

**W I N T E R
S E M E S T E R**

**September 2016
bis
Februar 2017**

www.vhs-donau-bussen.de



vhs donau-bussen

RIEDLINGEN • ALTHEIM • DÜRMENTINGEN • ERTINGEN • LANGENENSLINGEN • UNLINGEN • UTTENWEILER

Geschäftsbedingungen der Volkshochschule

Die Volkshochschule ist eine öffentliche Bildungseinrichtung. Sie soll mit ihrem Veranstaltungsangebot der Weiter- und Fortbildung der gesamten Bevölkerung dienen.

1. Anmeldung und Bezahlung:

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung kommt der Teilnahmevertrag zustande. Die Anmeldung erfolgt durch Ermächtigung der Volkshochschule zum Bankeinzug der fälligen Kursgebühr mittels Lastschrift. Es wird frühestens 3 Tage vor Kursbeginn abgebucht. Nicht in der Kursgebühr enthalten sind Unterrichtsmittel und andere Materialien.

Information der Bank über den Einzug der Teilnehmergebühren

Wir buchen die Kursgebühr per SEPA-Basis-Lastschrift ab. Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer lautet: DE96 ZZZ0 0000 5527 90.

Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr. Bei Zahlungsverzug wird je Mahnung eine zusätzliche Verwaltungsgebühr von 3,- € erhoben.

Entstehen durch falsche, nachträglich sich verändernde oder fehlende Angaben des Teilnehmers Buchungs- oder andere Unkosten wie z. B. Bankgebühren, sind diese vom Teilnehmer zusätzlich zu bezahlen.

Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Die Zahl der Anmeldungen entscheidet über das Zustandekommen der Veranstaltung.

Die Anmeldung wird von der VHS nicht bestätigt.

Sollte der Kurs ausfallen, werden die angemeldeten Interessenten rechtzeitig verständigt.

2. Rücktrittsmöglichkeit:

Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten, wenn die erforderliche Mindestzahl von – sofern nicht anders ausgedrückt – zehn Anmeldungen nicht erreicht ist oder andere nicht zu beseitigende Hinderungsgründe vorliegen. Die entrichtete Gebühr wird in diesem Falle erstattet.

Der Teilnehmer kann zurücktreten, wenn er seinen Rücktritt spätestens zwei Werktage vor Kursbeginn der Geschäftsstelle der VHS mitteilt. Bei einem späteren Rücktritt werden Verwaltungsgebühren in Höhe von 5,- € erhoben.

Ein Rücktritt nach Kursbeginn ist nicht möglich. Bei unentschuldigtem Fehlen wird die volle Kursgebühr, bei Kochkursen zusätzlich die Zutatenumlage, verlangt.

3. Gebührenermäßigung:

Bei Erwachsenenkursen erhalten Schüler und Auszubildende eine Ermäßigung von 10%. Bei Kinderkursen beträgt die Ermäßigung ab dem 2. Kind ebenfalls 10%. Bei Veranstaltungen für Kinder oder Jugendliche sind die Gebühren niedriger angesetzt, so dass nicht nochmals eine Ermäßigung erfolgen kann.

4. Teilnahmebescheinigung:

Alle Teilnehmer, die einen Kurs regelmäßig besucht haben, erhalten auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung.

5. Haftung:

Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Verlust oder Beschädigung von Gegenständen.

6. Presse:

Die Kursteilnehmer werden gebeten, die Bekanntmachung der Volkshochschule in der Tageszeitung zu beachten, da es bei der Durchführung des Programmes zu unvorhergesehenen Änderungen kommen kann.

7. Unterrichtsfreie Tage:

Während der Schulferien und an Feiertagen finden nur nach Absprache Veranstaltungen statt.

8. Hinweis:

Die Volkshochschule ist Gast in den verschiedenen Räumen, in denen die Veranstaltungen stattfinden. Bitte behandeln Sie alle Einrichtungsgegenstände mit der gebotenen Vorsicht und verlassen Sie die Räume wieder so, wie Sie sie vorgefunden haben.

ANMELDUNG

Wie ?



persönlich



telefonisch



per Post mit den Postkarten am Ende des Programmheftes



per Telefax mit den Postkarten am Ende des Programmheftes



per eMail unter Angabe der Daten aus den Postkarten am Ende des Programmheftes



per Internet auf unserer WebSite www.vhs-donau-bussen.de

Wo ?

Bei den jeweiligen VHS-Geschäftsstellen:
(Öffnungszeiten siehe Innenteil)

Altheim: Bürgermeisteramt Altheim
Donaustraße 1
88499 Altheim
Tel. (0 73 71) 93 30-10
Fax (0 73 71) 93 30-20
E-Mail: altheim@vhs-donau-bussen.de

Dürmentingen: Bürgermeisteramt Dürmentingen
Hauptstraße 20
88525 Dürmentingen
Tel. (0 73 71) 95 07-13
Fax (0 73 71) 95 07-913
E-Mail: duermentingen@vhs-donau-bussen.de

Ertingen: Bürgermeisteramt Ertingen
Dürmentinger Straße 14
88521 Ertingen
Tel. (0 73 71) 508-40
E-Mail: ertingen@vhs-donau-bussen.de

Langenenslingen: Bürgermeisteramt Langenenslingen
Hauptstraße 71
88515 Langenenslingen
Tel. (0 73 76) 9 69-0
Fax (0 73 76) 9 69-30
E-Mail: langenenslingen@vhs-donau-bussen.de

Riedlingen: VHS Geschäftsstelle
St. Gerhard Straße 1
88499 Riedlingen
Tel. (0 73 71) 76 91
Fax (0 73 71) 76 81
E-Mail: info@vhs-donau-bussen.de

Unlingen: Eberhard Schneider
Riedlinger Straße 20
88527 Unlingen
Tel. (0 73 71) 9297097
E-Mail: unlingen@vhs-donau-bussen.de

Uttenweiler: Bürgermeisteramt Uttenweiler
Hauptstraße 14
88524 Uttenweiler
Tel. (0 73 71) 76 91
Fax (0 73 71) 76 81
E-Mail: uttenweiler@vhs-donau-bussen.de

Hinweise:

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!** Nur wenn ein Kurs ausfallen sollte oder sich eine Terminänderung ergibt, werden Sie von uns benachrichtigt.

Während der Ferien und an schulfreien Tagen finden keine Kurse statt.

Bitte beachten Sie unsere nebenstehenden Geschäftsbedingungen.

WO FINDE ICH WAS?

Zur besseren Orientierung finden Sie hier unser Kurs- und Vortragsangebot thematisch und nach Ortsangaben gegliedert. Die Ortskürzel haben folgende Bedeutung:

A	Altheim	R	Riedlingen
D	Dürmentingen	UN	Unlingen
E	Ertingen	UT	Uttenweiler
L	Langenenslingen		

Die Details zum jeweiligen Kurs finden Sie unter der entsprechenden Kursnummer.

Gesellschaft • Kultur • Pädagogik • Natur • Umwelt

			Seite
Vortrag: Picasso und Deutschland	15.09.2016	R 1108	6
Kunsthfahrt: Picasso und Deutschland	17.09.2016	R 1109	7
Führung: Theater Ulm	29.09.2016	R 1106	8
Verschiedene Entspannungsmethoden	18.10.2016	R 1104	5
Vortrag: Fair Altkleider sammeln	20.10.2016	R 1101	5
Vortrag: Augen. Blicke. Impressionen	20.10.2016	R 1110	7
Kunsthfahrt: Augen. Blicke. Impressionen	22.10.2016	R 1111	7
Betriebsbesichtigung: Fa. Striebel Textil	25.10.2016	R 1103	5
Lesung: Walter Frei liest Werner Dürrson	06.11.2016	R 1102	6
Belastungen und Krisen meistern	17.11.2016	R 1105	6
Kunsthfahrt: Emil Nolde. Der Maler	12.01.2017	R 1112	7
Betriebsbesichtigung: Ziegenhof Ensmad	24.09.2016	L 5101	34

Arbeit • Beruf

Computerkurs für Flüchtlinge	28.09.2016	R 1201	10
XING optimal nutzen für Einsteiger	13.10.2016	R 1208	8
Einführung in Photoshop Elements 14	10.11.2016	R 1209	9
Ihr Smartphone in Alltag und Beruf	17.11.2016	R 1212	9
Mein persönliches Fotobuch	01.12.2016	R 1216	9
Smartphone – Weiterführung	01.12.2016	R 1213	9
Grundlagen der digitalen Fotografie	07.10.2016	D 3201	23
PC-Kurs für Frauen ohne PC-Erfahrung	14.11.2016	E 4204	28
Motorsägen – Grundlehrgang	07.10.2016	L 5205	35
Frühjahrsputz einmal anders - ebay	14.10.2016	L 5201	34
Windows 10 – für Umsteiger	21.10.2016	L 5202	34
Hilfe – ich habe ein Smartphone	09.01.2017	L 5203	35
Smartphone – die 2.	16.01.2017	L 5204	35
Effektiver Umstieg auf Windows10	24.09.2016	UN 6202	39
Computerkurs für Flüchtlinge	26.09.2016	UN 6213	39
Jimdo – der Webbakasten	01.10.2016	UN 6203	39
Kaufmännische Buchführung am PC	06.10.2016	UN 6201	39
Excel 2010, Grundkurs kompakt	08.10.2016	UN 6205	40
Mit Word 2010 zur eigenen Werbung	22.10.2016	UN 6206	40
Mit Excel 2010 d. Überblick im Haushalt	29.10.2016	UN 6207	41
Excel 2010, Aufbaukurs kompakt	12.11.2016	UN 6209	41
Ordnung schaffen mit Windows 7	03.12.2016	UN 6212	42
Smartphone Android 4.x	10.12.2016	UN 6208	41
Tablet Android 4.x	17.12.2016	UN 6210	42
Outlook 2010 – Grundlagen	14.01.2017	UN 6204	40
Power Point 2010	28.01.2017	UN 6211	42

Sprachen

Buen Viaje! - Spanisch für die Reise	19.09.2016	R 1308	12
Französisch am Vormittag – Konversation	20.09.2016	R 1307	12
Deutsch als Fremdsprache	20.09.2016	R 1301	11
Spanisch am Vormittag für Einsteiger	05.10.2016	R 1303	12
Englisch für die Generation 50+	10.10.2016	R 1309	11
Italienisch für Fortgeschrittene	10.10.2016	R 1304	12
Englisch für die Generation 50+	09.01.2017	R 1320	12
Arabisch	05.10.2016	UN 6301	11

Gestalten • Kultur

Malen in Mischtechnik: Thema „Zeit“	28.09.2016	R 1403	12
Workshop: Winterliche Deko mit Holz	11.11.2016	R 1416	12
Trommelbaukurs: Rahmentrommel	18.11.2016	R 1413	13
Herstellung v. biblischen Erzählfiguren	03.02.2017	R 1414	13
Gepflanztes Schmuckstück v. d. Haustür	27.09.2016	A 2401	22
Kräutergarten – Gartenkräuter	13.10.2016	D 3401	23
Töpfern nach Lust und Laune im Herbst	15.10.2016	D 3404	24
Blattschmuckstauden	20.10.2016	D 3402	23
Gartenplanung – schön und preiswert	19.01.2017	D 3403	24
Töpfern nach Lust und Laune im Winter	21.01.2017	D 3405	34
Filztreff für Anfänger und Fortgeschr.	03.02.2017	D 3406	34
Die natürlichen Zauberkräfte der Natur	07.09.2016	L 5401	36
Kreativkurs: Gestalten mit Gips	12.10.2016	L 5402	36

Junge VHS

Den Bauernhof erleben für Kinder	24.09.2016	R 1507	13
Das Lernen lernen f. Schüler ab Kl. 5	21.10.2016	R 1502	14
Kräutergeschenke f. Eltern-Kind-Duos	02.12.2016	R 1501	14
Vorbereitung Mathematikprüfung Reals.	02.03.2017	R 1508	14
Technikschwimmkurs mit Vorkenntnissen	04.10.2016	D 3502	25
Schwimmkurs für Anfänger, ab 5 Jahre	04.10.2016	D 3501	24
Eltern-Kind-Kurs: Wichtelteller aus Ton	28.10.2016	D 3504	25
Schwimmkurs für Anfänger, ab 5 Jahre	29.10.2016	D 3503	25
Eltern-Kind-Kurs: Wollengel/Winterelfen	18.11.2016	D 3505	25
Lustiges Nikolausbacken, 4 – 12 Jahre	02.12.2016	D 3506	25
Tannenbaum gefilzt, ab 6 Jahre	09.12.2016	D 3507	25
Schwimmkurs für Anfänger ab 5 Jahre	27.12.2016	E 3508	26
Schwimmkurs f. Fortgeschrittene ab 5 J.	27.10.2016	E 3509	26
Verrückte Vögel, ab 6 Jahre	17.02.2017	D 3510	26
Kreativ-Werkstatt, 7 – 10 Jahre	05.10.2016	E 4502	28
Anfängerschwimmkurs, 5 – 7 Jahre	07.10.2016	E 4509	29
Schwimmkurs für Fortgeschrittene	07.10.2016	E 4510	30
Schwimmkurs für Fortg. - Seepferdchen	07.10.2016	E 4511	30
Selbstbehauptungskurs f. Kinder, 9 - 14	14.10.2016	E 4501	28
Reiten aktiviert im Einzelunterricht	02.11.2016	E 4506	29
Zumba®Kids	08.11.2016	E 4507	29
Nikolausbacken für Kinder, 4 – 12 Jahre	21.11.2016	E 4505	29
Kreativ-Werkstatt, 5 – 7 Jahre	23.11.2016	E 4503	28
Zumba®Kids	10.01.2017	E 4508	29
Anfängerschwimmkurs, 5 – 7 Jahre	13.01.2017	E 4512	30
Schwimmkurs für Fortgeschrittene	13.01.2017	E 4513	30
Schwimmkurs für Fortg. - Seepferdchen	13.01.2017	E 4514	30
Kreativ-Werkstatt, 5 – 7 Jahre	01.02.2017	E 4504	29
Herstellung von Schokolade, 6 – 10	07.09.2016	L 5504	36
Wir stellen unsere eigene Seife her, 6-10	03.11.2016	L 5505	37
Plätzchenbacken mit Kindern, 6 – 10	25.11.2016	L 5501	36
Nikolausbacken mit Kindern, 6 – 10	02.12.2016	L 5502	36
Alles rund um die Kartoffel, 6 – 10	10.02.2017	L 5503	36
Schreibvorbereitung f. Linkshänderkinder	23.09.2016	UN 6501	43
Schreibvorbereitung f. Linkshänderkinder	11.11.2016	UN 6502	43
Töpferkurs für Kinder: Tonsterne	12.11.2016	UN 6503	44
Lustiges Nikolausbacken	03.12.2016	UN 6505	43
Es duftet nach Weihnachten	10.12.2016	UN 6506	43
Nikolausbacken für Kinder, 4 – 12 Jahre	26.11.2016	UT 7502	46
Nikolausbacken für Kinder, 4 – 12 Jahre	01.12.2016	UT 7503	46
Harmonische Babymassage	11.10.2016	UT 7501	46

Tanz • Mode • Musik

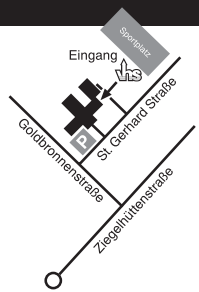
Ballett auf Fitnessbasis	26.09.2016	R 1601	14
Tipps für das 5 Minuten Make up	20.10.2016	R 1610	15
Tipps für das 5 Minuten Make up	09.11.2016	R 1611	15
Tanzen leicht gemacht	22.11.2016	R 1606	15
Mundharmonika spielen lernen	11.02.2017	R 1609	15

Ernährung

Südtirols Küche – alpin bis mediterran	27.09.2016	R 1702	16
Schnitzel in vielen Variationen	13.10.2016	R 1701	16
Herbst-Gourmet-Menü	15.10.2016	R 1706	16
Herbst & Wurzelküche	20.10.2016	R 1711	16
Fest-Menü ohne Stress	09.11.2016	R 1708	17
Schlachtfest wie früher	12.11.2016	R 1703	17
Kochen ohne Kohlenhydrate	13.02.2017	R 1707	17
Wir kochen glutenfrei	19.01.2017	D 3701	26
Brot, Seelen und Dennete backen	04.10.2016	L 5702	37
Köstlichkeiten aus Rohkakaoschokolade	03.11.2016	L 5701	37
Blechkuchen	15.09.2016	UN 6703	44
Birnenbrot	06.10.2016	UN 6701	44
Christstollen	13.10.2016	UN 6704	44
Rouladen mit Füllungen	25.10.2016	UN 6706	44
Berliner	29.10.2016	UN 6707	44
Desserts und Minitorten	08.11.2016	UN 6702	45

Gesundheit • Wellness • Sport

Gymnastik für Senioren in Riedlingen	ganzjährig	R 1826	21
Gymnastik für Senioren in Zwiefaltendorf	ganzjährig	R 1825	21
Fit bleiben – 60+	12.09.2016	R 1829	21
Tai Chi	19.09.2016	R 1802	20
Tai Chi Qigong - Fächerform	19.09.2016	R 1803	20
Tai Chi	21.09.2016	R 1805	20
Gymnastik für Frauen	26.09.2016	R 1824	21
Rückenschule & gelenkschonende Gymn.	27.09.2016	R 1822	21
Zumba®Fitness	27.09.2016	R 1830	20
Zumba®Gold	27.09.2016	R 1832	20
Progressive Muskelentspannung	04.10.2016	R 1806	19
Sanfte Hilfe fürs kranke Kind	05.10.2016	R 1807	18
Mit Balsam, Tee & Co.	06.10.2016	R 1710	19
Homöopathie und Wechseljahre	12.10.2016	R 1808	18
Nordic Walking für Frauen und Männer	18.10.2016	R 1815	17
Innovatives Autogenes Training	19.10.2016	R 1810	19
Ernährung nach Hildegard von Bingen	09.11.2016	R 1813	19
Selbstverteidigung f. Frauen u. Männer	04.12.2016	R 1809	18
Progr. Muskelentspannung am Vormittag	12.01.2017	R 1814	20
Bodenseeschifferpatent	17.01.2017	R 1811	18
Vortrag: Herzinfarkt vermeiden	28.09.2016	A 2801	17
Yoga	28.09.2016	A 2802	22
Yoga am Vormittag	29.09.2016	A 2803	22
Aktiv und fit durch den Winter	29.09.2016	A 2804	22
Jumping – Trampolin einmal anders	04.10.2016	D 3802	26
Abwechslungsreiches Rückenprogramm	05.10.2016	D 3801	26
Power Workout 30+	10.10.2016	D 3803	27
Bauch, Beine und Po intensiv, ab 16	10.10.2016	D 3804	27
Rotkreuzkurs Erste Hilfe	22.11.2016	D 3805	27
Erste Hilfe am Kind	24.01.2017	D 3806	27
Wirbelsäulengymnastik, Binzwangen	20.09.2016	E 4803	31
Yoga für Fortgeschrittene	28.09.2016	E 4802	31
Zumba®Fitness	05.10.2016	E 4804	31
Zumba®Gold	05.10.2016	E 4806	31
Power-Aquafitness am Vormittag	05.10.2016	E 4810	32
Aquafitness am Vormittag	07.10.2016	E 4812	32
Aqua Zumba®	07.10.2016	E 4808	32
Selbstverteidigung f. Mädchen u. Frauen	14.10.2016	E 4801	30
Mami Baby Workout	11.11.2016	E 4814	33
Zumba®Fitness	11.01.2017	E 4805	31
Zumba®Gold	11.01.2017	E 4807	31
Power-Aquafitness am Vormittag	11.01.2017	E 4811	32
Aquafitness am Vormittag	13.01.2017	E 4813	32
Mami Baby Workout	13.01.2017	E 4815	33
Aqua Zumba®	13.01.2017	E 4809	32
Yoga in Billafingen	12.09.2016	L 5805	38
Yoga	15.09.2016	L 5804	38
Pilates für Anfänger	21.09.2016	L 5801	37
Pilates, Aufbaukurs	21.09.2016	L 5802	37
Pilates für Fortgeschrittene	21.09.2016	L 5803	38
Yoga in Friedingen	29.09.2016	L 5806	38
Laufftreff für Anfänger u. Fortgeschr.	12.09.2016	UN 6801	45
Walkingkurs für Senioren	19.09.2016	UT 7801	47
Yoga für Anfänger	27.09.2016	UT 7802	47
Yoga für Menschen von heute	10.10.2016	UT 7803	47



Leitung: Heiderose Koch
Programm: Marlene Müller
Verwaltung: Annette Hoffmann
Geschäftsstelle: Volkshochschule
Donau-Bussen e.V.
St. Gerhard Straße 1
88499 Riedlingen
Telefon: (0 73 71) 76 91
Telefax: (0 73 71) 76 81
E-Mail: info@vhs-donau-bussen.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr

Bankverbindung: Kreissparkasse Riedlingen
IBAN: DE64 6545 0070 0000 4383 73
BIC: SBCRDE66XXX

Gesellschaft • Geschichte • Kultur • Umwelt

In Zusammenarbeit mit der Aktion Hoffnung:

**R 1101 Altkleider sammeln –
karitativ, nachhaltig, transparent und fair!**

Zeiten: 1 Abend, 20.10.2016
Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Katholisches Gemeindehaus,
Ziegelhüttenstr. 37, Riedlingen

Leitung: Roman Engelhart
Gebühr: Frei, Spende für den gemeinnützigen Verein
willkommen

Der Vortrag stellt das Konzept der Gebrauchtkleider- und Schuhsammlung der Aktion Hoffnung Rottenburg-Stuttgart e.V. vor, insbesondere die Unterschiede zu kommerziellen, aber auch zu anderen karitativen Sammelorganisationen. Neben Fragen der Sammlung werden auch Überlegungen zur Verwertung (z. B. im Rahmen von Gebrauchtkleiderläden oder Kleiderkammern, als Hilfsgüter an karitative Partnerorganisationen oder für den Textilhandel) angestellt. Im Zentrum der Ausführungen steht die Frage, was der mündige Verbraucher bei der Abgabe von Gebrauchttexilien und -schuhen beachten sollte, welche Wege diese Spenden nehmen und wie karitativ, nachhaltig, transparent und fair verschiedene Geschäftsmodelle in der Second-Hand-Textilbranche sind.

**R 1103 Betriebsbesichtigung bei
Firma Striebel, Langenenslingen**

Zeiten: 1 Nachmittag, 25.10.2016
Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: Striebel Textil GmbH, In der Au 19,
88515 Langenenslingen

Leitung: Hermann Bischof
Gebühr: Frei, Spende für ein soziales Projekt willkommen
Anmeldung erforderlich

Das Familienunternehmen Striebel arbeitet nach dem Anspruch „Für einen fairen Umgang – mit Sammelorganisationen und mit der von ihnen gesammelten Kleidung. Wer Kleider sammelt und damit Erlöse erzielt, muss auch Verantwortung für die Verwertung übernehmen“.

