vhs Volkshochschule Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.

www.vhs-lai.de

BEWEGUNG BLEIBEN

Amstetten
Berghülen
Blaubeuren
Heroldstatt
Laichingen
Merklingen
Nellingen
Schelklingen
Westerheim

PROGRAMM
FRÜHLING & SOMMER 2025

EINDRÜCKE & AUSBLICKE

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„**In Bewegung bleiben**“ – dieses Motto begleitet uns durch das neue Semester und lädt dazu ein, Körper und Geist gleichermaßen zu fordern und zu fördern. Unsere Kurse zur körperlichen Fitness bieten Ihnen viele Möglichkeiten, gesund und aktiv zu bleiben. Gleichzeitig ist auch geistige Beweglichkeit wichtiger denn je. Mit vielfältigen Fortbildungsangeboten und Vorträgen können Sie Neues lernen, sich weiterentwickeln und Ihren Horizont erweitern. Auch die digitale Welt bringt Bewegung in unser Leben. Themen wie Künstliche Intelligenz und Digitalisierung prägen unsere Zeit – unser Programm bietet Ihnen nicht nur die Möglichkeit, diese spannenden Entwicklungen zu verstehen, sondern zeigt Ihnen auch, wie Sie diese Technologien aktiv und gewinnbringend für sich nutzen können. Kreativität, Sprachen und kulturelle Angebote runden unser Semesterprogramm ab und laden Sie ein, sich inspirieren zu lassen, ganz in dem Sinne von Albert Einstein: „Der Fortschritt lebt vom Austausch des Wissens.“

Ihr Johannes C. Kern
Leiter der vhs

GESELLSCHAFT, POLITIK & UMWELT

08 Gesellschaft & Politik
10 Umwelt & Natur
12 (Regional) Geschichte
13 Pädagogik & Soziales
17 Psychologie & Selbstfürsorge

KULTUR & GESTALTEN

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

GESUNDHEIT, BEWEGUNG & ERNÄHRUNG

42 Gesundheitsvorträge & -workshops
45 Yoga
49 Qigong, Tai-Chi und Meditation
50 Pilates
51 Gymnastik & Fitness
54 Kurse für Männer
55 Bewegung im Wasser
56 Zumba, Tanzen & mehr
58 Bewegung im Freien
59 Selbstverteidigung
59 Kulinarik & mehr
60 Kochen
61 Backen

SPRACHEN

63 Deutsch
64 Englisch
65 Spanisch
66 Französisch
67 Italienisch

DIGITALE KOMPETENZEN & BERUF

70 Künstliche Intelligenz/KI
70 Laptop & Smartphone
71 Word & Excel
72 Hilfreiche Apps & Programme
73 Digitales Fotografieren & Grafikdesign
73 Buchhaltung
74 Weiterqualifizierung
77 Persönlichkeitsentwicklung

JUNGE VHS

79 Eltern-Kind-Familie
82 Spielstuben
83 Ab 3 Jahre
84 Ab 6 Jahre
92 Ab 11 Jahre
94 Prüfungsvorbereitung

INFORMATION & ANMELDUNG

Anmeldestart ist am 10.02.2025, ab 8 Uhr

www.vhs-lai.de

Öffnungszeiten & Telefonsprechzeiten

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

Büro Blaubeuren
Altes Postamt, Karlstraße 28
Mo 14.00–16.00 Uhr &
Mi 9.00–12.00 Uhr
(In den Schulferien ist das Büro nicht besetzt)

So melden Sie sich an …
Für die Anmeldung haben Sie folgende Möglichkeiten:

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

Bitte beachten Sie: Die Anmeldung zu einem Deutsch- oder Integrationskurs ist nur nach einer persönlichen Beratung möglich! Mehr Informationen auf **S. 63.**

Für Fragen zur Verwaltung sowie zur An- und Abmeldung:

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

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

Für spezifische Fragen zu den einzelnen Kursbereichen:
(Entsprechend der hier dargestellten Zuständigkeiten gemäß der Farben)

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

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

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

Anmeldung
Wir versenden keine Anmeldebestätigungen. Sollten Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, so findet Ihr Kurs wie ausgeschrieben statt. Ist der von Ihnen gewünschte Kurs bereits ausgebucht oder muss aufgrund zu geringer Anmeldungen abgesagt werden, benachrichtigen wir Sie. Die Mindestteilnehmer*innenzahl beträgt zumeist fünf.
Bitte beachten Sie: Bei allen Einzelveranstaltungen, wie Vorträgen, Lesungen und Wanderungen, ist eine vorherige Anmeldung bei der vhs unbedingt erforderlich! Eine Barzahlung vor Ort ist nicht möglich.

Abmeldung
Sollten Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, so melden Sie sich unbedingt schnellstmöglich telefonisch oder per E-Mail wieder ab.
Die Abmeldung muss bis zu sechs Arbeitstage vor Kursbeginn bei uns eingegangen sein. Ist dies nicht der Fall wird die Kursgebühr berechnet. Anteilige Rückerstattungen bei Abmeldung nach Kursstart sind nur bei Vorlage eines ärztlichen Attests möglich.

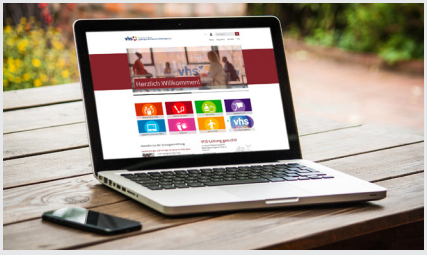
Gebührenermäßigung
Empfänger*innen von Bürgergeld sowie Schwerbehinderte (ab 50 %) erhalten bei Vorlage einer Bescheinigung eine Ermäßigung in Höhe von 30 %.
Ermäßigung kann nur bei vhs-Kursen gewährt werden; bei Kursen mit Kooperationspartnern leider nicht.

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

Datenschutz und AGBs
Unsere Datenschutzrichtlinien und unsere Allgemeine Geschäftsbedingungen können Sie online auf unserer Webseite einsehen:
www.vhs-lai.de
Zum Zweck der Lehrgangs-, Veranstaltungs- bzw. Prüfungsabwicklung werden die Anmeldedaten der Teilnehmenden, d. h. personenbezogene Daten, be- und verarbeitet. Eine weitergehende Datenverarbeitung erfolgt nur im Rahmen zwingender nationaler Vorschriften.

Online haben wir noch mehr zu bieten ...

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



vhs
Volkshochschule
Laichingen-Blaubeuren-
Schelklingen e.V.

Vorsitzender	Uli Rößler
Stellvertr. Vorsitzender	Ulrich Ruckh

Die vhs ist seit 2021 zertifizierter Bildungsträger nach ZBQ.

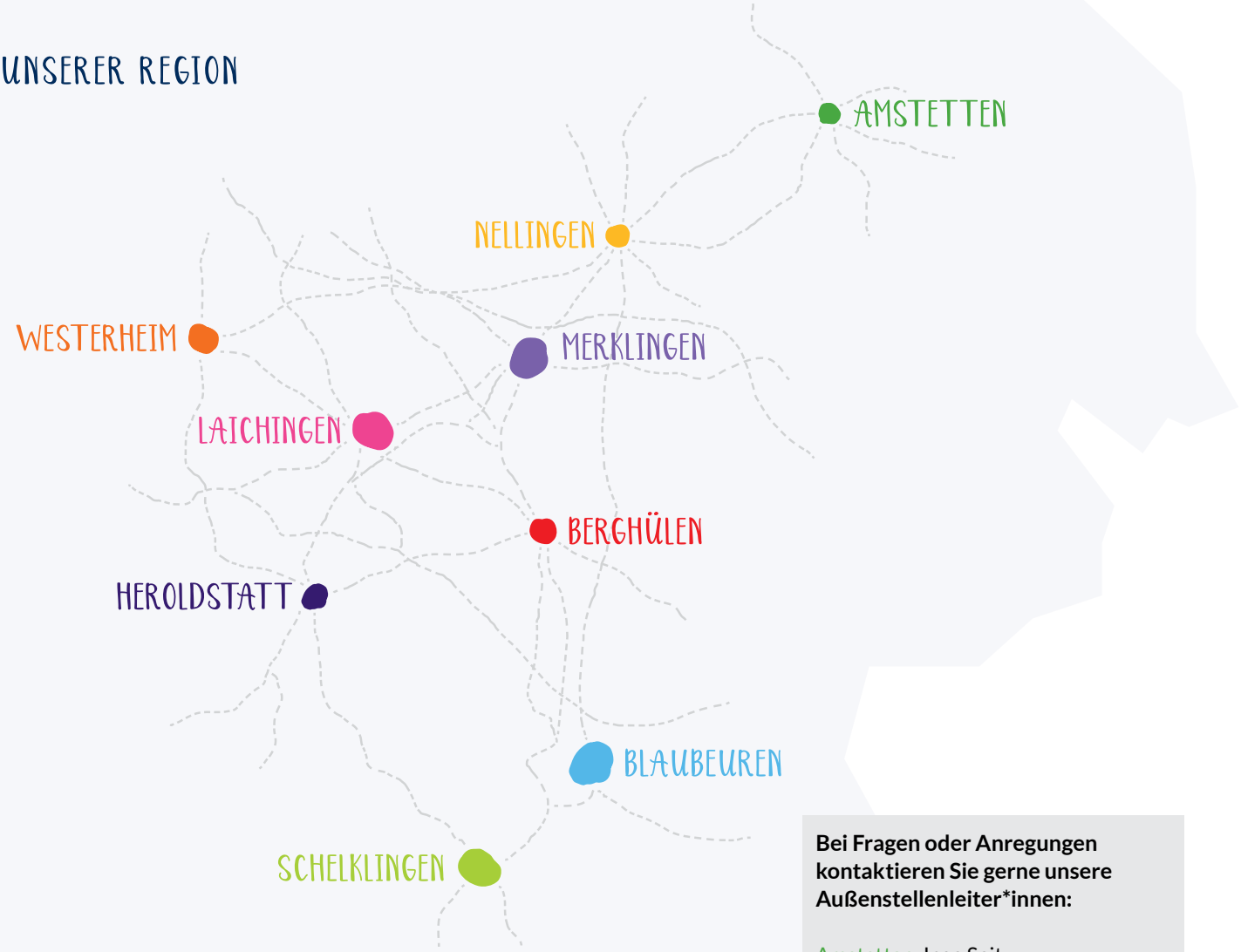
ZBQ Zertifizierte BildungsQualität
Volkshochschulverband Baden-Württemberg

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

Bankverbindungen
Sparkasse Ulm:
IBAN DE20 6305 0000 0008 6000 17
BIC: SOLADES1ULM

Volksbank Alb eG:
IBAN DE92 6309 1300 0002 2300 03
BIC: GENODES1LAI

DIE VHS IN UNSERER REGION



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

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

Amstetten: Inge Seitz
07331/71 12 6
amstetten@vhs-lai.de
Heroldstatt: Werner Knehr
07389/34 89 94 9
heroldstatt@vhs-lai.de
Merklingen: Irene Gröh-Schaufler
07337/63 72
merklingen@vhs-lai.de
Schelklingen: Sieglinde Maier
07394/14 94
schelklingen@vhs-lai.de

73340 AMSTETTEN

12 Vortrag: Die erste urkundliche Erwähnung Amstettens
12 Vortrag: 750 Jahre Amstetten – Rückblick
44 Workshop: Ich bin es mir wert – Zeit zum Entspannen
45 Yoga
56 Zumba®
66 Französisch – Grundstufe
80 Musikgarten Minis
80 Babymusikgarten

89180 BERGHÜLEN

23 Kabarett in Berghülen: Friedemann Weise
32 Weidenkugeln in Chaosflechttechnik
45 Yoga
55 Wassergymnastik – mit Musik
82 Spielstuben der vhs
83 English Playgroup
87 Holzwerkstatt zum Schreinern für Jungs und Mädchen

89143 BLAUBEUREN

Ca. 65 Kurse, Vorträge, Workshops und Veranstaltungen finden Sie in Blaubeuren.

72535 HEROLDSTATT

13 Militärhistorische Pedelec-Tour
51 Gesundheits- und Fitnesstraining mit Musik
52 Präventives Rücken- und Gelenktraining
53 After work – Das effektive Ganzkörpertraining
59 Selbstverteidigungstraining für Frauen – Stärke im Alltag
59 Whisky Tasting mit Rundgang auf dem Gelände
90 Kids Kung Fu I & II – Gewaltprävention …
83 Selbstbehauptung und Selbstverteidugung für Kinder

89150 LAICHINGEN

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

89188 MERKLINGEN

14 Vortrag: Sicherheit & Freiheit, für Eltern und Fachkräfte
45 Yoga
50 Körper in Balance für Frauen 50+
61 Backen im Sinne von Hildegard von Bingen …

89191 NELLINGEN

45 Yoga
57 Tanz dich fit!

89601 SCHELKLINGEN

12 Tod und Auferstehung – Die Fresken von St. Afra
30 In der historischen Töpferwerkstatt
45 Yoga
49 Autogenes Training – Spürbar mehr Ruhe …
50 Die Fünf Tibeter® – Ein Geschenk für Körper, Geist …
56 Aquacycling – Effektives Training für alle Altersklassen
59 Tasty Trees: Essbare Knospen und Baumtriebe
60 Asiatische Küche aus China, Vietnam und Korea
60 Thailändische Küche
61 Festliche Torten für Kommunion, Hochzeit, Geburtstage …
68 Italienisch – Grundstufe
79 Magische Wanderung mit tierischer Begleitung …
79 STÄRKE Eltern-Kind-Ponytage
86 Becherlupenkurs – Insekten entdecken
87 Zu Besuch in der Steinzeit – Töpferkurs

72589 WESTERHEIM

30 Töpfern
45 Yoga
49 Qigong
52 Rückenfit - Bewegen statt Schonen
55 Frühschwimmen - Wassergymnastik
56 Aquafitness für Wiedereinsteiger*innen
58 Bewegung in der Natur
61 Backen im Westerheimer Backhaus
81 Kleinkindschwimmen - Wassergewöhnung …
88 Töpfern für Kinder

NICHTS MEHR VERPASSEN

ABENTEUER DEUTSCHLAND

Vortrag: Abenteuerreise durch alle 16 Bundesländer – Der Weg ist das Ziel

Da war der Sonnenuntergang im Elbsandsteingebirge, der Hausboot-Ausflug auf der Havel, das Bad im Eibsee unterhalb der Zugspitze, ein Strandspaziergang im Morgengrauen auf Norderney und hunderte Zugvögel in den Elbauen. Beim Zelten am Darß leistete ihm abends ein Fuchs Gesellschaft – und wollte gar nicht mehr gehen. Semsch's Fazit nach vier Monaten, 200 Begegnungen und 7.500 Kilometern durch alle 16 Bundesländer:
„Deutschland ist für mich eines der abwechslungsreichsten und interessantesten Länder, die ich bisher besucht habe. Ich war überrascht, wie viele traumhafte Landschaften und wie viele hilfsbereite, gastfreundliche Menschen es direkt vor meiner Haustür gibt. Es war faszinierend."

Und die Faszination Heimat wird Maximilian Semsch den Besuchern in seinem kurzweiligen, humorvollen und bildgewaltigen Vortrag näherbringen.
Seit mehr als 15 Jahren ist der mehrfach preisgekrönte Reisefotograf, Buchautor und Filmemacher mit seiner Kamera in der Welt unterwegs und reist bevorzugt mit dem Fahrrad, um Land und Leute besser kennenzulernen. Wenn er nicht unterwegs ist, lebt er zusammen mit seiner Frau Marion in Brandenburg an der Havel und arbeitet hauptberuflich als Fotograf, Autor, Referent und Filmemacher.

1U10002 Maximilian Semsch
Mi., 12.03.2025, 19.00 Uhr
Auditorium der Volksbank Alb eG, Bahnhofstr. 19
Gebühr: € 15,00 (ermäßigt € 12,00 für Inhaber*innen der „goldenen Girocard" der Volksbank Alb eG (inkl. Getränk))
Kartenvorverkauf:
vhs Laichingen, Volksbank Alb eG
Anmeldung unbedingt erforderlich!

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

Ab sofort erhalten Sie regelmäßig Updates zu unseren aktuellen Kursen, spannende Porträts über unsere Kursleiter*innen und die Chance auf großartige Gewinnspiele.
Verpassen Sie keine Neuigkeiten mehr: Besuchen Sie unsere Webseite, abonnieren Sie unseren Newsletter.

www.vhs-lai.de/info/newsletter

WERDEN SIE TEIL UNSERER COMMUNITY.

Akademie

GESELLSCHAFT, & POLITIK & UMWELT

Fundiert mitreden und diskutieren – in unseren Vorträgen und Kursen nehmen wir die Themen der Zeit in den Blick. Wir beschäftigen uns mit der Vielfalt der Gesellschaft und möchten den gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern.
Sie erhalten die Möglichkeit fachliches wie methodisches Wissen zu erwerben und Ihre Allgemeinbildung zu erweitern.

Vortrag: Abenteuerreise durch alle 16 Bundesländer – Der Weg ist das Ziel

Da war der Sonnenuntergang im Elbsandsteingebirge, der Hausboot-Ausflug auf der Havel, das Bad im Eibsee unterhalb der Zugspitze, ein Strandspaziergang im Morgengrauen auf Norderney und hunderte Zugvögel in den Elbauen. Beim Zelten am Darß leistete ihm abends ein Fuchs Gesellschaft – und wollte gar nicht mehr gehen. Semsch's Fazit nach vier Monaten, 200 Begegnungen und 7.500 Kilometern durch alle 16 Bundesländer: „Deutschland ist für mich eines der abwechslungsreichsten und interessantesten Länder, die ich bisher besucht habe. Ich war überrascht, wie viele traumhafte Landschaften und wie viele hilfsbereite, gastfreundliche Menschen es direkt vor meiner Haustür gibt. Es war faszinierend."

Und die Faszination Heimat wird Maximilian Semsch den Besuchern in seinem kurzweiligen, humorvollen und bildgewaltigen Vortrag näherbringen.

Seit mehr als 15 Jahren ist der mehrfach preisgekrönte Reisefotograf, Buchautor und Filmemacher mit seiner Kamera in der Welt unterwegs und reist bevorzugt mit dem Fahrrad, um Land und Leute besser kennenzulernen. Wenn er nicht unterwegs ist, lebt er zusammen mit seiner Frau Marion in Brandenburg an der Havel und arbeitet hauptberuflich als Fotograf, Autor, Referent und Filmemacher.

1U10002 Maximilian Semsch
Mi., 12.03., 19.00 Uhr
Auditorium der Volksbank Alb eG
Bahnhofstr. 19
Gebühr € 15,00 (ermäßigt € 12,00 für Inhaber*innen der „goldenen Girocard" der Volksbank Alb eG (inkl. Getränk))
Anmeldung unbedingt erforderlich!
Kartenvorverkauf: vhs Laichingen, Volksbank Alb eG

Lesung: Das kann doch jemand anderes machen

Stell dir vor, es ist Arbeit – und keiner muss hin. Denn deinen Job übernimmt die Künstliche Intelligenz. Schon heute koordiniert KI die Bevorratung im Lager, baut für uns Präsentationen oder diagnostiziert Tumore. Und das ist erst der Anfang.

Längst ist klar: Künstliche Intelligenz hat das Potential für sehr große Veränderungen. KI plant nicht nur unsere Reisen und schlägt uns die nächste Serie vor, sondern schmeißt auch unsere Arbeitswelt um. Ein bedeutender und durchaus besorgniserregender Umbruch, aber einer, der genau zum richtigen Zeitpunkt kommt. Denn angesichts allgemeiner Erschöpfung und des zunehmenden Mangels an Arbeitskräften brauchen wir dringend Lösungen jenseits eines „Wenn alle etwas mehr machen, ..." Zum Wunsch nach Entlastung kommt die Sorge, dass KI einem gleich den ganzen Job wegnimmt. Dabei werden wir alle im KI-Zeitalter mehr gebraucht denn je. Fest steht: Wie die Zukunft unserer Arbeitswelt aussieht, haben wir selbst in der Hand.

Sara Weber beschäftigt sich seit Jahren mit der neuen Arbeitswelt. Sie ist davon überzeugt, dass KI nicht nur Risiken bringt: Wir müssen aus den Fehlern der Vergangenheit lernen und jetzt die richtigen politischen Weichen stellen. Denn am Ende ist KI nur ein Werkzeug. Wenn wir es für positive und gerechte Veränderung nutzen, schaffen wir uns die Arbeitswelt unserer Träume – und können endlich besser arbeiten als je zuvor.

1U10005 Sara Weber
Di., 20.05., 19.00 Uhr
Auditorium der Volksbank Alb eG
Bahnhofstr. 19
Gebühr € 15,00 (ermäßigt € 12,00 für Inhaber*innen der „goldenen Girocard" der Volksbank Alb eG (inkl. Getränk))
Anmeldung unbedingt erforderlich!
Kartenvorverkauf: vhs Laichingen, Volksbank Alb eG

Lesung: Mit „111 Healthy Habits" zu mehr Energie, Gesundheit und Zufriedenheit

Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, ein gutes Selbstwertgefühl, weniger Stress oder mehr Zeit für das, was uns wirklich wichtig ist. Mit kleinen Gewohnheiten, sog. Healthy Habits, können wir mit wenig Aufwand

viel bewirken. In diesem Vortrag werden viele gleich umsetzbare Ideen und Beispiele für Healthy Habits, aus verschiedenen Lebensbereichen vorgestellt, die wissenschaftlich erwiesen das eigene Leben nachhaltig verbessern können.
Es werden Anleitungen vorgestellt, wie man neue Gewohnheiten entstehen lassen und alte, unliebsame Gewohnheiten ersetzen kann, wie man sie so anpassen kann, dass sie ins eigene Leben passen und wie man langfristig dranbleibt.

PD Dr. Susanne Kobel und Dr. Olivia Wartha sind Autorinnen der Ratgeber *111 Healthy Habits, Starke Rituale – starke Familien* und dem Vorlesebuch *Ups, mir ist langweilig*. Sie sind Gesundheitswissenschaftlerinnen an der Universität Ulm und aus ihrer Feder stammen zudem zahlreiche pädagogische Unterrichts- und Schulungsmaterialien sowie wissenschaftliche Arbeiten zur Gesundheitsförderung. Außerdem sind sie Expertinnen für mentale Gesundheit, Resilienz, Glück und Prävention.

1U10006 PD Dr. Susanne Kobel,
Dr. Olivia Wartha
Do., 05.06., 17.00 Uhr
Stadtbücherei Laichingen, Duceyer Platz
Gebühr € 8,00
In Kooperation mit der Stadtbücherei Laichingen
Kartenvorverkauf: Stadtbücherei Laichingen, vhs Laichingen

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

Werksführung: Windkraft- und Solarpark Berghülen

In Binnenregionen wie Baden-Württemberg kann die Kraft des Windes erst in großer Höhe genutzt werden, um Strom zu erzeugen. Deshalb drehen sich die Rotoren unserer Windkraftanlagen in Berghülen auf der Schwäbischen Alb in 138 Meter Höhe über dem Boden. Erst hier erreicht der Wind eine vergleichbare Geschwindigkeit und Konstanz wie an den Küsten. Dass Solarmodule nicht nur auf Hausdächern gute Arbeit leisten, können Sie bei dieser Führung unmittelbar erfahren. Neben einem Vortrag, sowie einer Begrüßung von Bürgermeister Bernd Mangold, erwartet Sie auch eine Busfahrt, um Windräder und Solaranlagen selbst aus nächster Nähe zu erleben.

1U10007 Begleitung: Uli Rößler
Fr., 09.05., 9.00–13.00 Uhr
Gebühr € 15,00 (inkl. Busfahrt)
Treffpunkt: Gasthof-Hotel Zum Ochsen, Blaubeurer Straße 14, 89180 Berghülen

Anmeldung unbedingt erforderlich!

