Absprache evtl. mit Zoom online stattfinden.

1T40620 Renate Hofbauer
Mi., ab 25.09., 9.30–11.00 Uhr (15 x)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 120,00

Lehrbuch: „Go for it! B1“, Hueber-Verlag, ab Lektion 11





BUENAS DÍAS

Ich bin Andrea und komme gebürtig aus dem Nordwesten von Argentinien, vom Fuße des Andengebirges.

Seit über 10 Jahren lebe und unterrichte ich in Deutschland, seit kurzem auf der Schwäbischen Alb. Es macht mir großen Spaß meine Muttersprache zu vermitteln und dabei auch die Begeisterung für die südamerikanische Kultur zu wecken. Lernen Sie die spanische Sprache kennen und kommen Sie direkt mit mir und anderen Interessierten in den Dialog. Gerne helfe ich Ihnen dabei und freue mich auf eine abwechslungsreiche Gruppe! Jeder ist willkommen! ¡Todos son bienvenidos!

Ihre/Eure Andrea

SPANISCH

NEU Spanisch - Grundstufe (A1/1)

Hola! Möchten Sie Spanisch lernen? Wollen Sie sich auf der nächsten Reise ver-

ständigen oder beruflich mit spanischen Kollegen ins Gespräch kommen?

Dann sind Sie bei unserem Spanischkurs genau richtig! Lernen Sie die Sprache von einer sympathischen Südamerikanerin in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre. Melden Sie sich noch heute an und entdecken Sie die spannende Welt der spanischen Sprache, die Vielseitigkeit der Kulturen und Länder, in der Sie das Gelernte umsetzen können.

¡Vamos a aprender español juntos!

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Seminarraum
Gebühr € 80,00

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

*für Anfänger*innenkurs (ohne Vorkenntnisse)*

1T40701 Andrea

Mo., ab 23.09., 10.30–12.00 Uhr (10 x)

*für Anfänger*innenkurs (ohne Vorkenntnisse)*

1T40702 Andrea

Mo., ab 23.09., 17.30–19.00 Uhr (10 x)

Spanisch – Grundstufe (A1/4)

*für Anfänger*innen (mit Vorkenntnissen)*

Holà – Spanien, Venezuela oder Dominikanische Republik: Egal in welches spanisch sprechende Land Sie gerne reisen möchten, hier lernen Sie das Wichtigste für Ihre Verständigung im Alltag! Oder benötigen Sie Spanischkenntnisse im beruflichen Bereich? Auch dann sind Sie zu diesem Kurs herzlich eingeladen!

Lernziele:

- Verständigung in Alltagssituationen
- Wortschatz und Satzstrukturen

- Aufbau von grundlegendem Verständnis der spanischen Grammatik
- Lese- und Hörverstehen für Texte und Gespräche
- Einführung in die schriftliche Kommunikation auf Spanisch

1T40707 Christopher Tjarks

Do., ab 26.09., 18.30–20.00 Uhr (10 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business

Gebühr € 80,00

Lehrbuch „Ene A 1“, Hueber-Verlag

Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin.

FRANZÖSISCH

Französisch – Grundstufe (A1/2)

*für Teilnehmer*innen (geringe Vorkenntnisse)*

Der Kurs ist für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen in der französischen Sprache gedacht, es wird aber auch auf Anfänger*innen eingegangen. Ziel ist es, grundlegende Grammatikregeln und den wichtigsten Wortschatz zu lernen, um auf diesem Hintergrund alltagstaugliche einfache Konversationen zu führen, z. B. beim Austausch im Rahmen der Städtepartnerschaft.

1T40800 Evelyne Ohngemach

Di., ab 08.10., 19.30–21.00 Uhr (10 x)

Amstetten; Gemeinschaftsschule
Lonetal, Eingang neuer Anbau, im
„grünen Klassenzimmer“

Gebühr € 80,00

Skript wird von der Kursleiterin ausgegeben

Französisch – Grundstufe (A1/3)

für Anfänger*innen (geringe Vorkenntnisse)

Sie haben damit begonnen Französisch zu lernen, weil Frankreich Ihr Reiseland ist? Oder benötigen Sie Französischkenntnis-
se im beruflichen Bereich? Dann sind Sie zu diesem Kurs herzlich eingeladen.

In diesem Kurs festigen Sie die Grundlagen der französischen Sprache, damit Sie sich in alltäglichen Situationen auf Französisch verständigen können. Durch eine Vielzahl von interaktiven Übungen werden Sie die Sprache in einem praxisnahen Kontext üben. Der Kurs umfasst die vier Fertigkeiten des Sprachenlernens: Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Lernziele:

- einfache Fragen stellen/beantworten
- über sich zu sprechen
- Einkäufe zu tätigen
- grundlegende Informationen verstehen

1T40801 Silke Duckeck

Fr., ab 27.09., 16.00–17.30 Uhr (15 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 120,00

Lehrbuch: „Perspectives – Allez-y! A1“, Cornelsen Verlag, ab Lektion 7

Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin.

Am 25.10. findet der Kurs nicht statt.

Kompaktkurs Französisch – Grundstufe (A2/7)

für leicht Fortgeschrittene

Französischlernende mit Kenntnissen aus fünf bis sechs vhs-Kursen oder entsprechenden Schulkenntnissen sind herzlich willkommen, um mit diesem aktuellen

Buch Land, Leute und Kultur kennenzulernen und einen schnellen Lernfortschritt zu erzielen. Interessierte dürfen gerne reinschnuppern und sich beraten lassen!

1T40802 Karin Schur-Neugebauer

Di., ab 24.09., 19.00–20.30 Uhr (15 x)

Albert-Schweitzer-Gymnasium
Laichingen, Beim Käppele 8, Raum 204
Gebühr € 120,00

Lehrbuch: „Rencontres en français A2“, Klett-Verlag, ab Lektion 6

Französisch – Grundstufe (A2/4)

für Anfänger*innen (grundlegende Kenntnisse) und Wiedereinsteiger*innen

Haben Sie früher Französisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen? In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Französischkenntnisse wieder aufleben zu lassen und sie zu vertiefen. Wir werden uns auf alltägliche Situationen konzentrieren, wie z. B. Reisen, Arbeit, Freizeit, Kultur. Sie werden lernen, Ihre Meinungen auszudrücken, über Erfahrungen zu sprechen, einfache Texte zu lesen und kurze schriftliche Mitteilungen zu verfassen. In zwangloser, netter Atmosphäre erhalten Sie individuelles Feedback und haben ausreichend Gelegenheit zum Üben und Wiederholen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, sich in verschiedenen Situationen auf Französisch verständlich zu machen und sich aktiv an Gesprächen zu beteiligen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus der Schule oder etwa sieben vhs-Semestern.

1T40803 Patricia Chantegret

01.10., 18.00–19.30 Uhr (8 x)

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 64,00

Lehrbuch: „Voyages neu A2“, Verlag Klett

Französisch – Konversation (B1)

Ein netter Konversationskurs für alle „Frankophilen“. Willkommen sind alle Alters- und Interessensgruppen:

Vous voulez entretenir votre français et élargir vos connaissances de la France dans une ambiance sympathique? Alors, venez nous rejoindre!

1T40805 Patricia Chantegret

26.09., 18.00–19.30 Uhr (9 x)

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Seminarraum
Gebühr € 72,00

Lektüre wird im Kurs besprochen.



Online-Kurs

Französisch – Konversationskurs

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Die „Frankophilen“ in der Region sind herzlich zu dieser unkomplizierten, altersmäßig gemischten Gesprächsrunde eingeladen. Wenn Sie einige Jahre Französisch gelernt haben und an Themen aus dem Alltag, aus Kunst und Kultur, Urlaub und französischer Küche, aber auch aus der französisch-europäischen Tagespolitik Interesse haben, dann sind Sie bei uns in unserem Teams-Kursraum richtig.

1T40806 Karin Schur-Neugebauer
Mi., ab 25.09., 18.30–20.00 Uhr (15 x)
Gebühr € 120,00

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

ITALIENISCH

Hybrid-Kurs

NEU Hybrid – Italienisch –
Grundstufe (A1/3)

für Anfänger*innen (geringe Vorkenntnisse)

Sie haben bereits erste Italienisch-Kenntnisse gesammelt und möchten Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen? In diesem Kurs werden Sie die Grundlagen der Sprache vertiefen sowie Ihr Vokabular erweitern, um sich in einfachen Gesprächssituationen verständigen zu können. Mit jedem Fortschritt werden Sie mehr Sicherheit gewinnen.
Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus einem vhs-Kurs oder vergleichbare.

1T40900 Angela Holzer
Fr., ab 27.09., 19.30–21.00 Uhr (14 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 112,00

Lehrbuch: „Con Piacere Nuovo A1“, Klett-Verlag

Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Schreibzeug,
Vokabelheft/-block (3-spaltig)

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Hybrid-Veranstaltung. Sie können in Präsenz oder online teilnehmen.

Am 25.10. und 29.11. findet der Kurs nicht statt.

Italienisch – Grundstufe (A1/4)

Chi sa un po' di italiano si sente già un po' italiano! Sie lernen bzw. lernten bereits Italienisch und möchten Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen oder Ihr Wissen auffrischen. Dann lassen Sie sich von uns einladen, diese zauberhafte Sprache zu erlernen und Ihr Italienisch auf ein neues Level zu bringen. Durch den Kurs werden Sie grundlegende Sprachkenntnisse erwerben, um sich auf einfache und vertraute Weise in Alltagssituationen verständigen zu können. Lernziele:

- sich vorzustellen
- über Interessen/Hobbys zu sprechen
- einfache Gespräche zu führen
- Einkäufe zu tätigen
- Informationen zu Personen und Orten auszutauschen.

Mit jedem Fortschritt werden Sie mehr Sicherheit gewinnen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus einem vhs-Kurs oder vergleichbare.

Gebühr € 120,00

für Anfänger*innen (geringe Vorkenntnisse)

1T40901 Maria Rosaria Pitirra
Di., ab 24.09., 16.00–17.30 Uhr (15 x)

Heinrich-Kaim-Grundschule Schelklingen,
Schulstr. 12, Bau A, EG, 01 Musik

Lehrbuch: Italienisch Sprachkurs Plus, Hueber Verlag, ab Lektion 6

Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin.

für Anfänger*innen (geringe Vorkenntnisse)

1T40902 Maria Rosaria Pitirra
Di., ab 24.09., 19.00–20.30 Uhr (15 x)

Joachim-Hahn-Gymnasium Blaubeuren,
Eduard-von-Lang-Str. 37, Raum 1.31
(Neubau), der Eingang befindet sich auf der Rückseite des Gebäudes

Lehrbuch: „Con Piacere Nuovo A1“, Klett-Verlag, ab Lektion 6

Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin.

Hybrid-Kurs

NEU Conversazione (A1-A2)

Wir knüpfen an unser Wissen aus vier vhs-Kursen mit dem Lehrbuch Allegro Nuovo A1 an und vertiefen unser Gelerntes. Ob auf Reisen oder im Beruf, so kommen Sie ins Gespräch und können die Konversation im Hotel, im Restaurant oder bei alltäglichen Situationen, wie z. B. auf dem Markt, in Museen oder beim Shopping beginnen und eloquent führen! Die Grammatik wird den Themen entsprechend wiederholt und neu vermittelt.

1T40903 Angela Holzer
Fr., ab 27.09., 18.00–19.30 Uhr (14 x)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 112,00

Kein Lehrbuch. »»

Bitte mitbringen: Schreibblock, Schreibzeug, Vokabelheft/-block (3-spaltig)

Alle, die grammatikalisch auf dem Stand A1/A2 sind und Spaß an der italienischen Sprache haben.

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Hybrid-Veranstaltung. Sie können in Präsenz oder online teilnehmen.

Am 25.10. und 29.11. findet der Kurs nicht statt.

Parla italiano fluente! Corso di italiano avanzato (A2/5)

*für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits über solide Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten. In einer entspannten und interaktiven Lernumgebung werden die kommunikativen Fertigkeiten in Italienisch verbessert und das Verständnis für die

Sprache vertieft.

