



Süßen | Böhmenkirch | Donzdorf

*Gemeinsam für
mehr Bildung*



2024/25

September 2024 - Januar 2025

POWER FÜR IHRE HEIZUNG

Setzen Sie auf den günstigen **Wärmestrom** vom Stauferwerk. Damit betreiben Sie Ihre Wärmepumpe oder Speicherheizung mit 100 % nachhaltiger Energie. Und tun gleichzeitig was für Ihren Geldbeutel.

Mehr auf www.stauferwerk.de
oder unter (07161) 986 02 22.

WIR
WECHSELN



stauferwerk

www.lk-gp.de/start/Landratsamt/Pflegekinderdienst

LANDKREIS
GÖPPINGEN

Sie sind |

Sie sind **Alltagsheld**.
Sie sind **da**.
Sie sind **die Pflegeeltern, die wir suchen.**

Was sollten Sie mitbringen?

Stabile Lebensverhältnisse. Zeit. Liebe. Geduld. Einfühlungsvermögen.

Interessiert?

Mehr Informationen unter
Telefon 07161 202-4343
pkd@lkgp.de

Kreisjugendamt Göppingen
Pflegekinderdienst

PKd
Pflegekinderdienst



Minifeuerwehr Ebersbach

HLF/20

Unser Nachwuchs ist unsere Zukunft!

Wir greifen der Gesellschaft unter die Arme. Die Kreissparkasse fördert die Jugendarbeit in allen Bereichen – egal ob bei Sport, Musik, Kultur und auch bei der Rettung.

LB≡BW

LBS

Sparkassen
versicherung



Kreissparkasse
Göppingen

Weil's um mehr als Geld geht.

Volkshochschule der Stadt Süßen

Im Süßener Kulturhaus
Marktstraße 13-17
73079 Süßen

Leitung: Verena Müller

Verwaltung / Anmeldung: Heike Haid

Telefon 07162 / 96 16-680

Telefax 07162 / 96 16-682

E-Mail: vhs@suessen.de

Facebook: www.facebook.com/stadt.suessen

Homepage: www.vhs-suessen.de

Unsere Bürozeiten:

Di, Do 9 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr

Mi 15 – 18 Uhr

Fr 9 – 13 Uhr

Volkshochschule der Stadt Donzdorf

Im Rathaus, Zimmer 310
Schloss 1 - 4
73072 Donzdorf

Leitung Kultur: Cornelia Maunz

Telefon 07162/922-318

Verwaltung und Anmeldung: Elke Suppinger und Romina Pirkl

Telefon Telefon 07162 / 922-317 und 07162 / 922-307

E-Mail: vhs@donzdorf.de

Facebook: www.facebook.com/StadtverwaltungDonzdorf

Insta: www.instagram.com/donzdorf.de

Homepage: www.vhs-donzdorf.de

Unsere Bürozeiten:

Mo bis Do 9:00 – 12:00 Uhr

Mo und Mi 14:00 – 16:00 Uhr



Semesterbeginn: 16. September 2024

Semesterende: Ende Januar 2025



Volkshochschule der Gemeinde Böhmenkirch

Hauptstraße 100
89558 Böhmenkirch

Leitung: Sylvia Schick

Telefon: 07332-9600-31

E-Mail: vhs@boehmenkirch.de

Homepage: www.boehmenkirch.de

Unsere Bürozeiten:

Mo - Mi + Fr 8:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag 14:00 – 18:00 Uhr

Bitte notieren Sie sich Ihren Kurstermin.

Wir bestätigen ausschließlich Anmeldungen per E-Mail.

Sie erhalten von uns lediglich eine Nachricht bei Terminänderung oder wenn der Kurs ausfällt.

Bezahlung:

Sie erteilen uns eine Abbuchungsermächtigung. Die SEPA-Abbuchung erfolgt erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist. Bei falschen Kontenangaben, die auf einem Fehler Ihrerseits beruhen, erlauben wir uns, Ihnen die Bankgebühren sowie eine Bearbeitungsgebühr zu berechnen.

Eine Überweisung ist nur in begründeten Ausnahmefällen möglich. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand müssen wir eine Pauschale von 10,- € pro Kurs berechnen.

Barzahlung ist nur bei ausgewiesenen Einzelveranstaltungen (Vorträgen) vorgesehen.

Die Mindestteilnehmerzahl eines Kurses beträgt in der Regel zehn Teilnehmer.

Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann eine Aufzahlung möglich werden.

Haftung und Versicherung

Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die vhs keine Haftung. Es besteht keine Unfallversicherung. Die Teilnahme an vhs-Veranstaltungen erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

Teilnahmebescheinigungen

erhalten Sie auf Wunsch bei Ihrer Geschäftsstelle.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

finden Sie am Ende dieses Heftes.

Inhalt

Volkshochschule Süßen

Inhalt	2
29. Süßener Kleinkunsttage	3
KULTURHALLE SÜSSEN	4
Schwerpunktthema	5
Aktiv und gesund mit der vhs	5
Politik, Gesellschaft, Umwelt	5
Textiles Gestalten	7
Schmuckdesign	7
Malen	7
Gesundheit/Bewegung/Ernährung	10
Gesund älter werden	10
Rücken-Fit und Rehabilitation	10
Gymnastik und Fitness	11
Tanz	12
Wassergymnastik	13
Entspannung und Meditation	13
Yoga	14
Kochen, Backen und Genießen	16
Sprachen	18
Englisch	18
Italienisch	19
Spanisch	19
Beruf und EDV	20
PC	20
Smartphone	21
Junge VHS	22

Volkshochschule Böhmenkirch

Gesellschaft und Leben	26
VHS unterwegs	26
Vorträge	26
Kunst / Kultur / Kreativität	28
Musik	28
Kreativität	28
Handarbeiten	28
Gestalten	28
Gesundheit / Bewegung / Ernährung	29
Gymnastik / Fitness	29
Yoga	30
Tanz	32
Ernährung/ Kochen	33
Sprachen	34
Arbeit und Beruf	34
Junge VHS	35

Volkshochschule Donzdorf

Gesellschaft, Umwelt, Leben	37
VHS Unterwegs	37
Vorträge	37
Umwelt	38
Kunst / Kultur / Kreativität	39
Musik	39
Kreativität	39
KONZERTE 2024	40
AUSSTELLUNGEN 2024	40
Gesundheit / Bewegung / Ernährung	40
Feldenkrais Workshops	40
Yoga / Entspannung	41
Rücken Fit	44
Tanz	44
Aqua-Fitness	45
Ernährung/Kochen	45
Sprachen	46
Englisch	46
Französisch	47
Spanisch	48
Italienisch	48
Arbeit, EDV und Beruf	48
Windows/ Outlook/ Explorer/ MS Office	48
Künstliche Intelligenz	49
Tastaturschulung	49
PC Treff Senioren	49
Junge vhs	50
Allgemeine Geschäftsbedingungen	52

Ferienregelung

In den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt. (Stand 11/2023)

Herbstferien:	28.10. bis 03.11.2024
Weihnachtsferien:	23.12.2024 bis 06.01.2025
Feiertage:	03.10.2024 und 01.11.2024

Layout / Gesamtherstellung / Anzeigenverwaltung:

Bader Druck GmbH
 Daimlerstraße 15a, 73037 Göppingen-Ursenwang
 Telefon 07161-98446-0, Telefax 07161-98446-46
 info@bader-druck.de www.bader-druck.de
 Fotos: pixabay, privat

Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen :

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der zentralen Prüfstelle (ZPP) zertifiziert sind. Seit 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der VHSsen, flexibel und fachlich kompetent auf den aktuellen Bedarf der Teilnehmer*innen zu reagieren. Bitte klären Sie im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse, ob eine Kostenübernahme für Ihren Kurs möglich ist. Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie mindestens 80% der Kurstermine teilgenommen haben.

Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihrer Gesundheit gut tut.

Gesellschaft, Umwelt, Leben

VHS Unterwegs



Nr. 242100D

STUDIENFAHRT Stuttgart-Hohenheim: Besuch des Landesarboretums

Schon uralt und immer noch ganz jung und frisch: Unser Landesarboretum in Hohenheim.

Tolle Baumgestalten in einem unglaublich vielfältigen Umfeld und das mitten im dicht besiedelten Raum. Bunt und frisch stellt sich das Landesarboretum dar. Eine Parklandschaft, mit dem besonderen Flair der Belebung durch die Wissenschaft, mit einem sensationellen gärtnerischen Fundament. Von 1776 bis 1793 war der englische Garten des Schlosses Hohenheim, auch „Dörfle“ genannt, ein Ort der „Auszeit“ von Herzog Carl Eugen bei Amtsgeschäften. Vom englischen Garten zum exotischen Garten und der Nutzung als Obstbaumschule ging es bis 1919. Dann begann die Umgestaltung in die ursprüngliche Form unter der Leitung der Gartenbauschule. Seit 1953 auch als Landesarboretum bezeichnet, umschließt der Park mit dem exotischen Garten und dem Landschaftsgarten eine Fläche von insgesamt 18 ha mit einem tollen Bestand an Bäumen und Stauden.

Johannes M. Jeutter, Landschaftsgärtner und Planer, war, wie sein Vater und Großvater vor ihm, und sein Ältester nach ihm, Schüler an der Meisterschule in Hohenheim. Er wird Sie an diesem Vormittag botanisch und geschichtlich durch den Park führen.