BÜCHERPUNKT

Buchhandlung Bücherpunkt
Karlstr. 6
89143 Blaubeuren

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

Arno's Talk – Als Mensch zu Gast

Tauchen Sie ein in spannende Diskussionen und interessante Geschichten! In unserem neuen Format „Arno's Talk" begrüßt Arno Zähringer, ehemaliger Redaktionsleiter in Laichingen, regelmäßig Gäste, die in unserer Region durch ihre Arbeit, ihr Engagement oder ihre besondere Persönlichkeit bekannt sind. Gemeinsam werfen wir einen Blick hinter die Kulissen, erfahren persönliche Einblicke und diskutieren aktuelle Themen, die unsere Region bewegen.

Lassen Sie sich inspirieren, stellen Sie Fragen und lernen Sie vermutlich die eine oder andere Anekdote kennen, die Sie nicht verpassen möchten.

Stadtbücherei Laichingen, Duceyer Platz
Gebühr Eintritt frei

In Kooperation mit der Stadtbücherei Laichingen und dem Förderverein der Stadtbücherei.

Um Anmeldung vorab wird gebeten.

1U10008 Arno Zähringer
Do., 27.03., 19.30–21.00 Uhr

1U10009 Arno Zähringer
Do., 26.06., 19.30–21.00 Uhr

UMWELT & NATUR

Tag der offenen Gärten

An diesem Sonntagnachmittag haben Sie die Möglichkeit, von Amstetten bis Schmiechen – im gesamten Einzugsgebiet der vhs, rund zehn schöne und besondere Gärten zu erleben, deren Gestaltung vielfältig ist. Es gibt Themen-, Kräuter-, Stauden-, Permakultur- und mediterrane Gärten mit vielen verschiedenen Pflanzen – evtl. mal mit Teich, mal mit Obstbaumwiese oder Kakteensammlung; angelegt als Privatgarten oder Gemeinschaftsgarten. Allen Gärten gleich ist die erkennbare Liebe der Besitzer*in. Viel Arbeit, Fleiß und Kreativität wurden in die Gestaltung des eigenen grünen Paradieses gesteckt und das wollen wir erlebbar machen. Wie auch schon im letzten Jahr warten auf Sie wertvolle Insider-Tipps, spannende Gespräche und interessante Einblicke in die heimischen Gärten.

1U10010
So., 29.06., 14.00–18.00 Uhr
Gebühr Eintritt frei

Um vorherige Anmeldung wird gebeten, damit wir über das detaillierte Programm sowie bei unklaren Wetterverhältnissen informieren können. Kurzvorstellung der Gärten inkl. Adressen wird rechtzeitig per E-Mail zugeschickt.

Sie haben Lust am Tag der offenen Gärten teilzunehmen und Ihren Garten zu zeigen, dann melden Sie sich unter info@vhs-lai.de oder 07333/92 52 0-0. Anmeldeschluss ist So., 24.05.2025.

Schneiden von Obstbäumen und Sträuchern

Bei dieser Schnittvorführung lernen Sie vom Fachmann, wie Sträucher und Bäume (Himbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren, Zierbeeren, alte und junge Obstbäume) fachgemäß geschnitten werden.

1U10011 Hans-Peter Siehler
Sa., 15.03., 13.30–16.00 Uhr
Treffpunkt:Parkplatz bei der Daniel Schwenkmezger-Halle,Laichingen
Gebühr € 15,00 (inkl. Skript)

Um Anmeldung vorab wird gebeten.

NEU **Vergessene Mühlen an der Blau entdecken: mit dem Rad von Blaubeuren ins Ulmer Fischerviertel**
Geführte Halbtagestour

Haben Sie Spaß in der Gruppe zu radeln? Wenn Sie dabei längst vergessene Mühlen entdecken wollen, dann sind Sie richtig bei dieser unterhaltsamen Radtour, die Bewegung mit Geschichte verbindet. Auf etwa 22 km folgen wir, ohne größere Steigungen, dem Donau-Nebenfluss vom Quelltopf bis zur Mündung und legen dabei kleine Stopps ein. Dabei erfahren wir wie Äbtissinnen und zwielichtige Müllerburschen schon früh mit geheimnisvoller Technik die Wasserkraft nutzten. Wir entdecken verborgene Mühlräder, lernen mittelalterliches Handwerk kennen und hören die Erfolgsgeschichten bedeutender Ulmer Unternehmen.
Am Ziel finden sich nach der Tour Einkehrmöglichkeiten für einen gemütlichen Abschluss. Ihre Rückfahrt z. B. mit dem Zug ab Ulm Hauptbahnhof organisieren Sie selbst.

Egal ob mit Fahrrad oder eigenem E-Bike – jetzt direkt anmelden.

1U10012 Steffen Buse, Martha Weggenmann
Sa., 21.06., 10.00 Uhr (Dauer: 4 Std.)
Treffpunkt: Blaubeuren, Klosterhof 4, Eingang Blautopfstr., Ende: Fischerviertel Ulm
Gebühr € 20,00
In Kooperation mit Donau-Guide Gästeführer Ulm
Bitte mitbringen: Fitness 22 km, leichte Radtour für Erwachsene), Getränk und Vesper

FLÜSSE VERBINDEN MENSCHEN UND SCHAFFEN WOHLSTAND
So lautete das Thema meiner Abschlussarbeit anlässlich der intern. Ausbildung zum Danube Guide 2024. Als Tochter eines Flussmeisters an der Donau groß geworden begeistert mich die reiche Natur und Kultur am Fluss schon seit Kindertagen. Nach über 40 aktiven Berufsjahren in Architektur und Kunst setze ich nun meine Kreativität ein um als zertifizierte Gästeführerin Erlebnistouren in und um Ulm herum für Sie zu gestalten.
Herzlich, Ihre Martha Weggenmann

NEU Angeltraum Norwegen

Für viele Angler*innen ist es der Traum schlechthin: einmal nach Norwegen und im Atlantik auf Seelachs, Rotbarsch oder Heilbutt angeln. Aber auch die Binnen-angelei an den tausenden Seen und wilden Flüssen lässt das Angelherz höherschlagen. Zudem bietet Norwegen aber auch so viel mehr. Atemberaubende Landschaften, interessante Städte und skandinavische Kultur sorgen auch bei Ausfalltagen für genügend Unterhaltung.

David Drenovak ist nicht nur Leiter der Laichinger Lokalredaktion der Schwäbischen Zeitung, er angelt, seit er sechs Jahre alt ist und fährt seit mehr als einer Dekade zum Angeln nach Norwegen. Seine Touren führten ihn von Westnorwegen über Fjorde bei Bergen, Hotspots wie Hitra und Sotra bis auf die Vesteralen, 150 Kilometer nördlich des Polarkreises.
In seinem Vortrag „Anglertraum Norwegen" stellt er verschiedene Reisemöglichkeiten vor, gibt Tipps zu Ausrüstung, zum Angeln sowie zur Reiseplanung und erzählt spannende Geschichten. Der Vortrag richtet sich an alle Norwegenneulinge, die gerne einmal den Trip in den hohen Norden antreten wollen, aber auch an Norwegenfahrer*innen, die es auf Großfisch an oder über den Polarkreis zieht.

1U10013 David Drenovak
Do., 10.04., 19.00 Uhr
Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1, Bürgersaal
Gebühr € 8,00
Um Anmeldung vorab wird gebeten.

Online-Vortrag

Vortrag: Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?

Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können somit einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Mobilität leisten. Warum das so ist, wird anhand von Hintergrundinformationen und Fakten dargestellt. Dennoch wird der Finger auch in die Wunde gelegt: Woran hapert es noch, für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die richtige Lösung und wo geht der Weg hin? Dazu erhalten Sie praktische Tipps und Tricks für den Einstieg in die Elektromobilität – von der Kaufentscheidung über den Alltagseinsatz bis hin zur Nutzung der Ladeinfrastruktur.
Alle Aspekte werden ausführlich betrachtet, um Ihnen einen verbraucherorientierten Überblick zu bieten.

1U10014 Elias Schempf, Sven Hübschen
Mi., 14.05., 18.30–20.00 Uhr
online
Gebühr kostenfrei
In Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa e. V.
Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

(REGIONAL)GESCHICHTE

NEU Vortrag: Die erste urkundliche Erwähnung Amstettens vor 750 Jahren

Zahlreiche Gemeinden in Südwestdeutschland sind im „Liber decimationis cleri Constanciensis pro Papa de anno 1275“ zum ersten Mal im Jahr 1275 schriftlich dokumentiert, darunter Amstetten (Amenestetten). Auch Stubersheim und Schalkstetten sind enthalten. Dieses Zehntregister, in dem alle Inhaber*innen von Kirchenpfründen im Bistum Konstanz aufgezählt sind, entstand zur Finanzierung eines neuen Kreuzzugs zur Verteidigung des Heiligen Landes. Der Vortrag skizziert die Hintergründe der Entstehung des Registers sowie die Bedeutung dieser kirchengeschichtlichen Quelle.

1U10021 Dr. Heike Weishaupt
Fr., 14.03., 19.00 Uhr
Rathaus Amstetten, Lonetalstr. 19
Vortragssaal
Gebühr Eintritt frei

In Kooperation mit der Gemeinde Amstetten zum Jubiläumsjahr.
Um Anmeldung vorab wird gebeten.

NEU Vortrag: 750 Jahre Amstetten - Rückblick auf eine bewegte Zeit

Lassen Sie sich vom Referenten auf eine spannende Reise in die Vergangenheit mitnehmen. Von der Besiedelung und den ältesten Bauernhöfen, von adeligen und gestrengen Herren, vom Bau der Laurentiuskirche führt ein ereignisreicher Weg durch Höhen und Tiefen, welche die Dorfbevölkerung in langen Jahrhunderten erlebt und erduldet hatte, überschattet von Wirren der Reformation, Schrecknissen des Bauernkrieges und des Dreißigjährigen Krieges mit Brandschatzungen bis zu den Neusiedlern nach Pestjahren und den Umbrüchen im Zeitalter Napoleons.

1U10022 Karlheinz Bauer
Fr., 28.03., 19.00 Uhr
Rathaus Amstetten, Lonetalstr. 19
Vortragssaal
Gebühr Eintritt frei

In Kooperation mit der Gemeinde Amstetten zum Jubiläumsjahr.
Um Anmeldung vorab wird gebeten.

Tod und Auferstehung – Die Fresken von St. Afra

Auf dem Friedhof von Schelklingen liegt still und wenig beachtet die St. Afra-Kapelle. Dabei enthält sie einen kunsthistorischen Schatz, einen vollständigen und gut erhaltenen Freskenzyklus aus der Zeit um 1330. In diesem teilweise recht unkonventionell gemalten Zyklus wird die Passion Christi passenden Szenen aus der Heiligenlegende gegenüber gestellt. Auch die mittelalterliche Symbolik der Fresken und die Botschaft, die sich hinter dieser Gegenüberstellung verbirgt, ist Thema der Führung.

1U10023 Winfried Hanold
Mi., 16.04., 14.00–15.30 Uhr
Treffpunkt: St.-Afra-Kapelle
Schelklingen
Gebühr € 6,00

Hinweis: In der Kapelle kann es recht kühl sein. Warme Kleidung ist empfehlenswert.
Um Anmeldung vorab wird gebeten.

Militärhistorische Pedelec-Tour Kompakt

Inzwischen gibt es zwei 40 und 50 km lange militärhistorische Pedelec-Touren über den ehemaligen Truppenübungsplatz Münsingen. Hobbymilitärhistoriker und Buchautor Joachim Lenk hat exklusiv für die Volkshochschule Laichingen eine 20 km lange Tour (davon 6 km Schotterwege) zusammengestellt. Auf der Tour sieht man u. a. alle fünf ehemaligen, nicht zugänglichen Beobachtungstürme aus der Ferne. Außerdem besteigt man (auf Wunsch) den 20 m hohen Bundeswehr-Beobachtungsturm Waldgreut, schaut sich die Überreste des einstigen Hofguts Schorrstall, einen Beobachtungsbunker, den Exerzierübungsplatz Mehlbaum sowie die Oettinger-Allee im Oberen Böttental an.

1U10024 Joachim Lenk
Sa., 07.06., 14.00–17.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang ehemaliger Truppenübungsplatz Feldstetten B28
Gebühr € 25,00

Die Tour dauert etwa 2,5–3 Std. Die reine Fahrzeit beträgt 50–60 Min. Auch für Ungeübte geeignet. Es empfiehlt sich ein Fernglas mitzunehmen.
Infos unter: www.AltesLager.com.

Militärhistorische Pedelec-Tour

Ausgehend vom ehemaligen Remontedepot in Heroldstatt-Breithülen, das 2023 seinen 125. Geburtstag feierte, führt diese militärhistorische e-Bike-Tour mit Hobbymilitärhistoriker und Buchautor Joachim Lenk entlang und durch den einstigen Truppenübungsplatz. Außerhalb des 6.700 Hektar großen Areals geht es unter anderem an den einst von Soldaten genutzten Außenfeuerstellungen, dem Feldflugplatz Magolsheim, dem deutschen und französischen Munitionsdepot Ingstetten, dem Gerätehauptdepot Feldstetten und dem Alten Lager (Albgut) vorbei. Der Aufstieg auf die Beobachtungstürme Heroldstatt und Sternenberg sind weitere Highlights.

1U10025 Joachim Lenk
Sa., 17.05., 9.30–17.00 Uhr
Treffpunkt: Beim Gasthaus Breithülen
Gebühr € 39,00 (ohne Einkehr)

Mit Einkehr dauert die 48 km lange Tour mit rund 20 Stopps 7–8 Std. Die reine Fahrzeit beträgt ca. 2,5 Std.
Infos: www.breithuelen.de.

PÄDAGOGIK & SOZIALES

Fortbildungen/Weiterqualifizierungen für pädagogisches Fachpersonal, S. 74 ff.

Vortrag: Die Entwicklung des Körperbewusstseins von Kindern und Jugendlichen

Seinen Körper ganzheitlich kennenzulernen, ihn wertzuschätzen und sich in seinem Körper wohlzufühlen sind wichtige Bausteine bei der Entwicklung eines positiven Körperbewusstseins, welches das ganze Leben hindurch den Umgang mit dem Körper beeinflusst. Ein positives Körperbewusstsein wird entwicklungspsychologisch auch als Schutzfaktor gesehen, der uns resilient macht für Entwicklungsaufgaben.
Bewegung spielt bei der Entwicklung des Körperbewusstseins in der Kindheit eine wichtige Rolle. Dies soll in diesem Vortrag thematisiert und mit Praxistipps ergänzt werden, neben einem Überblick über die altersabhängigen Entwicklungsschritte und der Ausprägung des Körperbewusstseins in unterschiedlichen Altersstufen.

1U10611 Prof. Dr. Annette Schneider
Do., 15.05., 19.30 Uhr
Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1, Bürgersaal
Gebühr € 10,00

Ursprünglich stammt Annette Schneider aus Laichingen. Heute hat sie eine Professur für Kindheitspädagogik an der IU Internationale Hochschule, Campus Ulm. Sie ist selbstständig im Bildungsmanagement als Fortbildungsreferentin tätig.

Hybrid-Vortrag

Vortrag: Hochsensible Kinder/ Ist mein Kind hochsensibel?

Woran erkenne ich, dass mein Kind hochsensibel ist? Diese Frage stellen sich wohl viele Eltern, die das Gefühl haben, dass ihr Kind irgendwie *anders* ist. Das Nervensystem von Hochsensiblen reagiert sehr empfindlich und nimmt selbst kleinste Reize und Informationen auf. Bei betroffenen Menschen fehlt der Filter, der wichtige von unwichtigen Informationen trennt. Deshalb sind sie wahre Vielfühler*innen. Kein Wunder also, dass gerade hochsensible Kinder schneller überfordert sind. Dadurch sind sie gestresster oder ängstlicher. Andererseits besitzen diese Kinder aber auch besondere Fähigkeiten: Viele von ihnen sind besonders empathisch und durch ihre mitfühlende Art als Vertraute oder Freunde sehr geschätzt. Kreativ, fantasie- und ideenreich sowie aufmerksam – auch das sind Eigenschaften, die wir bei vielen hochsensiblen Kindern finden. Sie sind sehr tiefgründig und denken viel über die Welt nach. Mit ihren Gedankengängen und bohrenden Fragen überraschen sie deshalb oft Familie und Umfeld.

Mit der richtigen Herangehensweise, aber vor allem mit viel Verständnis können Eltern, Erziehungsberechtigte und Lehrer*innen diese zarten Wesen unter-

stützen und bestärken, in unserer lauten und schnelllebigen Welt zu bestehen und ihr ganz eigenes Potential zu entfalten.

1U10612 Sonja Mohn
Do., 13.03., 19.00–21.00 Uhr
Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1, Bürgersaal und optional online
Gebühr € 8,00

Sie können in Präsenz oder online teilnehmen. Bitte geben Sie uns Ihren Wunsch bei der Anmeldung an. Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Vortrag: Liebevoll und stark – Beziehungen gestalten: Impulse nach Jesper Juul

Auch als Fortbildung für pädagogische Fachkräfte geeignet.

Im Familienalltag begegnen wir immer wieder neuen Herausforderungen, die uns wachsen lassen. Als Eltern geben wir täglich unser Bestes, um unsere Kinder liebevoll zu begleiten. Doch zwischen Erziehungsratgebern und gut gemeinten Tipps kann es schwierig sein, den eigenen Weg zu finden.
In diesem Vortrag tauchen wir in die inspirierenden pädagogischen Ideen von Jesper Juul* ein und entdecken praxisnahe Ansätze, um unseren Umgang mit Kindern bewusst zu gestalten. Dabei geht es darum, eigene Werte zu entwickeln und Klarheit zu gewinnen – denn das stärkt uns als Eltern und gibt Sicherheit im Miteinander.
Gemeinsam werfen wir einen Blick auf typische Alltagssituationen und besprechen, wie man auch in stressigen Momenten authentisch, ruhig und wertschätzend bleibt. Mit dieser inneren Balance können wir nicht nur den Bedürfnissen der Kinder besser gerecht werden, sondern auch zu einem harmonischen Familienleben beitragen, von dem alle profitieren.

Wir laden Sie herzlich ein, nach dem Vortrag gemeinsam in den Austausch zu gehen und Erfahrungen zu teilen!

1U10613 Hanne Dauner-Schairer, Tanja Föhl-Ottenbacher
Do., 20.03., 19.30–21.00 Uhr
Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1, Bürgersaal
Gebühr € 10,00

Die Referentinnen: Hanne Dauner-Schairer, Dipl. Soz.-Päd.(FH) ist systemische Kindertherapeutin, Spielgruppenleiterin nach Emmi Pikler und Jesper Juul Seminarleiterin bei familylab.

Tanja Föhl-Ottenbacher arbeitet als Grundschullehrerin und ist ebenfalls familylab-Expertin.

*Jesper Juul (1948–2019) war einer der bedeutendsten und innovativsten Familientherapeuten Europas. Seine Bücher: Elterncoaching. Gelassen erziehen; Respekt, Vertrauen & Liebe. Was Kinder von uns brauchen; Leitwölfe sein – Liebevolle Führung in der Familie u.v.m.

Vortrag: Sicherheit & Freiheit

Ein Abend für Eltern und Fachkräfte

Für unsere Kinder wünschen wir uns beides. Wir wollen, dass sie zu selbstsicheren, glücklichen Menschen heranwachsen, die sich und ihre Fähigkeiten frei entfalten und leben können. Im täglichen Leben müssen sich Pädagog*innen/Eltern oft für die eine oder andere Seite entscheiden. Wie Sie ihrem Kind Sicherheit geben, damit die Freiheit nicht zum freien Fall wird, was Selbstbestimmung mit Ängsten und schlechtem Schlaf zu tun haben und wann der richtige Zeitpunkt in der Kinderentwicklung für klare Regeln oder freie Wahl ist, können Sie an diesem Abend mit der Heilpädagogin Johanna Tkocs erleben. In einem lebendigen Austausch stellt sie ihre Expertise aus über 35 Jahren Praxis als Heilpädagogin zur Verfügung.

1U10614 Johanna Tkocz
Do., 27.03., 20.00 Uhr
Ev. Gemeindehaus Merklingen
Kirchgasse 1
Gebühr € 5,00

In Kooperation mit den Landfrauen Merklingen.

Online- & Präsenz-Kurs

NEU Gefühle gefühlvoll begleiten PLUS

STÄRKE

Ein Kurs zur Emotionsentwicklung und zur Begleitung dieser spannenden Aufgabe für Eltern von Kindern im Alter von 2–5 Jahren.
In diesem Kurs geht es um:

- Emotionsentwicklung: Wie entwickelt sich die Gefühlswelt Ihres Kindes?
- Emotionsverständnis: Wie können Gefühle erkannt und eingeordnet werden?
- Emotionsregulation: Wie lernt Ihr Kind den Umgang mit den eigenen Gefühlen?
- Begleitung und Ermöglichung einer gesunden Entwicklung und es geht um sie und ihr Kind.

Gebühr € 15,00

Gefördert durch das Landesprogramm STÄRKE, ist dieser Kurs kostenfrei. Eine Gebührenrückerstattung erfolgt nach erfolgter Teilnahme.

1U10615 Dr. Yvonne Reyhing
Mo., 10.03. + 07.04., 19.30–21.00 Uhr (präsenz) &
Mo., 17.03., 20.00–21.00 Uhr (online)
(insgesamt 3 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10, Raum 3 Business

Dr. Yvonne Reyhing forscht zum Thema Interaktionsqualität und hat ein Masterstudium für Frühe Kindheit an der Universität Konstanz und in der Schweiz absolviert. Sie promovierte in Sozialwissenschaften und ist an der Uni Konstanz und der Pädagogischen Hochschule Thurgau tätig. In selbstständiger Arbeit bietet sie Coaching für Eltern an und ist Instagram-Bloggerin zu Entwicklungs- und Erziehungsthemen.
Mehr Infos: www.dryvonnereyhing.de.

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

1U10616 Dr. Yvonne Reyhing
Mo., 23.06. + 21.07., 19.30–21.00 Uhr (präsenz) &
Mo., 07.07., 20.00–21.00 Uhr (online)
(insgesamt 3 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Dachterrasse

Kinderschutz – Handeln bei Beobachtungen

Für Eltern & für Menschen im Umgang mit Kindern

In dieser Informationsveranstaltung zum Thema Kinderschutz erfahren Sie, wie Sie richtig reagieren, wenn Sie besorgniserregende Situationen oder Verhaltensweisen bei Kindern beobachten. Wir besprechen die wichtigsten Aspekte des Kinderschutzes, die rechtlichen Grundlagen und die Meldepflichten.
Sie lernen, welche Anzeichen auf eine mögliche Gefährdung hinweisen und wie Sie verantwortungsvoll handeln können. Zudem informieren wir über die geeigneten Anlaufstellen, an die Sie sich wenden können, wie Jugendämter, Beratungsstellen und spezialisierte Institutionen. Durch praxisnahe Fallbeispiele und einen interaktiven Austausch wollen wir Sie befähigen, im Ernstfall sicher und effektiv zu handeln. Schützen wir gemeinsam die Kinder und stärken wir unser Wissen im Kinderschutz

1U10641 Mareike Maute
Mi., 02.04., 19.30–21.00 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Seminarraum
Gebühr € 8,00

Die Kursleiterin ist Erzieherin/Leitung im Waldkindergarten, Facherzieher für Natur und Waldpädagogik und eine erfahrene Fachkraft (Kinderschutzfachkraft).

ADHS Elterntraining – Weniger Stress bei AD(H)S

In diesem Elterntraining erhalten Sie hilfreiche Informationen über AD(H)S und konkrete Anregungen zur Verbesserung des oftmals belastenden Familienalltags. Sie erfahren, wie die *andere Netzwerknutzung* im Gehirn funktioniert und welche Schwächen und besondere Stärken damit verbunden sein können. Die Erziehung eines Kindes mit AD(H)S erfordert viel Kraft, Geduld und Ausdauer. Die Kinder leiden oft sehr unter ihren Herausforderungen. Deshalb werden wir uns auch mit Schule/Lernen und Stressbewältigung im Alltag beschäftigen, damit Sie gemeinsam einen entspannteren Alltag erleben können. Unsere Einladung richtet sich an alle interessierten Eltern, egal, ob Ihr Kind eher hyperaktiv oder hypoaktiv (verträumt) ist. Und unabhängig davon, ob bereits eine ADS/ADHS-Diagnose vorliegt.