Unsere erfahrene Muttersprach-Dozentin unterstützt dabei, das Vokabular zu erweitern, die Grammatikkenntnisse zu festigen und das Hör- und Leseverständnis durch vielfältige Übungen zu stärken. Ziel ist es, dass Sie sich ermutigt fühlen aktiv Italienisch zu sprechen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus sechs Semestern; alternativ sollten Sie über Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen und in der Lage sein, einfache Gespräche zu führen, grundlegende Grammatikregeln anzuwenden und einfache Texte zu lesen.

1T40905 Maria Rosaria Pitirra

Mi., ab 25.09., 19.00–20.30 Uhr (15 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 2 Kommunikation

Gebühr € 120,00

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag, ab Lektion 6.

Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin.

Firmenkurse & Schulungen

Wir unterstützen Sie als Unternehmen dabei, die fremdsprachliche Kompetenz Ihrer Mitarbeiter*innen zu fördern. Sprechen Sie uns bei Bedarf gerne an!

Johannes C. Kern

j.kern@vhs-lai.de

07333/92 52 0-15



Volkshochschule
Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.

*Kurse, Veranstaltungen oder
einen Geldbetrag verschenken –
Gutscheine bei uns erhältlich!*

Gutschein

• NEUES ENTDECKEN • KREATIV SEIN • GESUND LEBEN • SPRACHEN LERNEN • COMPUTERN • KOCHEN • TANZEN ...und vieles mehr!





BERUF & DIGITALE KOMPETENZEN

In unseren Kursen lernen Sie mit neuen Medien und Technologien kompetent umzugehen. Dabei legen wir Wert auf eine gute Lernatmosphäre und achten auf kleine Gruppengrößen.

Im Bereich der beruflichen Bildung bieten wir ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung – im Besonderen für sozialpädagogische Berufe (u. a. pädagogische Fachkräfte, Erzieher*innen, Kindertagespflegepersonen).

& SUCHMASCHINEN

NEU Künstliche Intelligenz – KI-Generatoren ausprobieren

KI für den Alltag

Ein Kurs für Interessierte, die die Anwendungsmöglichkeiten der KI-Generatoren kennenlernen wollen. Im Kurs geht es darum, verschiedene KI-Chats kennenzulernen. Gezeigt werden Beispiele mit den LargeLanguageModellen (LLMs) von OpenAI (Chat-GPT), Google (Bart) und Microsoft (integriert in Bing). Anhand von Beispielen aus dem Alltag werden die Fähigkeiten und die Grenzen der KI aufgezeigt. Bei den Bildgeneratoren wird beispielhaft NightCafe vorgestellt, mit dem kostenlos qualitativ hochwertige Bilder generiert werden können.

Die Teilnehmer*innen werden angeleitet selbst Anfragen, auf verschiedene Arten, an die LLMs zu stellen und die Ergebnisse zu verifizieren. Es werden keine speziellen Kenntnisse erwartet. Basiswissen am PC ist Voraussetzung.

1T50100 Udo Besenreuther
Di., 10.12., 18.00–20.30 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 12,00

Online

NEU **Ein Leben ohne Google**

Ein Vortrag – verständlich und praktisch

In unserer heutigen digitalen Ära ist Google omnipräsent, doch wachsende Datenschutzbedenken veranlassen viele dazu, Alternativen zu suchen.

Dieser (garantiert verständliche und unterhaltsame!) Vortrag bietet einen Ein-

blick in die Risiken der Datensammlung durch Google und stellt praktische Lösungen vor, um Google-Produkte im Alltag zu ersetzen. Wir beleuchten datenschutzfreundliche Suchmaschinen wie DuckDuckGo, alternative Betriebssysteme für Smartphones, die ohne Google-Dienste auskommen, sowie sichere E-Mail-Dienste wie Posteo. Der Vortrag ist für ein breites Publikum konzipiert, unabhängig vom technischen Wissen, und lädt Teilnehmende ein, die vorgestellten Alternativen direkt auszuprobieren oder einfach nur zuzuhören, um ein Verständnis für ein datenschutzorientiertes digitales Leben zu entwickeln. Entdecken Sie mit uns und mit Spaß, wie Sie Ihre digitale Unabhängigkeit wahren und ein sichereres Online-Leben führen können.



1T50148 Jonas Stratmann
Mo., 30.09., 19.30–20.30 Uhr
Gebühr € 6,00

In Kooperation mit dem ajs (Aktion Jugendschutz).
Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

LAPTOP & SMARTPHONE

Ich und mein Smartphone – Grundlagen zur Anwendung

Mit dem Smartphone stehen interessante Funktionen zur Verfügung. Dabei sind die

Geräte so aufgebaut, dass der Umgang leicht erlernt werden kann. Lernen Sie mit den Einstellungen Ihres Gerätes umzugehen und das Gerät auf Ihre Bedürfnisse einzustellen, machen Sie mit Ihrem Handy einen Besuch im Internet.

Sie haben schon von Apps als nützliche Helfer gehört? Hier erfahren Sie Apps zu finden, zu installieren, einzusetzen. Wie geht das mit der Bezahlung? Ganz einfach und im Kurs zu erfahren. Musik, Filme, Fotos – auch die Anwendungen dazu werden Sie kennenlernen.

1T50111 Stefan Riedmaier
Di., ab 01.10., 18.00–19.45 Uhr (4 x)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 55,00

Bitte mitbringen: aufgeladenes Handy mit Netzteil.
Bitte bei Anmeldung Handy-Fabrikat angeben.

Anwendung von Smartphones aufbauend auf die Grundlagen

1T50112 Stefan Riedmaier
Di., ab 05.11., 18.00–19.45 Uhr (4 x)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 55,00

Bitte mitbringen: aufgeladenes Handy mit Netzteil
oder aufgeladenem Akku.
Bitte bei Anmeldung Handy-Fabrikat angeben.



iPhone und iPad sicher und kreativ nutzen – so geht's

*Basiswissen für Einsteiger*innen*

Sie haben sich ein iPhone/iPad zugelegt oder sind noch in der Entscheidungsfindung? Lernen Sie in diesem Kurs Ihr neues Gerät kennen:

- Erläuterung der Wischtechnik und Gestensteuerung
- Elemente des Startbildschirms
- Software-Tastatur

1T50115 Mario Pfeffer
Di., 15.10., 18.00–21.00 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 24,00

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPhone/iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem iPad-Leihgerät der vhs. Kostenfreies WLAN ist vorhanden und sicher einzusetzen.

Bitte mitbringen: wer hat iPhone/iPad (aufgeladen)

iPhone und iPad sicher und kreativ nutzen – so geht's

*Aufbaukurs für Einsteiger*innen*

Wir besprechen die wichtigsten Apps, z. B. App Store, Safari, Kamera, Finder, die bereits installiert sind. Sie erfahren auch, wie Sie Apps von Drittanbietern auswählen und (de-)installieren können.

Nach einer kurzen Einführung erhalten Sie Gelegenheit, die gezeigten Schritte an Ihrem iPhone/iPad nachzuvollziehen. Dazu die Einrichtung wichtiger Einstellungen wie WLAN/mobile Daten u. v. m.

1T50116 Mario Pfeffer
Di., 22.10., 18.00–21.00 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 24,00

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPhone/iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem iPad-Leihgerät der vhs. Kostenfreies WLAN ist vorhanden und sicher einzusetzen.

Bitte mitbringen: wer hat iPhone/iPad (aufgeladen)

Internet – eine vielseitige Welt eröffnet sich

*ein Kurs für Einsteiger*innen, besonders geeignet für Ältere*

Ein Kurs für Interessierte, die den Einstieg in die digitale Welt mit ruhiger und verständnisvoller Unterstützung angehen wollen.

Inhalte:

Ihre Fragen und Wünsche werden in unserem Reiseplan durchs Internet berücksichtigt. Für die eigenen Übungseinheiten ist genügend Zeit eingeplant.

1T50118 Udo Besenreuther
Do., ab 16.01., 14.00–16.00 Uhr (6 ×)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum 1 Kreativ
Gebühr € 80,00

Dieser Kurs eignet sich als Aufbaukurs für die Teilnehmenden des Kurses „Schritt für Schritt das Smartphone oder das Tablet bedienen lernen“

Firmenkurse, Inhouse-Schulungen und Einzel-Coachings

Buchen Sie für Ihren Bedarf bei der vhs das EDV-Seminar zu Ihren Fragen – wir bieten Lösungen.

Petra Rösch-Both
Tel: 07333/92 52 0-13
p.roesch-both@vhs-lai.de

WORD & EXCEL

Officeprogramme Word und Excel – Basiskurs

Dieser Kurs zielt darauf ab, die Fähigkeiten und Kenntnisse im Umgang mit Microsoft Office zu vertiefen und zu erweitern. Die Teilnehmer*innen werden die Gelegenheit haben, die Office-Anwendungen Word und Excel besser zu verstehen und effizienter zu nutzen.

Kursziele:

- Verbesserte Kenntnisse in Microsoft Word und Excel
- Effizientes Erstellen von Dokumenten, Tabellen
- Automatisierung von Aufgaben und Arbeitsabläufen
- Verbesserte Dateiverwaltung und Zusammenarbeit in der Cloud
- Praktische Tipps und Tricks für den beruflichen Alltag

Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, grundlegendes PC-Kenntnisse

1T50210 Ralf Eisele
Sa., 12. + 19.10., 8.00–12.30 Uhr (2 ×)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 98,00 (inkl. Lehrbuch)

Officeprogramme Word und Excel – Aufbaukurs

Dieser Kurs zielt darauf ab, die Fähigkeiten und Kenntnisse im Umgang mit Microsoft Office zu vertiefen und zu erweitern. Die Teilnehmer*innen beherrschen einfache Office-Anwendungen in Word und

Excel und vertiefen ihre Kenntnisse.

Kursziele:

- Mit Word und Excel schnell und sicher arbeiten
- Formatvorlagen erstellen, Serienbriefe erstellen
- Automatisierung von Aufgaben und Arbeitsabläufen
- Verbesserte Dateiverwaltung und Zusammenarbeit in der Cloud
- Praktische Tipps und Tricks für den beruflichen Alltag

Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, grundlegende PC-Kenntnisse

1T50211 Ralf Eisele

Sa., 09. + 16.11., 8.00–12.30 Uhr (2 ×)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business

Gebühr € 98,00 (inkl. Lehrbuch)

Auch geeignet als Aufbaukurs für Teilnehmer*innen aus dem Kurs von Andrea Unseld.

Online

NEU Qualifikationen für das Arbeitsleben – Word - Serienbriefe

Mit diesem Onlineseminar werden die Teilnehmenden fit fürs Büro: In einer Stunde lernen sie, wie sie Briefe, Etiketten und Umschläge in Word als Seriendruck erstellen können. Fragen sind jederzeit möglich und die Dozentin berücksichtigt den Wissensstand der Teilnehmenden. Das Webinar kann vom eigenen Schreibtisch aus besucht werden.

1T50230 Susanne Bennewitz

Do., 16.01., 19.00–20.00 Uhr

Gebühr € 14,00

Zur Kursteilnahme erforderlich: Internetzugang, Computer, Laptop oder Tablet mit Soundausgabe, (Mikrofon und Webcam sind optional)/E-Mail-Adresse

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.



ZEIT FÜR IHRE FRAGEN

Ich bin Wirtschaftsinformatiker und schule seit knapp 30 Jahren kleine, mittelständische und große Unternehmen in kaufmännischen und technischen Themen.

Meine Trainings zeichnen sich dadurch aus, dass ich die Inhalte gleichermaßen lebendig wie nachhaltig aufbereite und durchführe. Die unterschiedlichen Zielgruppen werden mit Empathie und Einfühlungsvermögen auf Augenhöhe geschult.

Ich erspare Ihnen Fachjargon und vermittele komplexe Sachverhalte einfach und verständlich.

Ihr Ralf Eisele

Excel – Basics

Ein Kurs für jene, die in Excel einsteigen wollen oder noch keine bis wenig Anwenderwissen haben. Sie erhalten einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das Erstellen und Gestalten von Tabellen.