Anmeldeschluss: 29.08.2024

Leistungen: Fahrt im komfort. Fernreisebus
Führung mit Nicole und Martin Jeutter,
Begleitung VHS-Mitarbeiter
Dauer der Führung ca. 2,5 Stunden,
anschl. Einkehr ins Wirtshaus Garbe
Rückfahrt ab ca. 14 Uhr

Johannes Martin Jeutter, Gärtnermeister
Samstag, 26. Oktober 2024,
08:30 - 15:00 Uhr
1 Termin: 49,00 €

Exkursion der vhs Göppingen Der Schlossgarten von Schwetzingen – Gartenlust als Kunstwerk

Carl Theodor von der Pfalz, feinsinniger Kurfürst der Pfalz war ein Mann mit großen künstlerischen Ambitionen. Er verlieh dem Jagdschloss Schwetzingen, der Sommerresidenz der Kurfürsten, einen ganz besonderen grünen Rahmen.

Innovativ und erstaunlich, so sollte dieser Garten werden. Hier wurden die neusten Erkenntnisse und Strömungen aufgenommen und umgesetzt. Mit großer Gartenlust bauten hier Gärtner und Künstler eine wahre Wohlfühl-oase. Ursprünglich dem Kurfürst vorbehalten, recht zügig aber dem Publikumsverkehr zugänglich gemacht, kann man heute in Schwetzingen einen Garten erleben, der Spaß macht. Ein Garten der den Besucher Staunen lässt und verzaubert. Ein Garten der alle Sinne anspricht. Ein leuchtendes Beispiel einer harmonischen Verbindung von prägenden Gartenstilen. Wir möchten Sie mitnehmen auf eine Reise zu einem der schönsten Gärten Europas. Geführt werden wir durch Garten und Geschichte von Johannes M. Jeutter.

Leistungen: Fahrt im komfortablem Fernreisebus

ANMELDUNG: bei der vhs Göppingen: Tel. 07161/650-9705 oder online: www.vhs-goepingen.de

Johannes Martin Jeutter,
Gärtnermeister
Samstag, 16. November 2024,
08:30 - 18:30 Uhr
1 Termin: 82,00 €
EWS-Arena

Nr. 242105D

Gin- und Whisky Tasting – Besuch der Whisky Brennerei Old Gamundia in Degenfeld

Erleben Sie einen unvergleichlichen Abend in unserem einzigartigen Whiskykeller. Bei einer Führung durch die Whisky Brennerei werden Sie mit einer Whisky- und Gin Probe, sowie alkoholfreiem Prosecco und einem reichhaltigen kalten Buffet in einer einzigartigen Atmosphäre verwöhnt.



Lassen Sie sich bei uns nicht nur in die Geheimnisse der Whiskyherstellung einweihen, sondern erfahren Sie auch mehr über die faszinierende Geschmacksvielfalt und den Facettenreichtum dieses edlen Destillats unter der Leitung unseres erfahrenen Brennmeisters.

Ulrich Kothe, Brennmeister

Freitag, 11. Oktober 2024,
18:00 - 21:30 Uhr

1 Termin: 38,00 €

Old Gamundia Whisky-Brennerei in Degenfeld, eigene Anfahrt

Vorträge

Nr. 242103D

Vortrag: Garten aufräumen – ja oder nein?

NEU!



Soll ich jetzt den Garten winterfest machen? Sollen wir jetzt die Rosen schneiden? Darf ich die Stauden jetzt einkürzen? Diese Frage stellen sich viele Gartenbesitzer im Herbst. Für Gartenneulinge, wie für alte Hasen, soll dieser Kurs eine Hilfe sein, den Gartenherbst lockerer anzugehen und Pflanzen besser zu verstehen. „Nicht nur den Pflanzen wollen wir helfen, sondern auch den Insekten. Hier können wir mit der richtigen Pflege entspannter etwas für die Umwelt tun“, so Johannes Martin Jeutter. Der Gärtnermeister erklärt, was sich im Staudenbeet tut, was Rosen brauchen und wie der Garten gut durch die kalte Jahreszeit kommt.

Johannes Martin Jeutter, Gärtnermeister
Donnerstag, 26. September 2024,
19:00 - 21:00 Uhr
1 Termin: 10,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Für eine bessere
Planung bitten wir
um Voranmeldung
für unsere
Vorträge.

Nr. 242104D

Vortrag:
Evolutionspädagogik®
Ich mag nicht in die Schule!

NEU!



Hat Ihr Kind Schulangst? Bauchweh? Konzentrationsprobleme? Lernprobleme? Wenig Selbstvertrauen? Null Bock auf Schule?

Immer mehr Kinder und Jugendliche scheitern in unseren Schulen.

Gerade überdurchschnittlich, kreativ und innovativ denkende Schüler*innen entsprechen oft nicht dem normalen Lernklima und werden in ihrer Andersartigkeit nicht verstanden.

Wo liegen die Ursachen für Schulprobleme? Wie gehe ich als Eltern damit besser um?

Veronica Wahl, Evolutionspädagogin®, Lernberaterin

Dienstag, 08. Oktober 2024,
19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin: 10,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242102D

Vortrag:
Gesunde Ernährung bei Kindern

NEU!



Richtige und gesunde Ernährung fängt schon im Kindesalter an. Wir haben die Chance unseren Kindern gute und gesunde Ernährung vorzuleben und somit etliche Krankheiten und Übergewicht vorzubeugen. Wie kommen die Kinder fit und konzentriert durch den Tag? Und wie umgehe ich die Zuckerfalle? Ich gebe euch grundsätzliche Tipps, gesunde Pausensnacks und schnelle und gesunde Rezepte zum Mittag- und Abendessen.

Lisa Hummel, Ernährungsberaterin, Fitnesstrainerin B-Lizenz

Mittwoch, 23. Oktober 2024

19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin: 10,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242101D

Vortrag:
Lofoten – Inseln des Lichts

NEU!



Die Reise führt zu einer der interessantesten Inselgruppe im Norden Norwegens, die zwischen 100 und 300 Kilometer nördlich des Polarkreises liegt.

Hier erlebt man die Mittsommersonne, wird überrascht von weißen Sandstränden, flaschengrünem Meer, steilen Bergen aus Urgestein, Stockfisch und den typisch nordländischen Trollstiegen.

Bekannt sind die Lofoten durch die legendären Hurtigruten, eine Postschiffreise der besonderen Art.

Christiane Kummler, Reisejournalistin

Donnerstag, 14. November 2024,
19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin: 10,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Bei Fahrten und Exkursionen ist ein Anmeldeschluss angege- ben, danach ist ein Rücktritt nur gegen Nennung einer Ersatzperson möglich. Der Rücktritt muss schriftlich erklärt werden.

Umwelt

Nr. 242302D

Pilze sammeln mit Pilzexpertin Tamara Deiss

NEU!



In diesem Kurs lernen Sie die wunderbare Welt der Pilze kennen.

Auf unserer Pilzwanderung wollen wir jedoch nicht nur unser Wissen über heimische Speisepilze, sondern auch über ihre ungenießbaren oder gar giftigen Doppelgänger lernen und uns alle Merkmale zur sicheren Pilzbestimmung (soweit ohne Mikroskop möglich) genau ansehen. Natürlich werden wir die als sicher essbaren bestimmten Pilze sammeln. Diese können Sie Zuhause zu einem schmackhaften Pilzgericht zubereiten oder zur Aufbewahrung trocknen.

Bei Gewitter, Sturm muss der Kurs leider abgesagt werden.

Mitzubringen: Korb, Messer, festes Schuhwerk, ggf. regenfeste Kleidung, Pilzbuch wenn vorhanden

Tamara Deiss, Kräuterpädagogin für Wildkräuter und Heilpflanzen, Pilzcoach
Sonntag, 06. Oktober 2024,
10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin: 25,00 €
Wanderparkplatz bei der Waldschenke

Nr. 242306D

Wildpflanzenspaziergang

Wildpflanzen im Herbst

Die Tage werden wieder kürzer und feuchter. Der Herbst mit seinen bunten Farben hält nun Einzug. Auch wenn die Natur sich langsam auf ihren Rückzug vorbereitet, können Sie noch viele wilde Schätze finden und für Ihre Ernährung und Gesundheit nutzen.

Der Herbst hält auch jetzt zahlreiche, gehaltvolle Wildkräuter, Wurzeln und Früchte bereit, die uns mit wertvollen Vitalstoffen versorgen. **Hinweise für die Kursteilnehmer:** Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

Gabriele Mezger, Kräuterpädagogin für Wildkräuter und Heilpflanzen

Freitag, 11. Oktober 2024,
15:00 - 16:30 Uhr

1 Termin: 15,00 €
Seitzenbach Spielplatz/ Bolzplatz

Kunst / Kultur / Kreativität

Musik

Nr. 24223D

Mundharmonika- Aufbaukurs 29. Semester



Für Fortgeschrittene

Wir spielen mit Harps in C, D, G, A, Bb und Low-F. (sind auch immer beim Dozenten erhältlich). Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Jochen Reißmüller

**freitags, ab 15. November 2024,
19:15 - 20:45 Uhr**

5 Kurstermine: 69,00 €
Messelbergschule, Zimmer 103

Nr. 242232D

Adventskranz: Moppel aus gewachstem Papier oder Pergamin

NEU!



Wir basteln einen Adventskranz der besonderen Art. Dieser außergewöhnliche Kranz (35-40cm) aus hochwertigem Papier bringt neuen Glanz in Ihre Weihnachtsdekoration und kann über mehrere Jahre genutzt werden. Die Materialkosten in Höhe von EUR 30,- für das hochwertige Papier in weiß oder natur, Strohrömer, Haften und Draht sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen direkt an die Dozentin bezahlt werden.

Bitte noch mitbringen: Schere, Kerzen (ca. Höhe 11-13cm, Breite 6cm), eigenes Dekomaterial.