Viele positive Rückmeldungen bestätigen den Erfolg des Elterntrainings.

1U10644 Judith Gruhler
Sa. 05.04., 10.05., 28.06., 9.30-17.00 Uhr (3 ×)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 50,00 (für Paare € 70,00)

Gebührenrückerstattung erfolgt nach Kursende durch das Landesprogramm STÄRKE.

Notfallschulung bei Notfällen mit Kindern

Um im Ernstfall bei Kindernotfällen richtig zu reagieren, wird in diesen Schulungen auf die Erste Hilfe vorbereitet.

ASB-Dienstleistungszentrum Laichingen; Marktplatz 17, Laichingen
Gebühr € 40,00

Bitte anmelden bis spätestens 7 Tage vorher.

In Kooperation mit dem ASB Alb & Stauferland

Bewusstlosigkeit, Atemnotfälle und Reanimation
1U10650 Arbeiter-Samariter-Bund
Di., 18.03., 9.00–11.30 Uhr

Vergiftung, sommerliche Notfälle (Hitzschlag, Insektenstich ...)
1U10651 Arbeiter-Samariter-Bund
Di., 25.03., 9.00–11.30 Uhr

Notfallschulung

Jederzeit und plötzlich überraschen Notfälle im häuslichen Bereich. Wie Sie im Ernstfall richtig reagieren und die wichtigen Handlungsschritte parat haben, erfahren Sie in diesen Schulungen. Regelmäßige Wiederholungen und Aktualisierung des Wissens ist ratsam.

ASB-Dienstleistungszentrum
Laichingen; Marktplatz 17, Laichingen
Gebühr € 30,00
Bitte anmelden bis spätestens 7 Tage vorher.
In Kooperation mit dem ASB Alb & Stauferland

Herzinfarkt und Schlaganfall
1U10652 Arbeiter-Samariter-Bund
Do., 13.03., 18.30–20.00 Uhr

Bewusstlosigkeit und Kreislauf/Schock
1U10653 Arbeiter-Samariter-Bund
Do., 20.03., 18.30–20.00 Uhr

Reanimation und Defibrillator
1U10654 Arbeiter-Samariter-Bund
Do., 27.03., 18.30–20.00 Uhr

Informationen rund um das Thema Pflege und Pflegebedürftigkeit

Pflegebedürftigkeit betrifft immer mehr Menschen – sei es selbst als Betroffene*r oder im familiären Umfeld. Der Pflegestützpunkt Alb-Donau-Kreis bietet als unabhängige Beratungsstelle wertvolle Unterstützung für Betroffene und Angehörige.
Pflegeberaterin Alice Renz informiert anschaulich zu folgenden Themen:

- Pflegegrad und -einstufung
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Möglichkeiten der häuslichen Versorgung und deren Finanzierung

Erfahren Sie, welche Unterstützungsangebote es gibt und wie Sie diese in Anspruch nehmen können. Im Anschluss bleibt Zeit für Ihre individuellen Fragen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren!

1U10659 Alice Renz
Mi., 09.04., 19.30 Uhr

Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1, Bürgersaal
Gebühr € 5,00

Letzte Hilfe-Kurs

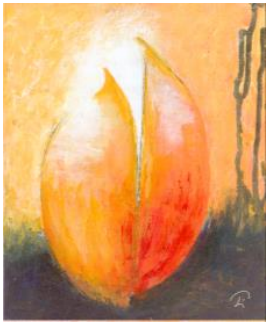
Das kleine 1 × 1 der Sterbebegleitung

Uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist heute nicht mehr präsent. Dieser Kurskurs „Letzte Hilfe“ vermittelt Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe. Mit viel Praxiserfahrung und bewährten Anregungen geben die Kursleiterinnen wertvolle Tipps aus ihrem Erfahrungsschatz weiter. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Hospizgruppe Blaubeuren – Laichingen

Ein anderer Umgang mit Sterben, Tod und Trauer

Birgit Breuer 07337/6951



Kursinhalte:

- Sterben als Teil des Lebens
- Vorsorgen und entscheiden
- Leiden lindern
- Abschiednehmen
-

1U10670 Elisabeth Kuch, Gabriele Zügn
Fr., 16.05., 14.00–17.30 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Großer Saal
Gebühr € 20,00

Elisabeth Kuch ist Krankenschwester und Hospizmitarbeitern, Gabriele Zügn, Krankenschwester und Einrichtungsleiterin eines Hospiz.

LETZTE HILFE

PSYCHOLOGIE & SELBSTFÜRSORGE

NEU Lesung: Hoffentlich gibt's da oben Currywurst und Kuchen

Nichts ist ansteckender als gute Laune. Auch im Alter.

„Wie schön, dass ich glücklich sein darf", es sind Bemerkungen wie diese oder Begegnungen wie die mit der 91-Jährigen, die sie mit dem Satz empfing, „Wenn ich euch sehe, brauche ich keine Medizin mehr", die Katrin Jantz und Hanna Münch immer wieder selbst staunen lassen und ihnen zeigen, wie wertvoll und bereichernd ihre Arbeit ist – auch für sie selbst.
Als Gesundheitsclowns Liesel und Lotti besuchen sie vor allem alte Menschen in Einrichtungen und Heimen, um dort gemeinsam mit den Pflegekräften auf den Stationen der Einsamkeit und Tristesse ein Schnippchen zu schlagen. In ihrem Buch berichten sie von ihren Entdeckungsreisen mit den Bewohner*innen zu den aufregendsten Orten des Lebens, zu Abenteuern, aber auch zu den tiefen, ruhigen Momenten, in denen Äußerlichkeiten keine Rolle mehr spielen. Tauchen Sie mit ein in die häufig lange verborgen gebliebenen und fast vergessenen Lebensgeschichten, die wahre Schätze beinhalten. Erstaunliches, Tiefsinniges aber auch schreiend Komisches kommt zu Vorschein, mit den ehrlichsten Geschichten, die so nur das Leben schreiben kann.

1U10704 Katrin Jantz, Hanna Münch
Fr., 21.02., 19.30 Uhr
AlbanPlus Laichingen, Weite Str. 35
Gebühr € 8,00
Kartenvorverkauf: vhs Laichingen

NEU Gelungene Begegnungen mit dem inneren Kind

Ziel des Seminars ist es, unsere sog. inneren Kinder anzunehmen, lieben zu lernen und gleichzeitig dafür zu gewinnen, dass sie uns unterstützen als Erwachsener ein glückliches Leben zu führen. Das Modell des *Inneren Kindes* ist eine hilfreiche Konstruktion, die geübt und angewandt dazu führen kann, zufriedener und glücklicher zu leben. Vor allem in schwierigen, kritischen und neuen Situationen kann ein guter Umgang mit dem inneren Kind helfen, souverän und erwachsen diesen Situationen zu begegnen.
Die Referentin Melanie Grießhaber ist Psychologische Beraterin, Coach und Supervisorin. Sie arbeitet auf Basis der Individualpsychologie nach Alfred Adler.

1U10705 Melanie Grießhaber
Di., 06. + 13.05., 18.30–21.30 Uhr (2 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Seminarraum
Gebühr € 59,00

INDIVIDUALPSYCHOLOGIE HAUTNAH ERLEBEN

Ich bin Individualpsychologische Beraterin und Leiterin das Adler-Pollak-Instituts. Ich begleite Paare, Eltern, Jugendliche und Erwachsene bei ihren privaten oder beruflichen Lebensproblemen auf individualpsychologischer Basis nach Alfred Adler.
Mit meinen Klient*innen zu erarbeiten, welche Muster sie durchs Leben führen, finde ich sehr spannend und es macht mir große Freude, sie auf ihrem Weg der persönlichen Weiterentwicklung ermutigend ein Stück zu begleiten und ihnen unter anderem auch durch die Arbeit mit dem inneren Kind hilfreiche Impulse anbieten zu können.
Ich freue mich auf Sie,
Ihre Melanie Grießhaber

Wenn die Kinderschuhe zu klein sind – Ein Spaziergang für die Seele

Stehen Sie immer wieder vor denselben Herausforderungen, die Ihnen Energie rauben? Wiederkehrende Symptome u. a. wie Migräne, Erschöpfung, Schlafstörungen, Unruhe, ständiges Angespannt sein oder undefinierbare Ängste belasten, ohne dass der Ursprung klar ist? Dieser achtsame Spaziergang in der Natur bietet sanfte Ansätze, um diesen Themen zu begegnen, sie zu verstehen für sich selbst, für Kinder, Partner*in oder auch Menschen, die Ihnen nahestehen.
Erfahren Sie, wie frühkindliche Prägungen Ihre Wahrnehmung und Reaktionen beeinflussen, und werfen Sie einen liebevollen Blick auf Ihre Beziehungen. Gemeinsam in einer wertschätzenden Gruppe entdecken Sie praktische Ansätze, um den Alltag leichter und selbstbewusster zu gestalten. Ein Vormittag voller Austausch, Inspiration und neuer Perspektiven – ideal auch für Eltern. Lassen Sie sich stärken und inspirieren!

1U10706 Stephan Ritzler
So., 25.05., 11.00–12.30 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz vor Westerlau Laichingen, Ende Silcherweg
Gebühr € 12,00

Dauer ca. 90 Min., Wegstrecke ca. 3 km, Treffpunkt Parkplatz Tiefenhöhe/Kletterwald Laichingen. Die Veranstaltung findet nur bei gutem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Unterlage zum Sitzen, Getränk

Glückliche Beziehungen durch „Ehrliches Mitteilen“

Bist du auf der Suche nach nährender Kommunikation? „Ehrliches Mitteilen“ ist eine Kommunikationsmethode, die es dir ermöglicht, in einem geschützten, sicheren Rahmen darüber zu sprechen, wie es dir in diesem Moment gerade geht – welche Körperempfindungen, welche Gefühle, welche Gedanken du hast. Die Methode wurde in die Welt gebracht von Gopal Norbert Klein.
Durch „Ehrliches Mitteilen“ entsteht ein besonderer Kontakt, den du so vielleicht noch nie erlebt hast. Eine neue Qualität der Verbundenheit. Deine Beziehungen zu anderen Menschen werden tiefer und glücklicher und das führt dazu, dass du in deine Kraft und Gestaltungsfähigkeit kommst.
In einem Einführungsabend kannst du das „Ehrliche Mitteilen“ gleich ausprobieren.

1U10708 Stephan Ritzler
Di., 11.03., 18.30–20.00 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Seminarraum
Gebühr € 16,00

Bitte mitbringen: Getränk.

NEU MBSR - Achtsamkeitskurs

„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst das Surfen lernen.“ Jon Kabat-Zinn

Mindfulness Based Stress Reduction oder „Stress bewältigen durch Achtsamkeit“ eröffnet unterschiedliche Möglichkeiten, Balance im Alltag zu finden und zu stärken. Eine Mischung aus praktischen Übungen und Hintergrundwissen gibt Raum, zur Ruhe zu kommen, bei sich zu sein. Lerne deinen Körper wahrzunehmen, Stressmuster zu erkennen. Wie Studien zeigen, kann sich Achtsamkeitspraxis beruhigend und zentrierend auf unser Nervensystem auswirken, sodass wir gelassener und ausgeglichener durch das Leben gehen können.

Der Kurs nach Jon Kabat-Zinn findet an 8 Abenden plus Tag der Achtsamkeit statt. An diesem Praxistag nehmen wir uns Zeit für alle bisherigen Übungen sowie ergänzende Selbstsorgeübungen. Weitere Informationen folgen im Kurs.

1U10709 Tabea Küttner
Do. 27.02., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 10.04., 09.05., 15.05. & Sa., 12.04. Achtsamkeitstag, (9 ×)
Gemeinschaftsschule (Blautopf-Schule) Blaubeuren, Eduard-von-Lang-Str. 39 (hinterm Hallenbad/Dieter-Baumann-Halle), Raum 2.16 (2.Stock, Mitte)
Gebühr € 260,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, evtl. (Meditations)Kissen, Matte wenn vorhanden.
Die erste Kursstunde ist eine Schnupperstunde.

Online-Kurs

Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei – ZPP-Präventionskurs

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

Unsichere Zeiten, ein forderndes Umfeld, häufiges Gedankenkreisen und körperliche Reaktionen? Möchtest du lieber auch gern mit Freude und Leichtigkeit in den Tag starten und abends noch genug Zeit und Energie für die eigenen Bedürfnisse haben?
Dieser zertifizierte Online-Kurs nimmt

dich mit auf eine Reise und zeigt dir einen gesunden und achtsamen Umgang mit Stress. Du wirst lernen, wie du deinen Körper wieder in eine Balance bringst – und wie du deine Gedanken bändigst, damit du gelassener auch mit schwierigen Situationen umgehen kannst. Du wirst lernen, wie du mit belastenden Umständen besser umgehen kannst und wie es dir gelingt, diese schrittweise zu verändern.
In 8 Wochen durchläufst du insgesamt 32 Videolektionen und baust deine Stresskompetenz schrittweise auf. Ein umfangreiches Arbeitsheft hilft dir, die Dinge für dich zu erkennen und zu lösen. Die zahlreichen Achtsamkeitsmeditationen helfen dir, dich sofort zu entspannen. Du kannst den Kurs jederzeit starten und zeitlich flexibel in deinem Tempo durchlaufen. Im Kursbereich kannst du dich jederzeit mit anderen und den Kursleitern austauschen und deine Krankenkasse erstattet dir am Ende sogar bis zu 100 % der Kursgebühr zurück. Geh glückwärts! Als Bonus gibt es einen Live-Termin via Zoom zum Austausch.

1U10710 Steve & Julia Windisch
Mo., ab 12.05., 19.00–20.00 Uhr (8 ×)
online
Gebühr € 189,00

Kursportal zum Reinschnuppern: https://glueckwaerts.coachy.net/geh-gluckwarts-naturlichachtsam-stressfrei-der-onlinekurs-zur-stresspravention/

Dieser Kurs ist ZPP-erstattungsfähig. Die Teilnehmer*innen erhalten im Kursportal ihre Teilnahmebescheinigung.

Rückmeldung einer Teilnehmerin aus Blaubeuren: „Mittlerweile bin ich bei Woche vier angelangt und ich finde es ganz toll wie die beiden das machen. Klar verständlich, mit fundierten wissenschaftlichen Studien. Auch sehr methodisch aufgearbeitet, gut überlegt, gut durchdacht … “

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Sicher im Gespräch – Fortbildungstag für Kommunikation, S. 77.

Online-Kurs
NEU Gehirn und Intuition

In diesem Online-Kurs erforschen wir die spannende Welt der Intuition aus neurowissenschaftlicher Perspektive. Intuition wird oft als plötzlich auftauchendes Gefühl beschrieben, das uns in schwierigen Entscheidungen den Weg weist. Doch welche Mechanismen im Gehirn sind dafür verantwortlich? Der Kurs vermittelt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Hirnareale, die an der intuitiven Entscheidungsfindung beteiligt sind. Durch gezielte Übungen und den Austausch mit anderen Teilnehmenden lernen Sie, Ihre eigene Intuition zu stärken und bewusster in Ihren Alltag zu integrieren.

1U10711 Susanne Gabriel
Do., ab 13.03., 18.30–20.00 Uhr (6 ×)
online
Gebühr € 60,00

Die Referentin verfügt über eine umfangreiche Erfahrung als Physiotherapeutin sowie über Lehrerfahrung an Hochschulen in Deutschland und China. Ihre Arbeit mit chronisch schmerzkranken Menschen hat ihr gezeigt, wie wichtig es ist, die eigene Intuition und den Umgang mit Stress zu schulen, um einen individuellen Weg durch schwierige Lebenslagen zu finden.
Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Online-Kurs
NEU Gehirn und Stress

Stress gehört zu den größten Herausforderungen unserer modernen Lebensweise und hat nicht nur Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, sondern auch auf unsere Gesundheit. Dieser Online-Kurs widmet sich der Frage, wie unser Gehirn auf Stress reagiert und welche Strategien wir entwickeln können, um besser damit umzugehen. Neben den neurowissenschaftlichen Grundlagen zu Stress und seinen Auswirkungen auf das Gehirn werden Ihnen praxiserprobte Techniken vermittelt, um Ihre Resilienz zu stärken und stressbedingte Symptome zu reduzieren.

1U10712 Susanne Gabriel
Do., 08.05., 15.05., 22.05., 05.06., 19.6. /Fronleichnam, 03.07., (6 ×)
online
Gebühr € 60,00
Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

NEU Geistig fit im Alter
Wie Sie Ihre kognitiven Fähigkeiten stärken – bestens geeignet für Menschen ab 55+

„Wer rastet, der rostet“ - das gilt nicht nur im Sport, sondern auch für unser Gehirn. Um auch im Alter geistig fit zu bleiben, kann man deshalb nicht früh genug mit Gehirntraining beginnen.
In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie durch gezieltes Training Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration, Kreativität und Gedächtnisleistung (z. B. für Namen, Vokabeln, Passwörter und PIN) stärken und erhalten können. Sie erhalten Informationen über Aufbau und Funktion unseres Gehirns, praktische Tipps für den Alltag und für Übungen. Erfahren Sie zudem, welche Rolle gesunde Lebensgewohn-

heiten wie Bewegung und Ernährung für ein leistungsfähiges Gehirn spielen.

1U10713 Udo Bittner, Elke Burkhardt-Bittner
Fr., ab 04.07., 15.00–17.00 Uhr (3 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 60,00

(Ab 8 Teilnehmer*innen reduziert sich die Gebühr auf 40,00 €.)
Udo Bittner ist Dipl. Psychologe, Elke Burkhardt-Bittner Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Online-Kurs

Hypnose und Abnehmen – Vorstellung zum Programm

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

1U10714 Gert Dickhoff
Fr., 14.03., 17.30–18.30 Uhr
online
Gebühr kostenfrei

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Abnehmen mit Unterstützung des Unterbewusstseins

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

1U10715 Gert Dickhoff
Fr., ab 21.03., 17.30–18.45 Uhr (8 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10,
Raum 3 Business
Gebühr € 80,00

Findet auch in den Osterferien (25.04.2025) statt.

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

Online-Kurs

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernende*r an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängenbleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.
Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.
Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 % gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!
Der Online-kKurs spricht jede*n an – ob Schüler*innen, Student*innen, Berufstätige oder Senior*innen – probieren Sie es gerne aus! Über diesen Tag erhielt die vhs beste Teilnehmer*innenrückmeldungen (November 2024).

1U10720 Helmut Lange
Sa., 29.03., 9.00–16.30 Uhr
online
Gebühr € 60,00

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

Online-Kurs

Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörende Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in

Zukunft auch der dazugehörende Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten.
Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

1U10722 Helmut Lange
Di., 11.03., 19.00–21.30 Uhr
online
Gebühr € 24,00

Online über die Plattform „edudip". Diese Plattform ist browserbasiert. Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Online-Kurs

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema Vokabellernen mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabel-Lern-Tricks.

1U10724 Helmut Lange
Do., 27.03., 19.00–21.30 Uhr
online
Gebühr € 24,00

Online über die Plattform „edudip". Diese Plattform ist browserbasiert. Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Online-Kurs

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

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

1U10726 Helmut Lange
Do., 13.03., 19.00–21.30 Uhr
online
Gebühr € 24,00

Online über die Plattform „edudip". Diese Plattform ist browserbasiert. Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

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

KULTUR & GESTALTEN

© Frederike Wetzels

NEU Kabarett in Berghülen: Friedemann Weise – Das bisschen Content

Gott schuf den Menschen und der Mensch schuf Content. Was eben noch ein Foto war, ist jetzt schon Content. Aufstehen, duschen, Content machen. Oder umgekehrt. Und dann nochmal von vorne. Das leben ist ein langer ruhiger Fluss, bis oben hin voll mit Content. In seinem vierten Soloprogramm „Das bisschen Content“ stellt Friedemann Weise den Content in den Mittelpunkt. Und damit hat er es sich wieder mal leicht gemacht. Denn alles ist Content. Seine Lieder, seine Witze, seine Moves, seine Geschichten. Doch Content wirft auch Fragen auf: Was ist der Plural von Content? Wenn jemand im Wald Content erstellt, aber niemand schaut zu, ist es dann Content? Kann man von Content schwanger werden? Was hat Content, das ich nicht habe? Und vor allem: Wie lange kann man ohne Content überleben?

Friedemann Weise ist Satiriker, Autor, Liedermacher, Kabarettist und Comedian. Er ist deutschlandweit bekannt durch seine Auftritte bei der heute show und seine regelmäßigen Radio-Beiträge auf WDR2, WDR5, und NDR-Info. Friedemann Weise ist mehrfach preisgekrönt und tourt ganzjährig durch Germany. Manchmal nur mit seinem Mini-Klon Friedemännchen, manchmal auch mit professioneller Klavierbegleitung.

1U20003 Friedemann Weise
Sa., 22.03., 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr
Auhalle Berghülen, Treffensbucher Str. 3
Gebühr € 20,00 (VVK, AK € 24,00)

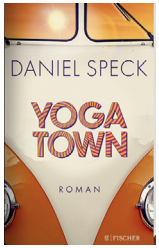
In Kooperation mit der Gemeindeverwaltung Berghülen.
Für Bewirtung ist gesorgt.

Kartenvorverkauf: Gemeindeverwaltung Berghülen, vhs Laichingen

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

NEU Lesung: Yoga Town

Ein Familiengeheimnis und die Reise zur Wahrheit



2019. Eine Berliner Yogalehrerin, die noch nie in Indien war. Ihr liebevoller Vater, der in der Vergangenheit hängt. Und ihre Mutter, die spurlos verschwindet. Lucy und ihr Vater Lou gehen auf die Suche, zurück an den Ort, wo alles begann: 1968. Zwei Brüder und zwei Frauen fahren auf dem Hippie-Trail nach Indien. In Rishikesh am Fuß des Himalayas treffen sie ihre Idole, die Beatles. Und den Pop-Guru Maharishi. Sie haben die beste Zeit ihres Lebens. Aber nur zwei von ihnen kehren zurück. Lou hat etwas Unverzeihliches getan. Und Corinna ist schwanger. Als ihre Tochter geboren wird, schwören sie, ihr Geheimnis niemandem zu verraten.
Eine große Liebes- und Familiengeschichte, die zugleich eine spirituelle Reise ist und bis nach Indien führt – der Bestseller-Autor (*Bella Germania; Jaffa Road*) Daniel Speck liest selbst. Ein Generationenroman über Musik, große Träume und die Suche nach dem verlorenen Zauber.

1U20201 Daniel Speck
Mi., 04.06., 19.00 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Großer Saal
Gebühr € 15,00 (inkl. Getränk)

Um Anmeldung vorab wird gebeten.

In Kooperation mit der Buchhandlung Bücherpunkt.

Kartenvorverkauf: Bücherpunkt Blaubeuren, vhs Laichingen

Lesung: Hurlebaus jagt den Fälscher

Ein neuer Krimi von Jochen Bender: Ein Toter in der Hall of Fame – Mitten in der Nacht stapft Kommissar Hurlebaus quer über den Cannstatter Wasen zum Tatort. Zwischen einem eigenwilligen Graffiti und einem Oldtimer wurde ein Journalist zerquetscht. War seine geplante Enthüllungsstory über Fälschungen von Sammlerstücken für Millionen sein Todesurteil? Welche Rolle spielt ein Händler exklusiver Oldtimer bei dem Fall?

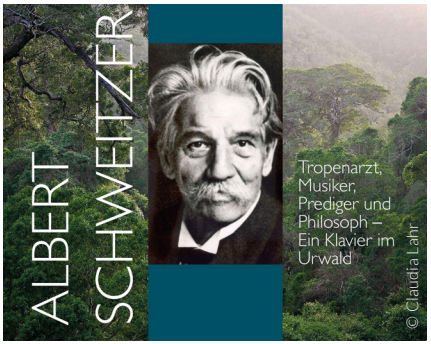
Hurlebaus misstraut wie immer jenen, die allzu freundlich tun. Was bezweckt die schöne Staatsanwältin mit ihren Avancen? Während der Kommissar den Spuren eines Fälschers quer durch Stuttgart, über die Alb bis ins Tal der Fils folgt, bleibt es nicht bei einem Mord.