Ca. 100 Mitarbeiter sind in der Sortierung von Textilien und Schuhen in einer modernen Anlage beschäftigt. Das Sammelgut wird gesichtet, bewertet und auf schonende Weise in ca. 250 neue Sorten verpackt. Für die tragbare Kleidung gibt es drei Qualitätsstufen von top-modern bis ausgetragen, aber nicht defekt. Nicht tragbare Kleidung wird als Rohstoff u. a. für Dämmmaterialien oder Putzlappen für die Industrie weiterverwendet und trägt so zur Umweltschonung bei. Die Firma steht mit Rat und Tat Vereinen, Schulklassen, sozialen Einrichtungen und gewerblichen Partnern bei Kleidersammlungen zur Seite. Im Second-Hand-Shop findet man Highlights aus dem Sortiment und Neuware zum günstigen Preis.

**R 1104 Verschiedene Entspannungsmethoden
kennenlernen und Ausgleich und Ruhe
finden**

Zeiten: 1 Abend, 18.10.2016
Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Judith Becherle
Gebühr: 12,50 €, Anmeldung erforderlich

Hier haben Sie die Möglichkeit, verschiedene, eher aktive und eher passive Entspannungsverfahren kennenzulernen, um wahrzunehmen, welche Art der Entspannung Sie persönlich bevorzugen. Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Innovatives Autogenes Training und langsame bewegte Herzchakrameditation helfen, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. All diese Methoden sollen den Teilnehmern die Möglichkeit geben, Zeit für sich zu nehmen und Kraft zu schöpfen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Vorrangige Körperpositionen sind Liegen und Stehen. Bitte mitbringen: kleines Kopfkissen, sportliche Kleidung (Zwiebelprinzip für kalt oder warm), Sportschuhe, Getränk, Decke, warme Strümpfe.

R 1105 Belastungen und Krisen erfolgreich meistern - Resilienz stärken

Zeiten: 1 Abend, 17.11.2016
 Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr
 Ort: VHS, Seminarraum 1, EG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Judith Becherle
 Gebühr: 15,00 €, Anmeldung erforderlich

Wie kann ich meine innere Stärke und Belastbarkeit festigen, um Krisen erfolgreich zu meistern? Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen, die wir zu bewältigen haben. Krisen und Veränderungen gehören unwiderruflich zu unserer Biografie. Manche Menschen können besser mit schwierigen Situationen umgehen als Andere. Resiliente Menschen verfügen über eine psychische und mentale Widerstandskraft, die ihnen hilft, mit Belastungen und Krisen gut umgehen zu können. Erfahren Sie, was resiliente Menschen kennzeichnet. Erkennen Sie Möglichkeiten, um Ihre seelische Widerstandskraft zu stärken und Ihre Wahrnehmung zum Positiven zu verändern.

Kultur

Eine Veranstaltung der Werner Dürrson Stiftung

R 1102 Schauspieler Walter Frei liest aus „Lohmann oder die Kunst sich das Leben zu nehmen“ von Werner Dürrson

Zeiten: 1 Abend, 06.11.2016
 Sonntag, 17:00 - 18:30 Uhr
 Ort: Kapuzinerkloster Riedlingen, Kapuzinerweg 2
 Leitung: Walter Frei
 Gebühr: Frei, Spende willkommen
 Anmeldung in der Ulrich'schen Buchhandlung
 Tel.: 07371/8843
 Mail: Ulrichsche@t.online.de

Thomas Lohmann wächst in der süddeutschen Provinz zur Zeit des Zweiten Weltkrieges unter den väterlichen Züchtigungen auf. Man will ihn gewaltsam zum willfähigen Glied des deutschen Volkskörpers machen. Den frühen Zwängen entflieht Lohmann in den Traum. Er findet zur Musik, weil ihm der Großvater einen »Goschenhobel« schenkt. Später als studierter Musiker, wird Lohmann Weltmeister auf der Mundharmonika. Die Musik allein genügt Lohmann nicht lange. Es zieht ihn zum Klang der Wörter, zur Poesie, und er trifft Hermann Hesse, den er für sich Sinclair nennt. Hesse ermuntert ihn zum Dichten und Schreiben, fördert ihn und wird ihm ein Freund. Lohmann nimmt sich Stück für Stück sein Leben – und nimmt sich auch die Liebe. Vor allem aber will Lohmann sich selbst und seinem Vater beweisen und zeigen, wer er ist - kein Nichtsnutz, kein Träumer.

Der Schauspieler Walter Frei greift zwei Aspekte heraus. Der eine ist der übermächtige und zur Gewalt neigende Vater, der dem Sohn den Weg verstellt. Es geht um Widrigkeiten und Hindernisse. Hinzu kommt die Musik als Vehikel im Selbstfindungs- und Selbstbehauptungsprozess, den man Leben nennt. Freuen Sie sich auf einen anregenden, literarischen Abend bei einem Glas Rotwein.

In Zusammenarbeit mit dem Kunstkreis 84

R 1108 Einführungsvortrag: „Picasso und Deutschland“

Zeiten: 1 Abend, 15.09.2016
 Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr
 Ort: Kaplaneihaus, Kirchstr. 2, Riedlingen
 Leitung: Barbara Honecker
 Gebühr: 5,00 €, ermäßigt 4,50 €

Einführender Vortrag zum Ausstellungsbesuch „Picasso und Deutschland“ in der Kunsthalle Würth, Schwäbisch Hall.

In Zusammenarbeit mit dem Kunstkreis 84

R 1109 Kunstfahrt zur Ausstellung „Picasso und Deutschland“ in der Kunsthalle Würth, Schwäbisch Hall

Zeiten: 1 Termin, 17.09.2016
Samstag, 08:00 - 19:00 Uhr
Ort: Abfahrt um 8:00 Uhr, Stadthalle Riedlingen
Leitung: Barbara Bulander, Waltraut Jerger
Gebühr: 40,00 €, ermäßigt 35 €

Maximal 30 Personen, ab 20 Teilnehmern Fahrt mit dem Bus, bis 20 Teilnehmer nach Rücksprache.

Verbindliche Anmeldung: bis Montag, 12.09.2016 unter Tel. 07371/3673 oder 07371/3004.

Pablo Picassos Beziehung zu Deutschland ist lang und voller Widersprüche. In der Kunsthalle Würth in Schwäbisch Hall wird gezeigt, was der Maler, der selbst nie in Deutschland war, der deutschen Kunstszene zu verdanken hat. Eine eindrucksvolle Fülle von Gemälden, Grafiken und Skulpturen ist in der Kunsthalle Würth versammelt. 85 Werke von Pablo Picasso (1881-1973) sind weiteren etwa 150 Arbeiten von deutschen Künstlern des späten Mittelalters sowie der Klassischen Moderne gegenübergestellt – von Lucas Cranach, dem Älteren und dem Jüngeren, über Ernst Ludwig Kirchner, Max Beckmann, Otto Dix oder August Macke bis zu Max Ernst. Drei Jahre lang haben José Lebrero Stals, der Leiter des Picasso-Museums in Málaga, und sein Team geforscht, um die Ausstellung „Picasso und Deutschland“ zusammenzustellen. Innerhalb von vier Monaten wurde das Projekt den Haller Verhältnissen angepasst. Ergänzt wird die Ausstellung durch Werke aus der großen Sammlung alter und neuer Meister der Würth-Gruppe und durch Leihgaben von Privatsammlungen und Museen aus acht Ländern. Die Führung durch die Ausstellung beginnt um 11:30 Uhr.

In Zusammenarbeit mit dem Kunstkreis 84

R 1110 Einführungsvortrag: „Augen. Blicke. Impressionen“

Zeiten: 1 Abend, 20.10.2016
Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Kaplaneihaus, Kirchstr. 2, Riedlingen
Leitung: Barbara Honecker
Gebühr: 5,00 €, ermäßigt 4,50 €

Einführender Vortrag zum Ausstellungsbesuch „Augen. Blicke. Impressionen - Meisterwerke des französischen Impressionismus“ in der Staatsgalerie Stuttgart.

In Zusammenarbeit mit dem Kunstkreis 84

R 1111 Kunstfahrt zur Ausstellung „Augen. Blicke. Impressionen - Meisterwerke des französischen Impressionismus“ in der Staatsgalerie Stuttgart

Zeiten: 1 Termin, 22.10.2016
Samstag, 08:00 - 18:00 Uhr
Ort: Abfahrt um 8:00 Uhr, Stadthalle Riedlingen
Leitung: Barbara Bulander, Waltraut Jerger
Gebühr: 45,00 €, ermäßigt 40 €

Ab 20 Teilnehmern Fahrt mit dem Bus, bis 20 Teilnehmer nach Rücksprache.

Verbindliche Anmeldung: bis Freitag, 14.10.2016 unter Tel. 07371/7691 oder info@vhs-donau-bussen.de

Die Staatsgalerie Stuttgart zeigt in einer neuen Ausstellung die Meisterwerke des französischen Impressionismus unter dem Titel „Augen. Blicke. Impressionen“. Hauptvertreter des Französischen Impressionismus waren unter anderen Claude Monet, Camille Pissarro und Auguste Renoir. Licht und Schatten sind die zentralen Begriffe dieser Epoche. Die Linie tritt hinter der Farbe zurück. Helle und kräftige Töne, aufgetragen mit einem fließenden Pinselduktus, kennzeichnen Hauptwerke wie Claude Monets „Felder im Frühling“ oder Auguste Renoirs „Am Kamin“. Die Kombination von Meisterwerken der Malerei und Skulptur mit herausragenden Arbeiten aus dem Bestand der Staatsgalerie vermittelt ein bemerkenswert geschlossenes Bild der Epoche. Die Gliederung der Ausstellung folgt den klassischen Gattungen Landschaft, Bildnis, Interieur, Akt und Stillleben. Sie ermöglicht neue Formen der Begegnung und somit eine andere Wahrnehmung der bekannten Objekte. Zeichnungen Vincent van Goghs und selten gezeigte Gemälde seines Freundes Armand Guillaumin markieren das Ende der Epoche. Paul Gauguin und Odile Rodin entwickelten die Malweise des Impressionismus weiter. Ihre Gemälde und Papierarbeiten versetzen den Betrachter in exotische und visionäre Welten. Die Führung durch die Ausstellung beginnt um 11:00 Uhr.

In Zusammenarbeit mit dem Kunstkreis 84

R 1112 Kunstfahrt (Halbtagesfahrt) zur Ausstellung „Emil Nolde. Der Maler“ im Kunstmuseum Ravensburg

Zeiten: 1 Termin, 21.01.2017
Samstag, 12:30 - 18:00 Uhr
Ort: Abfahrt um 12:30 Uhr, Stadthalle Riedlingen
Leitung: Barbara Bulander, Waltraut Jerger
Gebühr: 25,00 €, ermäßigt 22 €

Ab 20 Teilnehmern Fahrt mit dem Bus,
bis 20 Teilnehmer nach Rücksprache.

Verbindliche Anmeldung: bis Freitag, 13.01.2017 unter Tel. 07371/7691 oder info@vhs-donau-bussen.de

Nach dem Credo „der Maler braucht nicht viel zu wissen, sondern wesentlich seinem Instinkt zu folgen“, setzte Emil Nolde (1867 – 1956) innere und äußere Wahrnehmungen spontan und unvermittelt ohne Rücksicht auf Perspektive und Form in starkfarbige Aquarelle und Ölmalerei um. Er ließ sich dabei leiten von der Suche nach dem ursprünglichen Ausdruck. Die in Kooperation mit dem Brücke-Museum und der Nolde-Stiftung Seebüll erarbeitete Ausstellung gibt einen Überblick über das Werk des Individualisten des deutschen Expressionismus. Präsentiert werden über 60 hochkarätige Werke von den frühen Jahren als Mitglied der BRÜCKE in Berlin, über die Südseereise, die Zeit des Nationalsozialismus, bis hin zu den späten Jahren. Die Führung durch die Ausstellung beginnt um 14:00 Uhr.

R 1106 Die Welt hinter den Kulissen des Theaters Ulm - Führung

Zeiten: 1 Nachmittag, 29.09.2016
Donnerstag, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: Theater Ulm, Eingang,
Herbert-von-Karajan-Platz 1
Leitung: Martin Borowski, Marlene Müller
Gebühr: 3,00 € zzgl. evtl. Bahnfahrt (Gruppentarif),
Anmeldung ist erforderlich.

Wer möchte, kann mit dem Zug nach Ulm fahren. Treffpunkt zur gemeinsamen Fahrt um 14:30 Uhr am Bahnhof Riedlingen. Die Kosten für Fahrt und Führung werden vor Ort kassiert. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit ob Sie an der Bahnfahrt teilnehmen. Das Theater Ulm ist das älteste städtische Theater Deutschlands (gegründet 1641) und wird heute als Dreispartenhaus betrieben, das eigene Ensembles für Oper/Operette, Schauspiel und Ballett besitzt. Wir laden Sie herzlich ein, sich mit uns auf eine Reise durch das Theater zu begeben, um die Welt hinter den Kulissen kennenzulernen. Martin Borowski, Theaterpädagoge, Leiter JUNGES FORUM, erklärt aus künstlerischer Sicht, wer an einem Vorstellungabend die Fäden in der Hand hält und mit welchen Tricks Technik und Requisite arbeiten.

Aufführungen im Theater Ulm mit Busfahrgelegenheit
Zusteigeort und -zeit siehe Presse oder 07371/1516

19.10.2016	PLATANOW
30.11.2016	MANON LESCAUT
21.12.2016	SPAMALOT
11.01.2016	L'ELISIER D'AMORE
08.02.2017	AB JETZT
22.02.2017	LULU
22.03.2017	PIQUE DAME
10.05.2017	BALLETTABEND GROSSES HAUS
24.05.2017	KÖNIG LEAR
14.06.2017	VATER
12.07.2017	LA CLEMENZA DI TITO

Arbeit • Beruf

R 1208 XING optimal nutzen für Einsteiger

Zeiten: 1 Abend, 13.10.2016
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Christiane Köhler-Schneider
Gebühr: 16,00 €, incl. Seminarunterlagen

Xing ist die führende deutschsprachige Business-Networking-Plattform für Geschäftskontakte, Aufträge und Jobs. In diesem Seminar wird erklärt, wie einfach es sein kann, das eigene Netzwerk aufzubauen und zu pflegen.

Inhalte:

- Erste Einstellungen und ein überzeugendes XING-Profil
- Interessante Mitglieder finden: Gezielte Suche und Kontaktaufnahme
- Nachrichten schicken und empfangen
- Gruppen bilden: Profitieren Sie vom Wissensaustausch

**R 1209 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 14
- Einführungskurs**

Zeiten: 3 Abende, 10.11.2016 - 24.11.2016
Donnerstag, wöchentlich, 19:30 - 22:00 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Georg Betz
Gebühr: 43,00 €

Sie besitzen eine Digitalkamera oder möchten sich eine anschaffen? Sie möchten Ihre Fotos bearbeiten bzw. verbessern? In diesem Einführungskurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Photoshop Elements Schritt für Schritt kennen. Adobe Photoshop Elements ist ein leistungsstarkes Programm für die anspruchsvolle Bildbearbeitung im Privat- und Hobbybereich. Voraussetzung: Gute Kenntnisse im Umgang mit PC und Windows und eigener Laptop (bitte mitbringen). Zur Teilnahme am Kurs kann auf der Webseite von Adobe.de eine kostenlose Testversion heruntergeladen werden, die 30 Tage nutzbar ist.

**R 1216 Mein persönliches Fotobuch –
Schritt für Schritt**

Zeiten: 3 Abende, 01.12.2016 - 15.12.2016
Donnerstag, wöchentlich, 19:30 - 22:00 Uhr
Ort: Realschule, Computerraum II,
Goethestraße 36, Riedlingen
Leitung: Georg Betz
Gebühr: 43,00 € inkl. Fotobuch-Gutschein

Persönlich gestaltete Fotobücher sind das Trendprodukt im Bereich der digitalen Fotografie. Bei einem Fotobuch handelt es sich um ein professionell gedrucktes Buch von Digitalfotos. Mit Hilfe einer Gestaltungs-Software entstehen regelrechte Bildbände, die private Erlebnisse wie Urlaubsreisen, Familienfeste u.v.m. eindrucksvoll präsentieren. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird. Fotobücher dienen aber nicht nur dazu, um Fotos und Erlebnisse zu präsentieren, sondern auch um sie zu archivieren und in besonderer Form zu verschenken. Der Kurs beinhaltet einen Fotobuch-Gutschein, mit dem Sie sich Ihr erstes Fotobuch kostenfrei bestellen können. Grundkenntnisse im Umgang mit Windows sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Ca. 40 bis 50 Fotos auf USB-Stick oder CD.

**R 1212 Ihr Smartphone –
Ihr neuer Begleiter in Alltag und Beruf**

Zeiten: 1 Abend, 17.11.2016
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Brigitte Leyva
Gebühr: 15,00 €, zzgl. Seminarunterlagen

Sie gehören zu den 70% der deutschen Smartphonebesitzer auf deren Smartphone Android als Betriebssystem installiert ist (laut Kantar Worldpanel Comtech) und wollen sich gern mit den unzähligen Funktionen dieses Gerätes vertraut machen?

Der Kurs beantwortet u.a. folgende Fragen:

- Wie richte ich mein Handy ein?
- Welche Einstellungen sind sinnvoll oder gar wichtig?
- Wie trage ich Termine ein und verwalte meine Kontakte effizient?
- Wie schreibe und empfangen ich E-Mails?
- Wo kann man Apps herunterladen und was sollte man dabei beachten?
- Wie kann man Apps deinstallieren?

Da sich die Bedienung weitestgehend gleicht, ist der Kurs auch für Besitzer von Tablets geeignet. Der Kurs eignet sich jedoch nicht für Nutzer von Iphone, Ipad, Windows-Phone und anderen Systemen.

R 1213 Smartphone - Weiterführungskurs

Zeiten: 1 Abend, 01.12.2016
Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Brigitte Leyva
Gebühr: 15,00 €, zzgl. Seminarunterlagen

Sie haben sich schon etwas mit Ihrem Smartphone vertraut gemacht. Trotzdem bleiben viele offene Fragen.

Der Kurs behandelt u.a.:

- Versenden von Fotos und Videos
- Sichern von Fotos (beispielsweise auf einem PC)
- Einrichten Ihrer bisherigen E-Mail-Adresse, z.B. von GMX, Web.de und anderen mit Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Dauerhaftes Sichern von Kontakten und Terminen ohne Google-Benutzerkonto
- Installieren, einrichten und gegebenenfalls aktivieren von Apps anhand einiger alltagstauglicher Beispiele

Da sich die Bedienung weitest gehend gleicht, ist der Kurs auch für Besitzer von Tablets geeignet. Der Kurs eignet sich jedoch nicht für Nutzer von Iphone, Ipad, Windows-Phone und anderen Systemen.

E 4204 PC-Kurs für Frauen ohne PC-Erfahrung

Zeiten: 5 Abende, 14.11.2016 - 12.12.2016
Montag, wöchentlich, 18:00 - 20:15 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule, EDV-Raum,
Dürmentinger Str. 61, Ertingen
Leitung: Brigitte Leyva
Gebühr: 65,00 €, zzgl. Seminarunterlagen
Sie fühlen sich ausgegrenzt, weil Sie den Eindruck haben, dass alle Welt inzwischen fitter am PC ist als Sie. Ihrem Umfeld fehlt die Zeit oder die Geduld Ihre offenen Fragen zu beantworten. Wagen Sie die ersten Schritte am PC. Sie werden sehen, es ist kein „Hexenwerk“. Und in der Gruppe mit Gleichgesinnten macht es auch noch Spaß. Zusammen mit Frau Leyva lernen Sie Windows kennen. Sie installieren und deinstallieren Programme und üben den Umgang mit den wichtigsten Funktionen einer Textverarbeitung, sowie das richtige Speichern von Dateien. Außerdem werden Grundlagen im Umgang mit E-Mail und Internet vermittelt.

R 1201 Computerkurs für Flüchtlinge

Zeiten: 8 Abende, 28.09.2016 - 23.11.2016
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Joseph-Christian-Schule Riedlingen,
EDV-Raum, Kirchstr. 16
Leitung: Sharro Behnam
Gebühr: 32,00 €
In 8 Doppelstunden erwerben die teilnehmenden Flüchtlinge Grundlagenkenntnisse zur Bedienung eines Personalcomputers mit deutscher Tastatur und Windows-Betriebssystem. Sie erhalten Einblicke in Textverarbeitung, gängige Office-Programme, E-Mail und Internet. Dieser Computerkurs wird so weit wie möglich in deutscher Sprache durchgeführt. Der Kursleiter spricht aber auch arabisch, kurdisch und englisch, so dass die Schulung am PC auch mit geringen Deutschkenntnissen der Kursteilnehmer erfolgreich sein kann. Vor Kursbeginn findet in der Gemeinschaftsunterkunft, Gammertinger Straße, ein Informationstreffen für die Flüchtlinge statt.

**UN 6203 Jimdo – Der Webbaukasten
Einfach und kostenlos zum eigenen
Webauftritt**

Zeiten: 1 Termin, 01.10.2016
Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Roland Junghänel
Gebühr: 52,00 €
In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit der freien Software Jimdo Webseiten einfach erstellen können. Anhand von Schritt-für-Schritt-Anweisungen und praxisnaher Aufgaben entwickelt sich der eigene Webauftritt. Viele Designvorlagen ermöglichen eine moderne Gestaltung für jeden Geschmack. Mit den Übungen in diesem Kurs festigen Sie das erworbene Wissen.
Aus dem Inhalt: Den Webauftritt einrichten, die Startseite gestalten, die Navigation einrichten, Tabellen und Bilder-Galerien.

UN 6202 Effektiver Umstieg auf Windows 10

Zeiten: 1 Termin, 24.09.2016
Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Roland Junghänel
Gebühr: 52,00 €, zzgl. Schulungsmaterial, falls gewünscht
Hier bekommen Sie kompakt, anschaulich und zugleich leicht verständlich alle Neuerungen und Änderungen von Windows 10 erklärt. Egal, von welcher Windows-Version Sie kommen, hier lernen Sie, schnell und effektiv mit dem neuen Startmenü und den Apps zu arbeiten und das Suchfeld optimal zu nutzen.
Aus dem Inhalt:

- Der neue Desktop und das neue Startmenü
- Microsofts App-Store
- Menüband im Explorer
- Datei-, Ordner- und Systemverwaltung
- Datenschutz

Bitte bringen Sie Ihren Laptop, falls vorhanden, mit Windows 10 mit. Eventuell kann ein Schulungslaptop zur Verfügung gestellt werden.