Ulli Schmid, Floristin

**Donnerstag, 28. November 2024,
18:00 - 21:00 Uhr**

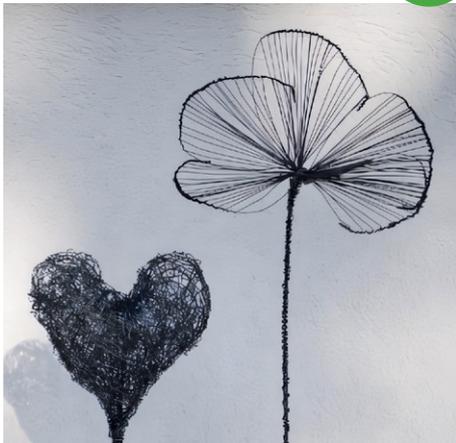
1 Termin: 19,00 €
Stadthalle Donzdorf, Restaurant

Kreativität

Nr. 242231D

Drahtkurs: Herz und Blüte

NEU!



Mit Draht lassen sich viele Werkstücke gestalten. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie aus schwarzem Draht wunderschöne Herzen und Blüten herstellen. Ihre Werke sind originelle Geschenke und Dekorationen für Ihr Zuhause.

Die Materialkosten in Höhe von EUR 20,- für Draht und Holzklötz sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen direkt an die Dozentin bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Drahtzange, Handschuhe (optional)

Ulli Schmid, Floristin

**Samstag, 28. September 2024,
14:00 - 16:30 Uhr**

1 Termin: 19,00 €
Stadthalle Donzdorf, Restaurant

Donzdorfer Sommerkino: Ferienzeit - Kinozeit



Ein Freiluft-Erlebnis der besonderen Art verspricht das Donzdorfer Sommerkino. Im Hof des Schlosses und unter freiem Sternenhimmel flimmern an vier Abenden heitere und spannende Kinoabenteuer über eine riesige, aufblasbare Kinoleinwand. Dieses Open-Air-Ereignis lockt jedes Jahr immer wieder die Besucher an.

**Montag bis Donnerstag,
5. bis 8. August 2024**

jeweils ab 21 Uhr im östlichen Schlosshof
Tickets ab 1. Juli online unter
www.donzdorf.de oder im i-Punkt

Programm:

Mo., 05.08.2024: Wunderland

**Di., 06.08.2024: Franz Kafka: die
Herrlichkeit des
Lebens**

Mi., 07.08.2024: Wochenendrebellen

**Do., 08.08.2024: Es sind die kleinen
Dinge**

VTG STRAUB

VERMESSUNG | TIEFBAU | GEOLOGIE

Ingenieurskunst für Vermessung, Stadtplanung, Tiefbau und Baugeologie - Ihr kompetenter Partner seit über 50 Jahren.

Mit uns sparen Sie Zeit und Kosten,
denn Sie bekommen viele Leistungen aus einer Hand.
Wir unterstützen Sie in allen Phasen Ihres Bauvorhabens
beratend, planend, ausführend sowie als Gutachter.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

HERMANN-SCHWARZ-STRASSE 8 | 73072 DONZDORF
INFO@VTG-STRAUB.DE | 07162 91013-0 | WWW.VTG-STRAUB.DE

KUNST- UND KULTURSTIFTUNG

KONZERTE 2024



PREMIO DONZDORF – Klavierfestival & Wettbewerb

02. September 2024, 19 Uhr

Stadthalle Donzdorf, Jurorenkonzert

03. September 2024, 18 Uhr

Stadthalle Donzdorf

Konzert der 3 Finalisten & Chablis-Quartett



Eva Zalenga & Doriana Tchakarova – Arienabend aus Oper und Operette

26. Oktober 2024, 20 Uhr

Stadthalle Donzdorf

Einzeleintritt Konzerte:

Erwachsene 25 €/

Schüler und Studenten: 15 €

Informationen und Kartenverkauf

Stadt Donzdorf, I-Punkt im Foyer,

Schloss 1-4, 73072 Donzdorf

Telefon: 07162-922-0 oder Online im Ticket-Shop unter www.donzdorf.de

Die Rückgabe erworbener Karten ist ausgeschlossen.

AUSSTELLUNGEN 2024



Thomas Putze – Tiere

Ausstellung: 07. Juli 2024,
Vernissage 11 Uhr

Ausstellungsdauer:
07. Juli - 06. September 2024
Schloss Donzdorf



Carola Dewor – Nicht-Sichtbares im Sichtbaren

Ausstellung: 13. Oktober 2024,
Vernissage 11 Uhr

Ausstellungsdauer:
13. Oktober - 29. November 2024
Schloss Donzdorf

Gesundheit / Bewegung / Ernährung

Feldenkrais Workshops

Workshop: Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode eröffnet über sanfte Bewegungen die Möglichkeit eigene Gewohnheiten wahrzunehmen. Auf einfache Weise werden verschiedene Bewegungsvariationen erforscht – dabei lernen Sie Unterschiede zu spüren und weniger anstrengende Möglichkeiten für Ihr Tun zu entdecken.

„Bewusstheit durch Bewegung“, entwickelt von Dr. Moshe Feldenkrais, ist für alle geeignet, die Interesse an Bewegung und Weiterentwicklung haben – unabhängig von Alter, Beruf, Fitness oder körperlichen Einschränkungen.

Mit bequemer Kleidung, warmen Socken, einer festen Unterlage, z.B. (Yoga-) Matte oder Decke und einem kleinen Kissen sind Sie bestens ausgerüstet.

Nr. 242315D

Andrea Maier, Feldenkrais Lehrerin

Samstag, 26. Oktober 2024,
14:00 - 18:00 Uhr

1 Termin: 39,00 €

vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242316D

Andrea Maier, Feldenkrais Lehrerin

Samstag, 14. Dezember 2024,
14:00 - 18:00 Uhr

1 Termin: 39,00 €

vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

einfach vielseitig.

Stadt**bücherei**
Donzdorf

18.000 Medien –
Bücher, Zeitschriften, Spiele, Hörbücher,
Musik, Filme, Internet, E-Books.

In der Stadthalle
Hauptstraße 44

73072 Donzdorf
Telefon 07162 - 922 706

www.stadtbuechereidonzdorf.de
stadtbuecherei@donzdorf.de

Yoga / Entspannung

Nr. 242323D

Yoga am Abend – montags

Dynamisch ineinander fließende Bewegungen aus dem Vinyasa Flow wechseln sich mit sanften Dehnungen und Entspannungsphasen ab. Die Übungen werden mit Achtsamkeit und bewusster Atmung ausgeführt, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Für Anfänger und Geübte.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Wolldecke, festes Kissen und warme Socken.

Alexandra Wagner, Yogalehrerin, Multi-Style

**montags, ab 16. September 2024,
17:30 - 19:00 Uhr**

16 Kurstermine: 122,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242324D

Hatha Yoga und Yoga Nidra



Mit Hatha Yoga und Yoga Nidra Körper, Geist und Seele entspannen

Yoga Nidra ist eine kraftvolle traditionelle Yogatechnik. Sie führt systematisch in einen Zustand der tiefen physischen, mentalen und emotionalen Entspannung. Es ist eine wirkungsvolle Technik, die man auch als Tiefenentspannung mit innerer Bewusstheit bezeichnet. Durch das Lenken der Wahrnehmung durch verschiedene Körperteile, die bewusste Wahrnehmung des Atems und das Abrufen unterschiedlicher Gefühle und Empfindungen mittels Visualisierung fällt der Teilnehmende in einen Zustand tiefster Entspannung, wo sich Zeit und Raum auflösen. Tiefer liegende körperliche, emotionale und mentale Spannungen werden durch unterschiedliche Bewusstseinsübungen ausgeglichen. Alle Yoga-Nidra Übungen finden im Liegen statt. Die Stunde beginnt mit Übungen aus dem Hatha Yoga. Der Kurs ist für Yoga Anfänger und Geübte geeignet. Vermeiden Sie bitte größere Mahlzeiten vor der Stunde.

Elke Jung-Carstensen, Yogalehrerin

**freitags, ab 27. September 2024,
17:45 - 19:15 Uhr**

12 Kurstermine: 92,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Bitte mitbringen:
Yogamatte, Wolldecke,
festes Kissen und
warme Socken.



Yoga am Vormittag

Yoga ist ein Weg zu sich selbst, zu tieferem Bewusstsein und zu größerer Achtsamkeit. Frei von Leistungsdenken erleben wir Körper, Geist und Seele auf neue Weise. Neben Körperübungen (Asanas) und dem Umgang mit dem Atem (Pranayama) lernen wir Ruhe in der Meditation und Tiefenentspannung kennen. Ein ruhiger Geisteszustand ist die Grundlage für mehr Gelassenheit und Harmonie. **Wichtig:** Vermeiden Sie größere Mahlzeiten vor dem Kurs.

Yoga am Vormittag – mittwochs

Nr. 242327D

Elke Jung-Carstensen, Yogalehrerin

**mittwochs, ab 25. September 2024,
08:30 - 10:00 Uhr**

12 Kurstermine: 92,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242326D

Elke Jung-Carstensen, Yogalehrerin

**mittwochs, ab 25. September 2024,
10:15 - 11:45 Uhr**

12 Kurstermine: 92,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Yoga am Abend - donnerstags

Nr. 242328D

Elke Jung-Carstensen, Yogalehrerin

**donnerstags, ab 10. Oktober 2024,
17:45 - 19:15 Uhr**

9 Kurstermine: 69,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242329D

Elke Jung-Carstensen, Yogalehrerin

**donnerstags, ab 10. Oktober 2024,
19:30 - 21:00 Uhr**

9 Kurstermine: 69,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242322D

Sanftes Yoga am Abend – montags



Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen. Unabhängig, wie alt Sie sind, ob Sie sportlich sind oder wie gut Sie entspannen können. Yoga kann jeder und Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Sie lernen die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden. Der bewusste Atem begleitet uns mit Leichtigkeit durch die Bewegungen. Individuelles und achtsames Üben bringt uns zu uns selbst. Für Anfänger und Geübte.