1U20202 Jochen Bender
Di., 06.05., 19.00 Uhr
Altes Rathaus Laichingen, Weite Str. 1, Bürgersaal
Gebühr € 8,00
In Kooperation mit der Stadtbücherei Laichingen
Kartenvorverkauf: Stadtbücherei Laichingen, vhs Laichingen

Vom Hin und Weg in der Liebe – Liederliche Geschichten
Barbara Gräsle, Gitarre
Rudolf Guckelsberger, Erzähler

Tiefe Gefühle verlangen oft nach einer Begleitmusik. Will man seinem/seiner Liebsten z. B. die „gewissen drei Worte" sagen, bringt sie aber nicht so recht über die Lippen, hilft mitunter ein bestimmter Soundtrack. Der eine legt dann Jim Croces *I'll have to say I love you* auf den Plattenteller (oder Tim Bendzko: *Sag einfach Ja*), die andere eine *Nocturne* von Chopin oder Franz Liszts *Liebestraum*. Barbara Gräsle spielt in unserm Programm „Vom Hin und Weg in der Liebe" weder das eine noch das andere, aber ihre musikalischen Intermezzi und die Perlen der erotischen Literatur, die Ihnen Rudolf Guckelsberger präsentiert, ergeben zusammen ein glitzerndes Geschmeide aus Liebesworten und Liedern ohne Worte: Mal verträumt, mal verrucht. Mal traurig, mal frech und spritzig. Sie dürfen schwelgen und gespannt sein!

1U20300 Barbara Gräsle
Sa., 05.04., 19.00 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Großer Saal
Gebühr € 15,00 (inkl. Getränk)



Theater: Albert Schweitzer – Ein Multitalent im Urwald
Albert Schweitzer, Tropenarzt, Musiker, Prediger und Philosoph

Ein zeitloser Hoffnungsträger war Albert Schweitzer! Seine Aussagen zur Ehrfurcht vor dem Leben im Zeitalter von politischen Krisen, Klimawandel und Künstlicher Intelligenz sind noch immer aktuell. Mit dem Glauben an die Person bewies er, was ein Einzelner selbst in einer finsteren Zeit zu bewirken vermag, wenn er der Resignation die Tätigkeit entgegensetzt.
Erleben Sie im Jubiläumsjahr zu seinem 150. Geburtstag eine facettenreiche Theatervorstellung mit Norbert Eilts, der mit Anekdoten, Wissenswertem und manchem Schmunzler über das abenteuerreiche Leben berichtet. „Nur wer Ehrfurcht vor dem geistigen Wesen anderer hat, kann andern wirklich etwas sein." (Albert Schweitzer)

1U20301 Norbert Eilts
Do., 23.10., 19.00 Uhr
Auditorium der Volksbank Alb eG
Bahnhofstr. 19
Gebühr € 15,00 (ermäßigt € 12,00 für Inhaber*innen der „goldenen Girocard" der Volksbank Alb eG ((inkl. Getränk))
Anmeldung unbedingt erforderlich!
Kartenvorverkauf: vhs Laichingen, Volksbank Alb eG

SAVE THE DATE
01.-03. November 2025
Feiern Sie mit uns:
100 Jahre Hermann Hesse in Blaubeuren!

Gemeinsam mit Touristik Blaubeuren und dem Evangelischen Seminar Blaubeuren laden wir herzlich zu diesem besonderen Jubiläum ein.
Erleben Sie eine spannende Führung und einen inspirierenden Festvortrag rund um Hermann Hesse und seine Verbindung zu Blaubeuren.

Weitere Details folgen – merken Sie sich den Termin schon jetzt vor!

KUNST ERLEBEN

Kunstfahrt: KÖRPERSPRACHEN von Alina Szapocznikow in das Kunstmuseum Ravensburg
mit anschließendem Stadtbummel

Die Einzelausstellung der polnischen Bildhauerin Alina Szapocznikow gibt Einblick in das Werk einer der eigenwilligsten Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts, die trotz ihres innovativen Schaffens erst spät internationale Bekanntheit erlangte. Im Zentrum von Szapocznikows skulpturalen und zeichnerischen Arbeiten steht der menschliche Körper, anhand dessen sie die Fragilität der Existenz, die Tücken des Körpers und die Paradoxien des Lebens schonungslos thematisiert. Ihr unermüdliches Ergründen unkonventioneller bildhauerischer Praktiken und Materialien macht sie zu einer der spannendsten Bildhauerinnen, die die traditionelle Vorstellung von Skulptur revolutionierten.
»Körpersprachen« vereint über 80 skulpturale und zeichnerische Arbeiten und spannt einen Bogen von Mitte der 1950er-Jahre bis kurz vor Szapocznikows frühem Tod im Alter von 47 Jahren. Ihr Werk bewegt sich zwischen Vitalität und Verfall, vereint die Bandbreite des Lebens und ist heute ebenso visionär wie zu seiner Entstehungszeit.
Nach der Führung laden wir Sie ein, noch ein paar Stunden die sommerliche Atmosphäre in der Ravensburger Innenstadt zu genießen.

1U20400 Begleitung: Monika Ungers
Ablauf:
08:15 Uhr Merklingen Rathaus
08:30 Uhr Laichingen ZOB
08:50 Uhr Blaubeuren Bahnhof
09:00 Uhr Schelklingen Bahnhof
11:00 Uhr Beginn der Kunstführung
12:00 Uhr Ende der Führung und Stadtbummel
16:00 Uhr Rückfahrt von Ravensburg
17:30 Uhr Rückkehr in Schelklingen, Blaubeuren, Laichingen, Merklingen
Gebühr € 45,00 (inkl. Ausstellung und Führung: € 10,00, Busfahrt: € 35,00)
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

KREATIVES SCHREIBEN

Gedanken, Texte und Geschichten schreiben

An fünf Abenden begeben wir uns zusammen auf eine Reise in die Welt der Worte. Mit allen Sinnen entfalten wir unsere Kreativität und lassen uns von unterschiedlichen Impulsen inspirieren. Unterschiedliche Methoden und Techniken führen zu Ideen, Wortkreationen und kleinen Prosa- oder Lyriktexten, bei denen der Spaß am Ausprobieren im Mittelpunkt steht: es gibt kein Richtig und kein Falsch. Durch den gegenseitigen Austausch entdecken wir, wie individuell und facettenreich Schreiben sein kann. Für neue und fortgeschrittene Schreiber*innen, Textakrobat*innen, Wortmagier*innen und Stiftreisende geeignet, die sich mit dem kreativen Schreiben eine Auszeit vom Alltag gönnen wollen.
Die Kursleiterin ist angehende Schreibpädagogin und möchte in ihren Kursen dazu beitragen, dass jede*r den einzigartigen Schatz an Kreativität und Geschichten in sich entdecken und zum Ausdruck bringen kann. Sie selbst schreibt seit ihrer Jugend Kurzgeschichten und arbeitet aktuell an ihrem Debütroman.

1U20500 Christine Habermeier
Mi., ab 12.03., 18.00–20.30 Uhr (5 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 60,00
Die erste Kursstunde kann als Schnupperabend besucht werden (mit Anmeldung).
Bitte mitbringen: Stift und Papier

NEU Gemächlicher Schreibspaziergang durch Blaubeuren

Haben Sie den Wunsch, Ihre Schreibideen zum Blühen zu bringen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Dann sind Sie herzlich eingeladen, bei einem Frühlingsspaziergang durch Blaubeuren das Schreiben (neu) zu entdecken: Locken Sie ihre Muse ins Freie, lassen Sie sie schlendern, staunen, schnuppern und mithilfe gezielter Schreibimpulse kreativ werden.
Egal, ob Sie bereits Erfahrung im Schreiben haben oder einfach nur neugierig sind – dieser Spaziergang bringt Ihre Gedanken in Bewegung und ist eine wunderbare Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.
Freuen Sie sich auf einen inspirierenden

Nachmittag voller Worte und Ideen und lassen Sie sich durch das Erleben Ihrer Umgebung inspirieren, um kreative Texte zu entwickeln. Der Spaziergang fördert die Wahrnehmung und schärft das Bewusstsein für die Schönheit und Vielfalt der eigenen Umgebung.

1U20501 Christine Habermeier
Fr., 23.05., 14.00–17.00 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Großer Saal
Gebühr € 30,00

Bitte mitbringen: Notizbuch und Stift, optional Kamera oder Smartphone für Fotos
Die Veranstaltung findet auf jeden Fall statt: Bei Regenwird im Alten Postamt geschrieben.

NEU **Kalligrafie, Einstieg in die Kunst des schönen Schreibens**
*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

In diesem Kurs lernen wir die Schriftart Humanistische Kursive, sie ist für Anfänger*innen ein guter Einstieg in die Kalligrafie.
Schritt für Schritt werden Sie durch das Alphabet geführt und erhalten detaillierte Hinweise und Tipps. Die saubere Linienführung und konzentrierte Arbeit, Buchstabe für Buchstabe, führt schnell aus dem Alltag in eine dankbare Auszeit von Wort und Schrift.
Die Schriftart Humanistische Kursive ist vielfältig einsetzbar und macht aus Kartengrüßen, Etiketten, Urkunden etc. einzigartige Besonderheiten.
Fortgeschrittene können ihr Wissen vertiefen und erhalten weitere Anregungen.

1U20503 Dorothea Bethell
Fr., 04.04., 16.00–20.00 Uhr +
Sa., 05.04., 9.00–14.00 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 80,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Lineal, Geodreieck, weicher Bleistift, einfacher Zeichenblock oder Kopierpapier, dünner Pinsel, Radiergummi, kleines Gefäß für Wasser, Küchenrolle, Schneideunterlage oder andere Unterlage
Materialkosten von € 15,00 (Anfängerpaket) bitte im Kurs bezahlen.
Dozenteninfo auch auf Instagramm: Dorotheas_Schreibwerkstatt

FUNDIERTES WISSEN UND VIEL FREUDE
Ich heiße Dorothea Bethell. Ich bin Kalligrafin und Künstlerin. Ich lebe in Ehingen an der Donau, am Rande der Schwäbischen Alb. Kunst begleitet mich schon mein ganzes Leben. Nachdem ich vor einigen Jahren die Kunst des Schreibens für mich entdeckt habe, habe ich mich für ein Fernstudium entschieden. Ich freue mich darauf meine Liebe zur Kalligraphie mit euch teilen zu dürfen.
Eure Dorothea Bethell

BILDNERISCHES GESTALTEN

KreativNight – „Hallo Frühling“

Finish Work – Start Painting – Make your night colorful. Auf Deutsch: malen, reden, eine Kleinigkeit trinken oder essen, Feierabend machen mit einem bunten Entspannungsprogramm mit Stift/Pinsel und Farbe im schönen Kreativraum der vhs.
Hier steht der Spaß im Vordergrund, Sie können den Alltag hinter sich lassen und ganz nebenbei, unter fachlicher Anleitung, ein selbst geschaffenes Werk mit nach Hause nehmen.
Motiv und Material werden komplett gestellt. Malerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Malerei führt in eine kraftvolle Ruhe, schnell ist Wichtiges und Unwichtiges im Hintergrund und nur der Moment zählt und stellt auf gute Laune und Zufriedenheit um.
Auch für Freunde und Freundinnen, die mal wieder zusammen was unternehmen möchten.

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 35,00 (inkl. Häppchen und Getränk)

Vorhanden sind Acrylfarben und Leinwände 40 × 50 cm, Materialkosten von € 15,00, bitte im Kurs bezahlen.

1U20505 Andrea Bräuning
Fr., 21.03., 18.30–22.00 Uhr

1U20506 Andrea Bräuning
Fr., 16.05., 18.30–22.00 Uhr

Schnelles Skizzieren für Anfänger*-innen

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

1U20507 Karin Schliehe
Di., 11. + 18.03., 18.00–21.30 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 58,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: A3 oder A2 Skizzenpapier 160–200g, verschieden dicke schwarze Filzstifte (Fineliner und Rollerpens, aber auch Füller möglich.), verschieden harte Bleistifte (HB–8B), Kohlestifte, ein paar Ölkreiden, Zeichengrund nach eigener Wahl.

Grundausstattung ist auch im Kurs vorhanden.

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

Zeichnen und aquarellieren

Wiederentdeckt wird die alte Kunst des Zeichnens. Von vielen Fotos müde geworden, freuen wir uns jetzt wieder am individuellen Charme der Zeichnungen. Koloriert und akzentuiert mit Farbe wirken sie oft fröhlich, luftig, leicht. Mit wenig Ausstattung lässt sich überall der Stift schwingen, schnell freut man sich über schöne Bilder, die eine Stimmung einzigartig einfangen.
Lernen Sie an zwei Abenden von der professionellen Zeichnerin und Illustratorin die Grundlagen des Zeichnens und Aquarellierens kennen. Ein einfacher Einstieg ins Zeichnen, mit vielen Tipps zu Ausstattung und Material.

1U20508 Karin Schliehe
Di., 25.03. + 01.04.
18.00–21.30 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 58,00 (zzgl. Materialkosten)

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

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

Neu: Art Club– Malen für Jugendliche ab 15 Jahre, S. 93.

Blüten in Aquarell – Aufbaukurs

Zentrales Motiv in diesem Kurs sind Blüten aller Art. Von zart bis poppig, ein wunderbares Experimentierfeld um in Aquarelltechnik wunderschöne Bilder zu erzielen. Sie lernen die Grundlagen kennen. Wer Vorkenntnisse hat, wird in diesem Kurs viel Neues erfahren. Zu Material und Ausstattung informiert die Kursleiterin.
Als Illustratorin für Verlage und Zeitungen zeichnet Karin Schliehe Kinderbücher und gestaltet Druckwerke, als Eventzeichnerin ist sie buchbar für Feste und Feiern.

1U20509 Karin Schliehe
Di., 13. + 20.05., 18.00–21.30 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 58,00 (zzgl. Materialkosten)

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

Grundausstattung ist auch im Kurs vorhanden.

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

NEU Zeichen – Gebäude, Straßenfluchten, Straßenszenen

Impressionen aus Städten, Dörfern und urbanen Umgebungen mit dem Zeichenstift festgehalten, wird in diesem Workshop das Ziel sein. Die professionelle Zeichnerin Karin Schliehe erklärt Herangehensweise, Perspektive und Linienführung und alles Wissenswerte. Geeignet ist der Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.
Die Zeichnungen eignen sich als Erinnerungen an schöne Momente, als Posts und Memos, als Einlagen in Tagebücher uvm. Mit dem Zeichnen haben Sie ein Hobby, das unkompliziert aus dem Alltagsstress in Relaxmomente führt, die tiefe Konzentration Glücksgefühle frei-

setzen kann. Bei gutem Wetter zeichnen Sie auch an der frischen Luft.

Waldbaden – Ölmalerei im Wald

Der Wald, ein deutscher Sehnsuchtsort. Aber so schwer zu malen, so schwer festzuhalten, was uns hineinzieht. Ein wunderbarer Weg führt über kräftige neue eigene Farbigkeit und über das Spachteln der Farbe. Ganz entscheidend ist dabei der malerische und technische Aufbau des Bildes. Ölfarbe hat einen eigenen Charakter und oft sind es Kleinigkeiten, die neue Wege ermöglichen.
Nachdem Sie sich mit der grundsätzlichen Technik bekannt gemacht haben, geht es in diesem Kurs viel darum, sich selbst, Farbe, Spachtel und Untergrund auszuprobieren, also um grundsätzlich neue Erfahrungen, die Ihre Ausdrucksmöglichkeiten bereichern.
Ein wenig Erfahrung in Öl- oder Acrylmalerei sollten Sie mitbringen.

1U20511 Paul Ganzenmiller
Sa. + So., 24. + 25.05., 14.00–18.00 Uhr (2 ×)
Waldklassenzimmer, beim Wildschweingehege, Parkplatz Ende Silcherweg, Laichingen
Gebühr € 48,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Bitte Grundausstattung, wenn vorhanden, Ölfarben (kein Acryl), Spachteln, Leinwände, Malgründe rund oder eckig, bei zusätzlichem Bedarf Materialkosten bis max. € 50,00 (bitte im Kurs bezahlen). Materialliste nach Buchung.

NEU **Vom Gegenstand zur Abstraktion**
*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Wir arrangieren Alltagsgegenstände zu einem Stillleben und skizzieren das Arrangement mit Kohlekreiden. Einen Ausschnitt der Skizze übertragen wir proportional vergrößert auf die Leinwand und gestalten das – durch Blow-up abstrahierte Motiv farbig mit Acrylfarbe, Pinseln, ggf. auch Spachteln expressiv und kontrastreich.

1U20512 Solveig Senft
Fr., 11.07., 18.30–21.30 Uhr +
Sa., 12.07., 12.00–17.30 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 64,00 (zzgl. Materialkosten)
Materialkosten für Farbe und Leinwand ca. € 6,00–8,00 (bitte im Kurs bezahlen).

Pouring

Pouring ist eine Maltechnik, bei der flüssige Farben auf eine Leinwand gegossen werden, um eine abstrakte Komposition zu schaffen. Der Begriff Pouring leitet sich vom englischen Verb to pour (gießen) ab und beschreibt damit genau, was bei dieser Technik geschieht.
Es handelt sich im Wesentlichen um das kontrollierte Gießen oder Schütten von Farben auf die Leinwand, das zu einzigartigen Mustern und kreativen Farbverläufen führt. Lasst euch davon überraschen, wie mit einer einfach zu erlernenden Technik effektvoll schöne und detailreiche Bilder gestaltet werden, deren Entstehen Bewunderung und Begeisterung hervorrufen können. Wir pouren auf Leinwänden bis zu einer Größe von ca. 50–60 cm Breite. Ihr seid herzlich zum freien Experimentieren eingeladen.

1U20515 Jutta Rieg
Mi., ab 21.05., 18.00–21.00 Uhr (3 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 54,00
Eine genaue Materialliste wird rechtzeitig vor Kursbeginn zugeschickt.

NEU **Malerei, Collage, Wachs – Mixed Media**
*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Vielschichtige Geschichten – Papier auf Papier. Versteckte und verborgene Spuren von Tusche, Bleistiftzeichnung und Farblasuren werden auf Holzkörpern arrangiert, mit einer Wachshaut überzogen und durch die Bearbeitung des Wachses vertieft und verfeinert.
Am Anfang des Kurses steht das freie Arbeiten mit Bleistift, Kreide, Pinsel und Rohrfeder im Vordergrund. Durch spon-

tanes und unbefangenes Ausprobieren wird der eigene Strich stark und ausdrucksvoll.
Die Zeichnungen und Bildideen auf feinem Seiden- oder Chinapapier werden anschließend auf einem Holzträger arrangiert und mit Farbflächen und Wachs zusammengefügt. So entsteht eine Serie von kleinen Formaten, die durch das Drunter und Drüber belebt werden, die witzig und verspielt, dramatisch und leicht sein können.

1U20517 Marc-Gregor Weidt
Mi., 07. + 14.05., 18.00–20.45 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 58,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Motive zum Zeichnen: Organisches; z. B. Zweige, Blumen, vertrocknete Fruchtstände. Zeichen- und Aquarellpapier, evtl. farbiges Seidenpapier oder Chinapapier (Wenzhou von der Rolle), weiche Bleistifte (z. B. 2B, 4B, 6B, 8B), Tusche (falls vorhanden), verschiedene Pinsel, Schere und Cutter, Lappen, Schürze. Ölfarben, Wachs, Holzkörper und Arbeitsmaterial sind vorhanden und werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

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

Marc-Gregor Weidt ist Profi für Design und Grafik, mit eigenem Designbüro. Er ist fasziniert von den unterschiedlichen künstlerischen Techniken und vermittelt anschaulich sein Wissen.

Fotos in der Malerei verwenden

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Ziel ist die kreative Kombination von Fotografie und Malerei. Am Anfang steht die Untermalung mit Acrylfarbe. Bei der Fotoauswahl verwenden wir private Fotos aus dem Familienfundus oder Motive aus Zeitschriften und dem Internet. Die Fotos/Motive werden per Gel-Transfer und Klebeband auf Leinwand, Malkörper oder Holz übertragen. Im Kurs geht es vor allem darum, geeignete Motive auszuwählen, zu kombinieren, zu abstrahieren und zu übertragen. Ein vielschichtiges Zusammenspiel von Farben und Motiven zu entwickeln.

1U20518 Marc-Gregor Weidt
Di., 27.05. + 03.06.
18.00–20.45 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 58,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Grundausstattung Acrylmalerei (Farben/Pinsel; falls vorhanden), Material wie Leinwand, Malkörper, dicke Papiere, Malstifte, Kreiden – vorhanden, Schere oder Schneidmesser etc. Küchenschwamm mit rauer Seite. Laserausdrucke oder Fotokopien in Farbe und schwarz/weiß (keine Tintenstrahlausdrucke). Ausschnitte aus Illustrierten oder Magazinen. Achtung: Bilder werden spiegelverkehrt wiedergegeben. Das eigene Porträt, wenn möglich, vor dem Drucken/Kopieren spiegeln. Transfermittel, Klebeband, Auswahl an Acrylfarben und weitere Malhintergründe (Malplatten, Casanikörper, Wabenplatten) sind vorhanden, werden nach Verbrauch im Kurs berechnet.

Materialkosten von ca. € 10,00–20,00 (bitte im Kurs bezahlen).

Marc-Gregor Weidt ist Profi für Design und Grafik, mit eigenem Designbüro.

NEU Radierung mit der Milchtüte

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Der Tetrapak-Druck ist eine simple Technik, um den Tiefdruck künstlerisch anzuwenden. Als Druckplatte verwenden wir alubeschichtete Kartons von Milchtüten/Tetra Pak. Unsere Motive werden auf die Innenseite der Verpackungen mit Radiernadeln und anderen Werkzeugen eingeritzt, gedrückt und geschnitten. Gedruckt wird mit Offset- und Buchdruckfarben auf Büttenpapier. Wir arbeiten mit einer kleinen Druckerpresse (ZOKAI, 40 × 60 cm). In diesem Kurs wirst du eine Vielzahl von spannenden und experimentellen Drucken herstellen.

1U20520 Marc-Gregor Weidt
Sa., 28.06., 10.00–16.00 Uhr
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 80,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Stifte oder beliebtes Zeichengerät, Malerschürze, Einweghandschuhe, leere saubere Tetra-Paks Innen mit Aluminiumbeschichtung, Schere und Cutter, Schneidunterlage, Radiernadel (falls vorhanden), Küchtuchrolle.
Druckfarben, Papier und Arbeitsmaterial sind vorhanden und werden nach Verbrauch im Kurs berechnet.

Marc-Gregor Weidt ist Profi für Design und Grafik, mit eigenem Designbüro.

Online-Kurs

Licht ins Spiel bringen – Blumen in Acryl/Öl

Blumen gut zu malen ist schwer. Das Geheimnis liegt im Licht. Wenn man sich an Farben und Licht orientiert, ergibt sich der Strauß von fast allein, die Form spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Mit grobem Strich entstehen so ausdrucksstarke florale Muster und fügen sich zu einer Gesamtkomposition. Die Blume wächst durch diese Technik sozusagen von innen heraus. Man orientiert sich eben nicht am Umriss oder der äußeren Linie. So wird's was. Die Herangehensweise ist in Öl oder Acryl gleich.

1U20522 Paul Ganzenmiller
Do., ab 08.05., 18.30–20.00 Uhr (4 ×)
online
Gebühr € 48,00

Eine Materialliste erhalten Sie nach Ihrer Buchung.

Infos auch unter www.ganzenmiller.de.