1T50423 Ralf Eisele

Sa., 23. + 30.11., 8.00–12.30 Uhr (2 ×)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business

Gebühr € 88,00 (inkl. Lehrmaterial)

Excel – erstes Aufbauwissen

Ein Kurs für jene, die schon Grundkenntnisse in Excel besitzen. Sie erhalten einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen, Verwenden von einfachen Formeln und Tipps und Tricks für die praktische Nutzung im Büroalltag. Die hierfür benötigten fortgeschrittenen Excel-Techniken werden leicht verständlich anhand konkreter Praxisbeispiele mit vielen Visualisierungen erläutert.

1T50424 Ralf Eisele

Sa., 11. + 18.01., 8.00–12.30 Uhr (2 ×)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business

Gebühr € 88,00 (inkl. Lehrmaterial)



Excel – fortgeschrittenes Aufbau- wissen

Ein Kurs für jene, die mit Excel bereits arbeiten und jetzt weitere Anwendungen im Arbeitsalltag einsetzen möchten. Ziel ist komplexe Auswertungen mithilfe von Pivot-Tabellen und Matrizen zu erstellen und professionell analysieren und präsentieren zu können. Die hierfür benötigten fortgeschrittenen Excel-Techniken werden leicht verständlich anhand konkreter Praxisbeispiele mit vielen Visualisierungen erläutert.

1T50425 Ralf Eisele

Sa., 08. + 15.02., 8.00–12.30 Uhr (2 ×)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum 3 Business

Gebühr € 88,00 (inkl. Lehrmaterial)

Online Outlook

In dem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die allgemeinen Nutzungsmöglichkeiten von Outlook, insbesondere über das Verfassen von E-Mails, die Verwaltung von Terminen und die Organisation von Kontakten sowie eine Reihe nützlicher Tipps und Tricks für den Alltag.

1T50426 Ralf Eisele

Mi., 09.10., 9.00–11.00 Uhr

Gebühr € 30,00

Zur Kursteilnahme erforderlich: Stabile Internetverbindung, Computer, Laptop oder Tablet mit Soundausgabe, Mikrofon und Webcam

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

HILFREICHE APPS & PROGRAMME

GoodNotes – das digitale Notizbuch und mehr

Die App GoodNotes für das iPad erfreut sich nicht umsonst größter Beliebtheit. Hier kannst du handschriftlich in deine digitalen Notizbücher, aber auch in PDF-PowerPoint- und Word-Dateien schreiben. Von farbenfrohen Skizzen, über Karteikarten, bis hin zu strukturierten Ordnern, sogar Bilder und Fotos lassen sich hier beschriften. Steigere deine Effizienz und entlaste dein Gehirn.

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 14,00

Einführungskurs

1T50430 Mario Pfeffer

Di., 05.11., 18.00–19.30 Uhr

Aufbaukurs

1T50431 Mario Pfeffer

Di., 12.11., 18.00–19.30 Uhr

Digitales Zeichnen und Malen auf dem iPad

Sie sind gerne kreativ, aber oft ist der Aufwand groß alles auszupacken und die Zeit zu knapp? Dann ist die digitale Welt des Malens und Zeichnens perfekt. Auf dem iPad lernen wir das digitale Zeichnen/Malen und betrachten auch Illustrationen in Aquarellart.

Was es Ihnen außer Freude bringt? Es können Designs für individuelle Karten entstehen, Sie designen Ihr eignes Stoffdesign, es entsteht das ultimative Geschenkpapier – die digitale Datei ermöglicht viele Verwirklichungen.

1T50412 Monya Haigis

Mi., 22.01., 18.00–21.30 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business

Gebühr € 16,00

iPad und Apple pencils werden von der VHS gestellt.

Grundkenntnisse im Umgang mit Tablet und Smartphone sind Voraussetzung.

3D-Drucken – Unser erstes Druck- projekt

Jetzt wird das Drucken dreidimensional. Wer sich dazu Grundkenntnisse aneignen will, ganz praktisch einen FDM Drucker in Aktion sehen möchte und seine Möglichkeiten ausprobieren will, ist in diesem Kurs genau richtig. Alle Teilnehmer*innen schließen mit einem 3D-Druck-Führerschein ab, der dazu berechtigt, weitere Druckprojekte in Eigenregie auszuführen (nach Vereinbarung im vhs-Büro oder der Bücherei).

1T50440 Stefan Frank

**Mi. + Fr., 16. + 18.10., 17.30–19.00 Uhr
(2 ×)**

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ

Gebühr € 36,00



Canva – Grafikdesign für jede*n ganz easy

Canva ist ein kostenloses Programm, mit dem einfach und schnell sehr schöne Grafiken erstellt werden können. Zahlreiche Grundeinstellungen ermöglichen bspw. eine Präsentation, Arbeitsblätter, Poster, Flyer, Einladungen oder Social Media Posts mit wenigen Klicks grafisch ansprechend zu erstellen. In dieser Einführung lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Canva für sich nutzen können. Für kleine Unternehmen, Vereinsaktive, im Privaten und für berufliche Einsätze werden Sie zukünftig mit grafisch hochwertigen Produkten überzeugen. Lohnenswert für alle, die Spaß am Gestalten haben und für ihr Marketing in Eigenregie beste Ergebnisse erzielen wollen. Canva geht am PC oder als App auf dem Handy oder Tablet.

1T50442 Anni Rösch
Fr., 06. + 13.12., 17.00–19.00 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum 3 Business
Gebühr € 35,00
Der eigene Laptop kann mitgebracht werden.

DIGITALES FOTOGRAFIEREN & GRAFIKDESIGN

Bildbearbeitung mit GIMP: Grundlagen

GIMP: kostenlos, leistungsfähig, professionell und anspruchsvoll – für private als auch für berufliche, professionelle Anwendungen. Der große Funktionsumfang von GIMP ermöglicht Ihnen alles um Fotos zu verbessern, aufzuwerten, kreativ zu verändern oder überraschende Effekte einzubauen. Anhand einfacher Praxisbeispiele lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und grundlegenden Arbeitstechniken kennen. Lassen Sie sich inspirieren, und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus.

Freuen Sie sich auf folgende Inhalte:

- Orientierung und genaues Arbeiten auf der Arbeitsoberfläche
- Dateimanagement, Bildeigenschaften und -größenskalierung
- Leinwand, Transparenz, Bildzuschnitt
- Werkzeuge für Transformationen, Auswahl, Text und Malen
- Farb- und Belichtungswerkzeuge
- Ebenentechnik
- einfache Retuschen und Rahmengestaltung

1T50445 Bettina Breton
Sa. + So., 01. + 02.02., 9.00–16.00 Uhr (2 ×)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 2
Gebühr € 99,00

Der eigene Laptop kann mitgebracht werden.

Notwendige Voraussetzung: Betriebssystem Windows 10 oder höher in der aktuellen Version und die Vorabinstallation der aktuellen GIMP Version von www.gimp.org/downloads

Ein Fotobuch erstellen

In diesem Kurs lernen Sie in Ruhe wie ein Fotobuch am Laptop vorbereitet werden kann, um in Druck gegeben zu werden.

1T50458 Udo Besenreuther
Fr., 28.02. + 07.03., 14.00–16.00 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum 3 Business
Gebühr € 32,00

BUCHHALTUNG

Online-Kurs

Betriebliche Steuerpraxis Xpert Business LernNetz Live-Webinar

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Unternehmensbesteuerung (Steuerliche Abgaben, Steuerarten, Rechtsgrundlagen)
- Besteuerungsverfahren (Steuerpflicht-



tige/-pflichten, örtliche Zuständigkeit der Finanzämter, Steuerfestsetzung, Steuerliche Rechtsbehelfe)

- Umsatzsteuer (Steuerbarkeit von Umsätzen, Steuerbefreiung, Bemessungsgrundlagen, Steuersätze, Ausstellung von Rechnungen, Vorsteuerabzug, Besteuerungsverfahren)
- Einkommenssteuer (Einkunftsarten, Gewinnermittlungsarten, Bewertung des Betriebsvermögens, Anschaffungs-, Herstellungskosten, Teilwert, Abschreibungen, Investitionsabzugsbetrag)
- Lohnsteuer
- Körperschaftssteuer
- Gewerbesteuer (Berechnung des Gewerbeertrages, Gewerbesteuerschuld)
- Steuerliche Gestaltungsfelder (Steuerplanung, steuerfreie Rücklagen, Finanzierungseffekte von Rückstellungen, Verlustverrechnung, Zinsschranke, Sales-and-lease-back-Geschäfte)
- Steuerliche Aspekte bei Investitionen
- Steuerliche Aspekte der Unternehmensgründung (Wahl der Rechtsform)
- Gestaltungsmissbrauch

1T50521 Schlötel GmbH
Di. + Do., ab 05.11.–30.01.,
18.30–20.30 Uhr (22 ×)

Live-Webinar

Gebühr € 400,00 (inkl. Lehrbuch)

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Weiterbildungsberatung und ausführliche Informationen

Bitte mit Terminvereinbarung:

Petra Rösch-Both
Tel: 07333/92 52 0-13
p.roesch-both@vhs-lai.de

Online-Kurs

Einnahmen-Überschussrechnung Live-Webinar

Xpert Business LernNetz

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung (EÜR) und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Kursinhalte:

- EÜR und wichtige Voraussetzungen
- Schritt für Schritt zur EÜR
- der Investitionsabzugsbetrag (IAB)
- die Umsatzsteuer
- die private Pkw-Nutzung
- einfache/doppelte Buchführung
- EDV-unterstützte Buchführung
- ABC von Buchungen
- Wechsel der Gewinnermittlungsart (von der EÜR zur Bilanz und von der Bilanz zur EÜR)

1T50522 Schlötel GmbH

Di. + Do., 05.11.–10.12.,
18.30–20.30 Uhr (11 ×)

Live-Webinar

Gebühr € 200,00 (inkl. Lehrbuch)

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

.....

WEITERQUALIFIZIERUNG



Weiterqualifizierung für die Tätigkeit als Gruppenleitung

Die Erweiterung des Fachkräftekatalogs ermöglicht durch diese Qualifizierung Personen aus bestimmten Berufsgruppen als pädagogische Fachkräfte gemäß § 7 Kindertagesbetreuungsgesetz (KiTaG) die Tätigkeit als Gruppenleitung. Diese Weiterqualifizierung umfasst 10 Kurstage. Zum Ende der Weiterbildung erhalten Sie ein Zertifikat über die Teilnahme Lehrgang.

Kursinhalte u. a.:

- Grenzen und Freiheiten, Aufsichtspflicht und Haftungsfragen
- Spracherwerb im Fokus der Entwicklungspsychologie
- Kinder wollen gehört werden – Gewaltfreie Kommunikation in der Kita
- Teamarbeit und Teamentwicklung
- Erfolgreiche Elterngespräche

Bitte Informationen anfordern unter:
p.roesch-both@vhs-lai.de

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 920,00

Eine Ratenzahlung ist möglich. »»

1T50606 Dozent*innen-Team
Sa., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 02.11., 16.11., 30.11., 07.12., 14.12., 8.00–15.00 Uhr (10 ×)

.....

Weiterqualifizierung 2025:

1T506061 Dozent*innen-Team
Sa., 20.09., 27.09., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12. 8.00–15.00 Uhr (10 ×)

.....

Grundqualifizierung für Zusatzkräfte – Modul 2

*für Quereinsteiger*innen in die pädagogische Arbeit mit Kindern*

Der Fachkräftemangel in der Kindertagesbetreuung macht es möglich, als Quereinsteiger*in ohne pädagogische Ausbildung eingesetzt zu werden. Im Personalschlüssel können zwei Zusatzkräfte ohne pädagogische Ausbildung wie eine pädagogische Fachkraft gezählt werden.

Dieser Kurs bietet Zusatzkräften ohne pädagogische Ausbildung Informationen über rechtliches Basiswissen und vermittelt grundsätzliche Kenntnisse für die Arbeit mit Kindern in KiTa und Grundschulbetreuung.

Insgesamt wird die Grundqualifizierung in 3 × 3 Blöcken ein Gesamtkonzept bilden. Alle drei Blöcke sind einzeln buchbar. Die Teilnehmer*innen erhalten ein qualifiziertes Zertifikat.