Wichtig: Vermeiden Sie größere Mahlzeiten vor dem Kurs.

Alexandra Wagner, Yogalehrerin, Multi-Style

**montags, ab 16. September 2024,
19:15 - 20:45 Uhr**

16 Kurstermine: 122,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242325D

Faszien Yoga - donnerstags



Achtsamkeitsbasierter Hatha-Yoga mit modernen, dynamischen Yoga-Flows. Geschmeidige Bewegungen mobilisieren deine faszialen Strukturen und sorgen für einen gesunden Rücken. Durch koordiniertes Atmen wird dein Geist ruhig und dein Körper entspannt. Ideal zum Stressabbau, Fit werden und Entspannen! Elastische Faszien sorgen für ein geschmeidiges und kraftvolles Bindegewebsnetz.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und evtl. ein Kissen

Marianne Otto, Yogalehrerin mit Zusatzqualifikation Fascial Fitness

donnerstags, ab 19. September 2024, 17:30 - 18:30 Uhr

15 Kurstermine: 87,00 €
Schlosskindergarten,
Eingang Schlosshofseite

Yoga und Funktionsgymnastik im Sitzen

Für Menschen mit Bewegungseinschränkungen



Im Alltag so lange wie möglich beweglich zu bleiben, ist das Ziel.

Diese Sitz- und Funktionsgymnastik wird überwiegend auf dem Stuhl sitzend oder im Stehen ausgeführt. Es fließen Elemente aus dem Pilates und den „Fünf Esslingern“ ein und diese werden durch Achtsamkeitsübungen verstärkt. Die sanften Übungen sind sehr gut geeignet bei Übergewicht,

Knie- oder Hüftproblemen, zur Rekonvaleszenz nach schwerer Krankheit oder auch wenn Sie einfach nur ein bisschen ungelinkig geworden sind. Sie können Ihr Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen und durch Bewegung die Durchblutung fördern, mehr Sauerstoff zu den Zellen bringen und so nach und nach Ihre Beweglichkeit erhöhen und die Funktion des Gehirns verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Nr. 242330D

Yoga und Funktionsgymnastik im Sitzen Kurs I freitags

Ingrid Zeeb, Yogalehrerin

freitags, ab 20. September 2024, 09:00 - 10:00 Uhr

14 Kurstermine: 86,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242340D

Yoga und Funktionsgymnastik im Sitzen Kurs II freitags

Ingrid Zeeb, Yogalehrerin

freitags, ab 20. September 2024, 10:15 - 11:15 Uhr

14 Kurstermine: 86,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne einen individuellen vhs-Geschenk-Gutschein aus! Sprechen Sie uns einfach an

Nr. 242344D

Tabata mit Ronny



Tabata ist ein hoch intensives Zirkel- Intervalltraining das den gesamten Körper perfekt trainiert. Eine Tabata Übungseinheit besteht aus 8 Runden zu je 20 Sekunden Power, dazwischen sind immer 10 Sekunden Pause. Eine Stunde besteht aus 8 Tabatazyklen, einem Warm Up und Cool down. Ziel ist es möglichst viele Wiederholungen bei korrekter Ausführung zu schaffen. Tabata bringt die Fettverbrennung auf Hochtouren und kräftigt zugleich die Muskulatur.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch und soweit vorhanden Gliding Discs.

Ronny Mütze, Fitnesstrainer A-Lizenz, Pilates Trainer

montags, ab 16. September 2024, 20:15 - 21:15 Uhr

15 Kurstermine: 95,00 €
Vinzentiuspflege, Turnhalle

Nr. 242351D

Fitness mit Birgit Ludmann

Mach was! Willst du deine Kondition verbessern, Bauch, Beine und Po kräftigen und deine Muskeln stärken? Dann komm einfach dazu! Wir arbeiten mit und ohne Handgeräte, mit dem Stepper, bringen den Kreislauf mit fetziger Musik in Schwung und arbeiten auf der Matte. Interesse geweckt? Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Birgit Ludmann, Qualifizierte Übungsleiterin

montags, ab 16. September 2024, 20:00 - 21:00 Uhr

16 Kurstermine: 94,00 €
Schulturnhalle (Schulzentrum)

Nr. 242360D

Funktionelle Gymnastik

NEU!



Der Fokus liegt auf Muskelkräftigung, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Entspannung. Übungs- kombinationen und Elemente vom Pilates, Yoga und der funktionellen Gymnastik lassen uns fit und beweglich werden. Grundaushaltung und Spass an der Bewegung sind Voraussetzung. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Martina Kolb, Sport- und
Gymnastiklehrerin

**dienstags, ab 17. September 2024,
18:00 - 19:00 Uhr**

11 Kurstermine: 75,00 €
FC Clubhaus, Gymnastikraum

Nr. 242370D

Pilates

Der sanfte Weg zu Körperbalance und Stabilität durch Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination und Kondition. Pilates ist eine Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit ihrem ganzen Körper mehr Balance, Beweglichkeit und Kraft der rumpfstabilisierenden Muskulatur verleiht.

Bitte mitbringen: Getränk und Matte.

Ronny Mütze, Fitnesstrainer A-Lizenz,
Pilates Trainer

**dienstags, ab 17. September 2024,
17:45 - 18:45 Uhr**

15 Kurstermine: 94,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242338D

Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik

Die Beckenbodenmuskulatur ist die stützende Basis für die Bauch- und Beckenorgane. Viele Frauen haben Probleme, sei es in Folge von Schwangerschaft und Geburt, Übergewicht oder als biologische Alterserscheinung. Da Beckenboden und Wirbelsäule zusammenhängen, bieten wir einen speziell darauf ausgerichteten Trainingsablauf an.

Bitte mitbringen: Handtuch und
Gymnastikmatte

Lisa Hummel, Fitnesstrainerin B-Lizenz

**mittwochs, ab 18. September 2024,
18:00 - 19:00 Uhr**

16 Kurstermine: 99,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242339D

Tabata mit Lisa

Tabata ist ein hoch intensives Zirkel- Intervalltraining das den gesamten Körper perfekt trainiert. Eine Tabata Übungseinheit besteht aus 8 Runden zu je 20 Sekunden Power, dazwischen sind immer 10 Sekunden Pause. Eine Stunde besteht aus 8 Tabata-zyklen, einem Warm Up und Cool down. Ziel ist es möglichst viele Wiederholungen bei korrekter Ausführung zu schaffen. Tabata bringt die Fettverbrennung auf Hochtouren und kräftigt zugleich die Muskulatur.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und
Handtuch.

Lisa Hummel, Fitnesstrainerin B-Lizenz

**mittwochs, 18. ab September 2024,
19:15 - 20:15 Uhr**

16 Kurstermine: 99,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Nr. 242361D

Fitness Mix

NEU!

Fit Mix ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das auf die Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Körperhaltung abzielt. Es ist ein bunter Mix aus verschiedenen Übungen für Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken. Die Abwechslung und der Spaß bei der Bewegung stehen hier im Vordergrund. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Anfänger wie Fortgeschrittene, die aktiver werden möchten.

Bitte mitbringen: Handtuch und
Gymnastikmatte

Anna Weber, Fitness-Trainerin A-Lizenz,
Zumba Instructorin

**mittwochs, ab 18. September 2024,
18:45 - 19:45 Uhr**

12 Kurstermine: 75,00 €
Stadthalle Donzdorf, Saal

Nr. 242372D

Fit und Aktiv für Generation 65+ (Männer und Frauen)

Zur Erhaltung der Gesundheit und Selbständigkeit spielen Sport und Bewegung im Alter eine wichtige Rolle. Ziel des Kurses ist es, durch gelenkschonendes und moderates Training den Erhalt von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu fördern.

Bitte mitbringen: Handtuch, Gymnastikmatte und Turnschuhe.

Hans Suppinger, Fitnesstrainer C-Lizenz

**montags, ab 16. September 2024,
09:30 - 10:30 Uhr**

16 Kurstermine: 96,00 €
Lautertalhalle

Kursanmeldungen
werden nicht
schriftlich bestätigt.
Wir erwarten Sie zum
ersten Kurstermin.

Nr. 242354D

Osteoporose Gymnastik – ein Präventivprogramm



Sanfte Gymnastik zur Vorbeugung und Stabilisation der Osteoporose. Durch Kräftigung und Dehnung der entsprechenden Muskelpartien, Schulung der Koordination und verschiedener Entspannungsangebote wird das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Dieser Kurs richtet sich auch an Interessenten*innen die „entspannter“ etwas für Ihre Gesundheit machen wollen oder nach längerer Pause wieder etwas für sich tun möchten.

Bei Beschwerden bitte vorher den Arzt konsultieren.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Hiltrud Zinz, lizenzierte Übungsleiterin

donnerstags, ab 19. September 2024, 09:15 - 10:15 Uhr

12 Kurstermine: 72,00 €
Stadthalle Donzdorf, Saal

Nr. 242367D

Fit älter werden!

Dieser Kurs richtet sich an ältere Teilnehmer*innen bzw. Wiedereinsteiger, die ihre Ganzkörpermuskulatur sanft mobilisieren und kräftigen wollen. Wirbelsäulengymnastik, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen sowie Übungen mit modernen Handgeräten (Balance pads, Redondo Bälle, Pezzibälle bzw. Therabänder sind u.a. Inhalt des Kurses).

Christa Kind, Qualifizierte Übungsleiterin

donnerstags, ab 19. September 2024, 09:30 - 10:30 Uhr

15 Kurstermine: 90,00 €
Turnhalle Reichenbach

Rücken Fit



Unsere Wirbelsäule wird täglich stark beansprucht, deshalb müssen wir etwas dafür tun. Durch Kräftigungs-/Stabilisationsübungen, Haltungsübungen und Erhaltung der Beweglichkeit können wir das Rückenleiden verringern. Ein perfekter Mix aus Kräftigung, Mobilisation und Entspannung regt nicht nur unseren Stoffwechsel an, sondern steigert die Lebensqualität.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch.