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

KUNSTHANDWERKLICHES ARBEITEN

In der historischen Töpferwerkstatt
Töpferobjekte für drinnen und draußen

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

1U20609 Solveig Senft
Do., ab 13.03., 18.00–20.30 Uhr (4 ×)
Stadtmuseum/Spital Schelklingen
Spitalgasse 6, Töpferwerkstatt
Gebühr € 70,00 (zuzüglich Materialkosten)
Materialkosten je nach Verbrauch (bitte im Kurs bezahlen).

Töpfern

Bestimmen Sie selbst, was Sie töpfern wollen: Gebrauchsgegenstände (Schale, Tasse …) oder etwas Dekoratives z. B. für den Garten. Verschiedene Muster sind als Anregung für Ihre Arbeit vorhanden. Sie können Ihre Werke dann selbst mit farbigen Engoben bemalen oder sie von mir nach Ihren Wünschen farbig glasieren und brennen lassen. In einer kleinen Ausstellung können dann die Kunstwerke angeschaut und abgeholt werden (voraussichtlich am Sa., 12.04.2025).

1U20611 Beate Rehm
Di., 18.03., 19.00–21.30 Uhr
Töpferei Beate Rehm Westerheim,
Lange Gasse 22
Gebühr € 25,00 (zzgl. Materialkosten)
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung oder Schürze
Material- und Brennkosten von € 8,00 pro kg des fertigen Kunstwerks, wird bei der Abholung abgerechnet.

NEU Töpfern in Blaubeuren

Mit Plattentechnik werden die verschiedensten Tonobjekte entstehen. Ob Sie Ihre eigenen Ideen mitbringen oder von der Keramikmeisterin angeregt werden wollen, die Möglichkeiten sind unendlich. Der zweite Termin ist für das Bemalen mit Engobe reserviert. So entstehen farbig glasierte schöne Hand-Werke. Das private Atelier ist für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse geöffnet.

1U20614 Aranka Kuhrmann
Mi., 14. + 21.05., 18.00–20.00 Uhr (2 ×)
Im Haus der Kursleiterin, Blaubeuren
Auf dem Rucken 19
Gebühr € 32,00 (zzgl. Materialkosten)
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf. Materialien und Werkzeuge werden gestellt.
Materialkosten von € 14,00, Brennkosten 4 € (bitte im Kurs bezahlen).

NEU Großzügig mit Ton arbeiten

Dieser Tag ist reserviert für das konzentrierte Arbeiten mit Ton. In den 5 Stunden lassen sich auch umfangreichere Ideen verwirklichen oder mehrere Objekte anfertigen, ganz nach den eigenen Wünschen. Die Keramikmeisterin steht mit ihrem Fachwissen zur Seite und unterstützt beim Schaffensprozess. Geeignet auch für schöne Gestaltungsobjekte in Haus und Garten, ob witzige Figur oder Gartenbrunnen? Anregungen sind vorhanden, Ideen willkommen. Das private Atelier ist für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse geöffnet.

1U20615 Aranka Kuhrmann
Fr., 04.07., 10.00–16.00 Uhr
Im Haus der Kursleiterin, Blaubeuren
Auf dem Rucken 19
Gebühr € 64,00 (zzgl. Materialkosten)
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf. Materialien und Werkzeuge werden gestellt.
Materialkosten von ca. € 20,00, je nach Verbrauch, Brennkosten €4,00 pro Kilo (bitte im Kurs bezahlen).

NEU Ton & Tannenzapfen: Töpfern in der Natur

Waldbaden mal anders – Tauche ein in die Ruhe und Schönheit des Waldes und entdecke die Kunst des Töpferns inmitten der Natur. In diesem einzigartigen

Kurs lernst du wie man mit Ton arbeitet und dabei die inspirierende Umgebung des Waldes nutzt. Du gestaltest ganz frei deine eigenen Keramikkunstwerke und lässt deiner Kreativität freien Lauf. Der Kurs bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich zu entspannen, die Natur zu genießen und gleichzeitig handwerkliche Fähigkeiten zu entwickeln. Freue dich auf einen Tag voller Kreativität, Entspannung und Naturerlebnisse.
Nutze den Naturboden als deinen persönlichen Töpferplatz – gerne bekommst du ein bequemes Sitzkissen und ein Brett zum Arbeiten. Für Nachmittagskaffee/-tee und Snacks ist gesorgt.
Deine getöpferten Werke werden gebrannt und behalten ihren natürlichen Farbton. Sie werden im Nachhinein auf Wunsch transparent glasiert, sodass du deine getöpferten Schätze im Alltag nutzen kannst.

1U21110 Amelie Flinspach
So., 01.06., 14.30–16.30 Uhr
Treffpunkt Wanderparkplatz Hessenhöfe
Gebühr € 20,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung/Sonnenschutz, Getränk. Materialkosten von € 14,00 (bitte im Kurs bezahlen)

Der Nachmittag ist nur bei gutem Wetter möglich. Bei Fragen steht Ihnen unsere Kursleiterin unter Tel. 0152/03 57 18 30 zur Verfügung.

Töpfern und Werken für Kinder, S. 87 f.

Windlicht im Boho-Stil
Makramee – kinderleicht geknüpft!
8 bis 88 Jahre

Knoten knüpfen kann jede*r! In diesem Kurs nutzen wir die Knüpftechnik Makramee. Aus Seil und Knoten entstehen hübsche Deko-Windlichter. Die Technik ist einfach und schnell erlernt. Schritt für Schritt werden verschiedene Knoten gelernt und in der Gruppe macht das Knüpfen noch mehr Spaß!
Auch geeignet als gemeinsame Aktivität z. B. Oma/Enkelkind, Papa/Kind ...

1U21229 Sieglinde Maier
Fr., 11.04., 14.00–17.00 Uhr
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 12,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Schere, für Windlichter bitte Gläser mitbringen.
Materialkosten von € 10,00, bitte im Kurs bezahlen.

Armbänder und Schlüsselanhänger im Boho-Stil
Makramee – kinderleicht geknüpft!
8 bis 88 Jahre

Robust und hübsch werden die praktischen Schlüsselanhänger, die hier entstehen. Die Technik ist einfach und schnell erlernt. Schritt für Schritt werden verschiedene Knoten gelernt und in der Gruppe macht das Knüpfen noch mehr Spaß!
Auch geeignet als gemeinsame Aktivität z. B. Oma/Enkelkind, Papa/Kind ...

1U21230 Sieglinde Maier
Fr., 07.03., 14.00–17.00 Uhr
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 12,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Schere, für Windlichter bitte Gläser mitbringen.
Materialkosten von € 10,00, bitte im Kurs bezahlen.

TRADITIONELLE HANDWERKSTECHNIKEN

Drechseln kennenlernen
Alle handwerklich Begeisterten ab 16 Jahre haben in diesem Kurs die Gelegenheit ein neues Hobby zu entdecken oder weiter zu vertiefen. Unter fachmännischer Anleitung lernen Sie die Arbeit mit den verschiedenen Werkzeugen kennen. Wir sprechen über Materialkunde und

über Lang- und Querholzdrechseln. Je nach individuellem Geschick und Können stellen Sie Ihre eigenen Drechselobjekte her.

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

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

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

Schnupperkurs
1U21240 Jürgen Schenk
Fr., 21.02., 18.00–20.30 Uhr +
Sa., 22.02., 9.00–12.00 Uhr (2 ×)

Schnupperkurs
1U21241 Jürgen Schenk
Fr., 21.03., 18.00–20.30 Uhr +
Sa., 22.03., 9.00–12.00 Uhr (2 ×)

Weidenkugeln in Chaosflechttechnik

Hier ist das Chaos erwünscht, es gibt den Weidenkugeln aus biegsamen Ruten den schönen natürlichen Charme.
Die Ruten kommen von Plantagenweiden, sie sind daher besonders gut zu verarbeiten.

1U21242 Monika Frischknecht
Fr., 21.03., 14.00–20.00 Uhr
Grundschule Berghülen, Schulstr. 47
hinteres Gebäudeteil
Gebühr € 35,00 (zzgl. Materialkosten)

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

Schmieden für Anfänger*innen

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

1U21264 Frank Trommer
Sa. + So., 15. + 16.03.
10.00–17.30 Uhr (2 ×)
Werkstatt in der Bleiche, Blaubeuren
Am Kesselhaus
Treffpunkt: Werkstatt in der Bleiche
Gebühr € 270,00 (inklusive Materialkosten)

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

Messerschmieden

Nach der theoretischen Einführung zur Schmiedetechnik, geht es zunächst um die praktische Umsetzung beim Schmieden. Hier wird ein kleines Werkstück geschmiedet.
Im Weiteren werden wir ein kleines Messer (Vorlage keltisches Rasiermesser) schmieden um die Grundlagen beim Messerschmieden zu erlernen.
Danach kann dann nach eigenem Wunsch ein Messer in normaler Größe geschmiedet werden. Für die Griffgestaltung sind dann noch einmal 2 Abende unter der Woche vorgesehen

1U21268 Frank Trommer
Messerschmieden:
Sa. + So., 29. + 30.03., 10.00–17.30 Uhr (2 ×)
Griffherstellung:
Mi., 02. + 09.04., 18.30–21.00 Uhr (2 ×)
Werkstatt in der Bleiche, Blaubeuren,
Am Kesselhaus
Treffpunkt Werkstatt in der Bleiche
Gebühr € 290,00 (inkl. Materialkosten)

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

Damaststahl-Schmieden

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

1U21269 Frank Trommer
Damastschmieden:
Sa. + So., 14. + 15.06., 10.00–17.30 Uhr (2 ×)
Griffherstellung:
Mi. 18. + 25.06., 18.30–21.00 Uhr (2 ×)

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

Mit Pause. Materialkosten von € 40,00 für Stahl und Griffmaterial, in Gebühr enthalten.

Treffpunkt Werkstatt in der Bleiche.

BRENNHOLZ MACHEN

Motorsägen-Grundlehrgang, zertifiziert gemäß VSG 4.3 der SVLFG,
2 Tage Kompaktkurs
Alles zum Fällen von Bäumen im Wald, liegendes und stehendes Holz.

Regelmäßig werden von Wald-Kohle-Kultur, Thomas Faißt (Forstwirt und Dipl. -Ing. Forstwirtschaft FH) Motorsägen-Grundlehrgänge in ganz Baden-Württemberg, in Zusammenarbeit mit den örtlichen Forstbehörden angeboten. Seit 2016 Jahr sind unsere Lehrgänge von der Berufsgenossenschaft SVLFG zertifiziert. I. d. R. finden diese Lehrgänge zweitägig statt – abweichende Termin- und Zeitabläufe sind jederzeit möglich.
Sie lernen alles Wichtige zur und um die Motorsäge. Pflege und Wartung, Unfallverhütung und den praktischen Umgang mit der Motorsäge bis hin zur Fällung von Bäumen im Wald.
Der Motorsägen-Grundlehrgang berechtigt Sie zur Aufarbeitung von Brennholz mit der Motorsäge in zertifizierten Wäldern.

1U21280 Thomas Faißt
Fr., 21.03., 13.30–19.00 Uhr +
Sa., 22.03., 8.30–17.00 Uhr (2 ×)
Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule Laichingen, Max-Lechler-Str. 2, Raum 066 Technik 2 (Eingang links vom Haupteingang)
Gebühr € 225,00

Für die praktischen Lehrgangsübungen im Wald, benötigen Sie eine persönliche Schutzausrüstung (PSA) bestehend aus: Helmkombination mit Gesichts- und Gehörschutz, Arbeitshandschuhe, Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnittschutz.Bitte Motorsäge und Werkzeug (Spalthammer, Axt, Keile) falls vorhanden mitbringen!

Waldbesitzer*innen erhalten über ihre Berufsgenossenschaft eine Förderung von €60,00.
Wenn Sie Fragen haben dürfen Sie Thomas Faißt gerne unter 07448/ 91 35 03 5 anrufen, oder schreiben Sie an post@wald-kohle-kultur.de.

NÄHEN & TEXTILES GESTALTEN

NEU **Häkeln lernen und das ultimative Taschendesign verwirklichen**
Für Jugendliche ab 13 Jahren & Erwachene

Hier entstehen individuelle Taschen im angesagten Tote Bag Design. Besonders geeignet ist dieser Kurs für Anfänger*innen. Es werden Grundmaschen für alle Häkelarbeiten erlernt und angewendet.

1U21428 Tatjana Lezzi
Do., 13. + 20.03., 19.15–20.45 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 20,00

Bitte mitbringen: Häkelnadel Nr. 10–12 und Wolle passend zur Nadelstärke, auch mehrere Farben, wenn gewollt.

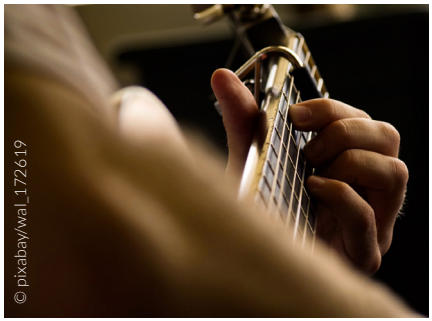
NEU **Schnupperkurs Stricken**

Die Gelegenheit, das Stricken mal auszuprobieren. Sie beginnen am vorbereiteten Strickstück mit rechten und linken Maschen. Was dann aus Ihren Fertigkeiten entstehen kann, ist unendlich. Lassen Sie sich von einer erfahrenen Strickerin inspirieren.

1U21435 Ulrike Mayer
Di., 25.03., 18.00–20.30 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Seminarraum
Gebühr € 12,00

Auf Wunsch kann im Kurs das Material für ein Baumwoll-Spültuch, inkl. Nadeln erworben werden.

SINGEN & MUSIZIEREN


© pixabay/wal_172619

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

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 168,00 (zzgl. Lehrmaterial)

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag vorgestellt. Bitte im Kurs bezahlen.
Der Unterricht findet in Kleinstgruppen mit max. 5 Teilnehmenden statt.

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene
*Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse*
1U28823 Alexander Lotz
Fr., ab 28.02., 17.30–18.15 Uhr (14 ×)

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene
*leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene, auch Wiedereinsteiger*innen*
1U28825 Alexander Lotz
Fr., ab 28.02., 18.15–19.00 Uhr (14 ×)

Gitarren-Workshop mit Jo Vogel und Ukulele-Workshop S. 40 sowie Gitarrespielen für Kinder S. 89.

KLEINKUNST-CAFE ZUM FRÖHLICHEN NIX

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

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

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

Musik, Kabarett, regelmäßige Quizabende, Ausstellungen, Vorträge, Selbsthilfe-Gruppen, Kinderprogramm – im Nix ist quasi immer was geboten.
Ein monatlicher E-Mail-Rundbrief informiert kostenlos über das aktuelle Programm und Hintergründe; bei jedwedem Interesse am Mitmachen bitte melden.
Gern sind wir auch für private Festlichkeiten – sogar am Ruhetag! – zu haben und dabei auch für die unterschiedlichsten Abwicklungen offen. Vorausgesetzt, es lässt sich mit unserem relativ üppigen Veranstaltungskalender vereinbaren.
Große Freude bereiten Sie uns, wenn sich größere Besuchergruppen im Vorfeld kurz ankündigen. Es ist uns nämlich deutlich lieber Sie zu überraschen, als umgekehrt. Jetzt direkt anmelden unter: 07344/95 28 54.

Frohe,gehaltvolle Stunden beim „Fröhlichen Nix" wünschen Hans Wild & Team

Sa 1. Feb, 20.00 Uhr
Paul Daly Band
Irish & International Folk
Die Münchner Band mit Mitgliedern aus Irland, England, Deutschland und den USA spielt seit gut 10 Jahren zusammen. Neben traditionellem Liedgut stammen die meisten Songs aus der Feder von „Gross-Gastronom" Paul Daly. Ihren Musikstil könnte man als Folk mit einem sehr irischen Touch beschreiben. Die allesamt sehr erfahrenen Musiker*innen, sind sowohl auf Pub- und Kleinkunstbühnen, als auch in Konzerthallen und Festivalbühnen zu Hause. (15 €)

Sa 8. Feb, 20.00 Uhr
David Lübke
Die neue Generation Liedermacher
Dieser Newcomer hat das Zeug dazu die Tradition der alten Liedermacher in die Zukunft zu führen. Als wacher Träumer schreibt er wunderschöne Lieder voll Poesie und Witz und beschreibt diese Welt in seinen Konzerten mit pointierten Geschichten, die er zuhauf auf seinen Reisen gesammelt hat. Neue Lieder für neue Zeiten. Selten klingt deutscher Folk so lebendig und frisch! (14 €)

Sa 15. Feb, 20.00 Uhr

Marlies Blume

Kabarett mit Kopf, Herz, Hand und Fuß

Marlies Blume treibt die kuriosesten Blüten, versprüht ausgedehnt Seelendünger, pflanzt sich mitten ins Leben, geht tief an die Wurzel und bleibt dennoch immer oberhalb der Gürtellinie.

Voller Energie und Spielfreude wirbelt die Ulmer Kabarettistin über die Bühne, singt und tanzt und schwätzt und schwätzt und schwätzt. Marlies Blume hat etwas zu sagen – und das will auch gesagt sein. In diesem Sinne: Lasst Blume sprechen! (15 €)

Sa 22. Feb, 20.00 Uhr

Richie Necker

The Guitar Man

Gitarrenmusik in bester Manier: Klassiker und Überraschendes, Fingerstyle und Slide-Guitar, Blues und Country, Folk, Pop, Rock'n'Roll und Balladen. Als einer der bekanntesten Musiker Ostbayerns ist Richie seit vielen Jahren „on tour" (250 Konzerte im Jahr!); mit der Italo-Band „I Dolci Signori", im Ensemble des Erfolgsmusicals „Azzurro", als ehemaliger Bühnenpartner von Hannes Ringlstetter. Mit seinem Trio „iCantautori" hat er im „Nix" schon 2 × für grenzenlose Begeisterung gesorgt. (14 €)

Sa 1. März, 20.00 Uhr

Zydeco Annie & the swamp cats

Cajun und Zydeco Party

Zydeco Annie & the swamp cats laden zu einem ganz besonderen Rendez-vous nach Louisiana ein. Geprägt durch den Schmelztiegel besonders reichhaltiger musikalischer Kulturen, sowie der eigenen Wurzeln und Erfahrungen, entfachen die „Sumpfkatzen" ein Feuerwerk an farbenfroher Lebenslust, sehnsuchtsvoller Hingabe und pulsierender Energie, dem sich kein Publikum entziehen kann. Irgendwie schon Tradition am Faschings-Samstag: Die Cajun & Zydeco Party im Nix! (18 €)

Sa 8. März, 20.00 Uhr

Dietlinde Ellsässer „Ledig für ewig"

Schwäbisches Kabarett

Aufgewachsen in Hemmendorf, bei Rottenburg am Neckar, genießt Dietlinde Ellsässer, Mitbegründerin vom „Theater Lindenhof", nach wie vor den Status einer „Landpomeranze". Eine kecke, knitze und lebensfrohe Person, die sich ins rechte Licht zu setzen weiß, die das Publikum in Heiterkeiten verstrickt und ihm die Gelegenheit bietet sich schäbs zu lachen. Himmlisch, dynamisches Kabarett auf Schwäbisch! Fantastisch. Sinnlich. Echt. (15 €)

Fr 14. März, 19.30 Uhr

„Wer kann der darf!" – Open Stage

Ein bunter Abend der überraschenden Unterhaltung. Bühne frei für Musiker*innen, Lebenskünstler*innen, Kleinkunst-Akrobat*innen und Poetry-Slamer*innen. Durchs Programm führt in seiner unnachahmlichen Art Chef-Moderator Heiko aus Geislingen.

Den Akteuren räumen wir jeweils 20 Minuten Spielzeit ein – Getränke frei.

Dabeisein ist alles … am Besten gleich anmelden! jetzt@zumnix.de (10 €)

Anmeldung ausschließlich über das Kleinkunst-Café „Zum fröhlichen Nix" unter: 07344/95 28 54 und jetzt@zumnix.de

Sa 15. März, 20.00 Uhr
Andreas Albrecht
Singer-Songwriter aus Berlin
AA. ist seit Ende der Achtziger Teil der Berliner Musikszene. Er ist Sänger, Schlagzeuger, Pianist und vielbeschäftigter Produzent. Und eben auch Liedermacher.
Sein neues Album „Nach außen, nach innen“ ist für den Preis der deutschen Schallplattenkritik nominiert und war „Album des Monats“ und 3 Monate auf Platz 1 in der „Liederbestenliste“.
Intensive Zusammenarbeit mit Manfred Maurenbrecher, Mitglied der Vorwärts-Folk-Kapelle „FloBer“ und Freund des Hauses. (14 €)

Fr 21. März, 19.30 Uhr
Jazzmichl
Easy Jazz aus Blaubeuren
Caroline Gengnagel, Uwe Haas, Michel Hermann, Torsten Knaudt und Markus Müller haben sich zur Aufgabe gemacht, Jazz in seiner außergewöhnlichen Bandbreite zu begreifen und mit spürbarer Magie einen Wohlklang in die Herzen der Menschen zu zaubern. Das äußerst vielfältig angelegte Repertoire überrascht mit bekannten und besonderen musikalischen Perlen des Jazz, Soul und Funk. (12 €)

Sa 22. März, 20.00 Uhr
Sammy Vomáčka
Einer der bekanntesten Akustik-Gitarristen der letzten 30 Jahre
Ob Ragtime, Blues, Gipsy-Swing, Folk, Country, Fingerpicking oder Jazz, die Virtuosität des gebürtigen Tschechen, der zum Vorbild für zahllose Gitarristen wurde, ist legendär. Saṁmy Vomácka gibt seine langjährige Erfahrung als Entertainer – mal mit, mal ohne Gesang – zum Besten. Dabei gehören launiges Entertainment und Kurzgeschichten aus seinem musikalischen Leben zum Programm. (14 €)

Sa 29. März, 20.00 Uhr
Mademoiselle Mirabelle
Guillotine D‘Amour
Die faszinierende Französin präsentiert ein freches Musique-Comédie Programm mit plüschigem Humor und daunigen Launen. Die leichtfüßige, höchst amüsante und vielseitige Show sorgt für großartige und kurzweilige Unterhaltung.
Mademoiselle Mirabelle ist süßer als es die Polizei erlaubt und so lebenslustig, so französisch, dass man es eigentlich verbieten müsste. Voila! Der Spaß ist angerichtet. (15 €)

So 30. März, 10.30 Uhr
Herr Diebold & Frau Schmid
Broide-Nudla-Schwäbisch mit Herz & Hirn
Bekannte Duette aus Pop, Rock und Country im allerbesten Schwäbisch. Wer sehen und hören will, wie Simon & Garfunkel, Suzy Quatro & Chris Norman, Johnny Cash & June Carter oder Dean Martin & Nancy Sinatra auf Schwäbisch klingt, sollte sich das Frühschoppen-Konzert des bühnenerfahrenen Duos bei Weißwurst, Butterbrezel oder Flammkuchen im „Nix“ nicht entgehen lassen. Tischreservierung möglich & empfohlen. (Eintritt frei.)