Kursinhalte:

- 1. Kindeswohl und Kinderschutz: Um Grenzüberschreitungen in der Beziehung zwischen Betreuer*innen und Kindern zu vermeiden, müssen präventiv Strukturen aufgebaut und entwi-

ckelt werden, um die Mitarbeitenden für risikoreiche Situationen zu sensibilisieren und sich zu Alternativen zu verständigen.

- Bindung und Beziehung: In dieser Fortbildung lernst du, wie sich das Bindungsverhalten von Kindern auf das Lernen auswirkt und wie ihr Kinder in der Entwicklung ihrer Bindungsfähigkeit gezielt unterstützt. Bedeutung von Bindung und Beziehung für die menschliche Entwicklung
- Sicher im Gespräch: Wir schauen uns Kommunikationsmethoden und Techniken gemeinsam an, üben sicheres Auftreten, Gesprächsstrukturen und lernen Methoden kennen um unser Gegenüber besser einzuschätzen.

1T50611 Diana Speth
Sa., 26.10., 09.11., 23.11., 8.00–15.00 Uhr (3 ×)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Großer Saal
Gebühr € 294,00

Bitte Informationen anfordern unter:
p.roesch-both@vhs-lai.de

Eine Ratenzahlung ist möglich.

.....

Grundqualifizierung für Zusatzkräfte – Modul 3

*für Quereinsteiger*innen in die pädagogische Arbeit mit Kindern*

Kursinhalte:

1. Entwicklung des Kindes: An diesem Fortbildungstag stehen entwicklungstheoretische Grundkenntnisse und Beobachtungskriterien im Vordergrund. Sie

ermöglichen, kindliche Fähigkeiten und Verhaltensweisen besser wahrnehmen zu können.

2. Werte, Normen und Fähigkeiten im sozialen Bereich: Wie beeinflussen eigene Werte und Normen das Handeln. Welche Bedeutung haben diese für die eigene pädagogische Arbeit? Es werden die Säulen der Empathie kennengelernt und gemeinsam erforscht, was unter der emotionalen Intelligenz zu verstehen ist.

3. Meine Stärken: Nur wer seine Stärken kennt, lernt mit seinen Schwächen umzugehen. Eine Fähigkeit und Erkenntnis, die nicht nur unsere Kinder stärkt.

1T50612 Diana Speth
Sa., 11.01., 01.02., 08.02., 8.00–15.00 Uhr (3 ×)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Großer Saal
Gebühr € 294,00

Bitte Informationen anfordern unter:
p.roesch-both@vhs-lai.de

Eine Ratenzahlung ist möglich.

.....

Grundqualifizierung für Zusatzkräfte – Modul 1

*für Quereinsteiger*innen in die pädagogische Arbeit mit Kindern*

Dieser Kurs bietet Zusatzkräften ohne pädagogische Ausbildung Informationen über rechtliches Basiswissen und vermittelt grundsätzliche Kenntnisse für die Arbeit mit Kindern in KiTa und Grundschulbetreuung. Insgesamt wird die Grundqualifizierung in 3 × 3 Blöcken ein Gesamtkonzept bilden. Alle drei Blöcke



sind einzeln buchbar. Die Teilnehmer*innen erhalten ein qualifiziertes Zertifikat.
Kursinhalte:

1. Das Kind im Mittelpunkt der Arbeit: Einführung in die Pädagogik
2. Kleingruppenarbeit – Methodenkoffer: Ideenwerkstatt und Praxistransfer
3. Rechtliche Grundlagen: von Aufsichtspflicht und Datenschutz

1T50614 Diana Speth

Sa., ab 15.03.2025,

8.00–15.00 Uhr (3 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 294,00

Bitte Informationen anfordern unter:
p.roesch-both@vhs-lai.de

Eine Ratenzahlung ist möglich.

Schutzauftrag in der Kinder- und Jugendhilfe (nach § 8a SGB VIII)

Inhalte:

- Wenn wir hinschauen
- Verantwortung tragen fürs Kind und sein Wohl
- Beobachten und Wahrnehmen
- Unterstützungssysteme
- Kommunikation mit Kind, Eltern, und wem noch?
- Die KiWo-Scala des KVJS
- Täter*innenverhalten und -strategien

1T50615 Martin Föhl-Pachot

Mo., 28.10., 8.00–15.00 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 98,00



NEU Spielen – mehr als nur Beschäftigung. Kinder im (Frei-) Spiel begleiten

Die Haupttätigkeit von Kindern ist das Spiel. Im Spiel entdecken sie die Welt und lernen wichtige soziale, emotionale, motorische sowie kognitive Kompetenzen. Besonders das freie Spiel ermöglicht vielfältige Lernprozesse. Als Fachkraft haben Sie die Möglichkeit, das kindliche Spiel zu begleiten und den Kindern dadurch einen breiten Erfahrungshorizont zu ermöglichen.

In dieser Veranstaltung stehen die Interaktionen und die aktive Spiel- und Lernbegleitung von Fachkräften im Fokus. In diesem Kontext werden die unterschiedlichen Spielformen der frühen Kindheit sowie deren Bedeutung für die Entwicklung erarbeitet und anschließend mit konkreten Handlungsstrategien für die alltägliche Spielbegleitung in der Krippe, KiTa oder Kindertagespflege verknüpft.

1T50616 Yvonne Reyhing

Sa., 25.01., 8.30–15.00 Uhr

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Großer Saal
Gebühr € 98,00

Dr. Yvonne Reyhing forscht zum Thema Interaktionsqualität und hat ein Masterstudium für Frühe Kindheit an der Universität Konstanz und in der Schweiz absolviert. Sie promovierte in Sozialwissenschaften und ist in verschiedenen Projekten zu

Weiterbildung und Beratung der Uni Konstanz und der Pädagogischen Hochschule Thurgau tätig. In selbständiger Arbeit bietet sie Coaching für Eltern an und ist Instagram-Bloggerin zu Entwicklungs- und Erziehungsthemen. Mehr Infos zur Referentin: www.dryvonnereyhing.de

Online-Kurs

Ausbildung zum/r Mediator*in

In Kooperation mit der Akademie für Konflikt- und Führungskompetenz

Im Rahmen einer Ausbildung zum* zur (zertifizierten) Mediator*in erlernen Sie in einem Zeitraum von ca. zehn Monaten alle notwendigen theoretischen und praktischen Inhalte für die Tätigkeit als Mediator*in. An insgesamt 28 Tagen arbeiten Sie intensiv in einer durchschnittlich 12 bis 16 Teilnehmer*innen umfassenden Ausbildungsgruppe an den notwendigen Kompetenzen und der Grundhaltung eines Mediators* einer Mediatorin.

Der Ausbildungsumfang entspricht nicht nur den Vorgaben der Rechtsverordnung, die durch den deutschen Gesetzgeber zur Qualitätssicherung der Ausbildung zum* zur zertifizierten Mediator*in entwickelt wurde, sondern stellt durch weitere ergänzende theoretische und praktische Inhalte sicher, dass die Absolvent*innen praxiserprobt und sicher durch die Mediation führen können.

Inhalte:

- Grundlagen
- Gewaltfreie Kommunikation in der Mediation
- Familienmediation und Schulmediation
- Interkulturelle Mediation und Täter*in-Opfer-Ausgleich
- Moderation und Mediation in Gruppen

- Wirtschaftsmediation und Bürgerbeteiligung
- Abschluss und Zertifizierung

1T50717 Monique Ridder

Termine:

23.05.–25.05.2025

20.06.–22.06.2025

11.07.–13.07.2025

18.08.–22.08.2025

10.10.–12.10.2025

28.11.–30.11.2025

12.01.–16.01.2026

20.03.–22.03.2026 Abschluss

Seminarzeiten

Wochenenden:

montags bis donnerstags, 9.30–16.30

Uhr, freitags von 15.30–21.00 Uhr, samstags von 9.30–18.00 Uhr, sonntags von

9.30–16.00 Uhr

Zur Orientierung finden unverbindliche Informationsveranstaltungen jeweils um 18.30 Uhr an den folgenden Terminen statt:

12.11.2024, 26.02.2025 und 29.04.2025

Gebühr € 2.100,00 (inkl. Lehrmaterial)

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.



Passende Weiterbildung finden



Das Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung (LN WBB) wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Zu den Mitgliedseinrichtungen gehören unterschiedliche Bildungs- und Beratungseinrichtungen, auch die vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen. Wir beraten Sie individuell, professionell, unabhängig und kostenlos.

Terminanfragen bitte per Mail an:

Petra Rösch-Both

p.roesch-both@vhs-lai.de



JUNGE VHS



Junge Köpfe aufgepasst! In unseren Kursangeboten habt ihr die Möglichkeit, euch auszuprobieren und kreativ zu werden, z. B. in unterschiedlichen Bewegungsangeboten, beim Kochen und handwerklichen Gestalten sowie vielem anderen mehr.

In lockerer Atmosphäre stehen das gemeinsame Erfahren und Erleben im Vordergrund. Stärke und Selbstbewusstsein werden gefördert und neue Freundschaften geknüpft.



ELTERN-KIND-FAMILIE

NEU Magische Wanderung mit tierischer Begleitung (für die ganze Familie)

Vor vielen Jahren lebten in unseren Wäldern Einhörner und andere Fabelwesen bis die Menschen sie von der Erde vertrieben. Seitdem leben sie auf dem weit entfernten Planeten Equo. Doch in den Nächten um Vollmond kommt uns immer noch das Einhorn Torro besuchen. Blöderweise hat er dieses Mal seinen Zaubertrank verloren, der ihn zurück zu seinen Freunden nach Equo bringt. Hilfst du ihm die Zutaten zu finden, um einen neuen Trank zu mischen? Zum Dank bekommst auch du einen Schluck von Torros magischem Trank, der uns Menschen ganz viel Glück im neuen Jahr verspricht. Die Wanderung ist nur bedingt kinderwagengeeignet, besser Kraxe/Tragetuch verwenden.

1T80000 Amelie Flinspach
Fr., 14.02., 18.30–20.00 Uhr
Treffpunkt NaturkigaSchelklingen
Kreuzung Pappelallee/Herz JesuBerg
Gebühr € 10,00 (pro Familie/Einzelperson)
Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Tasse



LIEBEVOLL UND WERTSCHÄTZEND
Schon von klein auf war die Natur mein Kraftort, weshalb ich mich auch beruflich in diese Richtung orientierte – zuerst mit einer praktischen Ausbildung als Garten- und Landschaftsbauerin und anschließend mit einem Studium im Bereich Landschaftsplanung und Naturschutz. Ich habe meine Naturschule Amselnest gegründet, um sowohl Groß als auch Klein spannende Naturerlebnisse zu ermöglichen. Gemeinsam werden wir die Natur hautnah erleben, uns mit Naturmaterialien kreativ austoben und Neues ausprobieren. Ich freue mich sehr auf die kleinen Abenteuer mit DIR vor unserer Haustüre.
Deine Amelie „Amsel“ Flinspach

Musikgarten

Musikgarten ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Durch das gemeinsame Singen, Tanzen und Bewegen können die Kinder zusammen mit ihren Eltern

ohne Leistungserwartungen die eigene Stimme und ihren Körper entdecken und Freude daran haben. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln führen in die Welt der Klänge ein. Die Freude am Musizieren und das gemeinsame Erleben sind dabei das Wichtigste.

Kulturhaus- und Begegnungshaus
Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10
Gebühr € 112,00 (pro Eltern/Kind-Paar)
Bitte mitbringen: Decke, Hausschuhe/ABS-Socken.

3 bis 18 Monate (mit Elternteil)
1T80214 Geraldine Allgaier
Fr., ab 27.09., 9.50–10.35 Uhr (16 x)

Materialkosten von € 13,00 für Klangmaterial, bitte im Kurs bezahlen.

1,5 bis 3,5 Jahre (mit Groß-/Elternteil)
1T80217 Geraldine Allgaier
Fr., ab 27.09., 9.00–9.45 Uhr (16 x)

NEU Eltern-Kind-Zeit mit Musik – Harmonie und Bindung

Im gemeinsamen Rhythmus mit Ihrem Kind tiefe Zufriedenheit und positive Gefühle spüren, das ist in diesem Kurs erlebbar. Nach dem Konzept des Musikgartens werden Sie gemeinsam erste musikalische Erfahrungen machen, Klangerlebnisse genießen und Spaß miteinander haben. Sie lernen in der Gruppe mit anderen Eltern und Kindern Bewegung und Spiel verbunden mit Musik kennen. Gönnen Sie sich und Ihrem Kind „Me & You Time“



vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 70,00 (pro Eltern/Kind-Paar)
Bitte mitbringen: Decke, Hausschuhe/ABS-Socken.