Nr. 242393D

Rücken Fit I

Marie Dangelmaier,
Trainerin C – Breitensport

montags, ab 16. September 2024, 19:15 - 20:15 Uhr

14 Kurstermine: 87,00 €
Bürgerhaus Winzingen

Nr. 242373D

Rücken Fit II

Marie Dangelmaier,
Trainerin C – Breitensport

montags, ab 16. September 2024, 18:00 - 19:00 Uhr

14 Kurstermine: 87,00 €
Bürgerhaus Winzingen

Nr. 242394D

Rücken Fit III

Isabell Rupaner, Fitnesstrainerin B-Lizenz

dienstags, ab 24. September 2024, 19:00 - 19:45 Uhr

10 Kurstermine: 49,00 €
vhs-Raum Donzdorf, Poststr. 20

Tanz

Line Dance

Line Dance steht für Freude an Bewegung, fetzige Musik, schnelle Erfolge – und das alles ohne festen Tanzpartner. Im Kurs

lernen wir step by step die Choreografien und steigern langsam das Tempo. Wir starten auf einem Einsteigerniveau, alle sind herzlich willkommen. Im Laufe der Zeit lernen wir dann verschiedene Schrittkombinationen kennen und tanzen zu Country, Pop und Rock.

Bitte mitbringen: Bequeme Freizeitschuhe mit hellen, sauberen Sohlen, evtl. ein Getränk und gute Laune.



Nr. 242317D

Line Dance for Beginners

Katrin Skarke, Line Dance Trainerin

freitags, ab 20. September 2024, 18:00 - 19:00 Uhr

12 Kurstermine: 90,00 €
FC Clubhaus, Gymnastikraum

euronics Tel. 07162 / 91 97 97
Fax 07162 / 91 97 99

Hummel

- ◆ Radio / Fernseher
- ◆ Video / Hifi
- ◆ PC / Netzwerktechnik
- ◆ Telekommunikation
- ◆ Reparatur / Service

Mittelmühlgasse 1 73072 Donzdorf www.hummel.tv

Freie Netzwahl:

Nr. 242318D

Line Dance for Improvers

Katrin Skarke, Line Dance Trainerin

freitags, ab 20. September 2024,
19:00 - 20:00 Uhr12 Kurstermine: 90,00 €
FC Clubhaus, Gymnastikraum

Nr. 242374D

Zumba®-Kurs I mit Annemarie

Annemarie Menzel, Zumba Instruktorin

dienstags, ab 17. September 2024,
19:00 - 20:00 Uhr16 Kurstermine: 106,00 €
Stadthalle Donzdorf, Saal**Zumba®**ZUMBA® ist zu
einem Kult ge-

worden und vereint Tanz und Fitness. Nach lateinamerikanischen Rhythmen und fetziger Musik wird in der Gruppe im Aerobic-Stil getanzt. Dabei wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, die Muskeln gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Für ZUMBA® sind keine Vorkenntnisse notwendig, man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung und ein Getränk.

Nr. 242375D

Zumba®-Kurs II mit Annemarie

Annemarie Menzel, Zumba Instruktorin

donnerstags, ab 19. September 2024,
18:00 - 19:00 Uhr15 Kurstermine: 99,00 €
FC Clubhaus, Gymnastikraum

Ein Rücktritt
wegen einer Verhin-
derung aus beruflichen,
privaten oder gesundheitlichen
Gründen während des Semes-
ters ist nicht möglich.
Die Gebühr kann auch nicht
teilweise zurück erstat-
tet werden.

Aqua-Fitness

Inhalte des Kurses sind Konditionstraining, Koordinationsschulung, Ganzkörperspannung und Funktionsgymnastik mit und ohne Geräte im Wasser. Schonend trainieren wir im Wasser die Anspannung und Entspannung der gesamten Körpermuskulatur.

Nr. 242345D

Aqua-Fitness I

Andrea Staudenmaier

dienstags, ab 24. September 2024,
17:10 - 17:55 Uhr15 Kurstermine: 107,00 €
Schwimmhalle (Schulzentrum)

Nr. 242346D

Aqua-Fitness II

Andrea Staudenmaier

dienstags, ab 24. September 2024,
18:00 - 18:45 Uhr15 Kurstermine: 107,00 €
Schwimmhalle (Schulzentrum)**Ernährung/Kochen**

Nr. 242300D

**Wildes Kochen
mit Tamara Deiss**

NEU!

In diesem Kurs lernen Sie, welche Kräuter einfach in der Natur gesammelt werden können und welchen Nutzen diese haben. Wir werden gemeinsam einfache, gesunde und leckere Gerichte herstellen und gemeinsam essen. Alle Gerichte können in vegetarischer oder nicht vegetarischer Form zubereitet werden. Außerdem werden wir ein Wildkräutersalz für zu Hause herstellen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie erhalten am Kurstag ein Skript mit den zubereiteten Rezepten zum einfachen Nachkochen.

In der Kursgebühr sind die Kosten für die Speisen enthalten.

Bitte Kochschürze, Geschirrtücher und Frischhalteboxen mitbringen;
Getränke nicht vergessen!

Tamara Deiss, Kräuterpädagogin für
Wildkräuter und Heilpflanzen, Pilzcoach

Freitag, 25. Oktober 2024,
18:00 - 22:00 Uhr

1 Termin: 35,00 €
Messelbergschule, Lehrküche



Exactbau GmbH
Bernhard Edelmann

Mietbeginn
Frühjahr 2025

Wohnen im Herzen von Donzdorf

Zu vermieten: barrierefreie 2-, 3- und 4-Zimmer-Stadtwohnungen von 53,75 m² bis 94,23 m² im **energieeffizienten** Neubau! Mit Aufzug, Hausmeister-Service und Tiefgarage.



Exactbau GmbH Bernhard Edelmann
Hauptstraße 48 info@edelmann-gp.de
73033 Göppingen www.edelmann-gp.de

Ihr Partner in Sachen
bauen · vermitteln
verwalten · vermieten

Nr. 242336D

Kochtreff für Männer - Japan



Unsere Kochtreffs sind genau das richtige für alle, die gerne Neues ausprobieren. In geselliger Runde werden Rezepte themenbezogen zubereitet und gemeinsam verzehrt. Spaß am Kochen und Genuss stehen im Vordergrund!
In Japan isst jeder nur rohen Fisch? Essen und Trinken ist in Japan eine richtige Kunstform. Japan überzeugt mit einer wunderbar abwechslungsreichen Küche, die für jeden Geschmack und jeden Feinschmecker das Richtige bereithält. Alkoholische Getränke werden im Kurs separat abgerechnet. Bitte Schürze, Messer und Geschirrtuch mitbringen.

Ralf Schneider

**Samstag, 09. November 2024,
18:00 - 23:00 Uhr**
1 Termin: 38,00 €
Messelbergschule, Lehrküche

Nr. 242398D

Klassische Weihnachtsplätzchen



Wir backen zusammen Weihnachtsplätzchen, mit unseren Rezepten könnt ihr fast alle Wünsche erfüllen.
Wir backen zusammen die Klassiker von Oma wie Heidesand, Lebkuchen, Spitzbuben, „Trend-Plätzchen“ und allerhand mehr. Freut euch auf eine bunte Weihnachtsbäckerei bei Glühwein und Punsch.
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte Kochschürze, Geschirrtücher und Frischhaltedosen mitbringen; Getränke nicht vergessen!

Isabell Rupaner

**Freitag, 22. November 2024,
17:00 - 22:00 Uhr**
1 Termin: 35,00 €
Messelbergschule, Lehrküche

Nr. 242332D

Kochen mit Tobi: Die Basics der Küche

NEU!



Von der Grundjus über die Bolognese bis zur klassischen Rinderroulade. Wir stellen eine Grundsoße (Jus), eine klassische italienische Bolognese, eine kräftige Tomatengrundsoße und gefüllte Rinderrouladen her.
Ebenso gibt es hausgemachte Nudeln dazu.

Tobias Funk

**Freitag, 18. Oktober 2024,
18:00 - 22:00 Uhr**
1 Termin: 35,00 €
Messelbergschule, Lehrküche

Sprachen

Englisch

Nr. 242401D

Englisch für Anfänger – Aufbaukurs vom vorherigen Semester (A1)

Weiterführender Kurs des vorherigen Semesters, aber Neueinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Englisch lernen und vertiefen in einer entspannten Atmosphäre. Lernen Sie vor allem unterschiedliche Situationen des Alltags gut zu meistern, was besonders im Urlaub hilfreich ist.

Lehrbuch: English Compass A1 - Langenscheidt und zusätzliches Unterrichtsmaterial vom Kursleiter.

Paul Byford, Native Speaker

**mittwochs, ab 18. September 2024,
08:45 - 10:15 Uhr**
16 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Nr. 242402D

Business Breakfast – English before work (A2/B1)



You don't have much time but want to keep and also expand your English language skills? You'd like to feel more confident when speaking English at work or with customers? Then this early morning course before the start of your working day is just the right thing. We meet for relaxed conversation in English covering general topics and if required, business contexts, however, our focus will be on practicing your conversation and knowledge. Why not bring your coffee to our English Breakfast Meeting Course?

Paul Byford, Native Speaker

**mittwochs, jeweils 07:15 – 08:00 Uhr
18.09 / 09.10. / 23.10. / 13.11. / 27.11. /
11.12.2024, 08.01. / 22.01.2025**
8 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Hinweise für die Kochkurse in der Schulküche:

Die VHS ist Gast in der Schulküche.
Bitte bringen Sie Geschirrtücher, Schürze, Behälter für übrig gebliebene Speisen mit.
Bitte unterstützen Sie die Kursleiter*innen beim Reinigen der Küche.
Eine Abmeldung ist nur bis 1 Woche vor dem Kurs möglich. Bei kurzfristiger Absage müssen wir ihnen die komplette Kursgebühr (inkl. Lebensmittelkosten) in Rechnung stellen.