**UN 6204 Outlook 2010 – Grundlagen
Emails, Termine, Aufgaben und Adressen
im Griff behalten**

Zeiten: 2 Vormittage,
Samstag, 14.01.2017, 09:00 - 12:45 Uhr
Samstag, 21.01.2017, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Roland Junghänel
Gebühr: 52,00 € zzgl. Schulungsbuch, falls gewünscht
Wollen Sie Ihre Termine und Aufgaben in den Griff bekommen? Mit
Emails zeitsparend arbeiten? Oder Ihr Adressenchaos ordnen?
Dann ist dieser Kurs die richtige Wahl für Sie.

Inhalte:

- Arbeitsoberfläche kennenlernen
 - E-Mails senden, empfangen, blockieren und filtern
 - Kontakte verwalten
 - Adressbuch nutzen und Verteilerlisten erstellen
 - Termine und Besprechungen planen
 - Aufgaben planen und delegieren
- Zugangsrechte, Stellvertretung und Konten einrichten

Sprachen

Die Gebühren für die nachstehenden Sprachkurse richten sich nach der Zahl der angemeldeten Teilnehmer. Daraus ergibt sich folgende Gebührenstaffelung, ausgehend von 10 Abenden bzw. Vormittagen:

ab 10 Teilnehmer: 41,-- €
ab 9 Teilnehmer: 46,-- €
ab 8 Teilnehmer: 51,-- €
ab 7 Teilnehmer: 59,-- €
ab 6 Teilnehmer: 68,-- €
ab 5 Teilnehmer: 82,-- €

**UN 6301 Arabisch
Einführung in die arabische Sprache für
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Zeiten: 10 Abende, 05.10.2016 - 14.12.2016
Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 1, EG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Mourad Ouertani
Gebühr: Siehe Tabelle oben
Arabisch ist eine der sechs offiziellen Sprachen der Vereinten Nationen. Für mehr als 250 Millionen Menschen ist sie wie für den Kursleiter Mourad Ouertani die Muttersprache. Sich einen einfachen Wortschatz für kleine Gespräche aneignen, einfache Sätze für Alltagssituationen zu lernen, bilden den Schwerpunkt dieses Kurses. Der Unterricht ist in Hocharabisch, das in allen arabischen Ländern verstanden wird.

**R 1301 Deutsch als Fremdsprache
für Anfänger oder
Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen**

Zeiten: 10 Abende, 20.09.2016 - 29.11.2016
Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Giovanna Weitz
Gebühr: Siehe Tabelle oben

**R 1309 Blooming Well – Englisch für die
Generation 50+ - Aufbaukurs**

Zeiten: 10 Abende, 10.10.2016 - 19.12.2016
Montag, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Ingrid Cirillo
Gebühr: 61,00 € ab 8 Teilnehmern

„Blooming Well“ ist ein spezieller Englischkurs für Menschen ab 50 Jahren und auch für Menschen, die schnell und komplikationsfrei Englisch sprechen möchten. Bei dieser Unterrichtsform wird berücksichtigt, worauf viele „Ältere“ im Sprachunterricht besonderen Wert legen: Langsames Lernen in entspannter Atmosphäre, viel sprechen und wenig Grammatikregeln. Der Schwerpunkt liegt auf den Sprachübungen.

„Blooming Well“ baut als Nachfolgekurs auf den voran gegangenen Anfängerkurs „Blooming Late“ auf.

Gearbeitet wird mit Blooming Well, Kursbuch 2, ab Lektion 39.

R 1320 **Blooming Well – Englisch für die Generation 50+ - Aufbaukurs**
Zeiten: 5 Abende, 09.01.2017 - 06.02.2017
Montag, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Ingrid Cirillo
Gebühr: 30,50 € ab 8 Teilnehmern
Kursbeschreibung siehe Kurs R 1309.

R 1307 **Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene - Konversationskurs**
Zeiten: 12 Vormittage, 20.09.2016 - 13.12.2016
Dienstag, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Catherine Allgaier
Gebühr: 49,20 € ab 10 Teilnehmern
Im Kurs wird anhand von freien Texten Konversation geübt, verbunden mit grammatischen Wiederholungen.

R 1304 **Italienisch für Fortgeschrittene**
Zeiten: 10 Abende, 10.10.2016 - 19.12.2016
Montag, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 1, EG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Giovanna Weitz
Gebühr: Siehe Tabelle Seite 11
Ziel des Kurses ist es, sich im Alltagsleben in Italien gut zurecht zu finden. Wir erlernen wichtige Konversationselemente, die wir in grundlegenden Gesprächssituationen üben. Dazu lesen wir ein Buch in einfacher italienischer Sprache.

R 1308 **„Buen Viaje! Spanisch für die Reise“ für Teilnehmer mit Vorkenntnissen**
Zeiten: 10 Abende, 19.09.2016 - 28.11.2016
Montag, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Rosa-Maria Molina-Heudorfer
Gebühr: 72,50 €
Der Kurs „Buen Viaje“ bereitet Sie gezielt auf typische Situationen vor, mit denen Sie als Reisender konfrontiert sind. Es werden Kapitel behandelt wie z.B. im Hotel, im Restaurant und beim Einkaufen. Ohne Druck können Sie sich langsam der spanischen Sprache nähern. Dazu gibt es nützliche landeskundliche Informationen für die Reise (Spanien und Südamerika).
Die Teilnehmer sollten Grundkenntnisse im Spanischen haben. Nähere Infos können Sie unter Tel. 07371/7691 (VHS) erfragen.

R 1303 **Spanisch am Vormittag für Einsteiger ohne Vorkenntnisse**
Zeiten: 10 Vormittage, 05.10.2016 - 14.12.2016
Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 1, EG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Manuela Deutsch
Gebühr: Siehe Tabelle Seite 11
Mit dem Spanisch-Lehrwerk „El curso en vivo A1“ tauchen Sie ein in die bunte und abwechslungsreiche Vielfalt der spanisch-sprachigen Welt. Sie lernen Spanisch, wie es in Spanien gesprochen wird und erfahren Wissenswertes über die Menschen und ihre Kultur.

Gestalten

R 1403 **Malen in Mischtechnik: Thema „Zeit weilt, eilt und heilt“**
Zeiten: 8 Abende, 21.09.2016 - 16.11.2016
Mittwoch, 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Realschule, Kunstraum,
Goethestraße 36, Riedlingen
Leitung: Ruth Dietrich
Gebühr: 40,80 €
Ziel des Kurses ist, in freier Gestaltung zum eigenen Ausdruck des Themas zu finden. Experimentelles Arbeiten in verschiedenen Techniken ermöglicht neue Erfahrungen und regt den Austausch unter den Teilnehmern an.

R 1416 **Workshop: Winterdeko mit Holz für drinnen und draußen**
Zeiten: 2 Abende, 11.11.2016, 18.11.2016
Freitag, wöchentlich, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Tuchplatz 11, Riedlingen
Leitung: Sabine Setz, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Gebühr: 28,00 € zzgl. ca. 30 € Materialkosten

Deko einmal anders: die Kursleiterin zeigt Schönes und Stilvolles für Haustür, Tisch und Wand zum Selbermachen aus Brettern, ausgeleierten Kleiderbügeln, Ästen, Naturmaterial uvm. Die Teilnehmenden können mit Dekomaterial unterschiedlicher Stilrichtungen ganz individuell wohnliche Adventsdeko gestalten und verzieren. Die fertigen Objekte sind langlebig und so wandelbar, dass sie sich mit kleinen Kniffen jahreszeitlich verändern und vielseitig einsetzen lassen. Eine einfache handwerkliche Bearbeitung der Vorlagen (ohne spezielle Fertigkeiten oder Kenntnisse) ist im Kurs z. T. noch vorgesehen und leicht umsetzbar. Die Kursteilnehmenden erleben Upcycling, Shabby chic und Vintage in ihrer schönsten Form! Der erste Abend beinhaltet zudem eine ausführliche Einführung in Material- und Ideenvielfalt. Eine Absprache über die Inhalte des zweiten Abends ist am ersten Kurstag möglich.

Bitte Arbeitskleidung, Einmalhandschuhe, guten Allzweckkleber mitbringen.

R 1414 Herstellung von biblischen Erzählfiguren

Zeiten: 2 Termine,
Freitag, 03.02.2017,
15:00 - 22:00 Uhr
Samstag, 04.02.2017,
09:00 - 22:00 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Jutta Keim
Gebühr: 40,00 € zzgl. Materialkosten
pro Figur von 25 bis 28 €, je nach Größe



Im Kurs können 2 Figuren und ein Baby hergestellt werden.

Biblische Figuren sind zwischen 15 cm (Kind) und 30 cm (Erwachsener) groß und auf Grund ihres Sisaldrahtgestells voll bewegbar. Ihre Standfestigkeit in allen Positionen verdanken sie ihren Bleifüßen. Sie haben keine ausgeprägten Gesichter, sondern können allein durch vielfältige Körperhaltungen und Gebärden Gefühle und Situationen ausdrücken. Jede Figur wird ein Unikat! Sie werden den Kopf schleifen und modellieren, die Hände mit den Drahtschlingen formen und den Körper wickeln und stopfen. Die Figur wird komplett mit dem Körperstoff überzogen und bekommt eine Echtfellperücke. Danach werden Kleidung, Unterwäsche und Schuhe hergestellt, die bei Bedarf auch ausgewechselt werden können. Während des Werkkurses erfahren Sie auch Interessantes über biblische Kleidung, Stoffe, Farben, Zubehör usw. Wir werden die fertigen Figuren „in Szene stellen“ und den Umgang mit ihnen üben. Das Grundmaterial bringt die Kursleiterin mit. Nach der Anmeldung bekommen sie eine Liste über weiteres Material und Arbeitsgeräte, die sie zum Kurs mitbringen sollten.

R 1413 Trommelbaukurs: Rahmentrommel selber bauen

Zeiten: 3 Termine,
Freitag, 18.11.2016,
17:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 19.11.2016,
10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 20.11.2016, 10:00 - 14:00 Uhr
Ort: St. Gerhard Schule, Werkraum,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Reiner Tangermann
Gebühr: 130,00 € zzgl. Materialkosten ca.120 €



Der Trommelbaukurs ist so ausgelegt, dass Sie auch als handwerklicher Laie zu einem guten Ergebnis kommen können. Sie werden zunächst einen Rahmen in Schichtbauweise fertigen. Dazu verleimen Sie Furniere in 2,5 mm Stärke, die je nach Rahmengröße vorgebogen sind. Der Rohrahmen wird anschließend egalisiert, um ihn dann, nachdem die Bohrlinien angezeichnet sind, in Stimm- und Trägerrahmen aufzutrennen. Jetzt werden Sie die verschiedensten Bohrungen vornehmen, um die Stimmmechanik einzubauen. Damit die Haut später frei schwingen kann, wird der Stimmrahmen entsprechend gefräst. Wenn der Rahmen dann lackiert bzw. geölt ist, werden Sie die zuvor gewässerte Haut aufspannen. Der Trocknungsvorgang dauert je nach Dicke der Haut mindestens zwölf Stunden. Reiner Tangermann beschäftigt sich seit einiger Zeit mit dem Bogenbau und dem Trommelbau. Er hat eigens für diesen Kurs eine Technik entwickelt, die es Laien möglich macht, einen runden Holzrahmen selbst zu fertigen. Eine Einführung in die Grundlagen der Spieltechnik rundet den Kurs ab. Die Kursgruppen bewegen sich zwischen 4 und 8 Personen.

Junge VHS

R 1507 Den Bauernhof erleben von der Ernte bis in die Adventszeit – für Kinder ab der ersten Klasse

Zeiten: 4 Vormittage, samstags, 24.09.2016,
15.10.2016, 19.11.2016, 10.12.2016,
jeweils von 09:30 - 12:30 Uhr
Ort: Bauschatzhof Grüningen, Lindengasse 34
Leitung: Elisabeth Bauschatz, Isabell Hauth
Gebühr: 38,00 € zzgl. Unkostenbeitrag
für Koch- und Bastelmaterial

Gemeinsam wollen wir den Bauschatzhof in Grüningen erkunden, Erntearbeiten verrichten, am Feuer kochen, Tiere beobachten und mit Naturmaterialien kreativ werden. Bitte wetterfeste Kleidung anziehen. Materialkosten pro Termin: 5 € (bitte mitbringen)

R 1502 **Das Lernen lernen für Schüler und Schülerinnen ab Klasse 5 - Techniken nutzen und Leistung steigern**

Zeiten: 1 Nachmittag, 21.10.2016
Freitag, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: VHS, Seminarraum 1, EG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Christiane Köhler-Schneider

Gebühr: 13,50 €, incl. Seminarunterlagen

Dieses Seminar hilft dabei, für sich die besten Lerntechniken zu finden und das Lernen richtig zu organisieren.

- Sinnvolles Aufteilen der Aufgaben in Lerneinheiten
- Erkennens des eigenen Lerntyps
- Erstellen von Zeitplänen
- Methoden zum dauerhaften Merken des Gelernten
- Erarbeiten spezieller Lerntechniken
- Festigen des gelernten Stoffes
- Tipps zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

Bitte Schreibzeug mitbringen.

R 1501 **Kräutergeschenke – bunt und fein Workshop für Eltern-Kind-Duos**

Zeiten: 1 Termin, 02.12.2016
Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: Tuchplatz 11, Riedlingen

Leitung: Sabine Setz, Kräuterpädagogin

Gebühr: 20,00 € pro Elternteil/Kind,
zzgl. Materialkosten

Wärmende Tees, konzentrationsfördernde oder beruhigende Düfte, immunstabilisierende Kräuter, kulinarische Raffinessen und Schutz und Pflege trockener Haut – Vielfalt für alle ist ein Motto dieses Nachmittags. Die Teilnehmenden lernen unter Anleitung der erfahrenen Kräuterpädagogin verschiedene Mischungen mit Salzen, Basisölen und ätherischen Ölen kennen und schöpfen aus der Fülle duftender Heilkräuter. Die Zutaten sind auch für Kinder einfach zu handhaben. Es lassen sich kostbare, wunderschöne Geschenke herstellen und kreativ schmücken. Farben, Düfte und Geschmack der naturreinen Mischungen und Einzelkräuter sind unvergleichlich und besonders erfreulich und gesund in der trüben Jahreszeit.

Materialkosten für 6 Geschenke: ca. 25 €

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen bzw. 4 Eltern-Kind-Paare

Mindestalter der Kinder: 8 Jahre

R 1508 **Richtig lernen: Vorbereitung auf die schriftliche Mathematikprüfung der Realschule**

Zeiten: 5 Vormittage in der Ferienzeit
Do. 02.03.2017, Fr. 03.03.2017,
Di. 18.04.2017, Do., 20.04.2017,
Fr., 21.04.2017,
jeweils von 10:00 – 12:00 Uhr

Ort: VHS, Seminarraum 3, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Horst Grünacher

Gebühr: 75,00 €

Dieser Intensivkurs bietet für eine Gruppe von maximal 10 Schülern eine gezielte Vorbereitung für die Mathematik-Abschlussprüfung. An 5 Tagen wird jeweils von 10 bis 12 Uhr von einem erfahrenen Mathematiklehrer ein Seminar zu allen Prüfungsinhalten angeboten. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, damit eine individuelle Lernbetreuung möglich ist: Sowohl bei den Übungsaufgaben wie auch bei den Hausaufgaben, die auf das Leistungsniveau der Teilnehmer abgestimmt sind.

Kosmetik • Tanz • Musik

R 1601 **Ballett auf Fitnessbasis**

Zeiten: 15 Abende, 26.09.2016 - 23.01.2017
Montag, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle,
Johannes-Wagner-Str., Riedlingen

Leitung: Sybille Köpke Sportlehrerin, DFAV-Aerobic-Instructor, STB-Übungsleiterin

Gebühr: 45,00 €

- 1. Teil: Aufwärmen, Aerobic
- 2. Teil: Ballettspezifische und ballettähnliche Übungen an der Stange und im freien Raum
- 3. Teil: Allgemeine und spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen, evtl. eine kleine Entspannungseinheit

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Turnschuhe werden zum Aufwärmen benötigt, ansonsten Ballettschuhe oder dicke Socken. Außerdem sollten Sie eine Matte oder Decke mitbringen.

R 1606 **Tanzen leicht gemacht**
Vom Walzer bis zum Fox – ein Crashkurs

Zeiten: 3 Abende, 22.11.2016 - 06.12.2016
Dienstag, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Joachim Frick
Gebühr: 26,00 €

An drei Abenden geht es hier zur Sache: Sie lernen schnell und spielend die wichtigsten Tänze, so dass Sie bei der nächsten Betriebsfeier oder Hochzeit auch richtig das Tanzbein schwingen können. Für einen Preis beim Tanzwettbewerb reicht es nach diesem Crash-Kurs sicherlich nicht, aber bei Walzer und Fox gibt es auf alle Fälle kein Halten mehr.

R 1610 **5 Minuten Make up –**
natürlich gut aussehen

Zeiten: 1 Abend, 20.10.2016
Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr
Ort: Gästehaus am See,
Seegasse 8, 88422 Bad Buchau

Leitung: Renate Schweikardt
Gebühr: 13,00 €, Materialkosten in Höhe von
ca. 3 € werden im Kurs abgerechnet

Sie lernen, Ihren Typ optimal zu betonen. Ihnen wird eine Gesichtshälfte geschminkt, die andere schminken Sie selbst. Mit den richtigen Farben und ein paar Tricks gelingt das im Handumdrehen. Bitte kommen Sie ungeschminkt.

R 1611 **5 Minuten Make up - natürlich gut aussehen**

Zeiten: 1 Abend, 09.11.2016
Mittwoch, 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Gästehaus am See,
Seegasse 8, 88422 Bad Buchau

Leitung: Renate Schweikardt
Gebühr: 13,00 €, Materialkosten in Höhe von
ca. 3 € werden im Kurs abgerechnet

Kursbeschreibung siehe Kurs R 1610.

R 1609 **Mundharmonika spielen**
lernen auf der Bluesharp 1



Zeiten: 1 Termin, 11.02.2017
Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr, 60 Min. Pause
Ort: VHS, Seminarraum 1, EG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Didi Neumann
Gebühr: 75,00 €

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika (Bluesharp 1) leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Als Melodie- und Begleitinstrument findet sie weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Rock und Pop. In diesem Anfängerkurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, diese kann im Kurs ab EUR 33,- erworben werden. Außerdem sind die speziellen Lehrbücher (mit CD) des Kursleiters erhältlich, die es dem Teilnehmer erleichtern, zuhause weiterzumachen. Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.



R 1702 Südtirols Küche - alpin bis mediterran

Zeiten:

1 Abend, 27.09.2016

Dienstag, 19:00 - 22:00 Uhr

Ort:

Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16

Leitung:

Gloria Bruggesser

Gebühr:

12,00 € zzgl. Zutaten

Die Südtiroler Küche ist bekannt für ihre Vielseitigkeit und die raffinierte Verknüpfung von mediterranen Kochideen und traditioneller Tiroler Kost, was die Rezepte sehr spannend macht. Südtirol, das schmeckt nach Speck und Knödeln, nach Äpfeln, Käse und Pilzen, aber ebenso intensiv duftet es hier nach frischer Pasta und feinem Risotto mit mediterranen Kräutern. Lernen Sie typische Südtiroler Rezepte kennen, einfach hereinschauen und sich inspirieren lassen.

**R 1710 Mit Balsam, Tee & Co
erkältungsfrei durch den Winter**

Zeiten:

1 Abend, 06.10.2016

Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort:

Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16

Leitung:

Sigrid Maier

Gebühr:

10,00 € zzgl. Zutaten

Wir bereiten einen Bronchialbalsam zu. Wir nehmen Thymian, Majoran, Lavendel, Wachholder, Lärche.... heran, denn viele ätherische Öle befinden sich in den Pflanzen und tun uns gut. Dies und vieles mehr erfahren Sie über natürliche Hausmittel, die die typischen Erkältungskrankheiten im Winter fernhalten oder abmildern.

**R 1701 „Schnitzelparade“ –
Schnitzel in vielen Variationen**

Zeiten:

1 Abend, 13.10.2016

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort:

Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16

Leitung:

Alexander Schaible

Gebühr:

12,00 € zzgl. Zutaten

Metzgermeister Alexander Schaible bereitet mit den Teilnehmern verschiedene Schnitzelvariationen zu, nicht nur paniert, sondern auch gefüllt und überbacken. Zusätzlich gibt es Tipps, z.B. welche Fleischstücke sich für Schnitzel eignen, wie man das Trockenwerden des Schnitzels vermeiden kann und vieles mehr.

R 1706 Herbst-Gourmet-Menü

Zeiten:

1 Termin, 15.10.2016

Samstag, 14:00 - 18:00 Uhr

Ort:

Restaurant Rosengarten,
Gammertinger Str. 25, Riedlingen

Leitung:

Markus Haberbosch

Gebühr:

60,00 € incl. Speisen und Wein

Kommen Sie den Geheimnissen des Profikochs Markus Haberbosch, Inhaber des Restaurants Rosengarten, auf die Spur und profitieren Sie von seinen Erfahrungen: Planung, optimale Produktverwertung, frische, saisonale Zutaten sowie die Kunst und Kreativität bei der Zubereitung und Darbietung eines festlichen 4-Gänge-Menüs – passend zur Jahreszeit. Höhepunkt des Kurses: Das gemeinsame Essen mit dem passenden Wein im ansprechenden Ambiente. Als Dreingabe gibt es die Rezepte!

**R 1711 Herbst & Wurzelküche
... wenn es draußen wieder kälter wird**

Zeiten:

1 Abend, 20.10.2016

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort:

Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16

Leitung:

Sigrid Maier

Gebühr:

12,00 € zzgl. Zutaten

Hier gibt es ausgewählte, fleischlose Rezepte mit winterlichen Vitaminschüben aus Wurzelgemüse, verschiedenen Kohlsorten, Kürbis, Mangold und Pilzen.



R 1708 Fest-Menü ohne Stress
Zeiten: 1 Abend, 09.11.2016
Mittwoch, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16
Leitung: Markus Haberbosch
Gebühr: 15,00 € zzgl. Zutaten
Stress und Hektik an Weihnachten und Feiertagen müssen nicht sein. Es geht auch anders. Gute Planung und eine clevere Auswahl der Speisen helfen, am Festtag das Menü schnell auf den Tisch zu bringen. Profikoch Markus Haberbosch gibt Rezeptvorschläge und zeigt wie es gehen kann.