1,5 bis 3,5 Jahre (mit Mama, Papa, Oma ...)
1T80219 Geraldine Allgaier
Mo., ab 23.09., 16.00–16.45 Uhr (10 x)

3,5 bis 5 Jahre (mit Mama, Papa, Oma ...)
1T80220 Geraldine Allgaier
Mo., ab 23.09., 16.50–17.35 Uhr (10 x)



Spiele für die Sinne – funktionelle Säuglingsgymnastik

Hier erfährt Ihr Baby Zuwendung, Wärme und Geborgenheit. Die körperliche und geistige Entwicklung wird durch das gemeinsame Spiel begleitet und gefördert. Dadurch wird die Eltern-Kind-Bindung intensiv gestärkt. Ziele des Kurses sind u. a. die Vermittlung erster Babygymnastik, Übungen zur Körper- und Bewegungserfahrung, Übungen zur Sinneserfahrung (Streicheln, Berührung und Massage) sowie Spiel-, Sing- und Interaktionsformen.

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 89,00 (pro Eltern/Kind-Paar)
Bitte mitbringen: Handtuch, Massageöl, Nahrung für das Baby

3 bis 9 Monate
1T80310 Katja Böhringer
Mo., ab 23.09., 10.15–11.15 Uhr (8 x)

9 bis 15 Monate
1T80311 Katja Böhringer
Mo., ab 25.11., 10.15–11.15 Uhr (8 x)



Kleinkindschwimmen – psychomotorische Frühförderung im Wasser

Spiel, Spaß, Wassergewöhnung und Bewegungsförderung im Wasser. Wir plätschen, spritzen, singen, springen und hüpfen ins Wasser. Spielerisch werden die Kleinkinder an das Schwimmen mit Schwimmhilfen gewöhnt. Die Körpermuskulatur wird im Wasser gekräftigt und trainiert. Kontakte zu anderen Kindern und Eltern werden geknüpft.

Alb-Bad Westerheim, Beim Sportplatz 1
Gebühr € 48,00 (pro Eltern/Kind-Paar, zzgl. Eintritt ins Alb-Bad)
Einzelkarte € 6,00, Kinder unter 4 Jahren kostenfrei

Bitte mitbringen: Badehose, Handtücher, Bade-schuhe und Badekleidung für Eltern, kleine Schüssel und Gießkanne zum Wasserschöpfen, Schwimmhilfe Kraulquappen oder Flipper swimsafe zum Schwimmenüben.

Optional mitzubringen: 9–15 Lebensmonate Schwimmhilfe Kraulquappen oder Flipper swimsafe.

Warmbadetage – bitte beachten: Während der Kurszeit ist auch öffentlicher Badebetrieb, zwei Bahnen im Nichtschwimmer teil des Bades sind jedoch abgetrennt fürs „Kleinkindschwimmen“.

12 bis 20 Monate
1T80320 Katja Böhringer
Do., ab 26.09., 16.00–16.30 Uhr (8 x)

21 bis 30 Monate
1T80321 Katja Böhringer
Do., ab 26.09., 16.30–17.00 Uhr (8 x)

12 bis 20 Monate
1T80322 Katja Böhringer
Do., ab 05.12., 16.00–16.30 Uhr (8 x)

21 bis 30 Monate
1T80323 Katja Böhringer
Do., ab 05.12., 16.30–17.00 Uhr (8 x)

Yoga für Mamas/Papas/Omas und Opas mit Baby

Endlich ist das Baby da! Dieser Kurs ist exklusiv für frischgebackene Eltern oder Großeltern und ihre Babys gedacht. Durch Entspannungsübungen aus der Meditation zu Ruhe und Ausgeglichenheit finden. Mit sanften Dehnübungen aus dem Yoga Haltung, Beckenboden und Bauchmuskulatur aufbauen, sich selbst spüren und fitter werden. Die Babys (3–12 Monate) dürfen mitmachen, schlafen oder gefüttert werden – ganz nach ihren Bedürfnissen. Mütter/Väter/Großeltern und Babys können spielerisch und entspannt einiges voneinander erfahren, Nähe zueinander aufbauen und auf unge-

wohnte Weise Spaß miteinander haben.
Hinweis: Dieser Kurs ist für alle Mamas geeignet, die ihren Rückbildungskurs abgeschlossen haben. Ältere Kinder bis max. 20 Monate auf Anfrage.

vhs-Gymnastikraum Laichingen, Feldstetter Str. 12
Gebühr € 54,00

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Handtuch, Sportbekleidung, Trinken, Tragehilfe (ist kein Muss), ggf. eine Decke zum Krabbeln für Ihr Baby, auch Spielsachen sind prima.

3 bis 12 Monate

1T80361 Manuela Weber

Mo., ab 23.09., 9.30–11.00 Uhr (6 x)

Am 14.10. findet der Kurs nicht statt.

3 bis 12 Monate

1T80362 Manuela Weber

Mo., ab 13.01., 9.30–11.00 Uhr (6 x)

Nebenverdienst und Hobby als Trainer*innen & Kursleiter*innen

Haben Sie ein Hobby, ein Interesse, Talent oder Wissen, das Sie mit anderen teilen möchten? Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach Herausforderungen oder einem Nebenverdienst? Könnten Sie sich vorstellen einen Vortrag, Workshop oder Kurs zu halten? Dann werden Sie Kursleiter*in an Ihrer vhs! Wir suchen Trainer*innen besonders im Bereich *Entspannung, Bewegung, Gymnastik, Kinderschwimmen und Kindertanz*.

Kontaktieren Sie uns doch direkt per E-Mail: info@vhs-lai.de

SPIELSTUBEN



© Shutterstock

Spielstuben der vhs

Die Spielstuben finden für Kinder von 20 Monaten bis drei Jahren mehrmals pro Woche vormittags statt, ausgenommen sind die Schulferien. Jüngere Kinder können nach Anmeldung im vhs-Büro auch aufgenommen werden, sofern Plätze in den Gruppen frei und die Kinder geeignet sind.

Die Kinder spielen, singen, malen, basteln und feiern miteinander, machen erste Gruppenerfahrungen. Die Spielstube ist eine ideale Vorbereitung für den späteren Kindergartenbesuch!

Bitte beachten Sie, dass laut unseren Geschäftsbedingungen die vhs keine Haftung bei Unfällen, Verlust oder Beschädigung übernehmen kann. Mit der Anmeldung Ihres Kindes gelten die Geschäftsbedingungen als akzeptiert.

Für die Spielstuben werden fortlaufend im vhs-Büro Anmeldungen angenommen und die Kinder können in allen Spielstu-

ben ab zwölf Lebensmonaten vorgemerkt werden. Die Abmeldung Ihres Kindes kann nur über unser vhs-Büro entgegengenommen werden. Für die Spielstuben werden teils Wartelisten geführt.

Berghülen – 3-tägig

1T81101 Lejla Filipovic, Simone Vita, Isolde Schlumpberger

Mo., Di., Mi., ab 09.09., 8.30–11.50 Uhr (61 x)

Grundschule Berghülen,
Schulstr. 47, Spielstube
Gebühr € 396,50

Blaubeuren – 3-tägig

1T81103 Nathalie Mayer, Sonja Reutter

Mo., Di., Do., ab 09.09., 8.30–11.50 Uhr (60 x)

Spielstube Blaubeuren,
Auf dem Graben 11
Gebühr € 390,00

Blaubeuren – 2-tägig

1T81104 Sarah Julia Iseni, Julia Zubenko
Mi. + Fr., ab 11.09., 8.30–11.50 Uhr (40 x)

Spielstube Blaubeuren,
Auf dem Graben 11
Gebühr € 260,00

Blaubeuren – 1-tägig nachmittags

1T81105 N.N.

Do., ab 12.09., 14.00–18.00 Uhr (20 x)

Spielstube Blaubeuren,
Auf dem Graben 11
Gebühr € 170,00



Laichingen – 3-tägig
verlängerte Öffnungszeiten
1T81107 Sabine Bernauer,
Manuela Horst

**Mo., Di., Do., ab 09.09.,
8.00–12.30 Uhr (61 ×)**

Spielstube Laichingen, Wilhelmstr. 14
Gebühr € 518,50

Laichingen – 2-tägig
verlängerte Öffnungszeiten

1T81108 Sabine Bernauer,
Nathalie Kaupp

Mi. + Fr., ab 11.09., 8.00–12.30 Uhr (41 ×)
Spielstube Laichingen, Wilhelmstr. 14
Gebühr € 348,50

Laichingen – 1-tägig, nachmittags

1T81109 Sabine Bernauer, N.N.

Do., ab 12.09., 14.00–18.00 Uhr (20 ×)
Spielstube Laichingen, Wilhelmstr. 14
Gebühr € 170,00

AB 3 JAHRE

Selbstbehauptung und Selbst- verteidigung für Kinder

Die Kursinhalte sind altersgerecht auf die jeweilige Altersstufe abgestimmt und werden auf pädagogisch fundierte Weise vermittelt.

Erste Grundlagen: Mit viel Spiel und Spaß werden in dem Kurs für 3- bis 5-Jährige erste Grundlagen für Selbstbehauptung und Gewaltprävention gelegt.

Sicherer Schulweg: Die Kinder kommen in die Schule und sehen sich neuen Heraus-

forderungen auf dem Schulweg und im Schulalltag gegenüber. Hier hilft selbstbewusstes Auftreten viel. Auch die Selbstbehauptung bekommt nochmal einen höheren Stellenwert.

Berghalle Heroldstatt, Am Berg 1,
Karl-Ehmann-Saal 1

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Turnschuhe,
Getränk
Die Trainingsutensilien werden von den Kursleitern
mitgebracht.

Erste Grundlagen
3 bis 5 Jahre

1T82365 Sophie Weber, Jochen Dietter
Sa., 21. + 28.09., 9.00–9.45 Uhr (2 ×)
Gebühr € 20,00

Erste Grundlagen
3 bis 5 Jahre

1T82366 Sophie Weber, Jochen Dietter
Sa., 08. + 15.02., 9.00–9.45 Uhr (2 ×)
Gebühr € 20,00

Sicherer Schulweg
5 bis 7 Jahre

1T82370 Sophie Weber, Jochen Dietter
Sa., 21. + 28.09., 10.00–11.30 Uhr (2 ×)
Gebühr € 30,00

Sicherer Schulweg
5 bis 7 Jahre

1T82371 Sophie Weber, Jochen Dietter
Sa., 08. + 15.02., 10.00–11.30 Uhr (2 ×)
Gebühr € 30,00



Schwimmen für Kinder

Die schulische Erfahrung zeigt: Immer mehr Kinder können nicht schwimmen! Dabei sind Kinder noch vor Schulbeginn ganz gut in der Lage, es zu lernen. Ziel des Kurses ist zunächst, dass die Kinder die Angst vor dem Wasser verlieren. Die Erfahrung zeigt, dass die Voraussetzungen sehr verschieden sind: Manche Kinder lernen im Kurs schwimmen, andere befinden sich auf dem besten Weg und machen im Kurs beachtliche Fortschritte.

Hallenbad Laichingen, Beim Käppele 4

*Für Anfänger*innen ab 5 Jahre*

1T82380 Britta Fischer

**Do. + Di., ab 19.09.,
17.30–18.15 Uhr (10 ×)**

Gebühr € 80,00 (zzgl. Eintritt ins
Hallenbad)

Eintritt ins Hallenbad: Zehnerkarte € 8,00 für
Kinder (in Münzen)

Höchstteilnehmendenzahl: max. 6

Mindestalter: Ab 5 Jahre (Kinder aufgrund ihrer
motorischen Entwicklung leichter und schneller!)