Nr. 242403D

English Conversation in the Morning

Mit diesem Angebot möchten wir alle ansprechen, die eine Gelegenheit suchen, sich auf Englisch zu unterhalten. Wir laden Sie ein, Ihre Englischkenntnisse in einer ungezwungenen Atmosphäre anzuwenden und weiterzuentwickeln. Teilnehmer sollten über gute Grundkenntnisse in Englisch verfügen. Im Mittelpunkt steht aber nicht Perfektion, sondern Spaß am Sprechen.

Paul Byford, Native Speaker

donnerstags, jeweils 10:00 – 11:00 Uhr
 19.09. / 17.10. / 14.11. / 12.12.2024
 16.01.2025

5 Kurstermine, Gebühr € 40,- €
 Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Nr. 242410D

Kurs I

Beate Auer-Weber,
 Wirtschaftskorrespondentin
dienstags, ab 17. September 2024,
08:15 - 09:45 Uhr

15 Kurstermine:
 Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Nr. 242411D

Kurs II

Beate Auer-Weber,
 Wirtschaftskorrespondentin
dienstags, ab 17. September 2024,
10:00 - 11:30 Uhr

15 Kurstermine:
 Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Beate Auer-Weber,
 Wirtschaftskorrespondentin
montags, ab 30. September 2024,
19:15 - 20:15 Uhr
 6 Kurstermine
 Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Nr. 242426D

Französisch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Bonjour in unserem Französisch-Kurs! Mit viel Spaß und Freude lernen wir ganz entspannt praxisorientierte Redewendungen für unseren nächsten Urlaub in Frankreich. Freuen Sie sich auf Ihre erste Bestellung im Restaurant oder Ihre erste Rückfrage im Hotel, die Sie nun auf Französisch formulieren können. Mit einprägsamen und einfachen Wendungen werden Sie sich in alltäglichen Situationen auf der Reise auf Französisch verständigen können. Kurzweilige und unterhaltsame landeskundliche Informationen runden diesen Kurs ab.

Wir laden Sie ein, in die erste Kursstunde zum Schnuppern zu kommen und freuen uns auf neue Kursteilnehmer!

Lehrbuch: Voyages neu A1 – Klett Verlag

Beate Auer-Weber,
 Wirtschaftskorrespondentin
dienstags, ab 17. September 2024,
17:45 - 18:45 Uhr
 15 Kurstermine
 Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Englisch mit guten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger (B2)



Would you like to speak English? Welcome to our course! You find the English language almost everywhere today: in the media, advertisements, your favourite music, when travelling, and so on. Whatever reasons you have for learning and practising the language, come and join our course! Practise makes perfect!

Ein Schwerpunkt unseres Englischkurses ist freies Sprechen über aktuelle Themen. Durch lebensnahe und realistische Dialoge lernen Sie die natürliche Alltagssprache kennen, die Sie brauchen, um sich in den wichtigsten Situationen im Alltag und auf Reisen auszudrücken.

Übungen zum Hörverständnis, zur Aussprache, zum Wortschatz und zur Grammatik runden diesen Kurs verlässlich ab. Die Dozentin bringt zusätzliches, interessantes Kursmaterial aus aktuellen Zeitschriften z.B. „Spotlight“ mit.

Wir laden Sie ein, in die erste Kursstunde zum Schnuppern zu kommen und freuen uns auf neue Kursteilnehmer!

Lehrbuch: Go for it! B2 – Hueber Verlag

Französisch

Nr. 242424D

Französisch á la carte Einstiegskurs für die Reise für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

NEU!

In diesem Kurs steigen wir ganz ungezwungen und spontan in die französische Sprache ein. Die einzelnen Lektionen sind die ideale Vorbereitung für Ihren nächsten Urlaub. Wir lernen praktische Redewendungen für Alltagssituationen auf Reisen und wir erfahren viel über Land und Leute. Dank abwechslungsreicher Hör- und Konversationsübungen üben und vertiefen wir das Erlernete. Kommen Sie einfach zum Schnuppern in die erste Kursstunde und freuen Sie sich auf Ihre erste Bestellung im Café auf Französisch!



Lehrbuch: Französisch á la Carte neu Klett Verlag

Nr. 242425D

Französisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen und für Wiedereinsteiger (B1)

Bonjour! Der dritte Band von Voyages neu begleitet Sie zu Niveau B1. Inspirierende Texte und Fotos vermitteln Ihnen ein lebendiges und aktuelles Frankreichbild. Unser Kurs bietet einen bewährten Mix aus Dialogen,

Bei Sprachkursen gelten folgende Kursgebühren:

	30 UE, 15 x 90 Minuten	24 UE, 12 x 90 Minuten	20 UE, 15 x 60 Minuten
10 TN	90,00 €	72,00 €	60,00 €
9 TN	99,00 €	79,00 €	66,00 €
8 TN	108,00 €	86,00 €	72,00 €
7 TN	129,00 €	103,00 €	86,00 €
6 TN	138,00 €	110,00 €	92,00 €
5 TN	162,00 €	130,00 €	108,00 €
4 TN	198,00 €	158,00 €	132,00 €
3 TN	264,00 €	211,00 €	176,00 €
2 TN	396,00 €	316,00 €	264,00 €

Hörverständnis, personalisierten Sprech- anlässen und informativen Texten. Mit Chansons, Kurzkrimis, die das Hörverständ- nis trainieren, Konversation über aktuelle Themen und zusätzlichem Material aus aktuellen Zeitschriften, z.B. „écoute“ wird dieser Kurs für Sie sehr abwechslungsreich. Wir laden Sie ein, in die erste Kursstunde zum Schnuppern zu kommen und freuen uns auf neue Kursteilnehmer!

Lehrbuch: Voyages neu B1 – Klett Verlag

Beate Auer-Weber,
Wirtschaftskorrespondentin
montags, ab 16. September 2024,
17:30 - 19:00 Uhr
15 Kurstermine:
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Nr. 242421D

Französisch mit guten Vorkennt- nissen und für Wiedereinsteiger (B1-B2)

Bonjour et Salut! Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, sich ganz entspannt und mit viel Spaß auf Französisch zu unterhalten. Freuen Sie sich auf einen kurzweiligen Französischkurs, der Sie mit auf eine Reise durch Frankreich nimmt. Wir sprechen und diskutieren über authentische Texte sowie lebensnahe und aktuelle Themen. Unseren nachhaltigen Lerneffekt erzielen wir durch regelmäßige Wiederholungsphasen. Chansons, Kurzkrimis und Material aus der aktuellen französischen Presse runden unseren Kurs perfekt ab. Wir laden Sie ein, in die erste Kursstunde zum Schnuppern zu kommen und freuen uns auf neue Kursteilnehmer!

Lehrbuch:
Perspectives B1 – Cornelsen Verlag

Beate Auer-Weber,
Wirtschaftskorrespondentin
dienstags, ab 17. September 2024,
19:00 - 20:30 Uhr
15 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Spanisch

Nr. 242453D

Spanisch für Anfänger A2 - Fortsetzung vom vorherigen Semester

Üben Sie Ihre Spanisch Kenntnisse mit einem modernen kommunikativen Spanischlehrwerk. Im Unterricht debattie- ren wir über aktuelle Themen. Das Sprach- training beinhaltet zahlreiche Übungen zur Vertiefung von Wortschatz und Grammatik. Lehrbuch: Perspectivas A2 - Al vuelo, Cornelsen Verlag



Marles Aguilera de Dortschy,
Native Speaker
freitags, ab 20. September 2024,
09:00 - 10:30 Uhr
10 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2

Nr. 242454D

Spanisch Schnupperkurs für die Reise

Dieser Schnupperkurs ist die ideale Vorbe- reitung auf Ihren nächsten Urlaub! Wir erlernen einfach und praktische Redewendungen für Alltagssituationen auf Reisen. Freuen Sie sich auf Ihre erste Bestel- lung im Restaurant und Ihre erste Hotelbu- chung. Nützliche Informationen über Land und Leute ergänzen den Sprachunterricht.

Marles Aguilera de Dortschy,
Native Speaker
freitags, ab 20. September 2024,
10:30 - 12:00 Uhr
10 Kurstermine
Stadthalle Donzdorf, Seminarraum 2



Italienisch

Nr. 242470D

Italienisch Grundstufe (A1)

Weiter geht es mit viel Freude und Energie in Lektion 12 in unserem Lehrbuch „buongiorno!“.
Immer flüssiger und sicherer können wir uns auf Italienisch unterhalten und sind so bes- tens vorbereitet für die nächste Italienreise.

Dietmar Kriegstötter
montags, ab 23. September 2024,
19:00 - 20:30 Uhr
12 Kurstermine
Rechberg-Gymnasium, Neubau, N 4

Arbeit, EDV und Beruf

Windows/ Outlook/ Explorer/ MS Office

Erste Schritte mit Windows 11



Das Betriebssystem Windows 11. am eigenen Rechner kennenlernen - dieser Kurs wendet sich an Neueinsteiger in Windows 11. Sie haben bereits die „Ersten Schritte“ an Ihrem Notebook gemacht und wollen noch mehr erfahren über die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Notebooks. Sie können gerne Ihr eigenes Notebook mitbringen und lernen weitere praktische Tipps und Tricks in der Bedienung Ihres Notebooks. In diesem Kurs lernen Sie schnell und sys- tematisch die wichtigsten Funktionen und Bedienkonzepte von Windows 11. kennen und nutzen. Sie erhalten vor allem Infos und Tipps für ein effizientes Arbeiten mit der ganz neuen Oberfläche, dem aktualisierten Startbildschirm, dem Desktop, der Task- leiste und den Fenstern.