R 1703 Schlachtfest wie früher – Tradition bewahren
Zeiten: 1 Vormittag, 12.11.2016
Samstag, 08:00 - 13:00 Uhr
Ort: Gemeindeschlachthaus in der Ortsmitte,
88524 Uttenweiler-Dietershausen
Leitung: Alexander Schaible
Gebühr: 20,00 € zzgl. ca.15 € für Zutaten
und Mitnahmepaket
Sie erleben ein Schlachtfest wie in der „guten alten Zeit“. Speck schneiden, Wurst anrühren und abschmecken, Wurstmasse in Därme einfüllen. Alles werden die Teilnehmer selbst machen. Es werden Erinnerungen geweckt oder Neues erlernt! Jeder Teilnehmer erhält seine Portion Fleisch und Wurst, insgesamt etwa 5 kg (es erhält nur derjenige seine Portion, der am Kurs teilgenommen hat).

R 1707 Kochen ohne Kohlenhydrate - mit neuen Rezepten!
Zeiten: 1 Abend, 13.02.2017
Montag, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16
Leitung: Eva Baier
Gebühr: 12,50 € zzgl. Zutaten
Die „Low Carb“ Ernährung verzichtet weitgehend auf Kohlenhydrate und hat viele gesundheitliche Vorzüge. Sie wird oft zur Gewichtsreduktion herangezogen. Bei dieser Ernährungsform stehen hauptsächlich Gemüse, Proteine und hochwertige Öle und Fette auf dem Speiseplan. Für viele von uns besteht die Ernährung zu einem großen Teil aus Kohlenhydraten wie Nudeln, Kartoffeln, Brot, Müsli etc. Daher ergeben sich Fragen, was geeignet und was „verboten“ ist für eine Low Carb Ernährung. In diesem Kurs werden wir diese Fragen klären und verschiedene schmackhafte Gerichte zubereiten.

Gesundheit • Sport

A 2801 Herzinfarkt vermeiden - aber wie? Vortrag
Zeiten: 1 Abend, 28.09.2016
Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Rathaus Altheim, Adlersaal,
Donaustr. 1, Altheim
Leitung: Dr. med. Winfried Haerer, Herzklinik Ulm
Gebühr: Frei, Spende für die Herzsportgruppe Riedlingen willkommen
Herz- und Kreislauferkrankungen sind die Todesursache Nummer 1. Durch rechtzeitige Therapie und auch das Vermeiden von Herzrisiken kann jeder vorbeugen.
Anschließende Fragen werden gerne beantwortet.

R 1815 Nordic Walking für Frauen und Männer
Zeiten: 6 Abende, 18.10.2016 - 22.11.2016
Dienstag, wöchentlich, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Treffpunkt Eingang VHS, St. Gerhard Str. 1
Leitung: Uli Röschner
Gebühr: 26,00 €
Nordic Walking – die sanfte, die Gelenke schonende Ausdauersportart für mehr Gesundheit, Fitness und Energie. Geeignet für Frauen und Männer gleichermaßen. Sie ist die ideale Kombination von Ausdauer und Muskeltraining, fördert ein gesundes Herz-Kreislaufsystem, den Muskulaturaufbau, die Körperhaltung und die Fettverbrennung. Nach dem ersten Treffen werden die folgenden Termine und Uhrzeit gemeinsam festgelegt. Bitte tragen Sie sportliche Kleidung. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

R 1811 Bodenseeschifferpatent
Theoriekurs für Motor- und Segelboote
 Zeiten: 6 Abende, 17.01.2017 - 21.02.2017
 Dienstag, wöchentlich, 19:00 - 21:15 Uhr
 Ort: VHS, Besprechungsraum, EG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Uli Röschner
 Gebühr: 79,50 € zzgl. Arbeitsbuch u. Skript
 Vorbereitungskurs auf den theoretischen Teil der Prüfung für das Bodenseeschifferpatent. Der Theoriekurs legt den Grundstein, um mit solidem Basiswissen in die Praxis einsteigen zu können. Alle prüfungsrelevanten Themen werden umfassend vermittelt.
 Bodenseeschifferpatent Motor:
 Für Motorboote über 6 PS (4,4 KW) drei Abende (die Kursgebühr ist auf 45,00 € ermäßigt).
 Bodenseeschifferpatent Segeln:
 Für Segelboote ab 12 m² Segelfläche, 6 Abende.
 Die jeweilige Praxis kann beim Kursleiter in Kressbronn-Gohren durchgeführt werden. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**R 1809 Krav Maga Systems -
 Selbstverteidigung für
 Frauen und Männer ab
 13 Jahren**



Zeiten: 1 Termin, 04.12.2016
 Sonntag, 09:00 - 15:00 Uhr
 Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Luka Imhof
 Gebühr: 59,00 €

Krav Maga ist ein modernes und äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem. Es ist entwickelt worden, um Menschen möglichst schnell in die Lage zu versetzen, sich effektiv zu schützen und selbst zu verteidigen. Krav Maga wird weltweit von verschiedenen Behörden und Sicherheitskräften angewendet. Krav Maga verzichtet auf artistische Elemente und schöne Techniken. Die Basis des Systems bilden natürliche, bei jedem bereits vorhandene Reflexe. Diese müssen nicht erst langwierig antrainiert werden und sind auch unter extremem psychischem Druck schnell abrufbar. Auch wenig trainierte Menschen haben mit diesem System die realistische Chance, eine Bedrohung unbeschadet zu überstehen. Der Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Kursinhalte sind u.a.: Kommunikation und Körpersprache, taktisches Verhalten in Konfliktsituationen, Deeskalation, Erkennen und Vermeiden potentiell gefährlicher Situationen, Verteidigung gegen alle erdenklichen Angriffe, Schlag- und Trittraining, Verteidigung am Boden Bitte Sportschuhe und Sportkleidung, ein Getränk und etwas zum Essen mitbringen.

**R 1807 Sanfte Hilfe fürs kranke Kind –
 was kann Frau/Mann selber tun?
 Hausmittel neu entdecken!**

Zeiten: 1 Abend, 05.10.2016
 Mittwoch, 19:30 - 21:15 Uhr
 Ort: VHS, Seminarraum 1, EG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Sabine Essl
 Gebühr: 11,00 €

Kinder lernen fürs Leben. Das gilt auch für das Immunsystem – Krankheiten gehören zum Kindsein dazu. Wie kann man die Abwehr stärken? Wo sind die Grenzen der Selbstbehandlung? Der Vortrag möchte aufzeigen, wie man mithilfe von Heilpflanzen, Wickeln und der Homöopathie die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen kann. Das Wirkprinzip und die Anwendung der Homöopathie werden kurz erläutert. Wichtige homöopathische Einzelmittel werden vorgestellt und die Grenzen der Selbstbehandlung aufgezeigt. Weitere Inhalte: Fieber positiv begleiten, Schnupfen, Husten, Ohren- und Halsschmerzen, Magen-Darm-Störungen. Sabine Essl ist Kinderkrankenschwester und Heilpraktikerin und qualifizierte Homöopathin des BKHD.

R 1808 Homöopathie und Wechseljahre

Zeiten: 1 Abend, 12.10.2016
 Mittwoch, 19:00 - 20:45 Uhr
 Ort: VHS, Seminarraum 1, EG,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Sabine Essl
 Gebühr: 11,00 €

Der Auftakt in die neue Lebensphase – was wechselt in den Wechseljahren? In der Hitze der Nacht – Tanz der Hormone - eine medizinische Betrachtung. Was kann die Homöopathie? Sabine Essl ist Heilpraktikerin und qualifizierte Homöopathin des BKHD.

**R 1710 Mit Balsam, Tee & Co
erkältungsfrei durch den Winter**

Zeiten: 1 Abend, 06.10.2016
Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Joseph-Christian-Schule, Küche,
Eingang Kirchstr. 16
Leitung: Sigrid Maier
Gebühr: 10,00 € zzgl. Zutaten

Wir bereiten einen Bronchialbalsam zu. Wir nehmen Thymian, Majoran, Lavendel, Wachholder, Lärche... heran, denn viele ätherische Öle befinden sich in den Pflanzen und tun uns gut. Dies und vieles mehr erfahren Sie über natürliche Hausmittel, die die typischen Erkältungskrankheiten im Winter fernhalten oder abmildern.

**R 1813 „Gesundheit ist essbar“ –
Ernährung nach Hildegard von Bingen**

Zeiten: 1 Abend, 09.11.2016
Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr
Ort: VHS, Seminarraum 1, EG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Jutta Martin
Gebühr: 12,50 €

Man ist, was man isst!

Dieser Satz leuchtet jedem ein und klingt so einfach. In der Umsetzung jedoch holt uns der Alltag ein. Häufig fehlt das Wissen um die Wirkung der Nahrung. Hildegard von Bingen, die berühmte Klosterfrau aus dem 12. Jahrhundert, erkannte schon damals die Zusammenhänge zwischen Essen und Gesundheit, zwischen Verhalten und Wohlbefinden, zwischen Körper, Seele und Geist. Ihre ganzheitliche Sicht auf Gesundheit und Leben ist in heutigen Zeiten der Zivilisationserkrankungen eine unerschöpfliche Quelle. Gerade in den letzten Jahrzehnten sind wir in eine Überernährung geraten und haben uns regelrecht krank gegessen. Mit den guten Impulsen der Hildegard von Bingen werden Sie feststellen, dass es auch anders geht. Erfahren Sie, wie Sie ihren Körper optimal von Säuren reinigen und mit welchen Lebensmitteln Sie sich „gesund schlemmen“ können.

R 1810 Innovatives Autogenes Training

Zeiten: 6 Abende, 19.10.2016 - 30.11.2016
Mittwoch, 19:15 - 20:15 Uhr
Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Sabine Setz, Entspannungspädagogin
Gebühr: 29,00 €

Mit Hilfe dieser von Else Müller weiterentwickelten und vereinfachten Form des Klassischen Autogenen Trainings nach Schultz bauen Sie gezielt Stress ab und stärken Ihr Immunsystem. Für die Zeit der Übungen kehren Sie Ihrem Alltag den Rücken und tauchen in umfassende Ruhe und Entspannung ein. Dies gelingt spielerisch-leicht, weil die eigene Phantasie aktiviert wird. Ganz persönliche Bilder für die Basisformeln Wärme, Schwere und Ruhe werden so gefunden und sind dann auch im Alltag leicht abrufbar. Als konzentrierte Selbstentspannungsmethode ist IAT besonders geeignet für Menschen, die ein rasch wirksames Kurzprogramm wünschen. Nicht geeignet ist diese Methode für Menschen mit schweren oder langjährigen psychischen Krankheiten. Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.

R 1806 Progressive Muskelentspannung

Zeiten: 6 Abende, 04.10.2016 - 15.11.2016
Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
Leitung: Sabine Setz, Entspannungspädagogin
Gebühr: 29,00 €

Erlernen oder vertiefen Sie im Kurs eine einfache Entspannungsmethode, die rasch wirkt und zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden führt. Sie bearbeiten im Liegen systematisch einzelne Muskelgruppen im Rhythmus von Anspannen und Entspannen, Halten und Lösen und gelangen so zu einem verbesserten Körperbewusstsein. Alltagsverspannungen können dann früher wahrgenommen und abgebaut werden. Festgelegte, ständig wiederholte Anleitungsformeln machen das selbständige Üben leicht und vertiefen zusätzlich die Entspannung. Bitte Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung mitbringen.

R 1814 Progressive Muskelentspannung - Vormittagskurs
 Zeiten: 6 Vormittage, 12.01.2017 - 16.02.2017
 Donnerstag, wöchentlich, 10:30 - 11:30 Uhr
 Ort: Gymnastikhalle,
 Johannes-Wagner-Str., Riedlingen
 Leitung: Sabine Setz, Entspannungspädagogin
 Gebühr: 29,00 €
 Kursbeschreibung siehe Kurs R 1806.

R 1802 Tai Chi
 Zeiten: 10 Abende, 19.09.2016 - 21.11.2016
 Montag, wöchentlich, 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Stefanie Schönbeck
 Gebühr: 40,00 €
 Immer mehr Menschen entdecken den Spaß und die Wirkung des Tai Chi. In aller Welt stehen sie gemeinsam in den Parks und treffen sich zum klassischen Tai Chi. Die über Jahrtausende erprobten Bewegungsabläufe wirken sich auf Körper, Geist und Seele – und damit auf die Gesundheit - wohltuend aus. Meditation in Bewegung. Konzentration führt zur Entspannung. Die Ruhe der Langsamkeit verleiht der Bewegung Kraft. Wir lassen die Energie - das Chi - im Körper fließen. Wir lernen verschiedene Kurzformen aus dem Yang Stil. Vorkenntnisse erwünscht. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe oder warme Socken tragen.

R 1803 Tai Chi Qigong - Fächerform
 Zeiten: 10 Abende, 19.09.2016 - 21.11.2016
 Montag, wöchentlich, 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Stefanie Schönbeck
 Gebühr: 40,00 €
 Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe oder warme Socken tragen.

R 1805 Tai Chi
 Zeiten: 10 Abende, 21.09.2016 - 23.11.2016
 Mittwoch, wöchentlich, 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Stefanie Schönbeck
 Gebühr: 40,00 €
 In langsamen, aufeinander folgenden Schritten üben wir das klassische Tai Chi. Der Kurs ist für Neueinsteiger und Geübte, egal welchen Alters oder Geschlechts, geeignet. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe oder warme Socken tragen

R 1830 Zumba®Fitness
 Zeiten: 10 Abende, 27.09.2016 - 29.11.2016
 Dienstag, wöchentlich,
 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Joseph-Christian-Schule,
 Bewegungsraum, Eingang Hospitalstr. 24
 Leitung: Manuela Jahns
 Gebühr: 50,00 €
 ZUMBA®Fitness ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness-Workout mit toller Musik zu Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Schnelle und langsame Rhythmen sorgen für eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung. Gleichzeitig stärkt man das Herz-Kreislauf-System und verbrennt eine Menge Kalorien. Unabhängig von Alter und Gewicht ist ZUMBA®Fitness für jeden geeignet, der ohne Tanz-Vorkenntnisse Freude an Bewegung hat. Bitte leichte Sportbekleidung, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk mitbringen.



R 1832 Zumba®Gold
 Zeiten: 10 Abende, 27.09.2016 - 29.11.2016
 Dienstag, wöchentlich,
 19:15 - 20:15 Uhr
 Ort: Joseph-Christian-Schule,
 Bewegungsraum, Eingang Hospitalstr. 24
 Leitung: Manuela Jahns
 Gebühr: 50,00 €



ZUMBA®Gold wendet sich an aktive ältere Erwachsene und an Fitness-Neulinge. Es ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness-Workout mit toller Musik zu Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Schnelle und langsame Rhythmen sorgen für eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung. Gleichzeitig stärkt man das Herz-Kreislauf-System und verbrennt eine Menge Kalorien. Unabhängig von Alter und Gewicht ist ZUMBA®Gold für jeden geeignet, der ohne Tanz-Vorkenntnisse Freude an Bewegung hat. Bitte leichte Sportbekleidung, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk mitbringen.

R 1821 Rückenschule & gelenkschonende Gymnastik für alle
 Zeiten: 11 Abende, 27.09.2016 - 06.12.2016
 Dienstag, wöchentlich, 19:30 - 20:15 Uhr
 Ort: Gymnastikhalle,
 Johannes-Wagner-Str., Riedlingen
 Leitung: Silvia Wachter
 Gebühr: 33,00 €

Im Kurs geht es um ganzheitliche und die Gelenke schonende Gymnastik für Jung und Alt. Die Muskulatur wird gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert. Wir tun etwas für unseren Rücken, unsere Kniegelenke und lösen Verspannungen in der Schulter. Bitte tragen Sie sportliche Kleidung und bringen Sie eine Decke oder Matte mit.

R 1822 Rückenschule & gelenkschonende Gymnastik für alle
 Zeiten: 11 Abende, 27.09.2016 - 06.12.2016
 Dienstag, wöchentlich, 20:15 - 21:00 Uhr
 Ort: Gymnastikhalle,
 Johannes-Wagner-Str., Riedlingen
 Leitung: Silvia Wachter
 Gebühr: 33,00 €

Kursbeschreibung siehe Kurs R 1821.

R 1824 Gymnastik für Frauen
 Zeiten: 20 Abende, 26.09.2016 - 06.03.2017
 Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Kreisdgymnasium, Turnhalle,
 Ziegelhüttenstr. 45, Riedlingen
 Leitung: Astrid Grünacher
 Gebühr: 26,00 €

**R 1825 Gymnastik für Senioren
 Mehr Lebensqualität durch Beweglichkeit bis ins hohe Alter**
 Zeiten: 20 Nachmittage
 Montag, 14:00 – 15:00 Uhr
 Ort: Gemeindehalle Zwiefaltendorf
 Leitung: Ursula Diesch
 Gebühr: 38,00 €
 Während des gesamten Schuljahres; ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

**R 1826 Gymnastik für Senioren
 Mehr Lebensqualität durch Beweglichkeit bis ins hohe Alter**
 Zeiten: 20 Nachmittage
 Montag, 16:00 – 17:00 Uhr
 Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Hildegard Bosch
 Gebühr: 30,00 €
 Während des gesamten Schuljahres; ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

R 1829 Fit bleiben - 60+ - Prävention Gesundheit Entspannung und Bewegung für Männer und Frauen
 Zeiten: 15 Abende, 12.09.2016 - 16.01.2017
 Montag, 17:00 - 18:00 Uhr
 Ort: St. Gerhard-Schule, Festsaal,
 St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
 Leitung: Hildegard Bosch
 Gebühr: 30,00 €
 Ein Kurs zur Gesundheitsprävention mit dem Schwerpunkt auf Beckenbodengymnastik, Wirbelsäulengymnastik und Cardio-Fit-Training. Im Moment ist der Kurs voll belegt. Wir können Interessierte aber gerne in die Warteliste aufnehmen.

Leitung: Marianne Kopp

Geschäftsstelle: Bürgermeisteramt Altheim
Andrea Fetscher
Donaustr. 1
88499 Altheim
Anmeldung per VHS-Anmeldekarte
altheim@vhs-donau-bussen.de

E-Mail: Fax: 07371/9330-20
Telefon: 07371/9330-10

Internet: www.vhs-donau-bussen.de

Bankverbindung: Kreissparkasse Riedlingen
IBAN: DE64 6545 0070 0000 4383 73
BIC: SBCRDE66XXX

Gestalten • Kultur • Mode

A 2401 **Ein gepflanztes Schmuckstück vor der Haustüre**

Zeiten: 1 Abend, 27.09.2016
Dienstag, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gärtnerei Rhein, Altheim

Leitung: Stefanie Rhein

Gebühr: 8,50 € zzgl. Materialkosten

Wir gestalten und pflanzen eine kreative Dekoration aus herbstlichen Blumen und Pflanzen in unsere selbst angefertigten Pflanzgefäße. Ein echter Hingucker vor Ihrer Haustüre!

Gesundheit

A 2801 **Herzinfarkt vermeiden – aber wie? - Vortrag**

Zeiten: 1 Abend, 28.09.2016
Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Rathaus Altheim, Adlersaal,
Donaustr. 1, Altheim

Leitung: Dr. med. Winfried Haerer, Herzklinik Ulm

Gebühr: Frei, Spende für die Herzsportgruppe Riedlingen willkommen

Herz- und Kreislauferkrankungen sind die Todesursache Nummer 1. Durch rechtzeitige Therapie und auch das Vermeiden von Herzrisiken kann jeder vorbeugen. Im Vortrag wird dies besprochen und es werden auch Fragen beantwortet.

A 2802 **Yoga**

Zeiten: 15 Abende, 28.09.2016 - 25.01.2017
Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Kindergarten, Goethestr. 32, Altheim

Leitung: Monika Harnau

Gebühr: 85,00 €

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, der Körper, Geist und Seele anspricht. Durch achtsam ausgeführte Körperhaltungen, Atemübungen sowie Entspannung, wollen wir uns bewusst wahrnehmen und die uns innewohnende Lebensenergie spüren. Beweglichkeit, allgemeines Wohlbefinden sowie Ruhe und Gelassenheit werden durch Yoga gefördert. Auch Teilnehmer ohne Yoga-Erfahrung sind herzlich willkommen. Bitte bequeme Kleidung tragen und Matte oder Decke mitbringen.

A 2803 **Yoga am Vormittag**

Zeiten: 15 Vormittage, 29.09.2016 - 26.01.2017
Donnerstag, 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: Rathaussaal, An der Steige 1,
Altheim -Waldhausen

Leitung: Monika Harnau

Gebühr: 85,00 €

Kursbeschreibung siehe Kurs A 2802.

A 2804 **Aktiv und fit durch den Winter**

Zeiten: 10 Abende, 29.09.2016 - 08.12.2016
Donnerstag, 20:15 - 21:15 Uhr

Ort: Grundschule, Turnhalle, Konradin-Kreutzer Str. 3,
Altheim

Leitung: Rosi Vogel

Gebühr: 30,00 €

Das Herz-Kreislauf-Ausdauertraining findet in Form von gesundheitsorientiertem Aerobic unter teilweisem Einsatz von Reebok-Steppbänken statt. Weitere Kursbestandteile sind Stabilisatorentraining, Erhalt und Förderung der Beweglichkeit und die Kräftigung der großen Muskelgruppen (Arme, Beine, Bauch, Po, Rücken).

Leitung: Andrea Geisinger

Geschäftsstelle: Bürgermeisteramt Dürmentingen
Franziska Abele
Hauptstraße 20
88525 Dürmentingen
Telefon (0 73 71) 9507-17
Telefax (0 73 71) 9507-917

E-Mail: duermentingen@vhs-donau-bussen.de
Internet: www.vhs-donau-bussen.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 8.30 bis 12 Uhr

Bankverbindung: Kreissparkasse Riedlingen
IBAN: DE64 6545 0070 0000 4383 73
BIC SBCRDE66XXX

Arbeit • Beruf

D 3201 Grundlagen der digitalen Fotografie - Zusammenspiel Zeit, Blende und ISO

Zeiten: 2 Nachmittage, 07.10.2016, 14.10.2016
Freitag, wöchentlich, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Grundschule, Riedlinger Str. 15,
88525 Dürmentingen

Leitung: Madeleine Wahl

Gebühr: 95,00 €

Kurs mit der eigenen Spiegelreflexkamera.

Im Kurs werden die drei Faktoren Belichtungszeit, Blende und ISO-Wert zuerst theoretisch erarbeitet, später dann praktisch angewandt. Ziel ist es, dass Sie mit Ihrer digitalen Spiegelreflexkamera auf manuellem Modus fotografieren und so die Möglichkeiten, die Ihre Kamera bietet, besser nutzen können.