Kompaktkurs für Fortgeschrittene ab 6 Jahre

1T82381 Britta Fischer

**Di. + Do., ab 05.11.,
17.30–18.15 Uhr (5 ×)**

Gebühr € 45,00 (zzgl. Eintritt ins Hallenbad)

Eintritt ins Hallenbad: Einzelkarte € 1,00 für Kinder
(in Münzen)

Kompaktkurs für Fortgeschrittene
ab 6 Jahre

1T82382 Britta Fischer

**Do. + Di., ab 21.11., 17.30–18.15 Uhr
(5 x)**

Gebühr € 45,00 (zzgl. Eintritt ins Hallen-
bad)

Eintritt ins Hallenbad: Einzelkarte € 1,00 für Kinder
(in Münzen)

English Playgroup

Kinder im Kindergartenalter nehmen eine Sprache effektiv über Spielen, Singen und Bewegen auf. Rund ein Termin pro Woche kann schon einen nachhaltigen Erfolg bringen, wie neueste Studien belegen.

Im Spielkreis erleben die Kinder die Sprache auf spielerische Art. Sie singen Lieder, hören und sprechen „nursery-rhymes“, malen, betrachten Bücher auf Englisch. Der spielerische Aspekt steht in diesem Angebot klar im Vordergrund und der Spracherwerb erfolgt wie nebenbei. Geeignet für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

3 bis 6 Jahre

1T82460 Heidi Manich

Di., ab 24.09., 7.45–8.30 Uhr (18 x)

Kath. Kindertagesstätte St. Josef,
Blaubeuren, Karlstr. 47

Gebühr € 90,00

3 bis 6 Jahre

1T82461 Heidi Manich

Di., ab 24.09., 8.35–9.20 Uhr (18 x)

Kath. Kindertagesstätte St. Josef,
Blaubeuren, Karlstr. 47

Gebühr € 90,00



AlbWerk

Babys sind wie Glühwürmchen:
Sie sprühen vor Energie und sorgen für leuchtende Momente.

Babybonus für Ihr „Glühwürmchen“

Wir unterstützen Sie beim Start in Ihr neues Familienglück.

Mehr Infos:
www.albwerk.de/baby-bonus

25 € Strom-Bonus

kleines Geschenk

25 € Albmarkt-Gutschein

3 bis 6 Jahre

1T82463 Heidi Manich

Mi., ab 25.09., 8.45–9.30 Uhr (18 x)

Kita Bleichberg Laichingen, Albstr. 2
Gebühr € 90,00

3 bis 6 Jahre

1T82464 Heidi Manich

Do., ab 26.09., 8.00–8.45 Uhr (17 x)

Feuerwehrhaus Berghülen,

Treffensbucher Str. 12, Sitzungsraum
Gebühr € 85,00

3 bis 6 Jahre

1T82465 Heidi Manich

Do., ab 26.09., 9.00–9.45 Uhr (17 x)

Feuerwehrhaus Berghülen,
Treffensbucher Str. 12, Sitzungsraum
Gebühr € 85,00



AB 6 JAHRE



Lasst uns das Leben im Wald entdecken

7 bis 11 Jahre; in den Herbstferien

Eine Jägerin geht mit euch auf die Pirsch. Im Wald leben kleine und große Tiere. Wollt ihr mehr über sie erfahren? Dann wird euch diese Entdeckungstour gefallen. Insekten, Vögel, Wildschweine, Rehe, Füchse ... wie und wo leben sie im Wald? Wer ist für wen gefährlich? Wie finden wir ihre Spuren? Wir schauen genau hin und entdecken viele Details – Kleintiere, die sich verwandeln können, Tierwohnungen, gut versteckt – Lieblingsspeisen der Tiere. Es bleibt auch für Kinder, die schon mal da waren, interessant, denn es gibt immer Neues zu entdecken und zu besprechen.

1T83193 Susanne Kuhn-Urban,
Lotta Frank

**Mi. + Do., 30. + 31.10.,
9.30–14.30 Uhr (2 x)**

Waldklassenzimmer, beim Wildschwein-
gehege, Parkplatz Ende Silcherweg,
Laichingen
Gebühr € 33,00

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk für ein Picknick, gutes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, die auch schmutzig werden kann. Wer mag kann auch ein Fernglas oder eine Lupe mitbringen. Am besten lange Hosen und langärmelig wegen der Zecken.

Telefonnummer bei unklaren Wetterbedingungen:
0174 9125103

Wilde Wintergäste

6 bis 12 Jahre; in den Weihnachtsferien

Welche Tiere überwintern in unseren Gärten? Was unterscheidet Winterruhe und Winterschlaf? Welche Vögel bleiben hier und welche Vögel ziehen in den Süden und warum eigentlich? Und was können wir tun, um ihnen die kalte Jahreszeit etwas leichter zu machen?

All diesen Fragen wollen wir auf den Grund gehen, denn in unseren Gärten ist auch über den Winter ganz schön was los. Um unsere tierischen Mitbewohner*innen tatkräftig zu unterstützen, bauen wir außerdem eine Futterstation für Vögel und ein Zuhause für die ganz Kleinen – die Insekten. So könnt ihr das wilde Treiben in eurem Garten noch besser beobachten.

1T83195 Amelie Flinspach
**Do. + Fr., 02. + 03.01.,
9.00–12.00 Uhr (2 x)**

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Seminarraum
Gebühr € 29,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Schere, Kleidung die schmutzig werden kann.

Materialkosten von € 3,00 (bitte im Kurs bezahlen).

NEU Schnitz-Führerschein „Level 1“
8 bis 12 Jahre

An diesem Vormittag lernen wir verschiedene Grundtechniken des Schnitzens kennen. Wir beschäftigen uns damit, welches Holz besonders geeignet ist und welche Werkzeuge wir benötigen. Wir beginnen mit einfachen Schnitzereien wie unserem Stockbrotstock, einem Buttermesser oder kleinen Zwergen. So sind wir bestens gerüstet für eine kleine Pause

mit Stockbrot und Kräuterbutter. Frisch gestärkt und mit neuer Konzentration wagen wir uns dann an anspruchsvollere Schnitzereien. Ihr dürft gerne eigene Ideen mitbringen, egal ob Lieblingstier oder Ritterschwert.

Das Schnitzen stärkt die Auge-Hand-Koordination und die Feinmotorik, es fördert die Konzentration und wir lernen spielerisch den richtigen Umgang mit Messer und anderen Werkzeugen. Zum Abschluss gibt es natürlich einen richtigen Schnitz-Führerschein.

1T83210 Amelie Flinspach
Sa., 12.10., 9.30–13.00 Uhr

Waldklassenzimmer, beim Wildschwein-
gehege, Parkplatz Ende Silcherweg,
Laichingen
Gebühr € 20,00

Bitte mitbringen: Taschenmesser, Getränke, evtl.
Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung.

Malschule für Kinder

Kinder wollen ihre Fantasien möglichst genau aufs Papier bringen, und damit die Bilder gelingen, schauen wir uns alles vorher genau an. Beim Schauen entdecken wir schon, was den Bagger im Besonderen kennzeichnet, wie das Licht die Pustebblume leicht macht und wie das weiche Fell auch auf dem Bild weich aussehen kann. Wir wollen malen was wir sehen. Das ist konzentrierte Arbeit, die Spaß macht und stolz, denn wenn das Bild fertig ist, haben wir nicht nur viel über Farben, Formen und Proportionen gelernt, sondern auch noch ein erstaunlich schönes Kunstwerk geschaffen.

Durch genaues Beobachten und Umset-

zen des Gesehenen in Farbe und Form haben die Kinder im Kurs Spaß am Tun und am Ergebnis ihrer Arbeit, Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentrationsspanne werden weiterentwickelt, das Verständnis für Proportionen, Perspektiven und für Licht- und Schatten-Verhältnisse gefördert.

7 bis 11 Jahre

1T83250 Andrea Bräuning

Fr., 24.01., 14.02., 14.00–16.00 Uhr (2 x)

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Großer Saal

Gebühr € 18,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten von ca. € 6,00, bitte im Kurs bezahlen.

7 bis 11 Jahre

1T83251 Andrea Bräuning

Fr., 13.09., 27.09., 11.10., 25.10., 22.11., 06.12., 20.12., 10.01., 14.00–16.00 Uhr (8 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 1 Kreativ

Gebühr € 72,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten von ca. € 20,00, bitte im Kurs bezahlen.

Malschule XL siehe Kursnummer 1T85200

NEU Tintentag

Experimente und Geschichten von/mit Tinte

8 bis 12 Jahre; in den Weihnachtsferien

Tintenklecks, Tintenfass, Tintenfisch und schwarze Spaghetti, Geheimschrift und Killer ...

Es wird spannend, sei an diesem Tag Künstler*in, Detektiv*in und Forscher*in. Wir untersuchen gemeinsam Phänomene rund um die Tinte, stellen selbst Tinte her,

zeichnen mit Federn und Pinseln und hören Tinten-Geschichten.

1T83261 Solveig Senft

Do., 02.01., 9.00–12.00 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 1 Kreativ

Gebühr € 16,00 (zzgl. Materialkosten)

Materialkosten von € 3,00 (bitte im Kurs bezahlen).



Komm in die Holzwerkstatt zum Schreinern für Jungs und Mädchen

7 bis 11 Jahre; in den Herbstferien

Mit Schrauber, Bohrer, Hammer, Nägeln und anderen Materialien werden wir uns an unsere Bauwerke machen. Dabei wird der sachgerechte Umgang mit Werkzeug und Material erlernt. Wir haben an drei Tagen die Möglichkeit uns auch einem konkreten Objekt zu widmen. Wie kommen wir ans Ziel: Wir entwickeln eine Idee (an Hand von Vorlagen), wir planen die Grundstruktur, zeichnen und stellen Material zusammen, was fehlt noch und kann am nächsten Tag mitgebracht werden? Welche Werkzeuge benötige ich? Wichtig für unser Projekt, am Ende soll es auch sinnvoll genutzt werden können.

Zur Auswahl stehen Briefkasten, Stiftehalter, Piratenschiff, Buchstützen. Es

bleibt Raum für die eigene Gestaltung. Vorhanden sind verschiedene Hölzer für eure Bauvorhaben. Wer hat, bringt sein Werkzeug (mit dem Namen gekennzeichnet) mit. Gerne auch Holzstücke oder anderes, was ihr gerne verbaut haben möchtet. Zwei nette Hobbyhandwerker sind für die Kinder zur Beratung und Unterstützung da.

1T83271 Peter Groß, Gerhard Tjarks

Di.-Do., 29.10.–31.10.,

9.00–12.30 Uhr (3 x)

Grund- und Hauptschule Berghülen, Schulstr. 47, Werkraum

Gebühr € 49,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Getränk, evtl. Vesper

Materialkosten von ca. € 4,00 für Verbrauchsmaterial und Verschleiß, z. B. an Sägeblättern u. a., bitte im Kurs bezahlen.

Bitte lange Haare zusammenbinden und arbeits-taugliche Kleidung tragen.



Töpfern für Kinder

In diesem Kurs möchten wir uns schon auf die Adventszeit einstellen und kleine weihnachtliche Dinge, z. B. Kerzenständer, Schälchen, Tassen, Nikoläuse und was euch sonst noch einfällt, töpfen. Ihr lernt dabei einige Grundtechniken des Arbeitens mit Ton kennen und bemalt eure Werke selbst mit farbigen Engoben. Noch rechtzeitig vor der Adventszeit



könnt ihr eure Kunstwerke glasiert und gebrannt abholen.

Töpferei Beate Rehm Westerheim,
Lange Gasse 22
Gebühr € 11,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung oder Schürze.

Material- und Brennkosten von ca. € 8,00 pro kg des fertigen Kunstwerks werden beim Abholen nach Gewicht berechnet und bezahlt.

Ab 6 Jahre

1T83284 Beate Rehm
Mi., 06.11., 14.30–16.30 Uhr

Ab 6 Jahre

1T83285 Beate Rehm
Mi., 13.11., 14.30–16.30 Uhr

Töpferwerkstatt

ab 6 Jahre; in den Faschingsferien

An diesen beiden Vormittagen werden wir kreativ und töpfern nach Lust und Laune – ganz egal ob Müslischüssel, Tiere, Spielfiguren oder weitere Ideen. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ihr lernt verschiedene Techniken kennen und könnt diese auch gleich ausprobieren.