Nr. 242510D

Kurs I

Günther Stier, Qualifizierter IT-Dozent
Mittwoch, 09. Oktober 2024,
17:30 - 20:30 Uhr
1 Termin
Schloss, Raum 312

Computerkurse – VHeSpesso –

VHeSpesso - Klein, stark, gut



Benötigen Sie ganz schnell Informa- tionen und Kenntnisse im PC-Bereich außerhalb unseres Kursangebots – für eine Bewerbung, einen neuen Job, ein neues PC-Programm?

Rufen Sie uns einfach an, wir vermitteln Ihnen einen eigenen Schulungstermin.
Telefon 07162 922 307 oder
E-Mail vhs@donzdorf.de

Nr. 242511D

Kurs II

Günther Stier, Qualifizierter IT-Dozent

Mittwoch, 27. November 2024,

17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin

Schloss, Raum 312

Nr. 242512D

**Windows-Explorer
Dateimanagement**

In dem Kurs werden der Umgang und das Verwalten von „Ordnern“ und „Dateien“ behandelt, Ordner erstellen, umbenennen, verschieben, löschen und wieder herstellen. An praktischen Übungen wird gezeigt, wie Sie „richtig“ speichern und mit den verschiedenen Datenträgern wie CD, Kamera oder USB-Stick arbeiten. Darüber hinaus wird erklärt, wie Sie sich das Arbeiten per Drag und Drop und mit Hilfe des Kontextmenüs erleichtern können. Computerkenntnisse sind erforderlich. Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Günther Stier, Qualifizierter IT-Dozent

Mittwoch, 16. Oktober 2024,

17:30 - 20:30 Uhr

1 Termin

Schloss, Raum 312

Künstliche Intelligenz

Nr. 242515D

**KI-Systeme im Alltag für sich
nutzen – ONLINE****NEU!****ONLINE**

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich die Vorteile von KI für Privatleute. Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen für den alltäglichen Nutzen.

Bitte beachten: Sie erhalten kurz vor Beginn die Zugangsdaten per Mail. Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Hartmut Nehme, Diplom Ingenieur Lead
Technology

Montag, 25. November 2024,

18:30 - 21:00 Uhr

1 Termin: 15,00 €

Tastaturschulung

Nr. 242580D

**Computer und Tastatur in nur 4
Stunden erlernen- Erwachsene
und Schüler**

Wir arbeiten mit einer ganzheitlichen Methode, die die Ergebnisse der Hirnforschung mit Visualisierungs- und Assoziationstechniken verbindet und mit Mentaltechniken beide Gehirnhälften anspricht. So kann in kurzer Zeit das 10 Finger Schreiben erlernt werden. Tägliches Üben (15 Minuten) festigt das Gelernte und steigert die Schreibgeschwindigkeit. Jeder arbeitet am eigenen PC/Laptop.

Bitte beachten: Die Anwesenheit an allen Kurstagen ist erforderlich, da alle Lektionen aufeinander aufbauen. Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Josef Stürzl, Qualifizierter Dozent

donnerstags, jeweils 17:15 – 18:30 Uhr

09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01.2025

4 Kurstermine: 90,00 €

Rechberg-Gymnasium, Computerraum

PC Treff Senioren**Internet- und PC-Treffpunkt für
Seniorinnen und Senioren****Eine Kooperation mit dem
Stadtseniorenrat Donzdorf**

Der Grundgedanke ist es, Menschen die bisher nicht besonders viel mit dem PC gearbeitet haben oder sich z.B. im Umgang mit dem Internet unsicher sind, dabei zu helfen, Hemmschwellen abzubauen. Außerdem soll Seniorinnen und Senioren geholfen werden, sich im Alter weiterzubilden, sich an das Medium Internet heranzuwagen und die vielfältigen Möglichkeiten, welche einem beim Surfen im Internet geboten werden, kennenzulernen.

Das Angebot richtet sich auch an Seniorinnen und Senioren, die den PC schon im Alltag nutzen. Denn auch dort stößt mit Sicherheit jeder hin und wieder auf Situationen, in denen man nicht so richtig weiß, wie man

StadtDonzdorf



Donzdorf. Raum für Heimat

Natur, Kultur und Bewegung.

Donzdorf ist vielseitig. Die Stadtentwicklungsgesellschaft mbH entwickelt in naher Zukunft weitere Wohnbaugelände und Eigentumswohnungen. Wir haben sicher auch den passenden Wohnraum für Sie.

Gestalten Sie Ihr Zuhause, gestalten Sie Donzdorf.

Unsere Bauplätze finden Sie auch im Internet unter www.baupilot.com. Sie können sich dort als Interessent*in für Donzdorf, Reichenbach u.R. und/oder Winzingen registrieren.

Bauen + Wohnen

Infos zu Bauplätzen und Eigentumswohnungen unter: www.donzdorf.de

Ansprechpartnerin:
Petra Irtenkau
Tel.: 07162 - 922 202
E-Mail: petra.irtenkau@donzdorf.de

Besuchen Sie uns auch auf Facebook

jetzt am besten vorgehen soll. Zum Beispiel bei komplizierter Installation von neuer Software oder beim aktualisieren „älterer“ Programme. Auch hierbei kann beim Internet- und PC-Treffpunkt in lockerer Atmosphäre geholfen werden, indem die Teilnehmer sich gegenseitig mit ihrem Wissen ergänzen. Denn: „In der Gruppe ist vieles leichter und macht vor allem viel mehr Spaß!“

Ansprechpartner: Peter Kurz,
Tel. 929141 oder E-Mail p.k.win@web.de

montags, jeweils 10:00 – 12:00 Uhr
16.09. / 30.09. / 14.10. / 28.10. / 11.11. / 25.11. / 09.12.2024

7 Kurstermine: kostenfrei
Stadthalle Donzdorf, Gaststätte,
Seminarraum 1

Kursanmeldungen werden nicht schriftlich bestätigt. Wir erwarten Sie zum 1. Kurstermin.

Allgemeine Hinweise für die Kursteilnehmer/Innen unserer vhs-Computerkurse:

Die EDV-Kurse werden individuell nach der Teilnehmerzahl und nach den jeweiligen Unterrichtseinheiten (UE=45 Min) verrechnet.

Das heißt, dass die EDV-Kurse bereits ab 2 Teilnehmern durchgeführt werden!

- 2 - 3 Teilnehmer je UE 20.00 €
- 4 - 5 Teilnehmer je UE 12.00 €

- Praxisbezogene Computerkurse und qualifizierte Schulungen in angenehmer Atmosphäre im Schloss
- Jeder arbeitet am vhs-eigenen Laptop (oder auch am eigenen)
- Teilnahmebescheinigungen erhalten Sie auf Wunsch kostenlos

Benötigen Sie einen EDV Kurs außerhalb des Kursangebotes?
Fragen Sie uns, wir bieten Ihnen individuelle Schulungen an!

Junge vhs

Nr. 242600D

Zumba Kids Jr. 4-6 Jahre

Kleine Füße, Große Bewegungen



Lass Dein 4-6 jähriges Kind so richtig durchstarten, damit es für die Zukunft gewappnet ist. Die Kleinen können sich bei Zumba Kids, der ultimativen Tanz- und Spielparty, richtig austoben und in eine gesunde Zukunft starten.

Anna Weber, Zumba Instructorin,
Fitnesstrainerin B-Lizenz

mittwochs, ab 18. September 2024,
16:30 - 17:30 Uhr

12 Kurstermine: 65,00 €
Stadthalle Donzdorf, Großer Saal

Nr. 242601D

Kindertanz und Hip-Hop

Hier gibt ihr den Ton an!



Schnapp Dir Deine Freunde! Hier könnt ihr ausgelassen tanzen! Zumba Kids ist die Tanz- und Fitnessparty, bei der wir mit Freunden bei voller Lautstärke abrocken und nach unserer eigenen Pfeife tanzen!

Anna Weber, Zumba Instructorin,
Fitnesstrainerin B-Lizenz

mittwochs, ab 18. September 2024,
17:30 - 18:30 Uhr

12 Kurstermine: 65,00 €
Stadthalle Donzdorf, Großer Saal

Allianz

Schnelle Hilfe

Volles Vertrauen

Immer für Sie da

WhatsApp Kundenservice
0172 – 606 87 24

Hauptvertretung

Tobias Funk
07331 – 814 44

Talgraben 42
73312 Geislingen

agentur.funk@allianz.de
www.allianz-tobiasfunk.de

Wecke den Löwen in dir: Du musst dich trauen, dich zu wehren

Ermutigungs- und Selbstsicherheits-
training



- Speziell entwickeltes Kindertraining Umgehen mit der eigenen Angst - Richtiges Verhalten in Stress-Situationen
- Deeskalieren des Kampfes
- Reale Situationen werden in Rollenspielen geübt - In unvermeidlichen Situationen universell vorgehen
- Erste ganzheitliche, konzeptionelle und intelligente Selbstverteidigung & Selbstbehauptung
- Erlernen von einfachen Techniken, sich gegen Mobbing oder Übergriffe erfolgreich zu wehren
- Das große und das kleine „Nein“. - Geh nie mit einem Fremden mit. - Mein Körper gehört mir.
- Lernen Mimik, Gestik und Stimme bewusst und gezielt einzusetzen
- Steigerung des gesunden Selbstbewusstseins
- Wegbereiter für starke und ausgeglichene Persönlichkeiten
- Lustige und pädagogisch funktionale Spiele, Koordinations-, Sensitivitäts-, Balance- und Konzentrationsübungen