Sa 5. April, 20.00 Uhr
Kimkoi
Alternativer Pop und ungewöhnlicher Deutschrock mit energiegeladenem Singer-Songwriter Flair. Dafür gabs dann auch schonmal den Thüringer Grammy als bester Live-Act. Nach vier Studio-Alben und über 200 Konzerten; mehreren

Tourneen mit Eric Fish & Friends (Subway to Sally) sind die Thüringer längst kein unbeschriebenes Blatt mehr und gastieren bereits zum zweiten Mal im „Fröhlichen Nix“. (15 €)

Mi 9. April, 19.30 Uhr

Hans Theessink –
Eine Institution in Sachen „Roots & Blues“

Mit sonorer Stimme, seinem unverkennbarem Gitarrenstil und seinem lässigen Groove ist der Niederländer und Wahlwiener in Sachen Blues und Rootsmusik seit 50 Jahren „on the road“. Begeisterte Kritiken, Preise und Nominierungen würdigten immer wieder die hohe Qualität seines Werks. Seine Tourneen führen ihn durch Europa, Nordamerika, Asien, Neuseeland und Australien. Und alle paar Jahre auch mal ins „Nix“, wenn wir gerade günstig am Wegesrand liegen ... (24 €)

Sa 12. April, 20.00 Uhr

Werner Koczwara
Am 8. Tag erschuf Gott den Rechtsanwalt

Seit 25 Jahren und mit über 1.500 Aufführungen das meistgespielte deutschsprachige Kabarettprogramm! Grandios, schwarzhumorig, intelligent, höchst unterhaltsam und mit rasanter Pointendichte! Kein anderes Volk der Welt hat wie wir Deutschen eine derartige Fülle an Gesetzen und Paragrafen hervorgebracht. Und das packt der Gesetzgeber dann in eine Sprache, die selbst Jurist*innen kaum noch verstehen. Dagegen gibt es nur eine Notwehr: Lachen! Ausgiebig und mit Niveau. (20 €)

Sa 19. April, 20.00 Uhr

Gismo Graf Trio & Chayenne
Gypsy-Swing

Das Gismo Graf feiert 10-jähriges Bestehen und wird inzwischen weltweit als eine der führenden und frischesten Gypsy Jazz Formationen gehandelt. Die pfiffige Idee dahinter ist die Musik des legendären Jazz Gitarristen Django Reinhardts, nämlich den Swing und Jazz der 1930er und 1940er Jahren in ein zeitgenössisches Gewand zu hüllen und frisch verpackt mit modernen Einflüssen in das 21. Jahrhundert zu transportieren. Zahlreiche Konzerte in ganz Europa, Amerika und Asien. (22 €)

Sa 26. April, 20.00 Uhr

David Blair
Pop Acoustic Singer-Songwriter

David Blair aus Kanada begeistert sein Publikum mit seinen mitreißenden Liedern, seinem strahlenden Lächeln und seiner lustigen, herzlichen Art Geschichten auf der Bühne zu erzählen. Die Hits seiner bisher fünf Alben erreichten insgesamt fast 2 Millionen Aufrufe und Streams auf Spotify und Youtube. Unter anderem sorgte seine Teilnahme bei „The Voice of Germany“ zeitweise für einen gewissen Hype. (14 €)

Sa 3. Mai, 20.00 Uhr

SchrägTonVorLiebe
Steil Sonja und Konrads Spezialorchester

Konrads Spezialorchester ist seit über zehn Jahren mit verschiedenen Program-

Das Programm im Netz

men unterwegs. Mixed pickeled music, moderne Volksmusik mit dreistimmigem Gesang und akustischem Instrumentensammelsurium. Das neue Programm „SchrägTonVorLiebe“ nun mit der bayrischen Liedermacherin Steil Sonja. Eigene Songs führen mit Leichtigkeit durch die Abgründe des Lebens, im besten Falle sogar daraus heraus. Witzig, skurril, etwas wunderlich, letztlich versöhnlich! (14 €)

Sa 10. Mai, 20.00 Uhr
Musique in Aspik
Volkslieder & Poesie
Poetische deutsche Volkslieder und lyrische Texte vom Mittelalter bis heute, verfeinert mit Klängen aus fernen Ländern und einem kräftigen Hauch Sehnsucht. Mit viel Gespür für Wort und Klang präsentieren Petra Küfner (u. a. Gesang, Flöten, Ukulele) und Markus Wangler (Gitarre, Akkordeon, Cajon, Loopbox) Fundstücke im zum Teil völlig neuen Gewand. Ein unterhaltsamer, musikalisch-poetischer Abend mit viel Nahrung für Auge, Ohr und Seele! (14 €)

Sa 17. Mai, 20.00 Uhr
Covering Voices
Ausgehend von den 50er-Jahren, den Everly Brothers über die Beatles, Simon & Garfunkel und viele andere bis zu aktuellen Interpreten wie Bruno Mars und James Blunt zelebrieren Covering Voices Musikperlen vom Feinsten.
Eindrucksvolle Gesangsharmonien und ausgefeilte Gitarrenarrangements werden ohne technische Effekte ehrlich und unverfälscht mit viel Herz, Professionalität und purer Lust auf Pop- und Rockmusik zum Besten gegeben. (12 €)

So 18. Mai, 10.30 Uhr
Die Badewasser-Schlürfer
A Capella Frühschoppen
Überwiegend Heiteres aus 5 Jahrhunderten – deutsche und internationale Ohrwürmer. Vom Lied aus der Renaissance, über 20er-Jahre Schlager bis hin zu Maybebop und Wise Guys. Trefflich, meist nicht so ganz ernst vorgetragen von drei Frauen- und drei Männerstimmen. Ulms älteste Nachwuchs- A-Capella-Gruppe. Flammkuchen, Butterbrezeln und Weißwurst solange der Vorrat reicht. Tischreservierungen möglich und empfohlen. (Hut)

Sa 31. Mai, 20.00 Uhr
MaJo Plus
… das sind Marilou Taylor-Gerlmayr und Johann Gerlmayer plus Freund*innen! Normalerweise bei Balfolk-Veranstaltungen zugange, hier ein feines Konzert mit Concertina, diatonischem Akkordeon, Flöte, Geige, Gitarre, Handpan und mehrstimmigem Gesang. Die besondere Liebe des Quintetts gilt der französischen und bretonischen Musik, bereichert durch irische, amerikanische und bayrische Folksongs. Ein stimmungsvoller Abend mit leisen und auch mitreißenden Tönen. (Hut)

WORKSHOPS

So 23. Feb, 14.00 Uhr
Frühlingsbasteln mit der Kreativwelt
Auch dieses Frühjahr wollen wir eine gute, alte Tradition fortführen: Gemeinsam Basteln. Origineller Frühjahrsschmuck für die heimischen vier Wände, Osterhasen-Equipment oder eine ori-

ginelle Ergänzung fürs Geschenk einer lieben Freundin. Biggi Bayer und ihre flinken Basteltanten liefern uns hierfür allerlei peppige Ideen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden und Entfaltungsmöglichkeiten. Eintritt frei – nur das verwendete Bastelmaterial muss bezahlt werden.

Fr 28. Feb, 18.00 Uhr
Groovy Guitar für Fortgeschrittene
Gitarren-Workshop mit Jo Vogel
Wie begleite ich g'scheit auf der Gitarre?
Der Workshop richtet sich an Gitarristen und Gitarristinnen, die schon routiniert die gängigsten Akkorde und einige Lieder können, aber noch nicht so recht wissen, wie man „songdienlich" begleitet.
Anhand einiger bekannter Songs wird gezeigt, wie mit einer soliden und feinen Auswahl an Begleitmustern diese zum Klingen gebracht werden. Des weiteren werden interessante Übe-Methoden vermittelt, sodass man auch sonst sicher über die Runden kommt. Natürlich wird dabei auch kräftig zusammen Musik gemacht! Wer Fragen zu speziellen Stücken hat, darf diese gerne mitbringen.

Mitzubringen sind: Western- oder Konzert-Gitarre und Schreibzeug
Anmeldung direkt über die Homepage:
www.gitarrenschule-vogel.de
Den direkten Link findet ihr auch auf der Internetseite vom Nix www.zumnix.de
(53 €)

Sa 15. März, 9.00 Uhr
Ukulele für Anfänger
Crashkurs mit Jo Vogel
Ukulele spielen nach 240 Minuten – garantiert! Und jede Menge Tipps zum weiterführenden Selbststudium. In einem lockeren Workshop vermittelt der Biberacher Gitarrenlehrer und Musiker Jo Vogel (Gitarrist von „Al Jovo") anhand von bekannten Stücken die wichtigsten Akkorde und Begleit-Rhythmen auf der Ukulele. Mit oder ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Ukulele, am besten ein Stimmgerät und Schreibzeug. Das Instrument kann aber auch über Jo Vogel bezogen werden.
Nachfragen und Anmeldung bitte direkt an www.gitarrenschule-vogel.de
Den direkten Link findet ihr auch auf der Nix-Homepage www.zumnix.de (53 €)

Regelmäßige Veranstaltungen

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

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

Januar: Kerstin Hientz (Sängerin mit langjähriger Saxofon-Erfahrung)
Februar: Geburtstagsüberraschung
März: Folk-Duo „Carotto"
Carola und Otto aus Weiler
April: „Living Harmony"
Petra Roth und Nina Stemann
Mai: Dekan Frithjov Schwesig
Juni: Birgit Besser (Sängerin von „Inisheer")
Juli: Leni Breymaier (Prominente SPD Abgeordnete im deutschen Bundestag)

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

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

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

Anmeldung ausschließlich über das Kleinkunst-Café „Zum fröhlichen Nix" unter: 07344/95 28 54 und jetzt@zumnix.de

GESUNDHEIT, & BEWEGUNG ERNÄHRUNG

Gesundheit ist nichts Statisches – Sie können Ihr Wohlbefinden jederzeit positiv beeinflussen! Beginnen Sie Ihre Gesundheit nachhaltig durch Bewegung zu verändern.
Lernen Sie gesundheitsfördernde Methoden kennen. Wir unterstützen Sie darin, sich aktiv für Ihre körperliche und seelische Gesundheit einzusetzen.

NEU **Kurs für Firmen/Gruppen: Achtsamkeitstraining im Wald**

Stressresistent bleiben mit Hilfe der Natur

Für Firmen, Vereine und institutionelle Einrichtungen: Gestalten Sie Teamevents, betriebliche Gesundheitsförderung oder pädagogische Tage in der Natur! In der Gruppe gemeinsam neue Kraft und Inspiration aus dem Aufenthalt in der Natur (insbesondere im Wald) schöpfen, das können Sie mit Ihren Mitarbeitenden erleben.

Ziele des Achtsamkeitstraining:
- Gesundheitsprävention
- Stärkung der Widerstandskraft (Resilienz)
- Wahrnehmen und Schärfen der Sinne
- Stressreduktion

Trainingsmethoden:
- Atemübungen
- Achtsamkeits-/Entspannungsübungen

Nutzen für Kursteilnehmende (wissenschaftlich belegt):
- Durch die Grün- und Brauntöne im Wald wird der Parasympathikus (Ruhenerv) aktiviert
- Die Konzentration von Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin im Speichel/Urin wird durch einen Waldaufenthalt messbar reduziert
- Der Blutdruck wird gesenkt und die Aktivität der Immunzellen signifikant erhöht
- Chronische Entzündungsprozesse im Körper können gehemmt werden
- Verbesserung des Schlafs

Frau Anders ist zertifizierte Kursleiterin Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur. Sie ist erfahren im Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald“.

1U30000 Verena Anders
Termin nach Vereinbarung, 9.00–13.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Tiefenhöhle Laichingen
Gebühr € 400,00

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, lange Hosen und feste Schuhe, kleiner Rucksack mit Sitzkissen, Vesper und Getränk, evtl. Lupe, Fernglas (wer hat), Zeckenschutz

Dieses Angebot ist Teil des VHS-Angebots für betriebliche Gesundheitsförderung. Terminanfragen und nähere Informationen an Katrin Tjarks (Tel: 07333/92 52 0-0 oder k.tjarks@vhs-lai.de).

Volkshochschule macht gesünder

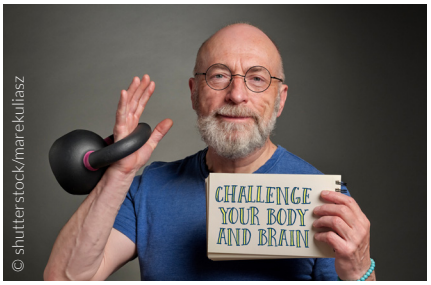
Mit unserer Zuverlässigkeit und Kompetenz bieten wir Bildungsangebote für Firmen und Verwaltungen aus einer Hand: Gesundheit, Sprachen, Nachhaltigkeit oder Future Skills. Sprechen Sie uns gerne auf individuelle Angebote für Ihr Team an.

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

NEU **Informationsveranstaltung „Power für das Gehirn für Menschen 50+“**

Alzheimer? Ich beuge vor!

Neugierig geworden, wie Sie Ihr Gehirn fit halten? In dieser Infoveranstaltung werden Ihnen dazu wichtige Grundlagen und Hintergründe erklärt. Anhand von einigen Beispielübungen wird Ihnen gezeigt, welches Training Sie im Kurs erwartet. Es ist nie zu spät, neue Gehirnzellen zu aktivieren und so Demenz vorzubeugen! Die Infoveranstaltung verpflichtet nicht zur Buchung des Kurses.



© shutterstock/marekuliasz

1U30014 Stephan Ritzler
Mi., 19.02., 17.30–19.00 Uhr
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr kostenfrei

Um Anmeldung vorab wird gebeten.

NEU **Power für das Gehirn für Menschen 50+**

Alzheimer? Ich beuge vor!

Haben Sie das Gefühl, sich weniger merken zu können? Oder dass Ihre geistige Leistungsfähigkeit langsam nachlässt? In diesem einzigartigen Kurs erleben Sie ein Gute-Laune-Training für Ihre grauen Zellen. Dieses Training vereint abwechslungsreiche Bewegungs- und Gehirnübungen mit Humor, Freude und viel Lachen. Es ist nie zu spät, neue Gehirnzellen zu aktivieren und so Demenz vorzubeugen!
Unsere Übungen sind speziell für Menschen mittleren und höheren Alters gestaltet: Sanfte Bewegungen fördern

Ihre Augenleistung, Ihr Gleichgewicht, Ihre Konzentration und Ihre Merkfähigkeit – und das alles ganz entspannt und ohne Stress. Lernen Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten in herzlicher Atmosphäre Neues und erleben Sie dabei mehr Lebensfreude. Eine kostenfreie Informationsveranstaltung gibt Ihnen einen ersten Einblick. Probieren Sie es aus!

1U30015 Stephan Ritzler
Fr., ab 28.02., 9.30–10.30 Uhr (6 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 42,00

NEU Workshop: Mit Lebendigkeit ins Wochenende

Für mehr Leichtigkeit und innere Kraft

Starten Sie Ihr Wochenende – voller Energie und mit einem Gefühl von frischer Klarheit! In diesem Workshop erleben Sie die kraftvolle, belebende Wirkung des angeleiteten Schüttelns – eine sanfte, intuitive Bewegung, die tief in das Nervensystem wirkt und Körper wie Geist aufweckt. Sie erfahren, wie Sie Leichtigkeit, Freude und das tägliche Schütteln direkt in den Alltag integrieren können und wie sich Schütteln nachhaltig auf Ihr Wohlbefinden auswirkt. Gemeinsam tauchen wir in lebendige Übungen ein, die Ihre Energie beleben. Dabei erleben Sie Momente der Verbindung, des Ankommens und des puren Spaßes, die nicht nur den Tag, sondern das ganze Wochenende bereichern. Spüren Sie die Kraft der Gemeinschaft, lassen Sie sich begeistern und gehen Sie mit neuer Lebendigkeit in die kommenden Tage.

1U30022 Stephan Ritzler
Sa., 07.06., 9.30–11.30 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Kleiner Saal
Gebühr € 18,00

Der Workshop findet bei gutem Wetter auf der Dachterrasse statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage zum Sitzen, etwas zum Schreiben, Trinken, Snack. Witterungsangepasste Kleidung

Workshop: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Geführte Meditation und Achtsamkeit

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

1U30023 Andrea Moll-Hascher
Sa., 29.03., 10.00–14.00 Uhr
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 30,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, evtl. Kissen, dicke Socken, Getränk und evtl. ein kleiner Pausensnack

Workshop: AusZeit – ich bin dann mal weg …

Auch wenn es nur ein halber Tag ist – der ist ganz für mich:

- zum Runterkommen und Entspannen
- und ganz bei mir ankommen

Lassen Sie sich kurzweilig und wohltuend mit bewährten Methoden aus dem Achtsamkeitstraining und verschiedenen Entspannungsansätzen für die Seele führen, um wieder zu sich selber, Ihren Ressourcen und Ihrer eigenen inneren Mitte zu kommen.
Vielleicht lernen Sie Übungen kennen, mit denen es Ihnen auch im Alltag ohne viel Aufwand gelingen kann, immer wieder eine kleine, aber wirkungsvolle AusZeit zu schaffen und so Ihre natürliche Resilienzfähigkeit zu pflegen.

1U30025 Christine Knauer-Dickhoff
Sa., 22.03., 14.00–18.00 Uhr
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 49,00 (inkl. Kaffee/Tee und Gebäck)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Wollsocken

NEU Workshop: Ich bin es mir wert – Zeit zum Entspannen

„Ich nehme mir die Zeit" – den Alltag mit Achtsamkeitsübungen und Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen ganz hinter sich lassen. Lernen Sie bekannte Entspannungsmethoden durch geführte Übungen und Meditationen kennen, um danach wieder mit neu entdeckter Kraft und Ruhe in den Alltag zurückzukehren. Für Teilnehmende jeden Alters gut geeignet, für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen.

Kulturhaus- und Begegnungshaus
Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10
Gebühr € 45,00

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

1U30026 Tanja Kasper
Sa., 29.03., 14.00–18.00 Uhr

1U30027 Tanja Kasper
Sa., 05.04., 14.00–18.00 Uhr

Seminar: Tanken Sie Kraft im Wald!

Die Sinne schärfen bei einem Waldbaden-Wochenende

Suchen Sie eine wohltuende Auszeit und wollen sich vom Alltagsstress erholen? Während eines Waldbades tauchen Sie in die gesunde Waldluft ein und sensibilisieren Ihre Sinne. Sie kommen zur Ruhe und lernen Gedanken, Sorgen, Ängste hinter sich zu lassen und Ihre Energiespeicher wieder aufzutanken. Das Wochenende verbringen wir im Wald rund um das „Haus auf der Alb" in Bad Urach und gemeinsam werden wir die Kraft der Natur erfahren und in die Atmosphäre des Waldes eintauchen. Beginn am Samstagvormittag um 10.30 Uhr (Anreise und Zimmerbezug ab 9.30 Uhr) und Ende am Sonntag gegen 14.00 Uhr. Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern, nur auf Wunsch in Doppelzimmern. Die Verpflegung beinhaltet ein Abendessen am Samstag sowie ein Frühstück und Lunchpaket am Sonntag. Am Samstag ist ein Lunchpaket und ausreichend zu Trinken mitzubringen.
Tanken Sie Ihren Akku auf! Erleben Sie zwei Tage Waldbaden mit unterschiedlichen Achtsamkeits- und Atemübungen und erfahren dabei mehr über die *Strategien der Natur* und *das geheime Leben der Bäume*, die Gemeinschaft der Pflanzen, Pilze und Tiere im Wald.

1U30099 Verena Anders
Sa., 10.05., 9.30–18.00 Uhr +
So., 11.05., 8.00–14.00 Uhr (2 ×)
Bad Urach, Haus auf der Alb
Hanner Steige 1, 72574 Bad Urach
Gebühr € 161,00 (inkl. € 2,00/Tag Kurtaxe)

Bitte auf wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk achten. Wenn möglich eine kleine Sitzunterlage mitbringen.

Stornierung bis 3 Wochen vor Kursbeginn kostenfrei, bis 7 Tage vor Kursbeginn 50 %. 1–6 Tage vor Kursbeginn keine Erstattung mehr möglich.

Seminar: Yoga-Meditations-Wochenende im Bildungshaus Untermarchtal

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

1U30100 Kornelia Kolar-Marka, Ingrid Hüttl
3 Kurstage
Fr., 07.03. ab 16:30 Uhr–So., 09.03. bis nach dem Mittagessen
Kloster Untermarchtal
Gebühr € 340,00

Stornierung nur bis 4 Wochen vorher möglich: Es entstehen Kosten in Höhe von 50 % der Gebühr. Ab dem 07.02.2025 fallen die Gesamtkosten an – oder es muss eine Ersatzperson gestellt werden. Keine kostenfreie Stornierung möglich.
Leistungen: 2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Vollpension, mehrere Yoga- und Meditationseinheiten.

Workshop: Aufatmen & Durchatmen mit Outdoor-Yoga

Frische Luft tut einfach gut! Wir starten unseren gemeinsamen Nachmittag auf der Dachterrasse im Alten Postamt mit einer ruhigen und entspannenden Yogaeinheit – mit Übungen, die sich sehr gut fürs Freie eignen. Nach einer geführten Meditation schließen wir den Nachmittag ab mit einem kleinen Waldspaziergang. Mit der Kraft der Natur kommen Sie zur Ruhe und schöpfen neue Energie. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag

mit Entspannung und sanfter Bewegung – atmen Sie auf an der frischen Luft. Der Nachmittag eignet sich sehr gut für einen Ausklang in Blaubeuren.

1U30102 Sonja Mohn
Sa., 17.05., 14.00–16.30 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Dachterrasse
Gebühr € 16,00

Bitte mitbringen: bequeme und wetterangepasste Kleidung, Getränk, Sonnenschutz
Nach der Yoga-Einheit bildet ein gemeinsamer Spaziergang im Wald den Ausklang.

Workshop: Yoga fürs Büro
Übungen kompakt und schnell vermittelt

Ein typischer Arbeitstag im Büro besteht oft aus langem Sitzen vor dem Computer und wenig körperlicher Aktivität. Yoga bietet die Gelegenheit, zwischendurch eine kurze Auszeit zu nehmen und etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Und dies sogar direkt am Arbeitsplatz, auf dem Bürostuhl.
Praktische Übungen für eine aktive Mittagspause im Büro und einfache Atemübungen verbessern die Konzentration und sorgen für neue Energie – man arbeitet wieder fokussierter und entspannter. Viel Freude beim Erlernen des kleinen Büro-Workouts!

1U30103 Sonja Mohn
Fr., 14.03., 17.30–19.00 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Großer Saal
Gebühr € 16,00

Bitte mitbringen: Matte, Decke o. großes Handtuch, Kissen, bequeme Kleidung, Socken und Getränk

Ashtanga Yoga ist ein dynamischer, strukturierter Stil mit festen Abfolgen. Es fördert Kraft, Flexibilität und Durchhaltevermögen. Dieser Stil eignet sich besonders für Fortgeschrittene oder motivierte Einsteiger*innen, die eine anspruchsvolle, energetische Praxis suchen. Die verschiedenen Ashtanga Yoga Positionen werden für jedes Level entsprechend vorgezeigt.

Hatha Yoga ist die Grundlage vieler moderner Stile. Es verbindet achtsame Körperhaltung (Asanas) mit Atemübungen (Pranayama) und fördert Balance, Flexibilität und innere Ruhe. Besonders geeignet für Anfänger*innen und alle, die einen ruhigen Einstieg in die Welt des Yoga suchen. Ideal, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

© Shutterstock/GRALLERIESPHOTO

YOGA

Yoga – das sind Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen. Yoga ist für Teilnehmer*innen jeden Alters gut geeignet.

Bitte immer und für alle Kurse auf jeden Fall mitbringen: Matte, Decke o. großes Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und Getränk

Vinyasa Yoga kombiniert fließende Bewegungen mit der Atmung, wodurch eine dynamische, meditative Praxis entsteht. Jede Stunde ist abwechslungsreich und kreativ gestaltet. Ideal für alle, die einen sportlichen, aber auch kreativen Zugang zum Yoga suchen. Sowohl Einsteiger*innen als auch Fortgeschrittene finden hier Inspiration und Herausforderung.

Iyengar Yoga legt besonderen Wert auf Präzision und Ausrichtung in den Haltungen. Hilfsmittel wie Gurt oder Blöcke machen es für alle zugänglich. Perfekt für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen, sowie Achtsamkeit und Körperbewusstsein schulen wollen.