Das Modellieren von Ton als natürliches Material fordert dabei das Verständnis für Formen und Texturen, schult die Feinmotorik und das räumliche Denken und hilft uns außerdem zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Am ersten Tag werden wir den Ton formen und am zweiten Tag kommt Farbe ins Spiel. Die bemalten Werke werden von Amelie gebrannt und können dann nach Absprache ca. zwei Wochen später abgeholt werden.

1T83286 Amelie Flinspach

Do. + Fr., 06. + 07.03.,

9.00–11.00 Uhr (2 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ

Gebühr € 18,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf.

Materialkosten von € 14,00 (bitte im Kurs bezahlen).

3D-Druck – mach dein Ding!!!

8 bis 16 Jahre; in den Herbstferien

Wolltest du immer schon wissen wie ein 3D-Drucker funktioniert und wie du deine Ideen mit dem 3D-Drucker umsetzen kannst? In diesem Kurs lernst du, wie man eine 3D-Zeichnung mit einem 3D-Modellierungsprogramm erstellt und diese dann in 3D ausdruckt.

Wir werden uns ansehen wie ein 3D-Drucker funktioniert, lernen mit einem 3D-Entwurfsprogramm zu arbeiten und erstellen einen eigenen 3D-Entwurf.

Diesen Entwurf werden wir im Laufe des Kurses ausdrucken und den Umgang mit dem Drucker lernen.

Alle Teilnehmenden schließen mit einem 3D-Druck-Führerschein ab, der dazu berechtigt, weitere Druckprojekte in Eigenregie auszuführen (nach Vereinbarung im vhs-Büro oder der Bücherei).

1T83287 Stefan Frank

Mo. + Mi., 28. + 30.10.,

9.00–10.30 Uhr (2 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 1 Kreativ

Gebühr € 36,00



NEU Einen Kuschelwal nähen

9 bis 14 Jahre; in den Herbstferien

Wir nähen einen kuscheligen Freund für alle Lebenslagen! Dafür benutzen wir Handtücher oder Fleecedecken.

1T83288 Monya Haigis

Mo., 28.10., 13.30–16.30 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation

Gebühr € 16,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Material für Außenhülle (Fleece, Teddyfleece, Frottee, z.B. Handtuch oder Fleece-decke), eigene Nähmaschine (falls eine benötigt wird, bitte bei der vhs anfragen)

Materialkosten von € 5,00 für Füllwatte und Steckaugen (bitte im Kurs bezahlen).

Flöten I

*für Anfänger*innen ab 6 Jahre*

1T83290 Claudia Riedmaier

Mi., ab 25.09., 13.45–14.30 Uhr (16 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business

Gebühr € 80,00 (zzgl. Lehrmaterial)

Bitte mitbringen: Flöte mit Barockgriffweise
Lehrmaterial bitte im Kurs bezahlen.

Flöten I

für Anfänger*innen ab 1. Klasse

1T83292 Tatjana Lezzi

Mi., ab 09.10., 14.30–15.15 Uhr (17 x)

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 2
Gebühr € 85,00 (zuzüglich Lehrmaterial)

Bitte mitbringen: Flöte mit Barockgriffweise

Lehrmaterial von ca. € 14,00 (bitte im Kurs bezahlen).

Gitarre spielen

Der ausgebildete Gitarrenlehrer zeigt die Grundlagen des Gitarrenspiels. Die richtige Haltung, das richtige Greifen, Akkordspiel und Schlagtechniken auch melodisches Spielen werden kennengelernt. Das vielseitige Instrument wird in all seinen Möglichkeiten entdeckt.

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 2
Gebühr € 180,00 (zzgl. Materialkosten)

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag vorgestellt und kann im Kurs erworben werden.

Der Unterricht findet in Kleinstgruppen mit max. 5 Teilnehmenden statt.

für Anfänger*innen; 9 bis 14 Jahre

1T83295 Alexander Lotz

Fr., ab 11.10., 16.00–16.45 Uhr (15 x)

für (leicht) Fortgeschrittene; 9 bis 14 Jahre

1T83297 Alexander Lotz

Fr., ab 11.10., 16.45–17.30 Uhr (15 x)

English Playgroup

für Grundschüler*innen 1. und 2. Klasse

Kinder nehmen eine Sprache effektiv über Spielen, Singen und Bewegen auf. Rund

ein Termin pro Woche kann schon einen nachhaltigen Erfolg bringen, wie neueste Studien belegen. Im Spielkreis erleben die Kinder die Sprache auf spielerische Art. Sie singen Lieder, hören und sprechen „nursery-rhymes“, malen, betrachten Bücher auf Englisch. Der spielerische Aspekt steht in diesem Angebot klar im Vordergrund und der Spracherwerb erfolgt wie „nebenbei“.

Dies ist ein weiterführender Kurs, speziell für Kinder in der Grundschule, 1. und 2. Klasse.

1T83466 Heidi Manich

Di., ab 08.10., 14.00–14.45 Uhr (10 x)

Berghülen; Grundschule,
Gebühr € 50,00

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder

Die Kursinhalte sind altersgerecht auf die jeweilige Altersstufe abgestimmt und werden auf pädagogisch fundierte Weise vermittelt.

Anti-Mobbing-Training: Die Kinder lernen im Kurs wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken und Wege zur Selbstbehauptung, um sich schützen zu können. Die Kinder profitieren in den Bereichen: Sicherheit/-verteidigung, Selbstbehauptung, Fitness/Ausdauer, Konzentration/Merkfähigkeit, soziale Kompetenz.

Berghalle Heroldstatt, Am Berg 1,
Karl-Ehmann-Saal 1

Gebühr € 30,00

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Die Trainingsutensilien werden von den Kursleitenden mitgebracht.

7 bis 10 Jahre

1T83305 Sophie Weber, Jochen Dietter
Sa., 21. + 28.09., 11.45–13.15 Uhr (2 x)

7 bis 10 Jahre

1T83306 Sophie Weber, Jochen Dietter
Sa., 08. + 15.02., 11.45–13.15 Uhr (2 x)

Selbstverteidigungstraining und Rhythmusarbeit mit Stöcken

6 bis 9 Jahre

Ein wichtiger Kurs für alle Kinder! Die Teilnehmer*innen lernen dabei, wie sie sich in ganz normalen Alltagssituationen behaupten und verteidigen können, um so gar nicht erst in die Opferrolle zu kommen und angstfrei die Welt erobern zu können. Sie lernen auf ihre Intuition zu vertrauen und ein natürliches Frühwarnsystem für bedrohliche Situationen zu entwickeln. Trainiert werden Techniken zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, die ohne besondere Voraussetzungen schnell erlernbar und leicht umsetzbar sind. Die Techniken werden in Partner*innenübungen gelernt.

1T83310 Roberto Cabriolu

Mo., ab 23.09., 16.15–17.15 Uhr (15 x)

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12

Gebühr € 105,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk



Selbstverteidigung

Anfänger*innen und Fortgeschrittene ab
1. Klasse

Dieser Kurs vermittelt Jungen und Mädchen pädagogisch sinnvolle Techniken der Selbstverteidigung. Dazu gehört auch, dass die Kinder Aufmerksamkeit sich selbst und Situationen gegenüber lernen, sowie Konzentration, Umgang miteinander in einer Gruppe, Selbsteinschätzung und Selbstvertrauen trainieren.

1T83311 Christian Joh
Di., ab 24.09., 18.00–19.00 Uhr (10 ×)
„Sportinsel“ Schelklingen,
Blaubeurer Str. 94
Gebühr € 70,00

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe,
Handtuch.

Die Gruppeneinteilung erfolgt nach der ersten Kurs-
stunde je nach Teilnehmer*innenzahl.



Einführung ins Kung Fu – Gewaltprävention und Selbstverteidigung

Die Kinder lernen im Kurs Selbstverteidigungstechniken kennen. Sie erfahren Wege zur Selbstbehauptung, um sich schützen zu können.

Die Kinder profitieren in den Bereichen: Sicherheit, Verteidigung, Selbstbehauptung, Fitness, Ausdauer, Balance, Kon-

zentration und Merkfähigkeit. Außerdem werden die sozialen Kompetenzen gefördert und das Selbstbewusstsein gestärkt. Die Lerninhalte werden durch spielerische Aufbereitung vermittelt und sind für Kinder gut zu behalten.

Berghalle Heroldstatt, Am Berg 1,
Karl-Ehmann-Saal 1
Gebühr € 90,00
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Für Anfänger*innen; 7 bis 10 Jahre

1T83312 Sophie Weber
Sa., ab 12.10., 10.00–11.00 Uhr (12 ×)

Für Fortgeschrittene; 7 bis 10 Jahre

1T83313 Sophie Weber
Sa., ab 12.10., 11.15–12.15 Uhr (12 ×)



Wecke den Löwen in dir: Du musst dich trauen, dich zu wehren – Ganzheitliche und intelligente Persönlichkeitsentwicklung

Die Kinder lernen, wie sie sich in ganz normalen Alltagssituationen behaupten und verteidigen können, um so gar nicht erst in die Opferrolle zu kommen und angstfrei die Welt erobern zu können. Sie lernen auf ihre Intuition zu vertrauen und ein

natürliches Frühwarnsystem für bedrohliche Situationen zu entwickeln. Trainiert werden Techniken zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, die ohne besondere Voraussetzungen schnell erlernbar und leicht umsetzbar sind. Die Techniken werden in Partner*innenübungen gelernt.

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 42,00
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

Klasse 1 bis 4

1T83314 Roberto Cabriolu
Sa., ab 09.11., 8.30–10.30 Uhr (3 ×)

Klasse 1 bis 4

1T83315 Roberto Cabriolu
Sa., ab 01.02., 8.30–10.30 Uhr (3 ×)



NEU Jazz Dance, Modern Dance und HipHop

Der Kurs vermittelt die Grundlagen aus dem Jazzdance. Zudem sind hier Techniken und Schritte aus dem Ballett sowie auch Elemente aus dem Moderndance und HipHop zu finden. Die verschiedenen Tanzstile werden in diesem Kurs miteinander kombiniert und in erlernten Choreo-

graphien vertanz.

Hier wird viel Wert auf die richtige und gelenkschonende Ausführung der Bewegung gelegt. Neben einem Gemeinschaftsgefühl ist die Freude an der Bewegung zur Musik das Wichtigste. Es werden die Körperhaltung und Präsentationsfähigkeit, das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kreativität und Musikalität, sowie der ganze Körper von Kopf bis Fuß trainiert.

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, Socken,
(saubere) Sportschuhe, Getränk

7 bis 10 Jahre

1T83380 Aline

Do., ab 26.09., 15.30–16.30 Uhr (10 ×)

Gebühr € 70,00

7 bis 9 Jahre

1T83381 Aline

Fr., ab 27.09., 14.40–15.40 Uhr (10 ×)

Gebühr € 70,00

10 bis 13 Jahre

1T83383 Aline

Fr., ab 27.09., 15.45–17.00 Uhr (10 ×)

Gebühr € 85,00

Die Adventsküche – Geschenke aus der eigenen Küche

8 bis 12 Jahre

In der Adventsküche werden wir etwas Leckeres kochen und gut nachzukochen-de, essbare Geschenke für Weihnachten herstellen.

Für alle, die schon dabei waren: Es gibt neue Rezepte

1T83580 Susanne Kohn,

Andrea Würth-Ziegler

Sa., 30.11., 10.00–15.00 Uhr

Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule
Laichingen, Max-Lechler-Str. 2,
Raum 061 Küche (Eingang links vom
Haupteingang)

Gebühr € 20,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)

Lebensmittelkosten von € 15 bitte im Kurs bezahlen,
Getränke sind im Preis enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, mehrere
Behälter für Kostproben.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Ihr Kind
Vegetarier*in ist.