Gestalten • Kultur

D 3401 Kräutergarten - Gartenkräuter

Zeiten: 1 Abend, 13.10.2016

Donnerstag, 19:30 - 21:45 Uhr

Ort: Grundschule, Riedlinger Str. 15,
88525 Dürmentingen

Leitung: Bruno Groß-Aurbacher,
Garten- und Landschaftsarchitekt

Gebühr: 8,00 €

Kräuter im weiteren und Küchenkräuter im engeren Sinn führen in unseren Gärten weitgehend ein Schattendasein. Kräuter sind jedoch praktisch, nützlich, aromatisch, duftend und schön: Sie sprechen alle Sinne des Menschen an. Bereichern Sie Ihren Garten mit Salbei, Majoran, Weinraute, Schnittlauch, Thymian, Lavendel oder Absinth. Freuen Sie sich an blühendem Schnittlauch in vielen Farben und Größen. Im Sommer sind sie ein Fest für Augen, Nase, Gaumen und Hände und Gestaltungsmittel im Garten mit ihren unterschiedlichen Wuchs- und Blattformen; im Winter genießt man sie als Heilmittel, als Tee bzw. als Duftpotpourri im Glas. Der Großteil der Kräuter ist im Übrigen sehr pflegeleicht.

D 3402 Blattschmuckstauden

Zeiten: 1 Abend, 20.10.2016

Donnerstag, 19:30 - 21:45 Uhr

Ort: Grundschule, Riedlinger Str. 15,
88525 Dürmentingen

Leitung: Bruno Groß-Aurbacher,
Garten- und Landschaftsarchitekt

Gebühr: 8,00 €

Nicht nur die Blüte bestimmt den Charakter einer Pflanzung: die Blätter der Stauden wirken über den ganzen Wachstumszeitraum. Für jede Situation und jede Stimmung im Garten gibt es Blattschmuckstauden, die überraschende Wirkungen hervorrufen können. Vor allem für dunkle und schattige Partien eines Gartens gibt es eine Vielzahl von Pflanzen mit unterschiedlichen Blattstrukturen, z. B. Funkien, Farne oder die großblättrigen Schaublätter. Für sonnige Beete sind z. B. die verschiedenen „Distelgewächse“ von Interesse, die auch noch im Winter den Garten mit ihrer Struktur beleben und darüber hinaus auch noch der Vogelwelt und den Insekten nützen. An diesem Abend werden Ihnen Pflanzen vorgestellt, die ohne großen Aufwand und Pflege Ihren Garten bereichern.

D 3403 **Gartenplanung –
Gärten schön und preiswert**
Zeiten: 3 Abende, 19.01.2017 - 02.02.2017
Donnerstag, wöchentlich, 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Grundschule, Riedlinger Str. 15,
88525 Dürmentingen
Leitung: Bruno Groß-Aurbacher,
Garten- und Landschaftsarchitekt
Gebühr: 25,00 €

Garten – schön und preiswert kein Widerspruch
Sie haben bereits einen Garten und wollen ihn umbauen, renovieren, verschönern oder Sie sind dabei Ihr Grundstück überhaupt erst zum Garten werden zu lassen und brauchen Hilfe für die Planung und Umsetzung ihrer Ideen? Dieser Kurs zeigt Ihnen anhand vieler gebauter Beispiele mit Planskizzen und reichlichem Bildmaterial wie Sie Ihr Ziel erreichen können. Gegenstand des Kurses ist die Einführung in grundlegende Schritte zur Planung und Realisierung des eigenen Gartens. Eine sinnvolle Planung geht Schritt für Schritt vor. Von der Analyse des Grundstücks und den Ansprüchen der Benutzer werden Sie mit den Grundsätzen einer Gartenplanung vertraut gemacht. Dabei stehen Belange der Natur ebenso wie Fragen der Material-verwendung oder Auswahl geeigneter Pflanzen unter ästhetischen und ökologischen Aspekten im Mittelpunkt. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Umsetzung von Gestaltungen mit kleinem Budget. Wichtig für die Umsetzung einer eigenen oder auch fremden Planung sind Hinweise und Tipps zur Umsetzung in die Wirklichkeit. Mit Planbeispielen und Bildern von verschiedenen Belägen, von Rankgerüsten, Wasserelementen, Zäunen etc. wird ihnen vermittelt, wie Sie die Gestaltung Ihres Gartens erreichen können.

D 3404 **Töpfern nach Lust und Laune im Herbst**
Zeiten: 2 Termine,
Samstag, 15.10.2016, 14:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag, 10.11.2016, 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt Kunterbunt,
Zellerstr. 3, 88525 Dürmentingen
Leitung: Marita Heilig-Kernler
Gebühr: 30,00 € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

An diesem Nachmittag habt ihr die Möglichkeit eure „Tonräume“ zu verwirklichen. Egal ob Türschild, Mobile, Figürliches, Dekoratives oder Nützliches. Vieles ist möglich, bringt eure Ideen mit. Beim 1. Termin arbeiten wir mit Ton, der 2. Termin ist zum Glasieren.

D 3405 **Töpfern nach Lust und Laune im Winter**
Zeiten: 2 Termine,
Samstag, 21.01.2017, 14:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag, 09.02.2017, 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt Kunterbunt,
Zellerstr. 3, 88525 Dürmentingen
Leitung: Marita Heilig-Kernler
Gebühr: 30,00 € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
Kursbeschreibung siehe Kurs D 3404.

D 3406 **Filztreff für Anfänger und Fortgeschrittene**
Zeiten: 1 Abend, 03.02.2017
Freitag, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Grundschule, Nassraum,
Riedlinger Str. 15, 88525 Dürmentingen
Leitung: Marita Heilig-Kernler
Gebühr: 10,00 € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
Bitte 2 Handtücher mitbringen. Aus ungesponnener Wolle mit Hilfe von Wasser und Seife lose Fasern zu wärmenden Stulpen, Schals, Taschen, Dekorativen zu verfilzen ist immer wieder ein Erlebnis für die Sinne. Sowohl Anfänger wie Fortgeschrittene sind willkommen. Wer einen bestimmten Materialwunsch hat, soll sich bitte spätestens 2 Wochen vorher an die Kursleiterin wenden.

Junge VHS

D 3501 **Anfängerschwimmkurs ab 5 Jahren**
Zeiten: 8 Abende, 04.10.2016 - 29.11.2016
Dienstag, 17:15 - 18:00 Uhr
Ort: Mutter-Kind-Klinik, Schwimmbad,
Bussenstr. 46, 88525 Dürmentingen
Leitung: Klaudia Craemer-Frick
Gebühr: 32,00 €
Die Kraul- u. Rückentechnik wird durch gezielte Übungen erlernt.

D 3502 Technikschwimmkurs für Fortgeschrittene ab 6 Jahren
Zeiten: 8 Abende, 04.10.2016 - 29.11.2016
 Dienstag, 18:00 - 18:45 Uhr
Ort: Mutter-Kind-Klinik, Schwimmbad,
 Bussenstr. 46, 88525 Dürmentingen
Leitung: Kludia Craemer-Frick
Gebühr: 32,00 €
Bei diesem Kurs ist das „Seepferdchen“ Voraussetzung. Die Kraul- und Rückentechnik wird durch gezielte Übungen vertieft und gefestigt.

D 3503 Schwimmkurs für Anfänger ab 5 Jahren
Zeiten: 8 Abende,
 Samstag, 29.10.2016, Montag, 31.10.2016,
 Mittwoch, 02.11.2016, Freitag, 04.11.2016,
 Samstag, 05.11.2016, Montag, 07.11.2016,
 Samstag, 12.11.2016, Montag, 14.11.2016
 jeweils von 17:00 – 18:00 Uhr
Ort: Mutter-Kind-Klinik, Schwimmbad,
 Bussenstr. 46, 88525 Dürmentingen
Leitung: Brigitte Steinhilber
Gebühr: 45,00 €
Den Kindern wird die Technik des Brustschwimmens beigebracht.

D 3504 Großeltern-Enkel / Eltern-Kind-Kurs „Wichtelteller aus Ton“
Zeiten: 1 Nachmittag, 28.10.2016
 Freitag, 15:30 - 17:30 Uhr
Ort: Grundschule, Nassraum,
 Riedlinger Str. 15, 88525 Dürmentingen
Leitung: Marita Heilig-Kernler
Gebühr: 5,00 € pro Person,
 zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
Bitte Wellholz, Teesieb, Holzbrettchen, Messer mitbringen. Kleine Wichtel aus Ton könnt ihr gemeinsam an diesem Nachmittag modellieren und nach Bedarf auf einer Tonplatte platzieren. Die Wichtel werden gleich mit Engobe bemalt und wenn Ihr nach dem Brand mit einer Kerze den Wichtelteller beleuchtet habt Ihr eine tolle Dekoration zuhause.

D 3505 Großeltern-Enkel / Eltern-Kind-Kurs Wollengel / Winterelfen gefilzt ab 6 Jahre
Zeiten: 1 Nachmittag, 18.11.2016
 Freitag, 15:30 - 17:30 Uhr
Ort: Grundschule, Nassraum,
 Riedlinger Str. 15, 88525 Dürmentingen
Leitung: Marita Heilig-Kernler
Gebühr: 5,00 € pro Person,
 zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
Bitte 2 Handtücher mitbringen.
An diesem Nachmittag filzen wir einen Engel / Elfe aus ungesponnener Schafwolle mit Hilfe von Wasser und Seife. Diesen könnt ihr dann, je nach Wunsch und Größe, als Dekoration aber auch als Anhänger z. B. an den Schulranzen ... verwenden.

D 3506 Lustiges Nikolausbacken für Kinder von 4 - 12 Jahren
Zeiten: 1 Termin, 02.12.2016
 Freitag, 16:45 - 19:45 Uhr
Ort: Grundschule, Küche,
 Riedlinger Str. 15, 88525 Dürmentingen,
Leitung: Wolfgang Kurray
Gebühr: 11,00 € zzgl. Zutatenumlage 3,60 €
Bitte Zutatenumlage, Geschirrtuch, Handtuch, Schürze, Korb oder Blech für Gebackenes mitbringen. Wir backen einen oder mehrere Nikoläuse aus Hefeteig und bauen uns noch ein kleines Hexenhaus aus Lebkuchen.

D 3507 Tannenbaum gefilzt für Kinder ab 6 Jahren
Zeiten: 1 Nachmittag, 09.12.2016
 Freitag, 15:30 - 17:30 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt Kunterbunt,
 Zellerstr. 3, 88525 Dürmentingen
Leitung: Marita Heilig-Kernler
Gebühr: 5,00 € zzgl. 4 € Materialkosten
Bitte 1 -2 Handtücher mitbringen.
Aus Wolle filzen wir uns mit ungesponnener Schafwolle, Wasser und Seife ein Tannenbäumchen das wir dann noch schön verzieren.

D 3508 Schwimmkurs für Anfänger ab 5 Jahren
Zeiten: 10 Vormittage, 27.12.2016 - 07.01.2017
Dienstag, 27.12.2016, Mittwoch, 28.12.2016
Donnerstag, 29.12.2016, Freitag, 30.12.2016
Samstag, 31.12.2016, Montag, 02.01.2017,
Dienstag, 03.01.2017, Mittwoch 04.01.2017,
Donnerstag, 05.01.2017, Samstag, 07.01.17,
jeweils von 09:30 – 10:30 Uhr
Ort: Mutter-Kind-Klinik, Schwimmbad,
Bussenstr. 46, 88525 Dürmentingen
Leitung: Viktor Rot
Gebühr: 55,00 €

D 3509 Schwimmkurs für Fortgeschrittene ab 5 Jahren
Zeiten: 10 Vormittage, 27.12.2016 - 07.01.2017
Dienstag, 27.12.2016, Mittwoch, 28.12.2016
Donnerstag, 29.12.2016, Freitag, 30.12.2016
Samstag, 31.12.2016, Montag, 02.01.2017,
Dienstag, 03.01.2017, Mittwoch 04.01.2017,
Donnerstag, 05.01.2017, Samstag, 07.01.17,
jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr
Ort: Mutter-Kind-Klinik, Schwimmbad,
Bussenstr. 46, 88525 Dürmentingen
Leitung: Viktor Rot
Gebühr: 55,00 €

D 3510 Verrückte Vögel für Kinder ab 6 Jahren
Zeiten: 1 Nachmittag, 17.02.2017
Freitag, 15:30 - 17:30 Uhr
Ort: Kreativwerkstatt Kunterbunt,
Zellerstr. 3, 88525 Dürmentingen
Leitung: Marita Heilig-Kernler
Gebühr: 5,00 € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
Zuerst formen wir mit Hilfe von einer Gipsform eine Kugel, die wir dann mit Augen, Schnabel, etc. zu witzigen, verrückten Vögeln ausgestalten. Diese könnt ihr dann gleich mit Engobe bemalen und nach dem Brand in Haus oder Garten einen schönen Platz geben.

Ernährung

D 3701 Wir kochen glutenfrei
Zeiten: 1 Abend, 19.01.2017
Donnerstag, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Grundschule, Küche,
Riedlinger Str. 15, 88525 Dürmentingen,
Leitung: Stefan Wiele
Gebühr: 17,00 € zzgl. Zutaten
Bitte Schürze, zwei Geschirrtücher, verschließbare Dosen für Kostproben, Schreibzeug, Mineralwasser mitbringen. Glutenfrei - erleben Sie einen informativen Abend mit unserem Küchenmeister Stefan Wiele. Er wird Ihnen Tipps und Tricks rund um das glutenfreie Kochen geben und mit Ihnen auch das eine oder andere Gericht kochen.

Gesundheit • Sport

D 3801 Abwechslungsreiches Rückenprogramm
Zeiten: 10 Abende, 05.10.2016 - 07.12.2016
Mittwoch, wöchentlich, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftshaus,
Dürmentinger Str. 6, 88525 Heudorf
Leitung: Anna Schilling, Physiotherapeutin
Gebühr: 45,00 €
Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Unterlage mitbringen. In dem Kurs lernen Sie Ihren Rücken wahrzunehmen, zu stärken und beweglicher zu machen.

D 3802 Jumping - Trampolin einmal anders
Zeiten: 8 Abende, 04.10.2016 - 29.11.2016
Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftshaus,
Betzenweiler Str. 11-1, 88525 Hailtingen
Leitung: Melanie Rundel
Gebühr: 80,00 €
Jumping ist ein knalliges Workout mit enormen Spassfaktor das ganze 400 Muskeln aktiviert und dadurch eine effektive Fettverbrennung garantiert. Der gesamte Körper wird gestärkt, die tiefliegende Rückenmuskulatur wird gefestigt und die körperliche Balance sowie die Koordination trainiert. Durch Jumping werden 3x so viel Kalorien verbrennt wie beim Joggen, es schont die Wirbelsäule und das Gelenksystem. Trampoline werden gestellt. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.

D 3803 **Jumping - Trampolin einmal anders**
Zeiten: 8 Abende, 04.10.2016 - 29.11.2016
 Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftshaus,
 Betzenweiler Str. 11-1, 88525 Hailtingen
Leitung: Melanie Rundel
Gebühr: 80,00 €
Kursbeschreibung siehe Kurs D 3802.

D 3804 **Power Workout 30+**
Zeiten: 8 Abende, 10.10.2016 - 28.11.2016
 Montag, wöchentlich, 17:45 - 18:45 Uhr
Ort: Kindergarten, Turnraum, Heudorfer Str. 23,
 88525 Hailtingen
Leitung: Jessica Kohler
Gebühr: 45,00 €
Bitte Sportbekleidung, -schuhe u. etwas zum Trinken mitbringen.
Kraftausdauertraining für Muskulatur und Gewebe. Finden Sie wieder Spaß am Sport mit guter Musik und abwechslungsreichen Übungen für den gesamten Körper wird Ihr persönliches Körpergefühl gestärkt – Sie werden sich fitter, fester und stärker fühlen.

D 3805 **Intensives Training –
Bauch, Beine und Po - ab 16 Jahren**
Zeiten: 8 Abende, 10.10.2016 – 28.11.2016
 Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Kindergarten, Turnraum,
 Heudorfer Str. 23, 88525 Hailtingen
Leitung: Jessica Kohler
Gebühr: 45,00 €
Bitte Sportbekleidung, -schuhe u. etwas zum Trinken mitbringen.
Intensives Figurentraining für die Problemzonen. Durch gezielte Übungen wird das Gewebe gestrafft und die Muskulatur gekräftigt. Mit fetziger Musik und guter Laune sportlich in die Woche starten.

D 3806 **Rotkreuzkurs Erste Hilfe**
Zeiten: 2 Abende,
 Dienstag, 22.11.2016, 18:30 - 22:00 Uhr
 Donnerstag, 24.11.2016, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Rathaus Dürmentingen, Sitzungssaal,
 Hauptstr. 20, 88525 Dürmentingen
Leitung: Isabella Jägg
Gebühr: 40,00 €
Im Rotkreuzkurs wird praxisorientiert auf folgende Themen eingegangen:
- Wie stillt man starke Blutungen?
- Was macht man mit einer bewusstlosen Person?
- Wie führt man eine Herz-Lungen-Wiederbelegung durch?
- Wie sichert man eine Unfallstelle ab?
Der Kurs ist geeignet für: Führerscheinanwärter (alle Klassen),
Ersthelfer im Betrieb und alle, die sich für Erste Hilfe interessieren.

D 3807 **Erste Hilfe am Kind**
Zeiten: 2 Abende,
 Dienstag, 24.01.2017, 18:30 - 22:00 Uhr
 Donnerstag, 26.01.2017, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Rathaus Dürmentingen, Sitzungssaal,
 Hauptstr. 20, 88525 Dürmentingen
Leitung: Isabella Jägg
Gebühr: 40,00 €
Im Kurs kommen sowohl die Herz-Lungen-Wiederbelegung für alle 3 Altersgruppen dran, sowie Unterkühlung, Hitze, Verbrennung, Verschlucken von Gegenständen, Hinweise zur Hausapotheke, Sicherheitshinweise, Insektenstiche, ebenfalls wird auf Fragen von den Eltern eingegangen.
Der Kurs richtet sich ausschließlich an Eltern mit Säuglingen, Kleinkinder und Kinder bis zum 12. Lebensjahr.

Die Krankenkassen bezuschussen verschiedene Kurse im Gesundheitsbereich in unterschiedlicher Höhe. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor Kursbeginn. Sie erhalten von uns am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung und reichen diese bei Ihrer Kasse ein.

Achtung: Die Kostenerstattung durch die Krankenkassen gibt es nur bei regelmäßiger Teilnahme!

Leitung: Simona Sill

Geschäftsstelle: Bürgermeisteramt Ertingen
Susanne Dräger
Dürmentinger Str. 14
88521 Ertingen
Telefon (07371) 508-40

E-Mail: ertingen@vhs-donau-bussen.de
(Faxe werden nicht berücksichtigt!)

Internet: www.vhs-donau-bussen.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 08.00 bis 12.00 Uhr
Mo und Do von 14.00 bis 16.30 Uhr
Mittwoch von 14.00 bis 18.00 Uhr

Bankverbindung: Kreissparkasse Riedlingen
IBAN: DE64 6545 0070 0000 4383 73
BIC: SBCRDE66XXX

Arbeit • Beruf

E 4204 PC-Kurs für Frauen ohne PC-Erfahrung
Zeiten: 5 Abende, 14.11.2016 - 12.12.2016
Montag, wöchentlich, 18:00 - 20:15 Uhr

Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule, EDV-Raum,
Dürmentinger Str. 61, Ertingen

Leitung: Brigitte Leyva

Gebühr: 65,00 €, zzgl. Seminarunterlagen

Sie fühlen sich ausgegrenzt, weil Sie den Eindruck haben, dass alle Welt inzwischen fitter am PC ist als Sie. Ihrem Umfeld fehlt die Zeit oder die Geduld Ihre offenen Fragen zu beantworten. Wagen Sie die ersten Schritte am PC. Sie werden sehen, es ist kein „Hexenwerk“. Und in der Gruppe mit Gleichgesinnten macht es auch noch Spaß. Zusammen mit Frau Leyva lernen Sie Windows kennen. Sie installieren und deinstallieren Programme und üben den Umgang mit den wichtigsten Funktionen einer Textverarbeitung, sowie das richtige Speichern von Dateien. Außerdem werden Grundlagen im Umgang mit E-Mail und Internet vermittelt.

Junge VHS

E 4501 Selbstbehauptungskurs für Kinder zwischen 9 und 14 Jahren
Zeiten: 3 Abende, 14.10.2016 - 28.10.2016
Freitag, wöchentlich, 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus,
Hauptstr. 9, Ertingen-Erisdorf

Leitung: Martin Uhl, Steffen Kuchelmeister

Gebühr: 35,00 €

In diesem Kurs sollen Kinder an das Thema „Gefahr und Übergriffe“ (auch Mobbing) herangeführt werden. Sie erlernen Strategien zur Vermeidung von bzw. zur adäquaten Reaktion auf Gefahren. Die Prävention steht hierbei klar im Vordergrund.

E 4502 Kreativ-Werkstatt für Kinder von 7 - 10 Jahren - Thema „Gesicht“
Zeiten: 4 Nachmittage, 05.10.2016 - 26.10.2016
Mittwoch, wöchentlich, 14:00 - 15:30 Uhr

Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule, Kunstraum,
Dürmentinger Str. 61, Ertingen

Leitung: Barbara Bertrand

Gebühr: 21,00 € zzgl. 6 € Materialkosten

Wir malen, drucken und modellieren Gesichter. Bitte Arbeitskleidung anziehen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

E 4503 Kreativ-Werkstatt für Kinder von 5 - 7 Jahren - Thema „Weihnachtsengel“
Zeiten: 1 Nachmittag, 23.11.2016
Mittwoch, 14:00 - 15:30 Uhr

Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule, Kunstraum,
Dürmentinger Str. 61, Ertingen

Leitung: Barbara Bertrand



Gebühr: 5,50 € zzgl. 3,50 € Materialkosten



Fensterbild Engel - aus verschiedenen Papieren gestalten wir einen Engel. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

E 4504 **Kreativ-Werkstatt für Kinder
von 5 - 7 Jahren - Thema „Clown“**
Zeiten: 1 Nachmittag, 01.02.2017
Mittwoch, 14:00 - 15:30 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule, Kunstraum,
Dürmentinger Str. 61, Ertingen
Leitung: Barbara Bertrand
Gebühr: 5,50 € zzgl. 3,50 € Materialkosten
Fensterbild Clown - aus verschiedenen Papieren gestalten wir
einen Clown. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

E 4505 **Nikolausbacken für Kinder
von 4-12 Jahren**
Zeiten: 1 Abend, 21.11.2016
Montag, 17:00 - 20:00 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule, Küche,
Dürmentinger Str. 61, Ertingen
Leitung: Wolfgang Kurray
Gebühr: 11,00 € zzgl. Zutatenumlage 3,60 €
Wir backen einen oder mehrere Nikoläuse aus Hefeteig und bauen
uns noch ein kleines Hexenhaus aus Lebkuchen. Bitte Zutatenumlage,
Geschirrtuch, Handtuch, Schürze, Korb oder Blech für
Gebackenes mitbringen.