MONTAG

*Hatha Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30110 Claudia Keyser
Mo., ab 24.02., 8.30–10.00 Uhr (15 ×)
Sängerheim Westerheim, Eichstr. 7
Gebühr € 120,00

*Hatha Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30111 Claudia Keyser
Mo., ab 24.02., 10.20–11.50 Uhr (15 ×)
Sängerheim Westerheim, Eichstr. 7
Gebühr € 120,00

*Hatha Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30112 Brigitte Kleger
Mo., ab 24.02., 17.30–19.00 Uhr (12 ×)
Kulturhaus- und Begegnungshaus
Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10
Gebühr € 96,00

*Hatha Yoga mit Flowelementen, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30113 Sarah Noll
Mo., ab 24.02., 17.30–18.45 Uhr (10 ×)
Dorfgemeinschaftshaus Blaubeuren-Sonderbuch, Blaubeurer Str.
Gebühr € 67,00

Hatha Yoga: „Krankenkassenkurs"
1U30114 Kumiko Weber Sakaguchi
Mo., ab 17.03., 18.00–19.15 Uhr (10 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Kleiner Saal
Gebühr € 120,00
Dieser Kurs ist von der ZPP als Präventionskurs zertifiziert und wird von den meisten Krankenkassen anteilig getragen. Der Kurs eignet sich auch zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

Hatha Yoga
1U30115 Sabina Veerman
Mo., ab 24.02., 19.00–20.30 Uhr (15 ×)
Katholischer Gemeindesaal
Anton-Fischer-Weg 2, Schelklingen
Gebühr € 120,00

*Hatha Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30116 Brigitte Kleger
Mo., ab 24.02., 19.30–21.00 Uhr (12 ×)
Kulturhaus- und Begegnungshaus
Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10
Gebühr € 96,00

Hatha Yoga, für junge Frauen
1U30117 Christine Finkbeiner
Mo., ab 24.02., 19.30–20.45 Uhr (10 ×)
Grund- und Hauptschule Berghülen, Schulstr. 47, Pavillion, Raum A
Klassenzimmer
Gebühr € 67,00
Falls vorhanden bitte zusätzlich einen Yogagurt und Yogablock mitbringen.

© shutterstock

Hatha Yoga: „Krankenkassenkurs"
1U30118 Kumiko Weber Sakaguchi
Mo., ab 17.03., 19.30–20.45 Uhr (10 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Kleiner Saal
Gebühr € 120,00
Dieser Kurs ist von der ZPP als Präventionskurs zertifiziert und wird von den meisten Krankenkassen anteilig getragen. Der Kurs eignet sich auch zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

*Hatha Yoga und andere Stile, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30119 Renate Schmid
Mo., ab 24.02., 19.30–20.45 Uhr (15 ×)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 105,00

DIENSTAG

*Hatha Yoga, für Anfänger*innen*
1U30120 Katrin Siebeneich
Di., ab 25.02., 8.30–10.00 Uhr (15 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28, Kleiner Saal
Gebühr € 120,00

Yogalehrerin in der Tradition B. K. S. Iyengar
1U30121 Kornelia Kolar-Marka
Di., ab 25.02., 9.00–10.30 Uhr (15 ×)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 120,00

*Hatha Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30122 Brigitte Kleger
Di., ab 25.02., 17.30–19.00 Uhr (12 ×)
Kulturhaus- und Begegnungshaus
Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10
Gebühr € 96,00

*Hatha Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30123 Gabi Geißler
Di., ab 25.02., 17.30–19.00 Uhr (11 ×)
Katholischer Gemeindesaal
Anton-Fischer-Weg 2, Schelklingen
Gebühr € 88,00

*Prana Flow Vinyasa Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30125 Katja Böhringer
Di., ab 25.02., 17.45–19.00 Uhr (15 ×)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 105,00

*Hatha Yoga, für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene*
1U30126 Marianne Maurer
Di., ab 25.02., 18.30–20.00 Uhr (15 ×)
Grundschule Nellingen, J. A. v. Widmann-stetter Weg 1, Mehrzweckraum
Gebühr € 120,00
Am 06.05. findet der Kurs nicht statt.

*Hatha Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30127 Katrin Siebeneich
Di., ab 25.02., 19.00–20.30 Uhr (15 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Kleiner Saal
Gebühr € 120,00

*Hatha Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30128 Gabi Geißler
Di., ab 25.02., 19.15–20.45 Uhr (11 ×)
Katholischer Gemeindesaal
Anton-Fischer-Weg 2, Schelklingen
Gebühr € 88,00

*Vinyasa Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30129 Gabi Juhn
Di., ab 25.02., 19.30–21.00 Uhr (10 ×)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 80,00

*Ashtanga Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30130 Simone Diehl
Di., ab 11.03., 19.30–21.00 Uhr (15 ×)
Kulturhaus- und Begegnungshaus
Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10
Gebühr € 120,00

MITTWOCH

*Hatha Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30140 Claudia Keyser
Mi., ab 26.02., 8.30–10.00 Uhr (15 ×)
Sängerheim Westerheim, Eichstr. 7
Gebühr € 120,00

*Hatha Yoga mit Schwerpunkt Wirbelsäule, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30141 Barbara Ansbacher
Mi., ab 19.02., 9.00–10.30 Uhr (15 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Gebühr € 120,00
Bitte zusätzlich mitbringen: Kissen
Am 30.04. findet der Kurs nicht statt.

*Hatha Yoga mit Schwerpunkt Wirbelsäule, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30142 Barbara Ansbacher
Mi., ab 19.02., 10.40–12.10 Uhr (15 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Kleiner Saal
Gebühr € 120,00
Bitte zusätzlich mitbringen: Kissen
Am 30.04. findet der Kurs nicht statt.

*Vinyasa Yoga, für Anfänger*innen*
1U30144 Alina Metz
Mi., ab 26.02., 17.00–18.00 Uhr (12 ×)
Grund- und Hauptschule Berghülen,
Schulstr. 47, Pavillion, Raum A
Klassenzimmer
Gebühr € 64,80
Falls vorhanden bitte zusätzlich einen Yogagurt und Yogablock mitbringen.

*Hatha Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30145 Iris Balfanz
Mi., ab 26.02., 17.00–18.30 Uhr (16 ×)
Dorfgemeinschaftshaus Oppingen
Hauptstr. 27
Gebühr € 128,00

*Hatha Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30146 Gabi Geißler
Mi., ab 26.02., 17.45–19.15 Uhr (11 ×)
Sportheim SV Asch, Blaubeuren-Asch
Im Pfarrgarten, DG
Gebühr € 88,00

*Hatha Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30147 Iris Balfanz
Mi., ab 26.02., 18.45–20.15 Uhr (16 ×)
Dorfgemeinschaftshaus Oppingen
Hauptstr. 27
Gebühr € 128,00

Für die Übernahme der Kursgebühren bei Ihrer Krankenkasse empfehlen wir unsere ZPP-Kurse*:
Geh glückwärts (S. 18)
Hatha Yoga (S. 46)
*Kurse, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Präventionskurse zertifiziert wurden und von den meisten Krankenkassen anteilig getragen werden.

Ashtanga Yoga, für Personen jüngeren und mittleren Alters
1U30148 Kumiko Weber Sakaguchi
Mi., ab 26.02., 19.30–20.45 Uhr (15 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Kleiner Saal
Gebühr € 105,00

Der Kurs findet bei gutem Wetter draußen auf der Dachterrasse statt.

*Hatha Yoga mit Flowelementen, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30149 Sarah Noll
Mi., ab 26.02., 19.45–21.00 Uhr (10 ×)
Dorfgemeinschaftshaus Blaubeuren-Sonderbuch, Blaubeurer Str.
Gebühr € 67,00

DONNERSTAG

*Hatha Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30150 Claudia Keyser
Do., ab 27.02., 9.30–11.00 Uhr (14 ×)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 112,00

*Hatha Yoga, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U30153 Manuela Weber
Do., ab 27.02., 17.15–18.45 Uhr (15 ×)
Backhaus Merklingen, Hahnenweiler 1
1. OG
Gebühr € 120,00

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

*Hatha Yoga und andere Stile, für Anfänger*innen und Mittelstufe*
1U30154 Renate Schmid
Do., ab 27.02., 18.00–19.15 Uhr (15 ×)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 105,00

Yogalehrerin in der Tradition B.K.S. Iyengar
1U30155 Kornelia Kolar-Marka
Do., ab 13.03., 17.30–19.00 Uhr (12 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Kleiner Saal
Gebühr € 96,00

Yogalehrerin in der Tradition B. K. S. Iyengar
1U30156 Kornelia Kolar-Marka
Do., ab 13.03., 19.15–20.45 Uhr (12 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Kleiner Saal
Gebühr € 96,00

FREITAG

*Vinyasa Yoga für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen*
1U30158 Alina Metz
Fr., ab 28.02., 17.30–19.00 Uhr (12 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Kleiner Saal
Gebühr € 96,00

Falls vorhanden bitte zusätzlich einen Yogagurt und Yogablock mitbringen.
Der Kurs findet bei gutem Wetter draußen statt (Dachterrasse Altes Postamt/Park).

CITTAVRITTI-BEWEGUNGEN DES GEISTES
Yoga wirkt, wenn die Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen. In einem von Hektik, Stress und Reizüberflutung geprägten Alltag, schafft Yoga einen Ausgleich und hilft zur inneren Ruhe zurückzufinden.
Yoga hilft mir, Stress und Alltagseinflüsse zu lösen und meine Gedanken zu sortieren. Gerne möchte ich Ihnen zeigen, wie Yoga neben der Verbesserung von Muskelkraft, Durchblutung und Gleichgewicht auch auf das mentale Erleben wirkt.
Ihre Alina Metz

Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren

Yoga bietet Menschen jeden Alters Möglichkeiten, ihre Kraft, Flexibilität und Balance zu verbessern und zu fördern. Gerade Seniorinnen und Senioren können ihr Wohlbefinden auf körperlicher und men-

taler Ebene durch einfache, aber effektive Übungen steigern. Rücksichtsvoll und einfühlsam werden die Teilnehmer*innen herangeführt mit Übungen im Sitzen auf dem Stuhl, Atemübungen und Meditationen. So kann die Yogapraxis an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

1U30159 Sonja Mohn
Fr., ab 14.03., 10.00–11.00 Uhr (4 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Kleiner Saal
Gebühr € 24,00

QIGONG, TAI-CHI & MEDITATION

© shutterstock/Robert Kneschke

Qigong

Qigong bedeutet Arbeit an der Lebensenergie durch beständiges Üben und dient als Teil der traditionellen chinesischen Medizin der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem und führen so zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Qigong-Übungen und Selbstmassagen stärken den gesamten Organismus und sorgen für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Die meist fließenden, leicht erlernbaren Übungen können auch gut zu Hause geübt werden und sind für jedes Alter geeignet. Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich.

Gebühr € 77,00

Bitte für alle Qigong-Kurse mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk

1U30160 Simone Voelkel-Scharl
Do., ab 13.03., 9.30–10.45 Uhr (10 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28,
Kleiner Saal
Am 24.04. findet der Kurs in den Osterferien statt.

1U30161 Simone Voelkel-Scharl
Do., ab 13.03., 18.00–19.15 Uhr (10 ×)
„haus für kinder" Westerheim
Zimmerhaldenweg 1
Bei gutem Wetter findet der Kurs draußen statt.
Am 24.04. findet der Kurs in den Osterferien statt.

Qigong und Tai-Chi
*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Qigong vereint Teilbereiche der chinesischen Gesundheitslehre: Die langsamen fließenden Bewegungen des Qigong regulieren Kreislauf und Atemrhythmus, Gelenke und Muskulatur werden einerseits gekräftigt, andererseits führen die sanften Bewegungsabläufe zu Harmonisierung und seelischer Ausgeglichenheit. Die Übungen des Qigong basieren auf dem asiatischen Prinzip von Yin und Yang und stärken die Lebensenergie, das Qigong. Begonnen wird mit Atemübungen, auf geistiger Ebene wird die Vorstellungskraft geschult und durch den meditativen Aspekt werden Konzentration und Aufmerksamkeit gefördert.

1U30162 Ehrenfried Rösch
Fr., ab 21.02., 18.30–20.00 Uhr (10 ×)
Stadthalle Blaubeuren, Alberstr. 9
Vortragssaal
Gebühr € 70,00

Tai-Chi Chuan – 24er Peking-Form Yang-Stil
*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

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

1U30163 Simone Voelkel-Scharl
Mi., ab 12.03., 18.00–19.15 Uhr (10 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Kleiner Saal
Gebühr € 100,00
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk

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

Autogenes Training ist ein äußerst erfolgreiches und wissenschaftlich untersuchtes Entspannungsverfahren. Ziel ist, durch formelhafte Vorsätze den negati-

ven Seiten von Stress (Gereiztheit, Niedergeschlagenheit, Nervosität, Migräne, Herz-Kreislaufprobleme, Schlafprobleme uvm.) entgegenzuwirken.
Bei regelmäßigem Praktizieren spüren Sie sehr bald, dass innere Unruhe und Anspannung schwindet und im ganzen Körper sich wohltuende Entspannung einstellt. Mehr Lebendigkeit, Ausgeglichenheit und Freude am Leben kehren in den Alltag ein.

1U30164 Willibald Ziegler
Di., ab 11.03., 19.00–20.30 Uhr (6 ×)
„Sportinsel" Schelklingen
Blaubeurer Str. 94
Gebühr € 63,00
Bitte mitbringen: Matte, Decke, evtl. kleines Kissen

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

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

1U30165 Willibald Ziegler
Di., ab 13.05., 19.00–21.00 Uhr (6 ×)
„Sportinsel" Schelklingen
Blaubeurer Str. 94
Gebühr € 72,00
Bitte mitbringen: Matte, warme Bekleidung, Decke

PILATES

NEU Körper in Balance für Frauen 50+

Der Kurs ist ideal für Frauen, die ein sanftes Ganzkörpertraining machen möchten, welches Atmung und Bewegung in Einklang bringt. Wir trainieren im Kurs bewusst unsere Körpermitte, die uns Stabilität und eine gute Körperhaltung schenkt. Mit achtsamen Pilatesübungen stärken wir die Tiefenmuskulatur, verbessern Beweglichkeit und Koordination. Wir bewegen uns in entspannter, ruhiger Atmosphäre für mehr Wohlbefinden und Balance im Alltag.

1U30167 Sonja Frey
Mi., ab 26.02., 17.00–18.00 Uhr (12 ×)
Backhaus Merklingen, Hahnenweiler
1. OG
Gebühr € 72,00
Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kopfkissen, Handtuch und Getränk

Wirbelsäulengymnastik und Pilates-Übungen

Der Kurs vereint die Vorteile der Wirbelsäulengymnastik mit den Erfolgen von

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

1U30200 Ilse Schwenkglenks
Mo., ab 24.02., 18.15–19.15 Uhr (16 ×)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 96,00
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Turnschuhe, Decke, Theraband

Gymnastik mit Pilateselementen

Ein Mix von Ausdauer- und Kräftigungsübungen, mit und ohne Hilfsmittel, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene bestens geeignet. Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden trainiert. Pilatesübungen wirken kräftigend, verbessern die Haltung, stärken den Beckenboden, führen zur Harmonie von Atmung und Bewegung.

1U30201 Elisabeth Staudenmeyer
Di., ab 25.02., 9.30–10.30 Uhr (15 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 90,00
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung

Pilates

Nicht umsonst erfreut sich Pilates großer Beliebtheit: Bei dieser Gymnastik wird bei jeder Übung die Mittelkörperkraft und Kernfunktion verbessert. Pilates vereinigt die Vorteile von Funktions- und Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining. Pialtes hilft dabei, die Körperhaltung zu optimieren und Rückenschmerzen vorzubeugen. Durch das Training werden Muskeln gestärkt und die Gelenke unterstützt. Das Training findet in ruhiger Atmosphäre mit Musik statt und wird durch Atem- und Entspannungsübungen beendet.

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 84,00

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

1U30204 Ulrike Steinestel-Schmid
Mi., ab 12.02., 18.45–20.00 Uhr (12 ×)
In den Ferien findet der Kurs statt.

1U30205 Ulrike Steinestel-Schmid
Mi., ab 12.02., 20.00–21.15 Uhr (12 ×)
In den Ferien findet der Kurs statt.

Pilates – das perfekte Ganzkörpertraining

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

1U30206 Christine Meder-Padutsch
Do., ab 27.02., 19.00–20.00 Uhr (12 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen, Feldstetter Str. 12
Gebühr € 72,00
Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

Teilnahmebescheinigungen

Hierfür müssen wir im Bereich Gesundheit seit 2022 einen Beitrag von € 3,00 in Rechnung stellen.

GYMNASTIK & FITNESS

Gesundheits- und Fitnesstraining mit Musik

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

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

1U30210 Tina Baumeister
Di., ab 25.02., 18.00–19.00 Uhr (14 ×)
Am 24.06. findet der Kurs nicht statt.

1U30211 Tina Baumeister
Di., ab 25.02., 19.00–20.00 Uhr (14 ×)
Am 24.06. findet der Kurs nicht statt.

Rückenfit – Bewegen statt Schonen

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

1U30212 Colette Griesinger
Di., ab 11.03., 19.00–20.00 Uhr (15 ×)
Albhalle Westerheim, Beurer Weg 2
Gebühr € 75,00

Bodyfit und neue Rückenschule – ein abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper

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

© shutterstock/Iryna Inshyna

1U30213 Colette Griesinger
Mi., ab 26.02., 18.15–19.15 Uhr (15 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen, Feldstetter Str. 12
Gebühr € 105,00
Bitte mitbringen: Bequeme Sport-/Gymnastikkleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und ein großes Dusch-/Badetuch

Präventives Rücken- und Gelenktraining – Rückenbeschwerden gezielt behandeln!

ab 16 Jahre

In diesem Kurs kommt u. a. der einzigartige five-Geräteparcours zum Einsatz. Mit diesen Geräten wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten gedehnt, gestreckt und trainiert. Auch akute Beschwerden lassen sich mit der five-Methode behandeln. Dieses 4-wöchige Training ist sowohl als Reha-Maßnahme, als auch präventiv gegen Rückenbeschwerden für alle Altersklassen geeignet.

1U30214 Nick Anders
Di. 19.00–20.00 Uhr +
Fr. 17.00–18.00 Uhr
04.03., 07.03., 11.03., 14.03., 18.03., 21.03., 25.03., 28.03. (8 ×)
Medicus Heroldstatt, Lange Str. 36
Gebühr € 99,00
Bitte mitbringen: Handtuch
In Kooperation mit Medicus Heroldstatt.

Gymnastik 50+

Nach einer Aufwärmphase mit Musik stabilisieren, mobilisieren und kräftigen wir den ganzen Körper gelenkschonend, mit und ohne Kleingeräte, unter kundiger physiotherapeutischer Anleitung. So erhalten wir die Beweglichkeit. Den Abschluß der Stunde bildet eine Entspannungseinheit mit einer Traumreise.

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

1U30216 Caroline Heck
Mi., ab 26.02., 8.10–9.10 Uhr (15 ×)

1U30217 Caroline Heck
Mi., ab 26.02., 9.20–10.20 Uhr (15 ×)

Fitness-Training am Vormittag

Frauen und Männer 60+

Ein vielseitiges Fitness-Training das unserem Körper gut tut und Spaß macht. Dieser Kurs ist für alle die Abwechslung lieben. Sie erwartet eine Mischung aus gezielten Kräftigungsübungen (für Arme, Beine, Po, Bauch und Rücken) und Übungen für die Beweglichkeit und Koordination. Durch die Nutzung von Bällen, Therabändern und Balance Pads wird es nie langweilig. Zum Abschluss dehnen wir uns, massieren unsere Muskeln mit Igelbällen und entspannen durch Atemübungen.

1U30218 Katrin Tjarks
Do., ab 27.02., 8.30–9.30 Uhr (12 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 72,00
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk
Bei schönem Wetter findet der Kurs im Wald Westerlau statt.

After work – Das effektive Ganzkörpertraining

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

1U30220 Alexandra Dojcinovic
Mo., ab 24.02., 18.00–19.15 Uhr (15 ×)
Heroldstatt; Berghalle
Karl-Ehmann-Saal 1
Gebühr € 112,50

1U30221 Alexandra Dojcinovic
Di., ab 25.02., 17.15–18.15 Uhr (15 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 90,00

Bodystyling – Fitnesstraining für Bauch, Beine, Po

für junge Frauen

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

1U30222 Saskia Kraiß
Mo., ab 24.02., 17.30–18.30 Uhr (15 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 90,00
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Bodystyling – Gymnastik für den ganzen Körper

für junge Frauen

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

1U30223 Aline
Mo., ab 10.02., 18.45–19.45 Uhr (8 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 56,00
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Bodyforming: Fitness-Mix

für jüngere bis mittlere Altersgruppen

Der erste Schritt ist gemacht, wenn du dich aufgerafft hast! Komm zum Bodyforming und trainiere mit Spaß und guter Musik. Fitness-Mix ist ein abwechslungsreiches Ganzkörperworkout für alle, die fit werden oder bleiben wollen. Verschiedene Bereiche und Varianten des Ganzkörpertrainings, mit und ohne Kleingeräte, werden miteinander kombi-

niert und ergeben einen anspruchsvollen Fitness-Mix. Durch Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit wird voller Körpereinsatz gefordert und die Muskeln zum Schwitzen gebracht. Hier wird es dir nicht langweilig. Es lohnt sich, den inneren Schweinehund zu überwinden!

1U30224 Kerstin Wolff
Do., ab 27.02., 17.45–18.45 Uhr (14 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 84,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Bodystyling – Bauch-Beine-Po

für jüngere bis mittlere Altersgruppen

Unser Training ist ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus Aerobic, Faszientraining, Pilates, Rückenschule. Nach einem Warm-up zu aktueller und fetziger Musik erfolgt die Kräftigung verschiedener Muskelgruppen mit und ohne Equipment (Therabänder, Gewichte, Step, Bälle, Reifen ...). Die Problemzonen Brust, Bauch, Beine, Po und Rücken werden intensiv trainiert, um den gesamten Körper zu festigen und zu formen.
Abschließend lassen wir die Stunde mit gezieltem Stretching und angenehmer Entspannung ausklingen.

1U30226 Andrea Bechtel
Fr., ab 21.02., 18.00–19.00 Uhr (12 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 84,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

KURSE FÜR MÄNNER

Rückenaktiv für Männer – kräftigen – dehnen – entspannen

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

1U30240 Marion Meidlinger
Di., ab 04.03., 18.30–19.45 Uhr (12 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 90,00

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

Fitness-Training für Männer

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

1U30241 Lena Götz
Kurstermine (insgesamt 13 ×)
vhs-Studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Fr., 28.02., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04.
16.15–17.15 Uhr (5 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Mo., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 23.06., 30.06.
18.45–19.45 Uhr (8 ×)
Gebühr € 78,00

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Matte

Yoga für Männer

*für Anfänger*innen*

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

1U30245 Simone Leucht
Fr., ab 14.03., 17.30–18.30 Uhr (10 ×)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 55,00

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung und Getränk

Kraftbetontes Hatha-Yoga für Männer, keine Kenntnisse vorausgesetzt.

BEWEGUNG IM WASSER

© shutterstock/Dmytro Zinkevych

Wassergymnastik – mit Musik

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

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

Gasthof Hotel Ochsen Berghülen
Blaubeurer Str. 14
Gebühr € 70,00 (zzgl. Eintritt ins Bad)
Der Eintrittspreis beträgt € 34,00/Zehnerkarte.

1U30301 Bianca Schmidt
Mi., ab 12.02., 9.00–9.45 Uhr (14 ×)

1U30302 Bianca Schmidt
Mi., ab 12.02., 9.45–10.30 Uhr (14 ×)

1U30303 Bianca Schmidt
Mi., ab 12.02., 10.45–11.30 Uhr (14 ×)

1U30304 Bianca Schmidt
Mi., ab 12.02., 11.45–12.30 Uhr (14 ×)

Frühschwimmen – Wassergymnastik

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

1U30305 Anja Tritschler
Di., ab 11.03., 7.30–8.30 Uhr (17 ×)
Alb-Bad Westerheim, Beim Sportplatz 1
Gebühr € 34,00 (zuzüglich Eintritt ins Alb-Bad)
Eintrittskarten müssen vor Kursbeginn selbst besorgt werden.
Frühschwimmen ist nur in Verbindung mit einer Anmeldung zu diesem Kursangebot möglich.