Nr. 242637D

Für Kinder von 5-9 Jahren

Sifu Roberto Cabriolu

samstags, jeweils 08:30 – 10:30 Uhr
21.09. / 28.09. / 05.10.2024

3 Termine: 45,00 €
FC Clubhaus, Gymnastikraum

Nr. 242638D

Für Kinder ab 10 Jahre

Sifu Roberto Cabriolu

samstags, jeweils 10:30 – 12:30 Uhr
21.09. / 28.09. / 05.10.2024

3 Termine: 45,00 €
FC Clubhaus, Gymnastikraum

Nr. 242651D

Kreativworkshop:

Wir basteln rund um das Thema Herbst
und Halloween (ab 6 Jahren)



Wir laden euch ein, mit uns in die Herbstwelt und in die gruselige Geisterstunde einzutauchen. Habt ihr Lust? Dann seid ihr hier genau richtig! Wir möchten mit euch eine gruselige Tischlaterne/ herbstliche Laterne, kleine Halloweenmitgebsel, eine Kastanien-schleuder, eine Tischdekoration mit Eulen und Kürbissen für zu Hause und andere verschiedene Dinge zum Thema basteln. Wir möchten euch die verschiedenen Materialien aufzeigen, mit denen wir wunderschöne Dinge herstellen können. Eurer Phantasien sind keine Grenzen gesetzt. Seid ihr neugierig geworden, dann meldet euch schnell an. Folgendes muss mitgebracht werden: 2-3 Dosen, Käseschachtel und 3 Klopapierrollen, etwas zum Trinken, eine Schere, eine Box/Schachtel um die gebastelten Projekte nach Hause zu bringen.

Nadine Nägele

Freitag, 18. Oktober 2024,
14:45 – 16:45 Uhr

1 Termin: 10,00 €
Steingarten-Grundschule, Werkraum

Nr. 242650D

Kreativworkshop Weihnachten:

Wir basteln rund um das Thema
Weihnachten (ab 6 Jahren)



Wir laden euch ein, mit uns in die besinnliche Zeit im Jahr einzutauchen und die Weihnachtszeit zu genießen. Habt ihr Lust? Dann

seid ihr hier genau richtig! Wir möchten mit euch Weihnachtssterne, Weihnachtskarten und Geschenkeanhänger, Engel aus Draht, eine Tischdekoration für Silvester und andere verschiedene Dinge zum Thema basteln. Wir möchten euch die verschiedenen Materialien aufzeigen, mit denen wir wunderschöne Dinge herstellen können. Eurer Phantasien sind keine Grenzen gesetzt. Seid ihr neugierig geworden, dann meldet euch schnell an.

Folgendes muss mitgebracht werden:

Etwas zum Trinken, eine Schere, eine Box um die gebastelten Projekte nach Hause zu bringen.

Nadine Nägele

Freitag, 29. November 2024,
14:45 – 16:45 Uhr

1 Termin: 10,00 €
Steingarten-Grundschule, Werkraum

Nr. 242652D

Kreativworkshop Jungen

Holz, Säge, Schrauben und Co
(ab 8 Jahren)

NEU!



Habt Ihr Lust in die Welt der Handwerker reinzuschnuppern?

Wir möchten mit euch ein Schlüsselanhänger aus Schrauben, ein Katapult, ein Säbel oder Pistole als Laubsägearbeit und andere verschiedene Dinge zum Thema basteln. Wir möchten euch die verschiedenen Materialien und Handgriffe zeigen, um diese spannenden Dinge herzustellen. Bringt gerne eure eigenen Ideen mit ein. Meldet Euch an und werdet zum Handwerker!

Folgendes muss mitgebracht werden:

Etwas zum Trinken, eine Schere, eine Box um die gebastelten Projekte nach Hause zu bringen.

Nadine Nägele

Freitag, 10. Januar 2025,
14:45 – 16:45 Uhr

1 Termin: 15,00 €
Steingarten-Grundschule, Werkraum

der Volkshochschulen Süßen, Donzdorf und Böhmenkirch

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Anmeldungen. Für die Richtigkeit der im vhs-Programmheft abgedruckten Daten wird keine Gewähr übernommen. Die Volkshochschulen behalten sich Änderungen des Programms vor.

1. Anmeldung

Bei allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung vor Kursbeginn erforderlich (außer bei Vorträgen). Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nur, wenn Sie uns Ihre E-Mail Adresse mitgeteilt haben. Sollte jedoch der Kurs bereits belegt sein oder ausfallen werden Sie informiert.

2. Gebühren

Aus organisatorischen Gründen ist nur eine Abbuchung vom Konto durch Lastschriftverfahren möglich. Teilen Sie uns bitte deshalb unbedingt Ihre Bankverbindung (IBAN) mit. Bei Rücklastschriften trägt der /die Teilnehmer/in die dadurch entstehenden Kosten.

Die Kursgebühren werden bei Kursbeginn fällig (nach dem zweiten Kurstag).

Bei Seminaren, Wochenendveranstaltungen und Exkursionen wird die Gebühr nach dem Anmeldeschluss abgebucht. Danach ist ein Rücktritt nur gegen die Nennung einer Ersatzperson möglich.

3. Mindestteilnehmerzahl

Voraussetzung für die Durchführung von Kursen und Seminaren ist die Anmeldung von 10 Personen (vhs Böhmenkirch: 5 Personen). Bei geringerer Teilnehmerzahl entscheidet die VHS-Leitung in Absprache mit der Kursleitung. Es kann der Kurs gekürzt werden oder ein Gebührenzuschlag erhoben werden. Dieser wird bei späteren Neuzugängen nicht zurückgezahlt. Bei zu hoher Teilnehmerzahl wird der Kurs nach Rücksprache mit dem/der Kursleiter/in geteilt.

4. Teilnahmebescheinigungen

erhalten Sie auf Wunsch bei Ihrer jeweiligen vhs-Geschäftsstelle.

5. Rücktritt

Ein Rücktritt ist nur bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Bei Kursen mit mehr als fünf Terminen kann der Teilnehmer/die Teilnehmerin, einen Arbeitstag nach dem 1. Kurstermin, durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € einbehalten.

Ein Rücktritt aus beruflichen, gesundheitlichen oder privaten Gründen während des Semesters ist nicht möglich; auch nicht gegen Vorlage eines ärztlichen Attests. Die Gebühr wird nicht, auch nicht teilweise, zurückerstattet.

Der Rücktritt muss schriftlich bei der vhs erfolgen. Eine Erklärung gegenüber dem Dozent/der Dozentin ist unwirksam.

Bei Seminaren, Wochenendveranstaltungen und Eintages-Kursen ist ein Rücktritt bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Bei Fahrten und Exkursionen ist ein Anmeldeschluss angegeben, danach ist ein Rücktritt nur gegen die Nennung einer Ersatzperson möglich.

Bei Koch-Kursen ist ein Rücktritt bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei einer kurzfristigen Abmeldung ist die komplette Kursgebühr (incl. Lebensmittelkosten) zu entrichten.

Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die Lehrkraft ausfällt oder bei Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen.

6. Vertragsschluss

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zur Veranstaltung (telefonisch, per E-Mail oder unter www.vhs-donzdorf.de / www.vhs-suessen.de) und der Annahme durch die jeweilige Volkshochschule zustande. Meldet sich der Teilnehmer/die Teilnehmerin auf dem Formular der Wiederanmeldeliste zu einem Folgekurs an, so ist diese Anmeldung verbindlich. Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen Bestandteil des Vertrages.

7. Haftung und Versicherung

Schadensersatzansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen. Bei Verlust oder Diebstahl sowie Schäden an Kleidung und anderem Eigentum übernimmt die vhs keine Haftung. Es besteht keine Unfallversicherung. Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr.

8. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, und – soweit angegeben Festnetz-/ Mobilfunknummer, an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Die umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Es gelten die Datenschutzrichtlinien der jeweiligen Volkshochschule. Sie erhalten diese in schriftlicher Form bei Ihrer Volkshochschule oder auf der Homepage.

9. Hausordnung

Die vhs ist Gast in den von ihr genutzten Gebäuden. Wir möchten deshalb bei Sportkursen auf saubere Turnschuhe hinweisen. Bitte beachten Sie die Hausordnung und rauchen nicht in und vor den öffentlichen Gebäuden.

volksbank-goepingen.de

Wir sind bereit! Sie auch?

Jetzt wechseln zur besten Bank vor Ort!



Jetzt wechseln!

**Volksbank
Göppingen**



IT-Lösungen für die Zukunft

Zuverlässig. Kompetent. Seit 1983.

- » Server & Datensicherung
- » PCs, Notebooks, Tablets
- » Internet-/Cloud-Dienstleistungen
- » Reparatur (auch Fremdgeräte)
- » Multifunktionsgeräte, Drucker
- » DATEV Solution Partner
- » Softwareentwicklung
- » Netzwerktechnik
- » auch für Privatanwender

**WIR
SUCHEN
DICH!**
ctl.de/karriere

CTL
Computer-
technik
Lang

Im Hart 18 | 89558 Böhmenkirch
07332-9621-0 | info@ctl.de

www.ctl.de

Böhmenkirch

Wir sind vor Ort in Göppingen bei Bader Druck GmbH und Online

**deine-
hausdruckerei.de**
günstig drucken lassen!

Top-Qualität! ✓
Lieferung frei Haus! ✓

Druckerei-Produkte
in riesiger Auswahl in
unserem Online-Shop
günstig drucken lassen!

UNSEREN GRAFIK-SERVICE!
NUTZEN SIE AUCH
professionelle
Druck-Vorlagen
Erstellung



www.deine-hausdruckerei.de
Bader Druck GmbH
Daimlerstraße 15
73037 Göppingen

Telefon 07161 98446-0
Telefax 07161 98446-46
info@deine-hausdruckerei.de
www.deine-hausdruckerei.de

**Wir drucken
klimaneutral**
mit natureOffice