10-Finger-Tastenschreiben

Schüler/-innen ab Klasse 4 und Erwachsene

Tastenschreiben ist die neue Handschrift. In kurzer Zeit wird hier das 10-Finger-Tastensystem blind erlernt. Möglich wird dies, weil im Kurs nach der sog. multisensorischen Methode vorgegangen wird, bei der das Tippen mit Hilfe von Farben, einfachen Geschichten und Entspannungselementen gelernt wird. Um schnell Tippen zu können, muss zu Hause geübt werden, doch das blinde Tastschreiben mit 10 Fingern ist nach wenigen Terminen erlernt.

1T85500 Antonia Groß

Sa., 11.01., + 18.01., 12.30–14.00 Uhr

Sa., 25.01., + 01.02., 9.00–10.30 Uhr (4×)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business

Gebühr € 62,00 (inkl. Lehrmaterial)

In der Gebühr ist das umfangreiche Kursmaterial
enthalten.

AB 11 JAHRE



Malschule XL

ab 12 Jahre

Kinder wollen ihre Fantasien möglichst genau aufs Papier bringen, und damit die Bilder gelingen, schauen wir uns alles vorher genau an. Beim Schauen entdecken wir schon, was den Bagger im Besonderen kennzeichnet, wie das Licht die Pustebblume leicht macht und wie das weiche Fell auch auf dem Bild weich aussehen kann. Wir wollen malen was wir sehen. Das ist konzentrierte Arbeit die Spaß macht und stolz, denn wenn das Bild fertig ist, haben wir nicht nur viel über Farben, Formen und Proportionen gelernt, sondern auch noch ein erstaunlich schönes Kunstwerk geschaffen.

Durch genaues Beobachten und Umsetzen des Gesehenen in Farbe und Form haben die Kinder im Kurs Spaß am Tun und am Ergebnis ihrer Arbeit, Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentrationsspanne werden weiterentwickelt, das Verständnis für Proportionen, Perspektiven und für Licht- und Schatten-Verhältnisse gefördert.

1T86200 Andrea Bräuning

Fr., 13.09., 27.09., 11.10., 25.10.,

22.11., 06.12., 20.12., 10.01.

16.30–18.30 Uhr, (8 ×)



vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum
1 Kreativ
Gebühr € 72,00 (zzgl. Materialkosten)
Materialkosten von ca. € 20,00, bitte im Kurs bezahlen.

NEU Jazz Dance, Modern Dance und HipHop

Der Kurs vermittelt die Grundlagen aus dem Jazzdance. Zudem sind hier Techniken und Schritte aus dem Ballett, sowie auch Elemente aus dem Moderndance und HipHop zu finden. Die verschiedenen Tanzstile werden in diesem Kurs miteinander kombiniert und in erlernten Choreographien vertanzt.

Hier wird viel Wert auf die richtige und gelenkschonende Ausführung der Bewegung gelegt. Neben einem Gemeinschaftsgefühl ist die Freude an der Bewegung zur Musik das Wichtigste. Es werden die Körperhaltung und Präsentationsfähigkeit, das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kreativität und Musikalität, sowie der ganze Körper von Kopf bis Fuß trainiert.

vhs-Gymnastikraum Laichingen, Feldstetter Str. 12
Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, Socken, (saubere) Sportschuhe, Getränk

11 bis 14 Jahre

1T86300 Aline

Do., ab 26.09., 16.30–17.30 Uhr (10 x)

Gebühr € 70,00

Tänzerische Vorkenntnisse; 14 bis 19 Jahre

1T86301 Aline

Fr., ab 27.09., 19.10–20.25 Uhr (10 x)

Gebühr € 85,00

Wecke die Löwin in dir: Du musst dich trauen, dich zu wehren – sich selbstbewusst behaupten

Für Mädchen und Heranwachsende ist es nicht immer einfach, sich in privaten oder öffentlichen Situationen zu behaupten. Besonders Stress-Situationen erfordern richtiges Verhalten, wenn man sich bedroht oder bedrängt fühlt. Mit der Angst umgehen und Mimik, Gestik und Stimme bewusst einsetzen, um schwierige Situationen zu meistern, werden im Kurs geübt. Es gilt: „Mein Nein, heißt nein!“.

Ziel des Kurses ist es, sich ohne körperliche Gewalt in bedrohlichen Situationen zu schützen. Die Mädchen lernen unangenehme Situationen selbstsicher zu klären und nehmen nach dem Kurs eine große Portion Sicherheit und Selbstbewusstsein mit nach Hause. Die Techniken werden in Partner*innenübungen gelernt.

vhs-Gymnastikraum Laichingen,
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 42,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe

Für Mädchen ab 14 Jahren

1T86351 Roberto Cabriolu

Sa., ab 09.11., 10.30–12.30 Uhr (3 x)

Für Mädchen ab 14 Jahren

1T86352 Roberto Cabriolu

Sa., ab 01.02., 10.30–12.30 Uhr (3 x)

Online-Kurs

NEU Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

*für Schüler*innen*

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt die besten Vokabel-Lern-Tricks.

1T86533 Helmut Lange

Do., 17.10., 16.00–18.00 Uhr

Gebühr € 24,00

Online über die Plattform „edudip“. Diese Plattform ist browserbasiert.

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

NEU Präsentieren für die Schule und für andere Anlässe mit dem iPad

*Schüler*innen ab 12 Jahre*

Lerne am iPad Keynote kennen, die richtige Software, um deine Präsentation zu unterstützen und interessant zu machen. Keynote ist ähnlich aufgebaut wie PowerPoint, die Kursinhalte können auch auf die Anwendung von PowerPoint übertragen werden.

Inhalte:

- Aufbau von Folien
- Übergänge gestalten

- Texte, Bilder, Videos einfügen
- Präsentation einrichten

1T86550 Mario Pfeffer

Mi., 04.09., 9.30–12.30 Uhr

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 3 Business

Gebühr € 18,00

Das eigene iPad kann aufgeladen mitgebracht werden oder es steht ein vhs-Gerät zur Verfügung.

Informationen für Eltern zum Einsatz vom iPad in der Schule, siehe Kursnummer 1S50117.



Begleitung zum Mathematikunterricht

*Realschulschüler*innen Klasse 10 in Vorbereitung auf die Mittlere Reife*

Parallel zum Mathematikunterricht wird in einer kleinen Gruppe der behandelte Schulstoff aufgearbeitet. Der Kursinhalt orientiert sich sehr stark an den Problemen und individuellen Bedürfnissen der Schüler*innen. Viele Anwendungsbeispiele zum Bruchrechnen, Prozentrechnen, zum Arbeiten mit Formeln, exemplarische Aufgaben zum Üben helfen, bestehende Lücken zu schließen und Schwierigkeiten mit dem Schulstoff zu beseitigen und Selbstvertrauen und den Spaß an Mathe zu stärken.

1T89610 Deryan Simsek

Sa., 19.10., 09.11., 23.11., 07.12.,

11.01., 25.01, 08.02., 22.02.

9.00–11.00 Uhr (8 x)

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 1 Kreativ

Gebühr € 112,00

Deryan Simsek studiert Lehramt.



PRÜFUNGSVORBEREITUNG

**Mathematik für die Vorbereitung
Mittlere Reife Klasse 10 Realschule
in den Faschingsferien**

Hier werden die Schwerpunkte der Mathematik aus den Klassen 9 und 10 herausgegriffen und für die Prüfung wiederholt.

1T89683 Deryan Simsek

**Mi.-Sa., 05.03.–08.03., 9.00–12.00 Uhr
(4 x)**

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,

Raum 3 Business

Gebühr € 84,00

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Taschenrechner



vhs  **Gemeinsam
für mehr Bildung**

**Bildungshunger
und Wissensdurst
sind keine Dickmacher.**

Lothar Schmidt (*1922)
deutscher Volkswirtschaftler, Jurist und Aphoristiker





Live-Webinar

Live-Seminare für kaufmännische Xpert-Business-Weiterbildungslehrgänge

Anerkannte Abschlüsse, überschaubare Kursmodule

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhaltungs-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Webinar von einem erfahrenen Online-Dozent*innen. An den Live-Webinaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen.

Und wenn Sie noch weiterdenken: An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Die Aufzeichnungen der einzelnen Kursstunden stehen bis zum Ende des Semesters zur Verfügung.

Finanzbuchführung 1 (48 h)
 Finanzbuchführung 2 (44 h)
 Finanzbuchführung mit Datev (32 h)
 Lohn und Gehalt 1 (48 h)
 Lohn und Gehalt 2 (44 h)
 Lohn und Gehalt mit Datev (32 h)
 Einnahmen-Überschussrechnung (22 h)
 Kosten und Leistungsrechnung (40 h)
 Bilanzierung (40 h)
 Controlling (40 h)
 Personalwirtschaft (40 h)
 Betriebliche Steuerpraxis (44 h)

Alle Kursmodule sind jeweils mit eigener Prüfung und Zertifikat abschließbar.

Ab Di., 05.11., 18.30–20.30 Uhr

Gebühr € 400,00 (inkl. Lehrbuch)

Nähere Informationen erhalten Sie von Petra Rösch-Both an der vhs Laichingen - Blaubeuren - Schelklingen e.V.

p.roesch-both@vhs-lai.de

Tel. 07333/92520-13

Mittwoch-Freitag vormittags

Aus den Kursmodulen sind für Sie folgende anerkannte Abschlüsse kombinierbar:

- Geprüfte Fachkraft
 ...Finanzbuchführung
 ... Lohn und Gehalt
 ... internes Rechnungswesen
 ... externes Rechnungswesen
- Finanzbuchhalter*in
- Personal- und Lohnbuchhalter*in
- Finanz- und Lohnbuchhalter*in
- Manager*in Betriebswirtschaft

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	•	•			•		•	•	•
Finanzbuchführung (2)	•		•		•		•	•	•
Finanzbuchführung (3) EDV	•				•		•	•	•
Bilanzierung			•		•		•	•	•
Finanzwirtschaft		•			•		•	•	•
Kosten- und Leistungsrechnung		•			•		•	•	•
Controlling		•						•	•
Betriebliche Steuerpraxis			•					•	•
Lohn und Gehalt (1)				•				•	•
Lohn und Gehalt (2)				•		•	•		•
Lohn und Gehalt (3) EDV				•		•	•		•
Personalwirtschaft						•			•
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								•

96

Vorsitzender
Uli Rößler

Stellvertr. Vorsitzender
Ulrich Ruckh

Schriftführer
Uli Rößler

Mitglieder des Ausschusses
Esther Eiben, Walter Eiben, Gerda Eisinger, Jürgen Haas,
Iris Hannuschka, Klaus Kaufmann, Bernd Mangold, Thorsten
Mangold, Martin Morgen, Monika Priel, Jörg Seibold, Inge
Seitz, Edgar Sobkowiak, Reiner Striebel & n.n.

Postadresse
vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.
Postfach 1365
89146 Laichingen

Lieferadresse
vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.
Radstraße 8
89150 Laichingen

Herausgeber/Geschäftsstelle
vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.
Duceyer Platz
89150 Laichingen

Verantwortlichkeit
vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.



Erscheinungsweise
halbjährlich

Auflage
16.500

Semester
23. Sept. 2024 – 23. Febr. 2025

Vorschau
Das nächste Programmheft
erscheint im Januar 2025

Gestaltung, Bildbearbeitung
Ina Hengstler

Schriften
Lato, Orange Blossoms

Gesamtherstellung
Schirmer Druck und Medien, Ulm

Bildnachweise
Alle verwendeten Bilder und
Grafiken in diesem Programmheft
sind im Bildquellenverzeichnis auf
www.vhs-lai.de zu finden.

Copyright
Es gelten die allgemeinen Ge-
schäftsbedingungen der vhs.
Druckfehler, Irrtum vorbehalten.

IMPRESSUM

FERIENKALENDER
ohne bewegliche Ferientage

September 2024

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Oktober 2024

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

November 2024

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Dezember 2024

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
53	30	31					

Januar 2025

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1				1	2	3	4
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

Februar 2025

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

2024 vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.

Was haben eine WG und eine Genossenschaftsbank gemeinsam?

Zum Video!



Eine ganze Menge. Warum unsere genossenschaftliche Idee moderner ist denn je, erklärt uns WG-Bewohnerin Toni in unserem Film.

Volksbanken und Raiffeisenbanken

Raiffeisenbank Berghülen eG, Volksbank Alb eG und VR-Bank Alb-Blau-Donau eG