E 4506 **Reiten aktiviert
im Einzelunterricht (4 - 10 Jahre)**
Zeiten: 1 Termin, 02.11.2016, Mittwoch,
Uhrzeit wird bei Anmeldung mitgeteilt
Ort: Offenstall Fam. Eisele,
Rudolph-Diesel-Str., Ertingen
Leitung: Isolde Eisele
Gebühr: 20,00 €
Je 45 Minuten wird nur ein Kind angenommen. Gerne auch für
Kinder mit Defiziten. Durch die dreidimensionalen Schwingungs-
impulse die der Reiter durch das Pferd empfängt, werden fehlende
Bewegungsmuster aktiviert. Die Fein- und Grobmotorik wird ver-
bessert sowie das physische und psychische Gleichgewicht wird
gestärkt. Das Kind wird in seinem Tempo an unseren Haflinger
herangeführt und macht nur soweit mit, wie es sich getraut.
Anzuziehen: Stretchhose, geschlossene Schuhe, Fahrradhelm.
Bitte an der Rudolph-Diesel-Straße parken - in der Nähe von M.A.N.

E 4507 **Zumba®Kids** 
Zeiten: 5 Abende, 08.11.2016 - 06.12.2016 
Dienstag, wöchentlich,
17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
Hausaufgabenraum, Dürmentinger Str. 61,
Ertingen
Leitung: Berta Kacsó
Gebühr: 17,50 €
Auf der Basis des Zumba®Fitness-Konzeptes vermittelt Zumba®Kids
Mädchen und Jungen von 7-11 Jahren einfach zu erlernende
Schritte zu abwechslungsreichen Rhythmen, mit fröhlich-fetziger
Musik und coolen Tänzen. Ein Spaß für alle Kinder, die Freude an
Musik und Bewegung haben! Dabei wird Beweglichkeit und
Koordination geschult und die Kondition verbessert. Bitte leichte
Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk mitbringen.

E 4508 **Zumba®Kids** 
Zeiten: 5 Abende, 10.01.2017 - 07.02.2017 
Dienstag, wöchentlich,
17:30 - 18:30 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
Hausaufgabenraum, Dürmentinger Str. 61,
Ertingen
Leitung: Berta Kacsó
Gebühr: 17,50 €
Kursbeschreibung siehe Kurs E 4507.

E 4509 **Anfängerschwimmkurs für Kinder ohne
Schwimmerfahrung (5 - 7 Jahre)**
Zeiten: 10 Nachmittage, 07.10.2016 - 16.12.2016
Freitag, 16:30 - 17:15 Uhr
Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61,
Ertingen
Leitung: Josef Reuter
Gebühr: 44,50 € zzgl.
Schwimmbadbenutzungsgebühr 32,00 €

Spielerisch wird das Element „Wasser“ dem Kind nähergebracht. Verschiedene Bewegungs- und Koordinationsformen sind wesentliche Bestandteile. Mit und ohne Auftriebshilfen wird auf das Schwimmbzeichen „Seepferdchen“ hingearbeitet. Je Kurs werden drei Erziehungsberechtigte als Assistenten benötigt. (Bei Bedarf ist ein Wechsel von Anfänger zu Fortgeschrittene während des Kurses möglich).

E 4510 Schwimmkurs für Fortgeschrittene (5 - 7 Jahre)
 Zeiten: 10 Abende, 07.10.2016 - 16.12.2016
 Freitag, 17:15 - 18:00 Uhr
 Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
 Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61,
 Ertingen
 Leitung: Josef Reuter
 Gebühr: 44,50 € zzgl.
 Schwimmbadbenutzungsgebühr 32,00 €

Das Schwimmbzeichen „Seepferdchen“ ist das angestrebte Ziel dieses Kurses. Mit Spaß sollen sich die Kinder mit einer Schwimmhilfe selbstständig fortbewegen können und Grundkenntnisse über Beinschlag und Armzug haben. Je Kurs wird ein Erziehungsberechtigter als Assistent benötigt.

E 4511 Schwimmkurs für Fortgeschrittene mit Seepferdchen (5 - 7 Jahre)
 Zeiten: 10 Abende, 07.10.2016 - 16.12.2016
 Freitag, 18:45 - 19:30 Uhr
 Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
 Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61,
 Ertingen
 Leitung: Josef Reuter
 Gebühr: 44,50 € zzgl.
 Schwimmbadbenutzungsgebühr 32,00 €

Die Verbesserung der Schwimmtechnik und der Gesamtkoordination stehen im Vordergrund. Kraul- und Rückenschwimmen in der Grundform sollen erlernt werden.

E 4512 Anfängerschwimmkurs für Kinder ohne Schwimmerfahrung (5 - 7 Jahre)
 Zeiten: 5 Nachmittage, 13.01.2017 - 10.02.2017
 Freitag, wöchentlich, 16:30 - 17:15 Uhr
 Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
 Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61,
 Ertingen
 Leitung: Josef Reuter
 Gebühr: 22,25 € zzgl.
 Schwimmbadbenutzungsgebühr 16,00 €

Kursbeschreibung siehe Kurs E 4509.

E 4513 Schwimmkurs für Fortgeschrittene (5 - 7 Jahre)
 Zeiten: 5 Abende, 13.01.2017 - 10.02.2017
 Freitag, wöchentlich, 17:15 - 18:00 Uhr
 Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
 Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61,
 Ertingen
 Leitung: Josef Reuter
 Gebühr: 22,25 € zzgl.
 Schwimmbadbenutzungsgebühr 16,00 €

Kursbeschreibung siehe Kurs E 4510.

E 4514 Schwimmkurs für Fortgeschrittene mit Seepferdchen (5 - 7 Jahre)
 Zeiten: 5 Abende, 13.01.2017 - 10.02.2017
 Freitag, wöchentlich, 18:45 - 19:30 Uhr
 Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
 Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61,
 Ertingen
 Leitung: Josef Reuter
 Gebühr: 22,25 € zzgl.
 Schwimmbadbenutzungsgebühr 16,00 €

Kursbeschreibung siehe Kurs E 4511.

Gesundheit • Sport

E 4801 Effektive Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen ab 15 Jahren
 Zeiten: 4 Abende, 14.10.2016 - 11.11.2016
 Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr
 Ort: Dorfgemeinschaftshaus,
 Hauptstr. 9, Ertingen-Erisdorf
 Leitung: Martin Uhl, Steffen Kuchelmeister
 Gebühr: 60,00 €

Gefahren erkennen, Grenzen setzen, Übergriffe vermeiden, Angriffe abwehren und das Selbstbewusstsein stärken! Strategien und Techniken hierzu werden von den Kampfkunstlehrern Martin Uhl und Steffen Kuchelmeister in diesem 8stündigen Kurs vorgestellt, erklärt und unterrichtet.

E 4802 Yoga für Fortgeschrittene

Zeiten: 15 Abende, 28.09.2016 - 25.01.2017
Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
Hausaufgabenraum, Dürmentinger Str. 61,
Ertingen

Leitung: Alexandra Endrikat

Gebühr: 70,00 €

Yoga ist mehr als körperliche Bewegung. Die Auseinandersetzung mit der Philosophie des Yoga eröffnet neue Horizonte und fördert körperliche, geistige und emotionale Stabilität. Yoga steht allen offen. Unabhängig von Alter, Lebenssituation und Geschlecht eröffnet sich jedem/jeder Yoga Üben ein ganz persönlicher Weg, wenn er/sie mit Yoga beginnt.

E 4803 Wirbelsäulengymnastik Binzwangen

Zeiten: 8 Nachmittage, 20.09.2016 - 15.11.2016
Dienstag, 14:00 - 14:45 Uhr

Ort: Binsenberghalle Binzwangen, Schulstr. 30

Leitung: Ulrika Binder

Gebühr: 24,00 €

Langsames, bewusstes Üben. Eine Kombination aus:

Entspannung – Konzentration – Körperhaltung – Atmung – Koordination – Zentrierung – Bewegungsfluss – Ausdauer.

Bitte Unterlage mitbringen.

E 4804 Zumba®Fitness

Zeiten: 10 Abende, 05.10.2016 - 14.12.2016
Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Grundschule, Turnhalle,
Bahnhofstr. 14, Ertingen

Leitung: Simona Sill

Gebühr: 50,00 €

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Dance-Workout, das einfach jeden mitreißt! Schnelle und langsame Rhythmen, ein Musik-Mix aus Salsa, Cumbia, Merengue etc. werden auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung zu erreichen. So ist Zumba® ein ideales Ganzkörpertraining für alle Altersstufen - egal, ob Tänzer oder Nichttänzer - das nicht nur schweißtreibend ist, sondern vor allem Spaß macht!



ZUMBA

E 4805 Zumba®Fitness

Zeiten: 5 Abende, 11.01.2017 - 08.02.2017
Mittwoch, wöchentlich,
18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Grundschule, Turnhalle,
Bahnhofstr. 14, Ertingen

Leitung: Simona Sill

Gebühr: 25,00 €

Kursbeschreibung siehe Kurs E 4804.



ZUMBA

E 4806 Zumba®Gold

Zeiten: 10 Abende, 05.10.2016 - 14.12.2016
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Grundschule, Turnhalle,
Bahnhofstr. 14, Ertingen

Leitung: Simona Sill

Gebühr: 50,00 €

Zumba®Gold ist für aktive Erwachsene. Es wird effektiv auf die spezifischen anatomischen und physischen Bedürfnisse dieser Zielgruppe eingegangen. Der Kurs ist auch für jüngere Fitnessneulinge geeignet. Bitte mitbringen: Leichte Sportbekleidung, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk.



ZUMBA

E 4807 Zumba®Gold

Zeiten: 5 Abende, 11.01.2017 - 08.02.2017
Mittwoch, wöchentlich,
19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Grundschule, Turnhalle,
Bahnhofstr. 14, Ertingen


Leitung: Simona Sill


Gebühr: 25,00 €

Kursbeschreibung siehe Kurs E 4806.



ZUMBA

E 4808 **AquaZumba®** 
 Zeiten: 10 Abende, 07.10.2016 - 16.12.2016
 Freitag, 19:45 - 20:30 Uhr
 Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
 Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61,
 Ertingen
 Leitung: Simona Sill
 Gebühr: 40,00 € zzgl.
 Schwimmbadbenutzungsgebühr 32,00 €
 Das als „Zumba®Poolparty“ bekannte AquaZumba® verleiht einem kräftigenden Workout eine völlig neue Bedeutung. Planschen, Stretchen, Twisten und sogar freudiges Geschrei, Gelächter, Gejohle und Gebrüll hört man häufig beim Aqua Zumba®. Es kombiniert die Formel und Philosophie von Zumba® mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und bietet so ein sicheres, herausforderndes Wasserworkout, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht.

E 4809 **AquaZumba®** 
 Zeiten: 5 Abende, 13.01.2017 - 10.02.2017
 Freitag, wöchentlich,
 19:45 - 20:30 Uhr
 Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
 Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61,
 Ertingen
 Leitung: Simona Sill
 Gebühr: 20,00 € zzgl.
 Schwimmbadbenutzungsgebühr 16,00 €
 Kursbeschreibung siehe Kurs E 4808.

E 4810 **Power-Aquafitness am Vormittag**
 Zeiten: 8 Vormittage, 05.10.2016 - 30.11.2016
 Mittwoch, 08:30 - 09:30 Uhr
 Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
 Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61,
 Ertingen
 Leitung: Klaudia Craemer-Frick
 Gebühr: 40,00 € zzgl.
 Schwimmbadbenutzungsgebühr 25,60 €
 Mit Poolnudeln und Aquagürtel wird die Kondition, die Koordination und der Muskelaufbau im Wasser besonders schonend trainiert.

E 4811 **Power-Aquafitness am Vormittag**
 Zeiten: 6 Vormittage, 11.01.2017 - 15.02.2017
 Mittwoch, wöchentlich, 08:30 - 09:30 Uhr
 Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
 Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61,
 Ertingen
 Leitung: Klaudia Craemer-Frick
 Gebühr: 30,00 € zzgl.
 Schwimmbadbenutzungsgebühr 19,20 €
 Kursbeschreibung siehe Kurs E 4810.

E 4812 **Aquafitness am Vormittag**
 Zeiten: 8 Vormittage, 07.10.2016 - 25.11.2016
 Freitag, wöchentlich, 08:00 - 09:00 Uhr
 Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
 Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61,
 Ertingen
 Leitung: Klaudia Craemer-Frick
 Gebühr: 40,00 € zzgl.
 Schwimmbadbenutzungsgebühr 25,60 €
 Das Wasser ermöglicht uns besonders gelenkschonend die Muskulatur aufzubauen, die Koordination zu schulen und die Kondition zu stärken.

E 4813 **Aquafitness am Vormittag**
 Zeiten: 6 Vormittage, 13.01.2017 - 17.02.2017
 Freitag, wöchentlich, 08:00 - 09:00 Uhr
 Ort: Michel-Buck-Gemeinschaftsschule,
 Lehrschwimmhalle, Dürmentinger Str. 61,
 Ertingen
 Leitung: Klaudia Craemer-Frick
 Gebühr: 30,00 € zzgl.
 Schwimmbadbenutzungsgebühr 19,20 €
 Kursbeschreibung siehe Kurs E 4812.

E 4814 **Mami Baby Workout**
Zeiten: 5 Vormittage, 11.11.2016 - 09.12.2016
Freitag, wöchentlich, 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftshaus,
Hauptstr. 9, Ertingen-Erisdorf
Leitung: Berta Kacsó
Gebühr: 40,00 €

Liebe Mamis, hier ist euer Platz, wenn euer Baby älter als 3 Monate ist und ihr in angenehmer Atmosphäre eure Fit-Formel wieder zurückhaben wollt. Im ersten Teil der Stunde tanzen wir mit unseren Babys im Tragetuch oder was ihr auch immer nutzt, es geht sportlich aber nicht wild zu :). Im zweiten Teil werden wir an unserer Muskulatur arbeiten, dabei nutzen wir das Gewicht unseres Babys als Hantel. Wir konzentrieren uns besonders auf unseren Bauch, aber lassen den ganzen Körper arbeiten. Bitte bringt folgendes mit: sportliche, bequeme Kleidung, Tragetuch oder ähnliches, Gymnastikmatte, euer Baby und gute Laune :)

E 4815 **Mami Baby Workout**
Zeiten: 5 Vormittage, 13.01.2017 - 10.02.2017
Freitag, wöchentlich, 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftshaus,
Hauptstr. 9, Ertingen-Erisdorf
Leitung: Berta Kacsó
Gebühr: 40,00 €
Kursbeschreibung siehe Kurs E 4814.

Rechtzeitige Anmeldung

Wir müssen Kurse ca. eine Woche vor Kursbeginn absagen, wenn nach unseren Unterlagen zu wenige Anmeldungen vorliegen. Leider melden sich immer wieder Interessenten nicht rechtzeitig vor Kursbeginn an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür.

Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen.

Deshalb bitte rechtzeitig anmelden.

Das etwas andere
Geschenk!

Ein

Geschenk-

Gutschein

der

Volkshochschule

Donau-Bussen.

Erhältlich in allen
Geschäftsstellen.

LANGENENSINGEN

Leitung:	Christiane Mayer
Geschäftsstelle:	Bürgermeisteramt Langenenslingen Martina Berner 88515 Langenenslingen Telefon (07376) 969 - 0 Telefax (07376) 969 - 30
E-Mail:	langenenslingen@vhs-donau-bussen.de
Internet:	www.vhs-donau-bussen.de
Öffnungszeiten:	Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr Mittwoch von 14 bis 18.30 Uhr
Bankverbindung:	Kreissparkasse Riedlingen IBAN: DE64 6545 0070 0000 4383 73 BIC: SBCRDE66XXX

So finden Sie uns in Langenenslingen und Teilorten:

<u>Grundschule Langenenslingen:</u>	Bei der Schule 9
<u>Turn- und Festhalle Langenenslingen:</u>	Bei der Schule 3
<u>Kindergarten Langenenslingen:</u>	Egelseestraße 16
<u>Bürgersaal Langenenslingen:</u>	Hauptstraße 69
<u>Gemeindesaal Billafingen:</u>	Eichertweg 15
<u>Gemeindesaal Andelfingen:</u>	Schulstraße 18
<u>Proberaum Rathaus Friedingen:</u>	Unterdorf 7
<u>Backhaus Friedingen:</u>	Ecke Neue Landstraße/Steige

Natur • Umwelt • Exkursionen

L 5101	Geführte Betriebsbesichtigung auf dem Ziegenhof Ensmad
Zeiten:	1 Nachmittag, 24.09.2016 Samstag, 14:00 - 15:30 Uhr
Ort:	Ziegenhof Ensmad, 88515 Langenenslingen (Treffpunkt bei der Kapelle)
Leitung:	Maria Ehrlich & Steffen Rübeling
Gebühr:	8,00 € inkl. Käseverkostung, Anmeldung erforderlich

Der Ziegenhof Ensmad, zu dem auch eine Wallfahrtskapelle gehört, liegt malerisch am Südrand der Schwäbischen Alb. Der Bioland-Familienbetrieb mit einer rund 100köpfigen Ziegenherde und eigener Hofkäserei stellt in handwerklicher Tradition eine breite Palette an leckeren Ziegenkäse-Spezialitäten her. Bei einer Hofführung mit dem Betriebsleiter kann hinter die Kulissen der unterschiedlichen Arbeitsbereiche auf dem Bioland-Ziegenhof Ensmad geblickt werden: Erfahren sie mehr über den Futterbau und die Tierhaltung, über die Ziegenmilcherarbeitung und die Vermarktung. Abgerundet wird die Besichtigung mit einer Käseverkostung. Anfahrt mit dem eigenen PKW.

Arbeit • Beruf

L 5201	Frühjahrsputz einmal anders - richtig verkaufen bei Ebay
Zeiten:	1 Abend, 14.10.2016 Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort:	Grundschule, EDV-Raum, Bei der Schule 9, Langenenslingen
Leitung:	Brigitte Leyva
Gebühr:	15,00 €

Laut einer Internetstudie lauern in jedem Haushalt mehrere hundert Euro an möglichen Ebay-Gewinnen. Vielleicht haben Sie ja schon mal bei Ebay eingekauft. Jetzt wird es Zeit, selber mal so richtig Platz zu schaffen und dabei noch kräftig die Urlaubskasse aufzubessern. Lernen Sie, wie man ein Verkäuferkonto anlegt, Angebote ansprechend gestaltet, was dabei zu beachten ist und was nach dem Verkauf geschieht.

L 5202	Windows 10 – Schnelleinstieg für Umsteiger
Zeiten:	1 Abend, 21.10.2016 Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort:	Grundschule, EDV-Raum, Bei der Schule 9, Langenenslingen
Leitung:	Brigitte Leyva
Gebühr:	15,00 € zzgl. Seminarunterlagen

Auf Ihrem neuen PC bzw. Laptop ist Windows 10 als Betriebssystem installiert und vieles kommt Ihnen neu und unbekannt vor. Anhand einer Präsentation lernen Sie die wichtigsten Neuerungen gegenüber anderen Windowsversionen kennen. Außerdem wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie das neue Windows nach Ihren Bedürfnissen anpassen können. Es ist von Vorteil aber nicht Bedingung, wenn sie einen eigenen Laptop mit Windows 10 zum Kurs mitbringen.

L 5203 Hilfe - ich habe ein Smartphone

Zeiten: 1 Abend, 09.01.2017
Montag, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule, EDV-Raum,
Bei der Schule 9, Langenenslingen
Leitung: Brigitte Leyva

Gebühr: 15,00 €, zzgl. Seminarunterlagen

Sie gehören zu den über 70% der deutschen Smartphonebesitzer auf deren Smartphone Android als Betriebssystem installiert ist (laut Kantar Worldpanel Comtech) und wollen sich gern mit den unzähligen Funktionen dieses Gerätes vertraut machen? Der Kurs beantwortet u.a. folgende Fragen:

- Wie richte ich mein Handy ein?
- Welche grundlegenden Funktionen bietet das Gerät?
- Welche Einstellungen sind sinnvoll oder gar wichtig?
- Wie trage ich Termine ein und verwalte meine Kontakte effizient?
- Wie schreibe und empfangen ich E-Mails?
- Wo kann man Apps herunterladen und was sollte man dabei beachten?
- Wie kann man Apps deinstallieren

Da sich die Bedienung weitest gehend gleicht, ist der Kurs auch für Besitzer von Tablets geeignet. Der Kurs eignet sich jedoch nicht für Nutzer von Iphone, Ipad, Windows-Phone und anderen Systemen.

L 5204 Smartphone – die 2.

Zeiten: 1 Abend, 16.01.2017
Montag, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grundschule, EDV-Raum,
Bei der Schule 9, Langenenslingen
Leitung: Brigitte Leyva

Gebühr: 15,00 €, zzgl. Seminarunterlagen

Sie haben sich schon etwas mit Ihrem Smartphone vertraut gemacht. Trotzdem bleiben viele offene Fragen.

Der Kurs behandelt u. a.:

- Versenden von Fotos und Videos
- Sichern von Fotos (beispielsweise auf einem PC)
- Einrichten Ihrer bisherigen E-Mail-Adresse z. B. von GMX, Web.de und anderen mit Schritt-für-Schritt-Anleitung, wichtig: Das Passwort muss bekannt sein!
- Dauerhaftes Sichern von Kontakten und Terminen ohne Google-Benutzerkonto
- Installieren, Einrichten und gegebenenfalls aktivieren von Apps anhand einiger alltagstauglicher Beispiele.

Da sich die Bedienung weitest gehend gleicht, ist der Kurs auch für Besitzer von Tablets geeignet. Der Kurs eignet sich jedoch nicht für Nutzer von Iphone, Ipad, Windows-Phone und anderen Systemen.

L 5205 Motorsägen-Grundlehrgang

Zeiten: Jedes 1. Wochenende in den Monaten Oktober, November, Dezember, Januar*, Februar und März sowie April.
2-tägiger Kurs Freitag, 18:00 - 23:00 Uhr
Samstag, 8:00 - 15:00 Uhr
Ort: bei Herrn Alfred Rautenberg,
Zollernstraße 6, Langenenslingen-Billafingen
Leitung: Alfred Rautenberg
Gebühr: 85,00 €

In diesem Kurs erlernen sie die Handhabung und Pflege der Motorsäge. Großen Wert wird auf die Sicherheit gelegt. Wir halten uns an das vorgegebene Lehrgangskonzept der Landesforstverwaltung. In diesem 2-tägigen Motorkettensägen-Lehrgang erhalten sie bei bestandem Abschluss die Bescheinigung zum Motorsägen-Grundlehrgang. Bitte bringen Sie Ihre eigene Motorsäge, unbedingt Schnitenschutzschuhe, Helm mit Gehörschutz, Handschuhe sowie Schnitenschutzhose mit. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre! Bei Fragen vorab, können Sie sich bei Herr Rautenberg melden unter: 0152 / 24 16 56 30. Die Anmeldung läuft über das Rathaus Langenenslingen 0 73 76 / 9 69-0.

(*Wegen der Feiertage erfolgt im Januar der Termin nach Absprache).

Gestalten • Kultur

L 5401 Die natürlichen Zauberkräfte der Natur
Zeiten: 1 Abend, 07.09.2016
Mittwoch, 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: Bürgersaal, Hauptstr. 69, Langenenslingen
Leitung: Angelika Diepolder
Gebühr: 18,00 € zzgl. 5 Euro Zutatenumlage
Entdecken Sie die Geheimnisse dieser uralten Kunst. Kräuter spielen seit Menschengedenken eine wichtige Rolle in der Schönheitspflege, Gesundheit und Ernährung. Anhand der jahreszeitlich, blühenden Kräutern, wie z.B. Lavendel, Ringelblume... werden wir in diesen drei Bereichen verschiedene Produkte herstellen.

L 5402 Kreativ-Kurs: Gestalten mit Gips
Zeiten: 1 Abend, 12.10.2016
Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Bürgersaal, Hauptstr. 69, Langenenslingen
Leitung: Elke Hepp
Gebühr: 9,00 € zzgl. 5 Euro Materialkosten
Anhand verschiedener Aufbautechniken können Werkstücke nach eigener Vorstellung und Phantasie hergestellt werden, z. B. Dekoratives fürs Haus.

Junge VHS

L 5501 Plätzchenbacken mit Kindern (6-10 Jahre)
Zeiten: 1 Nachmittag, 25.11.2016
Freitag, 14:30 - 17:00 Uhr
Ort: Grundschule, Küche,
Bei der Schule 9, Langenenslingen
Leitung: Susanne Boos
Gebühr: 9,00 € zzgl. Zutatenumlage
Aus einfachen Teigen stellen die Kinder Weihnachtsgebäck u. a. Ausstecherle her und verzieren sie mit Zuckerstreusel. Bitte Geschirrtuch, Handtuch, Schürze, sowie einen Korb oder eine Schüssel für das Gebäck mitbringen! Bringt Euch etwas zu trinken mit.

L 5502 Nikolausbacken mit Kindern (6-10 Jahre)
Zeiten: 1 Nachmittag, 02.12.2016
Freitag, 14:30 - 17:00 Uhr
Ort: Grundschule, Küche,
Bei der Schule 9, Langenenslingen
Leitung: Susanne Boos
Gebühr: 9,00 € zzgl. Zutatenumlage
Kinder backen in diesem Kurs u. a. Nikoläuse aus Hefeteig. Bitte Geschirrtuch, Handtuch, Schürze, sowie einen Korb oder eine Schüssel für das Gebäck mitbringen!

L 5503 Alles rund um die Kartoffel (6-10 Jahre)
Zeiten: 1 Nachmittag, 10.02.2017
Freitag, 14:30 - 17:00 Uhr
Ort: Grundschule, Küche,
Bei der Schule 9, Langenenslingen
Leitung: Susanne Boos
Gebühr: 9,00 € zzgl. Zutaten
In diesem Kurs kochen und backen wir rund um die Kartoffel. Bitte bringt Euch etwas zu trinken sowie ein Geschirrtuch, Handtuch, und Schürze mit.

L 5504 „1, 2, 3 gesundes Naschen“ - Herstellung von Schokolade (6-10 Jahre)
Zeiten: 1 Nachmittag, 07.09.2016
Mittwoch, 14:00 - 17:30 Uhr
Ort: Bürgersaal, Hauptstr. 69, Langenenslingen
Leitung: Angelika Diepolder
Gebühr: 15,00 € zzgl. 3 Euro Zutatenumlage
Die Kinder erlernen mit all Ihren Sinnen: Essen-Riechen-Schmecken und Fühlen, die unterschiedlichen Schokolade-Arten. Der Weg führt uns von der gesunden, hochwertigen Rohkakao-Schokolade bis hin zur wohl bekannten Vollmilch-Schokolade. Im Kurs stellt jedes Kind seinen eigenen Vollmilch-Lutscher her. Die gesunde Rohkakao-Schokolade lernen die Kinder anhand von selbstgemachten Rohkakao-Schokolade Bonbons bzw. Knöpfen, Buchstaben... kennen. Achtung: Es darf genascht werden!

L 5505 „Schmutzig na und!“ - Wir stellen unsere eigene Seife her“ (6-10 Jahre)

Zeiten: 1 Nachmittag, 03.11.2016
 Donnerstag, 14:00 - 17:30 Uhr
 Ort: Bürgersaal, Hauptstr. 69, Langenenslingen
 Leitung: Angelika Diepolder
 Gebühr: 15,00 € zzgl. 3 Euro Zutatenumlage

Aus selbstgefertigten Badeflocken zaubert jedes Kind seine individuelle Natur-Seife. Mit Hilfe von verschiedenen, reinen, natürlichen Düften und Blüten kreiert jeder seine Lieblingsseife. Bei den selbstgefertigten Badepralinen duftet nicht nur das Badewasser, sogar die Haut erfährt einen pflegenden Schutz.

Ernährung

L 5701 „Das schwarze Gold der Maja“ - Rohkakaoschokolade

Zeiten: 1 Abend, 03.11.2016
 Donnerstag, 19:30 - 21:30 Uhr
 Ort: Bürgersaal, Hauptstr. 69, Langenenslingen
 Leitung: Angelika Diepolder
 Gebühr: 18,00 € zzgl. 5 Euro Zutatenumlage

Mystisch, aphrodisierend und geheimnisvoll - so lässt sich die ursprünglichste Form der Rohkakao-Schokolade beschreiben. Sie erfahren Wissenswertes über die Kakao-Pflanze, Bohne u. v. m. Rohkakao-Schokolade was ist das? Warum ist Sie so gesund und macht nicht dick? Herstellung selbst kreierter Schokoladentafeln, wie Orangen-schokolade, Espresso oder veganer Rohkakaoschokolade. Kleine Köstlichkeiten zum Ausprobieren - Pralinen, erfreuen sicherlich jeden Gaumen und sind auch ein gelungenes kleines Geschenk zum Mitbringen.

L 5702 Brot, Seelen und Dennete backen im Backhaus Friedingen

Zeiten: 2 Termine, 04.10.2016, 05.10.2016
 Dienstag, 19:30 - 20:15 Uhr
 Mittwoch, 09:45 - 11:15 Uhr
 Ort: Backhaus Friedingen,
 Ecke: Neue Landstraße/Steige

Leitung: Elvira Failer
 Gebühr: 12,00 € zzgl. 7,50 Euro Zutatenumlage

In diesem Kurs möchte ich den TeilnehmerInnen zeigen, dass man relativ oft auch ohne großen Zeitaufwand leckeres und gesundes Brot bzw. Seelen und Dennete backen kann.

Wir backen:

- Weizenroggenbrot
- Körnerbrot aus Weizenmehl
- Seelen
- Dennete

Eventuell Schürze und Gefäß für Kostproben mitbringen.

Gesundheit

L 5801 Pilates für Anfänger

Zeiten: 10 Abende, 21.09.2016 - 30.11.2016
 Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr
 Ort: Gemeindesaal, Schulstr. 18, Andelfingen
 Leitung: Martina Behnke
 Gebühr: 56,00 €

Bei genügend Teilnehmern wird ein Anfängerkurs ab 17 Uhr angeboten. Mit Pilates versucht man die natürliche Muskelbalance wiederherzustellen. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, geschwächte Muskeln gekräftigt. Durch die Anspannung des so genannten Powerhouse wird die tiefer liegende Muskulatur des gesamten Rumpfes aktiviert. Der Körper wird beweglicher, seine Kondition verbessert sowie die Körperhaltung geschult.

L 5802 Pilates für Anfänger - Aufbaukurs

Zeiten: 10 Abende, 21.09.2016 - 30.11.2016
 Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr
 Ort: Gemeindesaal, Schulstr. 18, Andelfingen
 Leitung: Martina Behnke
 Gebühr: 56,00 €

Kursbeschreibung siehe Kurs L 5801.

L 5803 Pilates für Fortgeschrittene
Zeiten: 10 Abende, 21.09.2016 - 30.11.2016
Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Gemeindesaal, Schulstr. 18, Andelfingen
Leitung: Martina Behnke
Gebühr: 56,00 €
Kursbeschreibung siehe Kurs L 5801.

L 5804 Yoga
Zeiten: 11 Abende, 15.09.2016 - 24.11.2016
Donnerstag, wöchentlich, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Kindergarten, Multifunktionsraum,
Egelsestr. 16, Langenenslingen
Leitung: Monica Sathaye
Gebühr: 80,00 € bis 11 Teilnehmer
75,00 € ab 12 Teilnehmern

Yoga ist eine uralte Kunst und Wissenschaft den Körper zu bewegen und Atemräume zu öffnen. Es vereint Körper und Geist und bringt Ordnung in die voneinander abhängigen Organe. Yoga ist für jede Frau, für jeden Mann, gleich welchen Alters, Berufs, mit oder ohne körperlichen Einschränkungen. Yoga hilft Dir mit einem Lächeln zu leben.

L 5805 Yoga in Billafingen
Zeiten: 10 Abende, 12.09.2016 - 21.11.2016
Montag, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Gemeindesaal, Eichertweg 15, Billafingen
Leitung: Monica Sathaye
Gebühr: 110,00 € bis 7 Teilnehmender
85,00 € von 8 bis 9 Teilnehmender
72,00 € ab 10 Teilnehmender

Kursbeschreibung siehe Kurs L 5804.

L 5806 Yoga in Friedingen
Zeiten: 8 Abende, 29.09.2016 - 24.11.2016
Donnerstag, 19:00 - 20:15 Uhr
Ort: Proberaum Rathaus, Unterdorf 7, Friedingen
Leitung: Regina Schneider
Gebühr: 56,00 € bis 9 Teilnehmern
48,00 € ab 10 Teilnehmer

Yoga ist ein Weg zu Wohlbefinden, Gelöstheit und Gelassenheit. Frei von Leistungsdenken üben wir Körperübungen (Asanas) und lernen den Umgang mit dem Atem (Pranayama). Gesundheit, Beweglichkeit, Selbstvertrauen und Konzentrationsfähigkeit sind die selbstverständlichen Folgen regelmäßigen Übens. Der Kurs eignet sich für alle Altersstufen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Matte, oder Decke, Sitzkissen und warme Socken mitbringen.

Volkshochschule



**Weiterbildung
beflügelt.**

Haben Sie ein interessantes Hobby oder sind Sie Experte auf einem bestimmten Gebiet? Sie bringen gerne anderen Menschen etwas bei und suchen nach einem kleinen Nebenverdienst? Dann könnte die VHS die richtige Adresse für Sie sein, denn Kursleiter werden jederzeit gesucht. Interessiert? Wir helfen Ihnen gerne weiter.

**Bitte wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle
(Telefon: 0 73 71 / 76 91).**

Leitung: Eberhard Schneider
Geschäftsstelle: Eberhard Schneider
Riedlinger Str. 20
88527 Unlingen
Telefon: (07371) 9297097
E-Mail: unlingen@vhs-donau-bussen.de
Internet: www.vhs-donau-bussen.de
Bankverbindung: Kreissparkasse Riedlingen
IBAN: DE64 6545 0070 0000 4383 73
BIC: SBCRDE66XXX

Arbeit • Beruf

UN 6201 Kaufmännische Buchführung am PC

Zeiten: 10 Abende, 06.10.2016 - 15.12.2016

Ort: Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Realschule, Computerraum I,
Goethestraße 36, Riedlingen

Leitung: Wolfgang Wohlgemuth

Gebühr: 62,00 €

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Kaufmännischen Buchführung, der Bilanzierung und Kontenführung. Die Teilnehmer lernen, wie man dies mit dem Einsatz geeigneter Software am PC erledigen kann. Anhand praktischer Beispiele wird das erworbene Wissen, wie das Erstellen einer Eröffnungsbilanz, das Buchen laufender Geschäftsvorfälle, Abschluss der Bestands- und Erfolgskonten, Erstellen der Schlussbilanz etc. vertieft. Grundkenntnisse der Buchführung werden vorausgesetzt.

UN 6213 Computerkurs für Flüchtlinge

Zeiten: 8 Abende, 26.09.2016 - 21.11.2016

Ort: Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen

Leitung: Sharro Behnam

Gebühr: 32,00 €

In 8 Doppelstunden erwerben die teilnehmenden Flüchtlinge Grundlagenkenntnisse zur Bedienung eines Personalcomputers mit deutscher Tastatur und Windows-Betriebssystem. Sie erhalten Einblicke in Textverarbeitung, gängige Office-Programme, E-Mail und Internet. Dieser Computerkurs wird so weit wie möglich in deutscher Sprache durchgeführt. Der Kursleiter spricht aber auch arabisch, kurdisch und englisch, so dass die Schulung am PC auch mit geringen Deutschkenntnissen der Kursteilnehmer erfolgreich sein kann. Vor Kursbeginn findet in der Gemeinschaftsunterkunft, Grundigstraße, ein Informationstreffen für die Flüchtlinge statt.

UN 6202 Effektiver Umstieg auf Windows 10

Zeiten: 1 Termin, 24.09.2016

Ort: Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Seminarraum 2, 2. OG,
St. Gerhard Str. 1, Riedlingen

Leitung: Roland Junghänel

Gebühr: 52,00 €, zzgl. Schulungsmaterial, falls gewünscht

Hier bekommen Sie kompakt, anschaulich und zugleich leicht verständlich alle Neuerungen und Änderungen von Windows 10 erklärt. Egal, von welcher Windows-Version Sie kommen, hier lernen Sie, schnell und effektiv mit dem neuen Startmenü und den Apps zu arbeiten und das Suchfeld optimal zu nutzen.

Aus dem Inhalt:

- Der neue Desktop und das neue Startmenü
- Microsofts App-Store
- Menüband im Explorer
- Datei-, Ordner- und Systemverwaltung
- Datenschutz

Bitte bringen Sie Ihren Laptop, falls vorhanden, mit Windows 10 mit. Eventuell kann ein Schulungslaptop zur Verfügung gestellt werden.

UN 6203 Jimdo – Der Webbaukasten Einfach und kostenlos zum eigenen Webauftritt

Zeiten: 1 Termin, 01.10.2016

Ort: Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr

Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen

Leitung: Roland Junghänel

Gebühr: 52,00 €

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit der freien Software Jimdo Webseiten einfach erstellen können. Anhand von Schritt-für-Schritt-Anweisungen und praxisnaher Aufgaben entwickelt sich der eigene Webauftritt. Viele Designvorlagen ermöglichen eine moderne Gestaltung für jeden Geschmack. Mit den Übungen in diesem Kurs festigen Sie das erworbene Wissen. Aus dem Inhalt: Den Webauftritt einrichten, die Startseite gestalten, die Navigation einrichten, Tabellen und Bilder-Galerien.

**UN 6204 Outlook 2010 – Grundlagen
Emails, Termine, Aufgaben und Adressen
im Griff behalten**

Zeiten: 2 Vormittage,
Samstag, 14.01.2017, 09:00 - 12:45 Uhr
Samstag, 21.01.2017, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Roland Junghänel
Gebühr: 52,00 € zzgl. Schulungsbuch, falls gewünscht
Wollen Sie Ihre Termine und Aufgaben in den Griff bekommen? Mit Emails zeitsparend arbeiten? Oder Ihr Adressenchaos ordnen? Dann ist dieser Kurs die richtige Wahl für Sie.

Inhalte:

- Arbeitsoberfläche kennenlernen
- E-Mails senden, empfangen, blockieren und filtern
- Kontakte verwalten
- Adressbuch nutzen und Verteilerlisten erstellen
- Termine und Besprechungen planen
- Aufgaben planen und delegieren
- Zugangsrechte, Stellvertretung und Konten einrichten

**UN 6205 Excel 2010 – Grundkurs kompakt
Einfach und effizient – jetzt richtig lernen,
wie Excel 2010 funktioniert!**

Zeiten: 2 Vormittage, 08.10.2016, 15.10.2016
Samstag, wöchentlich, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Roland Junghänel
Gebühr: 52,00 €

Lernen Sie in kürzester Zeit alles Wichtige an Grundlagenwissen zu Excel 2010 kennen. Es wird Ihnen gezeigt wie Sie Schritt-für-Schritt z. B. Tabellen mit Daten erstellen und gestalten oder wie Sie einfache Formeln und Funktionen nutzen können. Dieser Kurs hilft Ihnen dabei alles schnell in die Tat umzusetzen und zeigt Ihnen auch, wie Sie Daten unkompliziert in Diagrammen veranschaulichen können.

Kursinhalte:

- Erste Schritte mit Excel
- Arbeitsmappen öffnen und schließen
- Einfache Tabellen erstellen und Daten erfassen
- Tabellen gestalten und drucken
- Einfache Formeln und Funktionen nutzen
- Diagramme erstellen

**UN 6206 Word 2010 Aushänge,
Flyer und Broschüren
Schritt-für-Schritt zur eigenen Werbung,
mit Word 2010 kein Problem!**

Zeiten: 1 Termin, 22.10.2016
Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Roland Junghänel
Gebühr: 52,00 €

Aushänge, Flyer und Broschüren mit Word 2010 gestalten und dabei gleichzeitig den sicheren Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm erlernen? Kein Problem, mit diesem praxisorientierten Kurs werden Sie an die Hand genommen und lernen schnell und einfach, wie Sie z. B. Broschüren erstellen und dabei die Seite einrichten, Text und Tabellen erstellen, WordArt zur Gestaltung verwenden und Bilder einfügen, sowie deren Größe verändern.

Kursinhalte:

- Seite einrichten
- Text eingeben und formatieren
- Tabellen erstellen und formatieren
- Symbole einfügen
- Text in Spalten setzen
- Bilder einfügen und Größe ändern

Schulungsunterlagen mit einer Zusammenfassung und Übungen sind kostenlos dabei.

UN 6207 **Excel 2010 Stromkosten, Haushaltsbuch, Finanzierungen & Co. - Den Überblick im Haushalt mit Excel 2010 bewahren!**

Zeiten: 1 Termin, 29.10.2016
 Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Roland Junghänel
Gebühr: 52,00 €

Ob Adresslisten führen, Stromkosten berechnen oder ein Haushaltsbuch führen, ab jetzt wird es noch einfacher, Tabellen für private Aufgaben anzulegen. Dieser Kurs gibt Ihnen diverse Anregungen, für welche alltäglichen Aufgaben Excel 2010 eingesetzt werden kann. Lernen Sie z. B., wie man eine Autofinanzierung in Excel übersichtlich darstellt oder wie man mit Excel Wetterdaten gekonnt auswertet.

Kursinhalte:

- Tabellen gestalten
- Einfache Berechnungen ausführen
- Daten auswerten und darstellen
- Mit mehreren Tabellen arbeiten
- Zinsen und Kredite

UN 6208 **Das Smartphone mit Android 4.x Endlich das Smartphone mit Android im Griff haben!**

Zeiten: 1 Vormittag, 10.12.2016
 Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Roland Junghänel
Gebühr: 29,00 €

Einfach nur telefonieren und SMS schreiben, das war einmal. Mit einem Smartphone mit Android haben Sie ungeahnte Möglichkeiten, wie z. B. im Internet surfen, E-Mails schreiben, soziale Netzwerke nutzen, Termine erstellen und natürlich nebenbei auch telefonieren und SMS schreiben. Dieser Kurs vermittelt Ihnen schnell und einfach in bewährter kompakter Form, wie Sie Ihr Smartphone endlich richtig nutzen können.

Kursinhalte:

- Vorbereitung
- Erste Schritte
- Kommunikation
- Fotografie und Video
- Dokumente und Medien
- Unterwegs mit dem Smartphone
- Organisation mit dem Smartphone
- Im Internet surfen
- Datenaustausch und Synchronisation
- Sicherheit, Tuning und Tipps

Der Kurs eignet sich nicht für Nutzer von Iphone, Ipad, Windows-Phone und anderen Systemen.

UN 6209 **Excel 2010 – Aufbaukurs kompakt Mehr als nur die Grundlagen verstehen – fortgeschrittene Excel-2010-Techniken auf den Punkt gebracht!**

Zeiten: 3 Vormittage, 12.11.2016 - 26.11.2016
 Samstag, wöchentlich, 09:00 - 11:15 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Roland Junghänel
Gebühr: 52,00 €

Erweitern Sie so schnell wie nie zuvor Ihre Excel 2010 Kenntnisse und profitieren Sie dabei von diesem Kurs. Rechnen Sie wie die Profis mit WENN, SVERWEIS, Zeitberechnungen und Matrixformeln. Lernen Sie im Handumdrehen Daten zu kombinieren, zu konsolidieren oder Daten mit dem AutoFilter/Spezialfilter zu filtern und sparen Sie sich so viel Zeit. Ergründen Sie jetzt die Tiefen von Excel.

Kursinhalte:

- Wie Profis rechnen (WENN, SVERWEIS, Zeitberechnungen, Matrixformeln)
- Daten kombinieren und konsolidieren
- Daten mit dem AutoFilter/Spezialfilter filtern
- Mit Pivot-Tabellen arbeiten
- Diagramme bearbeiten und formatieren
- Daten importieren (u. a. mit Microsoft Query) und exportieren
- Benutzerdefinierte Zahlenformate und Gültigkeitsprüfung nutzen
- Excel individuell anpassen (Zellen schützen, Symbolleiste/ Menüband anpassen)

UN 6210 **Das Tablet mit Android 4.x
Endlich das Tablet mit Android im Griff
haben!**

Zeiten: 1 Vormittag, 17.12.2016
 Samstag, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Roland Junghänel
Gebühr: 29,00 €

Mit einem Tablet mit Android haben Sie ungeahnte Möglichkeiten. Sie können es sogar als Ersatz für ein Notebook oder einen PC einsetzen. Neben Standardfunktionen wie z. B. im Internet surfen und E-Mails schreiben, können Sie soziale Netzwerke nutzen und beispielsweise Termine erstellen, aber auch fotografieren sowie Videos drehen und diese dann bearbeiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen schnell und einfach, wie Sie Ihr Tablet endlich richtig nutzen können.

Kursinhalte:

- Vorbereitung und erste Schritte
- Im Internet surfen und einkaufen
- Kommunikation
- Office und E-Books
- Organisation mit dem Tablet
- Datenaustausch und Synchronisation
- Musik, Videos und Mediatheken
- Fotografie und Video
- Unterwegs mit dem Tablet
- Sicherheit, Tuning und Tipps

Der Kurs eignet sich nicht für Nutzer von Ipad, Windows-Phone und anderen Systemen.

UN 6211 **Überzeugend präsentieren mit PowerPoint
2010 und beim Publikum gut ankommen**

Zeiten: 4 Vormittage, 28.01.2017 - 18.02.2017
 Samstag, wöchentlich, 09:00 - 11:15 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Roland Junghänel
Gebühr: 52,00 €

Mindestens so wichtig wie der versierte Umgang mit PowerPoint ist die Fähigkeit, Inhalte auszuwählen, zu strukturieren und überzeugend vorzutragen. Daher vermittelt dieser Kurs nicht nur praxisnahe Kenntnisse rund um PowerPoint 2010 – er erklärt auch, wie zielgerichtet und erfolgreich präsentiert wird.

Kursinhalte:

- Was macht eine Präsentation erfolgreich?
- Präsentationen planen und realisieren
- Inhalte kommunizieren und visualisieren
- Vorbereitung von Präsentationen
- Präsentationen und Vorträge halten
- Nachbereitung von Präsentationen

UN 6212 **Dateien, Ordner und Programme - Ordnung
schaffen mit Windows 7**

Ordnung muss sein, auch auf dem PC!
Zeiten: 1 Termin, 03.12.2016
 Samstag, 09:00 - 16:15 Uhr
Ort: Donau-Bussen-Schule, EDV-Raum,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
Leitung: Roland Junghänel
Gebühr: 52,00 €

Ordnung muss sein, auch auf dem PC!

Schaffen Sie Ordnung am PC und lernen Sie in diesem Kurs, wie einfach das mit Windows 7 sein kann. Lernen Sie Schritt-für-Schritt, wie sich der Computer schnell wieder aufräumen und die angelegte Ordnung bewahren lässt. Erweitern und festigen Sie Ihr Wissen indem Sie Ihre Dateien übersichtlich in Bibliotheken zusammenfassen und nicht verwendete Programme vollständig von Ihrem Computer entfernen.

Kursinhalte:

- Organisieren von Dateien auf dem Computer
- Eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen
- Die Bibliotheken verwenden und neue Bibliotheken anlegen
- Verknüpfungen auf dem Desktop erstellen
- Das Startmenü, die Taskleiste und die Favoriten verwalten
- Programme installieren und über die Systemsteuerung deinstallieren
- Daten auf CD, USB-Stick und externer Festplatte speichern

Sprachen

- UN 6301 Arabisch**
Einführung in die arabische Sprache für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
- Zeiten: 10 Abende, 05.10.2016 - 14.12.2016
Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr
- Ort: VHS, Seminarraum 1, EG, St. Gerhard Str. 1, Riedlingen
- Leitung: Mourad Ouertani
- Gebühr: Siehe Tabelle Seite 11
- Arabisch ist eine der sechs offiziellen Sprachen der Vereinten Nationen. Für mehr als 250 Millionen Menschen ist sie wie für den Kursleiter Mourad Ouertani die Muttersprache. Sich einen einfachen Wortschatz für kleine Gespräche aneignen, einfache Sätze für Alltagssituationen zu lernen, bilden den Schwerpunkt dieses Kurses. Der Unterricht ist in Hocharabisch, das in allen arabischen Ländern verstanden wird.

Junge VHS

- UN 6501 Schreibvorbereitung für Linkshänder - Anfängerkurs für Kindergartenkinder mit Jobasa**
- Zeiten: 6 Nachmittage, 23.09.2016 - 28.10.2016
Freitag, wöchentlich, 14:00 - 16:00 Uhr
- Ort: Donau-Bussen-Schule, Zimmer Nr. 6, Daugendorfer Str. 39, Unlingen
- Leitung: Anja Devi Blersch
- Gebühr: 60,00 €
- Die zertifizierte Linkshänderberaterin und Ergotherapeutin Frau Blersch bietet für eine Kindergruppe nach Methodik Dr. Johanna Barbara Sattler einen Kurs zur Schreibvorbereitung an. Dieser Kurs ist für linkshändige Kinder im Vorschulalter gedacht, die im Herbst 2017/2018 eingeschult werden. Die Vorbereitung einer lockeren Schreibhaltung ist für linkshändige Kinder besonders wichtig, um Schreibproblemen und Verkrampfungen vorzubeugen. Spielerisch werden Übungen zur Verbesserung der Fingermotorik, zur Stifthaltung und Blattlage zum Schreiben mit links durchgeführt. Beim Info-Nachmittag dürfen die Kinder ihren Eltern das bereits Erlernte zeigen und die Eltern erhalten Tipps und Anregungen zur Unterstützung ihrer Kinder. Um intensiv auf jedes einzelne Kind eingehen zu können, wird mit einer Kleingruppe mit 5-6 Kindern gearbeitet.
- UN 6502 Wir machen das alles mit links- ein Kurs für linkshändige Grundschüler**
- Zeiten: 4 Nachmittage, 11.11.2016 - 02.12.2016
Freitag, wöchentlich, 14:00 - 16:00 Uhr
- Ort: Donau-Bussen-Schule, Zimmer Nr. 6, Daugendorfer Str. 39, Unlingen
- Leitung: Anja Devi Blersch
- Gebühr: 60,00 €
- In diesem Kurs sollen die Kinder an das im Grundkurs Gelernte erinnert werden. Die damals vermittelten Fertigkeiten werden vertieft. Ganz gezielt wird nun auf den eben begonnenen Schulalltag eingegangen. Eine kleine Hexe wird spielerisch Hilfen aufzeigen und diesen Kurs begleiten. In einer Elternveranstaltung haben auch die Eltern die Möglichkeit, sich mit der zertifizierten Linkshänderberaterin und Ergotherapeutin Frau Blersch auszutauschen und Anregungen und Wünsche zu äußern. Denkbar ist dieser Kurs auch als eine Art Crash-Kurs für Neueinsteiger.
- UN 6505 Lustiges Nikolausbacken**
- Zeiten: 1 Nachmittag, 03.12.2016
Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr
- Ort: Donau-Bussen-Schule, Küche, Daugendorfer Str. 39, Unlingen
- Leitung: Wolfgang Kurray
- Gebühr: 11,00 € zzgl. 3,60 € Zutatenumlage
- Wir backen einen oder mehrere Nikoläuse aus Hefeteig und bauen uns noch ein kleines Hexenhaus aus Lebkuchen.
- UN 6506 Es duftet nach Weihnachten**
- Zeiten: 1 Nachmittag, 10.12.2016
Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr
- Ort: Donau-Bussen-Schule, Küche, Daugendorfer Str. 39, Unlingen
- Leitung: Wolfgang Kurray
- Gebühr: 11,00 € zzgl. 3,90 € Zutatenumlage
- Weihnachtliches Backen mit Hefeteig und Lebkuchen.

UN 6503 Töpferkurs für Kinder: Tonsterne

Zeiten: 1 Nachmittag, 12.11.2016
 Samstag, 15:00 - 17:00 Uhr
 Ort: Donau-Bussen-Schule, Werkraum,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
 Leitung: Monika Föhr
 Gebühr: 8,00 € zzgl. 3 - 5 € Materialkosten

Aus unterschiedlichen Tonsorten stellen wir die Rohform der Sterne her. Anschließend gestalten wir in verschiedenen Techniken, wie Ritzen, Stempeln oder mit Schamottaufgaben die Oberfläche. So erhält jedes Kind seinen individuellen Stern (ca. 20 cm Durchmesser). Nach dem Brand auf einen Eisenstab gesetzt, habt ihr eine adventliche Dekoration für Haus und Garten.

Ernährung

Für alle Kurse von Herrn Kurray bitte mitbringen:

Ein Geschirrtuch, Handtuch, Tortenplatten und - falls vorhanden – einen Handmixer oder eine Küchenmaschine bzw. Thermomix.

UN 6703 Blechkuchen

Zeiten: 1 Abend, 15.09.2016
 Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr
 Ort: Donau-Bussen-Schule, Küche,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
 Leitung: Wolfgang Kurray
 Gebühr: 12,00 € zzgl. 5,40 € für Zutaten

Blechkuchen sind immer sehr beliebt. Kurze Backzeiten, schnelle Herstellung, viele Rezepte für jeden Geschmack das Richtige!

UN 6701 Birnenbrot

Zeiten: 1 Abend, 06.10.2016
 Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr
 Ort: Donau-Bussen-Schule, Küche,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
 Leitung: Wolfgang Kurray
 Gebühr: 12,00 € zzgl. 6,50 € für Zutaten

Birnen-, Früchte- und Apfelbrot ist schnell zubereitet und wer kann dazu schon nein sagen? Mit raffinierten Rezepten gelingt uns ein super Früchtebrot.

UN 6704 Christstollen

Zeiten: 1 Abend, 13.10.2016
 Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr
 Ort: Donau-Bussen-Schule, Küche,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
 Leitung: Wolfgang Kurray
 Gebühr: 12,00 € zzgl. 8,80 € für Zutaten

Der Christstollen ist ein besonderes Gebäck und mit viel Können ein perfektes zur Weihnachtszeit. Wolfgang Kurray zeigt in diesem Kurs alle Tricks und Kniffe, um eigene Christstollen herzustellen.

UN 6706 Rouladen mit Füllungen

Zeiten: 1 Abend, 25.10.2016
 Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr
 Ort: Donau-Bussen-Schule, Küche,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
 Leitung: Wolfgang Kurray
 Gebühr: 12,00 € zzgl. 8,70 € für Zutaten

Es werden Rouladen gebacken, die mit Garantie nicht brechen und sich immer rollen lassen. Danach stellen wie pffiffige Füllungen her.

UN 6707 Berliner

Zeiten: 1 Nachmittag, 29.10.2016
 Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr
 Ort: Donau-Bussen-Schule, Küche,
 Daugendorfer Str. 39, Unlingen
 Leitung: Wolfgang Kurray
 Gebühr: 12,00 € zzgl. 8,50 € für Zutaten

Berliner (Siedegebäck) - das optimale Gebäck für die kalte Jahreszeit. Für jeden Geschmack das Richtige, erlernen wir in diesem Kurs.

UN 6702**Desserts und Minitorten**

Zeiten:

1 Abend, 08.11.2016

Ort:

Dienstag, 18:30 - 21:30 Uhr
Donau-Bussen-Schule, Küche,
Daugendorfer Str. 39, Unlingen

Leitung:

Wolfgang Kurray

Gebühr:

12,00 € zzgl. 6,90 € für Zutaten

Bäcker Wolfgang Kurray stellt heute mit Ihnen Rouladenböden her und macht daraus Desserts und Minitorten in vielen Geschmacksrichtungen (Sahne, Quark, Joghurt, Früchte).

Gesundheit

UN 6801**Laufftreff: Laufen für Anfänger und Fortgeschrittene**

Zeiten:

24 Abende, 12.09.2016 - 27.02.2017

Ort:

Montag, 19:00 - 20:00 Uhr

Leitung:

Treffpunkt Parkplatz vor der Festhalle Riedlingen

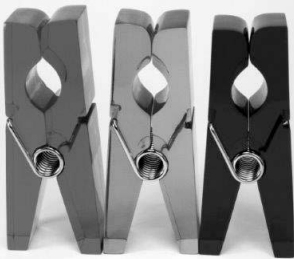
Gebühr:

Eberhard Schneider

frei

Eine Laufgruppe der VHS trifft sich jeden Montag um 19 Uhr zum gemeinsamen Joggen. Auf einer schönen Laufstrecke entlang der Donau können sich Laufanfänger und geübte Läufer verschieden schnellen Gruppen anschließen. Im Vordergrund steht eindeutig der gesundheitliche Gewinn des Laufens. Deshalb sind vor allem Laufanfänger und Freizeitläufer eingeladen mitzumachen. Erfahrene Läufer begleiten die einzelnen Laufgruppen. Entdecken Sie zusammen mit der Gruppe die Lust am Laufen.

Volkshochschule



**Bildung schafft
Zusammenhalt.**

www.vhs-donau-bussen.de

Rechtzeitige Anmeldung

Wir müssen Kurse ca. eine Woche vor Kursbeginn absagen, wenn nach unseren Unterlagen zu wenige Anmeldungen vorliegen. Leider melden sich immer wieder Interessenten nicht rechtzeitig vor Kursbeginn an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür.

Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen.

Deshalb bitte rechtzeitig anmelden.

Leitung: Sonja Hoheisel

Anmeldung: Bitte nur schriftlich mit der Anmeldekarte der VHS
Briefkasten Rathaus Uttenweiler
88524 Uttenweiler
oder bei der Geschäftsstelle Riedlingen
Tel.: 07371/7691
Fax: 07371/7681

E-Mail: uttenweiler@vhs-donau-bussen.de

Internet: www.vhs-donau-bussen.de

Bankverbindung: Kreissparkasse Riedlingen
IBAN: DE64 6545 0070 0000 4383 73
BIC: SBCRDE66XXX

Junge VHS

UT 7501 **Harmonische Babymassage n. B. Walter (6. Woche -10. Monat)**

Zeiten: 6 Nachmittage, jeweils von 16:00 - 17:00 Uhr
Di., 11.10.2016, Do. 13.10.2016
Di., 18.10.2016, Do. 20.10.2016
Di., 25.10.2016, Do. 27.10.2016

Ort: Rathaus Uttenweiler

Leitung: Ulrike Würfel-Steiner

Gebühr: 40,00 €

Genießen Sie in babygerechter Atmosphäre die zärtlichen Kontakte durch die Harmonische Babymassage nach B. Walter gemeinsam mit Ihrem Baby. Wecken Sie alle Sinne Ihres Babys! Die natürliche, gesunde Entwicklung und das Entfalten der Persönlichkeit durch liebevolle Berührung und adäquate Sinnesreize sind wichtige Grundbausteine und Voraussetzungen für ein rundum gesundes Aufwachsen. Entspannung und Ruhe stehen genauso im Vordergrund wie die Ergänzung sprachlicher Kommunikation. Durch die Harmonische Babymassage kann das Immunsystem gestärkt, Verdauungsbeschwerden und Einschlafschwierigkeiten können günstig beeinflusst werden, ein gesundes Körpergefühl entwickelt sich. Zu den Lerninhalten zählen auch die Wirkung von Düften, Farben und Klangformen, Bewegung und Wahrnehmung, d. h durch positive Reize werden alle Sinneswahrnehmungen stimuliert. Mitzubringen sind: Unterlage zum Sitzen (Woldecke), Unterlage (Decke, Fell o. Wickelunterlage) für Ihr Baby, ein Tuch zum Zudecken, die gewohnten Pflegeutensilien.

UT 7502 **Nikolausbacken für Kinder von 4 - 12 Jahren**

Zeiten: 1 Nachmittag, 26.11.2016
Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Grund- und Hauptschule, Küche,
Sailerstr. 15, Uttenweiler

Leitung: Wolfgang Kurray

Gebühr: 11,00 € zzgl. Zutatenumlage 3,60 €

Wir backen einen oder mehrere Nikoläuse aus Hefeteig und bauen uns noch ein kleines Hexenhaus aus Lebkuchen. Bitte Zutatenumlage, Geschirrtuch, Handtuch, Schürze, Korb oder Blech für Gebackenes mitbringen.

UT 7503 **Nikolausbacken für Kinder von 4 - 12 Jahren**

Zeiten: 1 Termin, 01.12.2016
Donnerstag, 16:45 - 19:45 Uhr

Ort: Grund- und Hauptschule, Küche,
Sailerstr. 15, Uttenweiler

Leitung: Wolfgang Kurray

Gebühr: 11,00 € zzgl. Zutatenumlage 3,60 €

Kursbeschreibung siehe Kurs UT 7501.

Ernährung

Für alle Kurse von Herrn Kurray bitte mitbringen:

Ein Geschirrtuch, Handtuch, Tortenplatten und - falls vorhanden – einen Handmixer oder eine Küchenmaschine bzw. Thermomix.

UT 7701

Brot und Brötchen

Zeiten:

1 Abend, 10.11.2016

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort:

Grund- und Hauptschule, Küche,
Sailerstr. 15, Uttenweiler

Leitung:

Wolfgang Kurray

Gebühr:

12,00 € zzgl. 3,90 € für Zutaten

Die Geheimnisse vom Brot- und Brötchenbacken für jede/n Frau/ Mann ganz leichtgemacht. Vom Bauernbrot bis Vollkornbrötchen ist fast alles dabei.

Gesundheit

UT 7801

Walkingkurs für Senioren

Zeiten:

6 Abende, 19.09.2016 - 24.10.2016

Montag, wöchentlich, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort:

Parkplatz Schwimmbad Uttenweiler

Leitung:

Luzia Henkel

Gebühr:

35,00 €, Anmeldung erforderlich!

Nordic Walking kann generell von Menschen jeden Alters betrieben werden und eignet sich optimal für Senioren. Bei jedem Schritt schwingt Ihr Rückgrat mit und Ihre Bandscheiben werden dabei im Wechsel leicht be- und entlastet. Das bewirkt, dass auch bereits angegriffene Bandscheiben optimal mit Flüssigkeit versorgt und elastisch gehalten werden. Nordic Walking unterstützt den natürlichen Bewegungsablauf, die Koordinationsfähigkeit und die zusätzliche Kräftigung der Oberkörpermuskulatur. Dieser Kurs ist speziell für Senioren, die Spaß und Freude an Bewegung in der Natur haben. Stöcke können im Kurs ausgeliehen oder erworben werden.

UT 7802

Yoga für Anfänger

Zeiten:

10 Abende, 27.09.2016 - 06.12.2016

Dienstag, 19:00 - 20:15 Uhr

Ort:

Bücherei, 2. Stock, (hinterm Rathaus),
Syrin Str. 4, Uttenweiler

Leitung:

Regina Schneider

Gebühr:

58,00 €

Yoga ist ein Weg zu Wohlbefinden, Gelöstheit und Gelassenheit. Frei von Leistungsdenken üben wir Körperübungen und lernen den Umgang mit dem Atem (Pranayama). Gesundheit, Beweglichkeit, Selbstvertrauen und Konzentrationsfähigkeit sind die selbstverständlichen Folgen regelmäßigen Übens. Der Kurs eignet sich für alle Altersstufen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Sitzkissen und warme Socken mitbringen.

UT 7803

Yoga für Menschen von heute

Zeiten:

13 Abende, 10.10.2016 - 23.01.2017

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort:

Bücherei, 2. Stock, (hinterm Rathaus),
Syrin Str. 4, Uttenweiler

Leitung:

Wolfgang Boll

Gebühr:

65,00 €

Yoga ist der Weg zu körperlichem Wohlbefinden, zu Gelöstheit und Gelassenheit. Auf sanfte Weise, frei von Leistungsansprüchen, werden Körperübungen (Asanas) des Yogas erlernt. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Vorkenntnisse sind erforderlich.



Firmenschulungen

Ihr Unternehmen ist so gut wie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter es sind.

Die VHS wendet sich mit ihrem Angebot an alle Betriebe, die ihre Mitarbeiter/innen „fit“ machen wollen.

Wir bieten Ihnen Seminare in den Bereichen

- *PC, z. B. Office-Anwendungen, Internet*
- *Deutsch für Ausländer*
- *Fremdsprachen, z. B. Business Englisch, Spanisch, Italienisch, Russisch*
- *Rhetorik*
- *Kaufmännische Praxis*
- *Ernährung*
- *Entspannung und Bewegung*

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir maßgeschneiderte Schulungen, die in der Terminplanung, den Örtlichkeiten und den Preisen optimal auf Ihren Betrieb zugeschnitten sind.

Wenden Sie sich an die VHS, Ihr Ansprechpartner für alle Bereiche der Aus- und Weiterbildung:
Telefon 07371/7691.

Impressum

Volkshochschule Donau-Bussen e. V.

Altheim · Dürmentingen · Ertingen · Langenenslingen
Riedlingen · Unlingen · Uttenweiler

Geschäftsstelle Riedlingen

Leitung: Heiderose Koch

St. Gerhard Straße 1 · 88499 Riedlingen
Telefon 07371/7691 · Telefax 07371/7681

E-Mail: info@vhs-donau-bussen.de

Mitglied des Volkshochschulverbandes
Baden-Württemberg

Vorstand:

E. Schneider J. Guderlei W. Rieber

Gesamtherstellung:

M-Druck GmbH · 88521 Ertingen

Auflage: 3.900



**Einzugsermächtigung
Mandat für Einzug von SEPA-Basis-
Lastschrift**

Gebühr 1. Kurs _____ € 2. Kurs _____ €

Ich ermächtige die VHS Donau-Bussen einmalig, die von mir zu entrichtende Kursgebühr bei Fälligkeit durch Lastschrift vom genannten Konto einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Donau-Bussen auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN- oder Konto-Nr. _____

Bank _____

BIC oder BLZ _____

Kontoinhaber _____

Datum, Unterschrift _____

Anmeldung

Kurs-Nr. _____ Titel _____

Kurs-Nr. _____ Titel _____

Name _____

Vorname _____ Geboren am _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon privat _____ dienstlich _____

E-Mail _____

Datum, Unterschrift _____

**Einzugsermächtigung
Mandat für Einzug von SEPA-Basis-
Lastschrift**

Gebühr 1. Kurs _____ € 2. Kurs _____ €

Ich ermächtige die VHS Donau-Bussen einmalig, die von mir zu entrichtende Kursgebühr bei Fälligkeit durch Lastschrift vom genannten Konto einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Donau-Bussen auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN- oder Konto-Nr. _____

Bank _____

BIC oder BLZ _____

Kontoinhaber _____

Datum, Unterschrift _____

Anmeldung

Kurs-Nr. _____ Titel _____

Kurs-Nr. _____ Titel _____

Name _____

Vorname _____ Geboren am _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon privat _____ dienstlich _____

E-Mail _____

Datum, Unterschrift _____



Hinweise:

1. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Gebühr.
2. Ermäßigungen werden bei Vorlage eines entsprechenden Ausweises gewährt.
3. Bitte notieren Sie den Kursbeginn. Die Anmeldung wird nicht bestätigt.
4. Bitte bezahlen Sie die Gebühr mit der umseitigen Einzugsermächtigung.
5. Die Abmeldung ist **nur** bei der VHS-Geschäftsstelle möglich, nicht beim Kursleiter.
6. Mit der Anmeldung werden unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt.

Bitte mit
0,45 €
freimachen!

Hinweise:

1. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Gebühr.
2. Ermäßigungen werden bei Vorlage eines entsprechenden Ausweises gewährt.
3. Bitte notieren Sie den Kursbeginn. Die Anmeldung wird nicht bestätigt.
4. Bitte bezahlen Sie die Gebühr mit der umseitigen Einzugsermächtigung.
5. Die Abmeldung ist **nur** bei der VHS-Geschäftsstelle möglich, nicht beim Kursleiter.
6. Mit der Anmeldung werden unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt.

Bitte mit
0,45 €
freimachen!

Postkarte

Volkshochschule Donau-Bussen e. V.
St. Gerhard Straße 1
88499 Riedlingen

Postkarte

Volkshochschule Donau-Bussen e. V.
St. Gerhard Straße 1
88499 Riedlingen