Aquafitness

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

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

1U30310 Britta Fischer
Di., ab 25.02., 18.20–19.05 Uhr (14 ×)
Gebühr € 84,00 (zzgl. Eintritt)

1U30311 Tanja Schön
Di., ab 25.02., 19.10–19.55 Uhr (15 ×)
Gebühr € 90,00 (zzgl. Eintritt)

1U30312 Caroline Heck, Tanja Schön
Mi., ab 26.02., 18.50–19.35 Uhr (15 ×)
Gebühr € 90,00 (zzgl. Eintritt)

1U30313 Caroline Heck, Tanja Schön
Mi., ab 26.02., 19.40–20.25 Uhr (15 ×)
Gebühr € 90,00 (zzgl. Eintritt)

1U30314 Britta Fischer
Do., ab 27.02., 18.20–19.05 Uhr (13 ×)
Gebühr € 78,00 (zzgl. Eintritt)

1U30315 Andrea Bechtel
Fr., ab 21.02., 16.15–17.00 Uhr (12 ×)
Gebühr € 72,00 (zzgl. Eintritt)

1U30316 Andrea Bechtel
Sa., ab 22.02., 9.00–9.45 Uhr (12 ×)
Gebühr € 72,00 (zzgl. Eintritt)

*für Wiedereinsteiger*innen*
1U30317 Christine Katz
Fr., ab 21.02., 17.45–18.45 Uhr (12 ×)
Alb-Bad Westerheim, Beim Sportplatz 1
Gebühr € 96,00 (zzgl. Eintritt)
Hallenbad € 54,00/Zehnerkarte vor Ort bezahlen.

Kraulschwimmkurs
Auffrischungskurs für Erwachsene

„Ich halte nicht lange durch beim Kraulschwimmen!“ oder „Mir geht die Puste aus!“ hört man oft von Schwimmer*innen. In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Kraultechnik, Ihre Wasserlage und Atemtechnik beim Kraulschwimmen. Mit der richtigen Technik können Sie über längere Zeit schnell und gesund schwimmen. Kraulschwimmen schont und entlastet Knie und Rücken und ist somit gesünder als Brustschwimmen.
Dieser (Auffrischungs-)Kurs ist für Erwachsene, die bereits Kraulschwimmen geübt haben und ihre Technik verbessern möchten.

1U30320 Britta Fischer
Di. + Do., 08. + 10.04.
17.30–18.15 Uhr (2 ×)
Hallenbad Laichingen, Beim Käppele 4
Gebühr € 22,00 (zzgl. Eintritt)
Bitte mitbringen: Schwimmbrille
Hallenbad Eintritt (in Münzen mitbringen)

Aquacycling – effektives Training für alle Altersklassen

Steigern Sie Ihre Ausdauer – gelenkschonend und in Ihrem Tempo. Profitieren Sie von dem Gefühl der Leichtigkeit im Wasser. Kräftigen Sie nicht nur die Beine, sondern auch den restlichen Körper und verbinden Sie Sport mit Spaß. Durch die verschiedenen Einstellmöglichkeiten der Aquabikes lassen sich Schwierigkeitsgrad und Widerstand individuell auf Ihren Fitnessstand einstellen. Aquacycling ist ein motivierendes Gruppentraining zu guter Musik. Trainieren Sie unter fachkundiger Anleitung mit sehr geringem Überlastungs- und Verletzungsrisiko.
Starten Sie fit in den Sommer mit einem guten Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training.

1U30321 Tanja Schön
Di. + Fr., ab 15.07.
18.00–18.45 Uhr (5 ×)
Freibad Schelklingen
Hohler-Felsen-Weg 41
Gebühr € 50,00 (zzgl. € 2,00 Abendeintritt/Kurstag)
In Kooperation mit dem Förderverein Freibad Schelklingen e.V.
Ersatztermine, wenn benötigt, in KW 32/KW 33

Kleinkindschwimmen und Schwimmkurse für Kinder im Programmbereich junge vhs, ab S. 81.

ZUMBA, TANZEN & MEHR

Jazz- und Modern Dance
für jüngere bis mittlere Altersgruppen

Eingeladen zu diesem Kurs sind Frauen, die Freude an der Bewegung zur Musik haben. Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente und Techniken aus dem Jazz- und Modern Dance und wird beide Stile in einer Choreographie, die in dem Kurs erlernt wird, miteinander vereinen. Hier wird viel Wert auf die richtige und gelenkschonende Ausführung der Bewegung gelegt.
Tanzen verhilft zu einem guten Körpergefühl, einer besseren Körperhaltung und trainiert den Körper von Kopf bis Fuß. Zudem werden Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit und Koordination sowie die Kreativität geschult und ganz nebenbei kann man in rhythmischer Atmosphäre seinen Alltagsstress vergessen.

1U30331 Aline
Di., ab 18.02., 20.00–21.00 Uhr (8 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 56,00
Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, Socken, die über die Knöchel gehen, Getränk
Der Kurs findet in den Faschingsferien statt.

Workshop Intensiv Jazzdance Experimental
ab 15 Jahre bis Erwachsene jeden Alters
Mittelstufe bis Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle Ladies, die gerne tanzen und bereits Erfahrung im

Jazzdance haben. Neben einem Warm-up und passenden Technikübungen werden wir eine Choreographie erlernen, die einen Wechsel aus Isolations- und weichen Bewegungen hat, kombiniert mit Ladystyle. Daneben spielen die Musikalität, die Koordination, die Balance und die exakte Bewegungsausführung eine wichtige Rolle. Durch eine etwas modernere Interpretation des Tanzes wird das eigene Körperbewusstsein gefördert und das Bewegungsrepertoire erweitert.

1U30332 Aline
Sa., 22.02., 15.30–18.15 Uhr
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 20,00

Bitte mitbringen: bequeme, engere Tanzkleidung, Socken, Getränk, evtl. kleiner Snack
(mit kleiner Pause)

Tanz dich fit!

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

1U30333 Christina Schwitalla
Mi., ab 26.02., 20.00–21.00 Uhr (15 ×)
Grundschule Nellingen, J. A. v. Widmannstetter Weg 1, Mehrzweckraum
Gebühr € 90,00

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Line-Dance

Line-Dance sorgt für Kondition und Fitness und ist aus einer Form des Country-Tanzes entstanden. Inzwischen gibt es Choreographien auf fast alle Musikrichtungen: Country, Pop, Funky. Beim Line-Dance braucht man keine*n Partner*in und er ist für alle Altersgruppen geeignet. Man braucht nur Spaß an Musik und Tanz. Als anerkannte Sportart werden hierbei u. a. das Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Gleichgewicht, Konzentration sowie Ausdauer trainiert.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe ohne Profilsohle, Getränk
Die Kursleiterin hat eine NTA-Linedance DF I, II & III Teacher Ausbildung und unterrichtet Line-Dance auf alle Musikrichtungen.

*für Anfänger*innen*
1U30334 Ines Maaß
Mi., ab 26.02., 18.30–20.00 Uhr (12 ×)

für Fortgeschrittene
1U30335 Ines Maaß
Mi., ab 26.02., 20.00–21.30 Uhr (12 ×)

Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse im Line-Dance (evtl. auch Jazz-Dance/ Aerobic) erforderlich.

Tanz und Bewegung ab 50+

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

1U30336 Heidi Eltzner
Fr., ab 28.02., 16.15–17.15 Uhr (10 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Kleiner Saal
Gebühr € 60,00

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®

Herzlich willkommen zu diesem Kurs sind sowohl die, die schon lange Zumba lieben als auch neue Interessent*innen. Wir entwickeln Choreographien zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv, steigert Kraft und

Energie und macht Spaß. Es werden gezielt Bauch-Beine-Po-Arme und vor allem das Herz-Kreislauf-System trainiert mit leichten Schrittfolgen und Choreographien.

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

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

1U30337 Heike Matosic
Do., ab 13.03., 19.00–20.00 Uhr (5 ×)
Gebühr € 32,00

1U30338 Heike Matosic
Do., ab 08.05., 19.00–20.00 Uhr (4 ×)
Gebühr € 25,60

1U30339 Heike Matosic
Do., ab 26.06., 19.00–20.00 Uhr (5 ×)
Gebühr € 32,00

Aroha® – Body – Mind – Soul

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

1U30340 Simone Leucht
Mi., ab 30.04., 19.30–20.30 Uhr (10 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 70,00

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, -schuhe, Getränk

Diverse Tanzkurse für Kinder im Programmbereich junge vhs, ab S. 91.

BEWEGUNG IM FREIEN

Wald tut einfach gut! Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald

Wir laden Sie ein, gemeinsam neue Kraft und Inspiration aus einem Waldbad zu schöpfen. Waldbaden bedeutet: eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, baden in der gesunden Waldluft. In der Natur finden wir wieder zu uns selbst, können uns zentrieren und uns von äußerem Druck und Eile abgrenzen.
Wir werden regelmäßig gemeinsam 90 Min. im Wald unterwegs sein und ca. 4 km gehen. Wir erfahren etwas über die Geschichte des Waldbadens und seine positiven Auswirkungen auf die Gesundheit, über das *geheime Leben der Bäume* und die Gemeinschaft der Pflanzen, Pilze und Tiere im Wald. Atem- und Entspannungsübungen runden das Waldbad ab. Durch den regelmäßigen Aufenthalt im Wald können wir den Wandel der Jahreszeiten ganz bewusst wahrnehmen.

Treffpunkt: Parkplatz Tiefenhöhle Laichingen
Gebühr € 90,00

Die Waldgänge finden bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: der Witterung angepasste Bekleidung und passendes Schuhwerk

Sie haben die Möglichkeit, einen dieser zwei u. g. Kurse an 5 Terminen kennenzulernen. Sie selbst wählen die für Sie passenden Termine und teilen diese der Kursleiterin/vhs mit. Gebühr für 5 Termine sind € 50,00.

1U30341 Verena Anders
Mi., ab 26.02., 9.00–10.30 Uhr (10 ×)

1U30343 Verena Anders
Mi., ab 28.05., 9.00–10.30 Uhr (10 ×)

Bewegung in der Natur

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

1U30344 Verena Anders
Fr., ab 28.02., 9.00–10.00 Uhr (10 ×)
Treffpunkt: Parkplatz, Alb-Halle Westerheim
Gebühr € 50,00
Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung
Die Übungen finden immer im Freien bei jedem Wetter statt und sind für jedes Alter geeignet.

SELBSTVERTEIDIGUNG

NEU Selbstverteidigungstraining für Frauen – Stärke im Alltag

Die Teilnehmerinnen lernen in diesem Kurs, wie sie sich in Alltagssituationen selbstbewusst behaupten und effektiv verteidigen können. Mit leicht erlernbaren Techniken trainieren wir, Gefahren frühzeitig zu erkennen, klare Grenzen zu setzen und uns im Ernstfall zu schützen. Ein praxisnahes Training für Frauen jeden Alters, das Sicherheit und Selbstvertrauen stärkt.

1U30400 Jochen Dietter, Sophie Weber
Sa., 05. + 12.07., 11.45–13.15 Uhr (2 ×)
Berghalle Heroldstatt, Am Berg 3
Karl-Ehmann-Saal
Gebühr € 40,00
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

KULINARIK & MEHR

Whisky Tasting mit Rundgang auf dem Gelände

In diesem Seminar lernen Sie Wissenswertes über die Herkunft und Herstellung von Whisky kennen. Sie erkunden die Aromen, um die Entwicklung des Whiskys über die Zeit nachzuvollziehen. Der passionierte Landwirt und Brennmeister Hans-Gerhard Fink beschreibt die hohe Qualität seines finch® Whiskys – über eine lückenlose Erzeugerkette und den von Handarbeit geprägten Herstellungsprozess. Außerdem wird die Brennerei mit ihrer Geschichte vorgestellt und besichtigt. Machen Sie mit beim Whisky-Tasting und lassen Sie sich in eine neue Geschmackswelt entführen. Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Bitte die Heimfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder einem Fahrer organisieren.

1U30500 Hans-Gerhard Fink
Sa., 17.05., 16.00–19.00 Uhr
finch® Whiskydestillerie, Hofsiedlung Heroldstatt-Breithülen
Gebühr € 28,00 (inkl. Verkostung)
Kursort: Die Whiskydestillerie befindet sich in Heroldstatt-Breithülen (ggü. Remonte-Depot)

Kräuter sammeln leicht gemacht: Dein Einstieg in die Welt der Wildkräuter

Tauche ein in die Welt der Kräuter und lerne die Grundlagen des Sammelns und Verarbeitens. In diesem Kurs erhältst du einen einfachen Einstieg ins Kräutersammeln, perfekt für Anfänger*innen. Gemeinsam basteln wir ein Trockengestell, üben die Bestimmung verschiedener Kräuter und teilen wertvolle Sammeltipps. Du lernst, wie man Kräuter richtig trocknet und lagert, um ihre wertvollen Eigenschaften zu bewahren. Freue dich auf einen lehrreichen und praktischen Kurs, der dir die Tür zu einem neuen, naturverbundenen Hobby öffnet.

1U30501 Amelie Flinspach
So., 11.05., 14.30–16.30 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Großer Saal
Gebühr € 12,00 (zzgl. Materialkosten)
Materialkosten von € 5,00, bitte im Kurs bezahlen.
Bitte eine/n Karton/Box mitbringen.

Tasty Trees: Essbare Knospen und Baumtriebe entdecken

Entdecke die kulinarischen Schätze des Waldes. Gemeinsam erkunden wir die heimischen Wälder und lernen welche Knospen und Triebe essbar sind und wie man sie sicher erkennt. Du erfährst, wie diese natürlichen Zutaten in der Küche verwendet werden können, um gesunde und schmackhafte Gerichte zu zaubern. Der Kurs bietet eine einzigartige Gelegenheit, die Natur mit allen Sinnen zu erleben und gleichzeitig wertvolles Wissen über nachhaltige Ernährung zu gewinnen. Freue dich auf einen inspirierenden Tag in der Natur, der deinen Speiseplan um einige überraschende Zutaten bereichern wird.

1U30503 Amelie Flinspach
So., 13.04., 14.30–16.00 Uhr
Treffpunkt: Naturkindergarten Schelklingen (Josef-Klarl-Allee 10)
Gebühr € 12,00 (zzgl. Materialkosten)
Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Sonnenschutz, Schreibblock, Stift, Getränk
Materialkosten von € 3,00, bitte im Kurs bezahlen.

KOCHEN

Aufgrund der Vorbereitung ist eine Anmeldung zu Koch-/Backkursen nur bis 5 Werktage vor Kursbeginn möglich.

Asiatische Küche aus China, Vietnam und Korea

Im Kurs werden mehrere Gerichte mit frischem Gemüse, Fisch, Fleisch und Tofu vorbereitet und im Wok gegart oder gebraten. Reis und Mie-Nudeln stellen die Beilagen dar. Es gibt eine feine Suppe, Curry, Wok-Gerichte und eine Nachspeise mit Obst. Ein gesundes Kochen mit vielen Kräutern und Gewürzen, und schneller Zubereitung.

Gebühr € 28,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Getränk
Lebensmittelkosten von € 15,00, bitte im Kurs bezahlen.

1U30534 Pakwipa Strahl
Do., 03.04., 17.45–21.45 Uhr
Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule Laichingen, Max-Lechler-Str. 2, Raum 061 Küche (Eingang links vom Haupteingang)

1U30535 Pakwipa Strahl
Di., 03.06., 17.45–21.45 Uhr
Heinrich-Kaim-Grundschule Schelklingen Schulstr. 12, Bau B, EG, 11 Küche

Kulinarische Schätze der brasilianischen Küche

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

1U30536 Gislaine Jost
Sa., 17.05., 16.00–19.30 Uhr
Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule Laichingen, Max-Lechler-Str. 2, Raum 061 Küche (Eingang links vom Haupteingang)
Gebühr € 26,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Getränk
Lebensmittelkosten von ca. € 15,00, bitte im Kurs bezahlen.

Thailändische Küche: Frühlingsrollen & Tom Yam Gai-Eintopf

Die thailändische Küche gilt als eine der besten Küche der Welt. Im Kurs werden mehrere thailändische Gerichte mit frischen Kräutern wie z.B. Koriandergrün, Galgantwurzel, Ingwerwurzel, Kaffir-Limetten Blättern, Basilikum usw. zubereitet und im Wok gebraten oder gegart. Die Kursleiterin, gebürtige Thailänderin, stellt leckere Gerichte in einem Menü mit Vorspeise, Hauptgericht und Nachspeise zusammen. Sie lernen, ein gesundes Essen mit frischem Gemüse, würzigem Curry, Fleisch, Garnelen und Tofu vorzubereiten.

Gebühr € 28,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Getränk
Lebensmittelkosten von ca. € 15,00, bitte im Kurs bezahlen.

1U30538 Pakwipa Strahl
Mi., 26.03., 17.45–21.45 Uhr
Heinrich-Kaim-Grundschule Schelklingen Schulstr. 12, Bau B, EG, 11 Küche

1U30539 Pakwipa Strahl
Fr., 18.07., 17.45–21.45 Uhr
Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule Laichingen, Max-Lechler-Str. 2, Raum 061 Küche (Eingang links vom Haupteingang)

BACKEN

Backen im Westerheimer Backhaus

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

1U30562 Katharina Klöble, Elisabeth Baumeister
Fr., 07.03., 13.00–17.30 Uhr
Backhaus Westerheim, Obere Gasse 2
Gebühr € 25,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)

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

Backen im Sinne von Hildegard von Bingen – Süßes sowie Herzhaftes

Eine Reise ins Mittelalter angepasst an unsere Zeit – einfach, schmackhaft und gesund! Hildegard von Bingen – eine gelehrte Benediktinerin und Ikone der Nachhaltigkeit. In ihrer Heilküche sowie Backstube spielen Kräuter, Gewürze, Nüsse und Saaten neben dem Dinkel eine wichtige Rolle; aber auch andere Getreidesorten Gemüse und Obst wurden verbacken. Ein duftender Abend und reines Backvergnügen erwartet Sie! Es werden salzige, süße, rustikale und feine Backwaren hergestellt. Ganz nebenbei erfahren Sie auch Wissenswertes über Hildegard, „die uns noch heute so nah und vertraut ist“.

1U30563 Irene Gröh-Schaufler
Do., 03.04., 18.30–22.00 Uhr
Backhaus Merklingen, Ortsmitte Hahnenweiler 1
Gebühr € 22,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)

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

Festliche Torten für Kommunion, Hochzeit, Geburtstage ...

In diesem Kurs lernen Sie, eine individuelle, besondere Torte für vielerlei Anlässe herzustellen – die zudem sehr gut schmeckt. Verschiedene Geschmacksrichtungen werden angeboten.
Auf dem Programm stehen eine *Kerze*, ein *Buch*, eine *Wickeltorte* und eine *Hexentorte*. Es wird nichts gebacken, nur gefüllt! Der Vorteil für Sie ist: Sie können in Ruhe zuschauen und erfahren viele Tipps und Tricks einer erfahrenen Bäckerin.

1U30566 Luzia Bailer
Sa., 15.03., 13.30–17.00 Uhr
Heinrich-Kaim-Grundschule Schelklingen
Schulstr. 12, Bau B, EG, 11 Küche
Gebühr € 20,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Tortenbehälter (Sie erhalten viele Tortenstücke mit nach Hause).
Lebensmittelkosten von ca. € 15,00, bitte im Kurs bezahlen.

Firmenkurse & Schulungen

Wir unterstützen Sie als Unternehmen dabei, die fremdsprachliche Kompetenz Ihrer Mitarbeiter*innen zu fördern. Sprechen Sie uns bei Bedarf gerne an!

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

SPRACHEN

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

DEUTSCH

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

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

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

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

A1
Deutsch A1.2 100 UE
Deutsch A1.1 100 UE
„Ich kann mich vorstellen und einfache Fragen stellen."

A2
Deutsch A2.2 100 UE
Deutsch A2.1 100 UE
„Ich kann über meinen Alltag erzählen und kurze einfache Gespräche führen."

B1
Deutsch B1.2 100 UE
Deutsch B1.1 100 UE
„Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen."

DTZ
Prüfungen:
Leben in Deutschland 100 UE und Deutschtest für Zugewanderte

Der Weg ist das Ziel

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

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

Deutsch – Grundstufe (A1/1)
*für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse*

Lust auf Deutsch? Sie lernen den Wortschatz, den Sie im Alltag und für Ihr Arbeitsleben brauchen. Nach dem Kurs können Sie einfache Sätze verstehen und sprechen. Unsere Themen sind über sich, den Beruf, die Familie sprechen, Einkaufen, Tages- und Jahreszeiten.

1U40400 Elisabeth Bühler
Mo., ab 10.03., 19.30–21.00 Uhr (10 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Seminarraum
Gebühr € 70,00
Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte
Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

Deutsch – Grundstufe (A1/2)
*für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse*

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

1U40401 Daniela Faber
Sa., ab 15.03., 10.00–11.30 Uhr (10 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 66,00
Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte
Lehrbuch: Einfach los! A1, telc Verlag ab Lektion 4

Deutsch – Grundstufe (A1/4)

*für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen (z. B. aus einem vhs-Semester)*

Lernen Sie grundlegende Alltagssituationen zu bewältigen, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. In einer freundlichen und unterstützenden Umgebung werden Sie schnell Fortschritte machen. Wir bitten deutsche Nachbar*innen, Freund*innem, Kollegen*innen: Machen Sie ausländische Bekannte auf diesen Kurs aufmerksam.

1U40416 Daniela Faber
Sa., ab 15.03., 8.30–10.00 Uhr (10 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 66,00
Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte
Lehrbuch: Einfach los! A1, telc Verlag ab Lektion 6

Deutsch – Mittelstufe (B1)

Wir üben anhand eines alltagsorientierten aktuellen Lehrbuchs. Wir bitten deutsche Nachbar*innen, Freund*innem, Kollegen*innen: Machen Sie ausländische Bekannte auf diesen Kurs aufmerksam.

Voraussetzung: Kenntnisse aus sechs vhs-Kursen oder vergleichbare Kenntnisse

1U40421 Daniela Faber
Di., ab 25.02., 18.00–19.30 Uhr (15 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 99,00
Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte
Kursbuch wird nach dem ersten Kurstag besprochen

ENGLISCH

Englisch Grundstufe A2

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

1U40604 Renate Hofbauer
Do., ab 27.02., 17.30–19.00 Uhr (12 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 96,00
Lehrbuch: „Easy English A2.2 Upgrade“ Cornelsen-Verlag, ab Lektion 5
Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin. Einzelne Kursabende werden nach Absprache evtl. mit Zoom online stattfinden.

Englisch mit Muße – Grundstufe (A2/5)

*für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen*

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

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

1U40605 Gaby Haulick
Di., ab 25.02., 10.45–12.15 Uhr (15 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Seminarraum
Gebühr € 125,00 (inkl. € 5,00 für Kopien)
Lehrbuch: „Sterling Silver 2- Englisch für Senioren", ab Lektion 20, Cornelsen-Verlag, plus Lektüre

Refreshing English – Grundlagen für Neu- und Wiedereinsteiger*innen

Egal, ob Sie Grundlagen der englischen Sprache auffrischen oder von vorne beginnen möchten – in diesem Kurs sind Sie richtig! Unsere freundliche Lernumgebung fördert entspanntes Lernen und bietet spezielle Unterstützung für Lernende 50+. Entdecken Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten die Freude am Englischlernen. Wir decken grundlegende Alltagsthemen ab, verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeiten und stärken Ihr Selbstvertrauen. Sie erhalten nützliche Sprachkenntnisse für Beruf und Reise.

1U40615 Anastasia Lamprinakou
Mi., ab 26.02., 17.00–18.30 Uhr (12 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 96,00
Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin.

Englisch – Mittelstufe (B2)
*für Wiedereinsteiger*innen*

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

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

1U40617 Elke Reichle
Mo., ab 10.03., 9.00–10.30 Uhr (12 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Seminarraum
Gebühr € 96,00
Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

Englisch – Mittelstufe (B1)

In diesem Kurs arbeiten wir mit Lehrbuch plus Lektüre und tauschen uns aus über aktuelle Themen, über Biografien, über Lieblingsbücher, Lieblingsbeschäftigungen und vieles mehr. Der Austausch miteinander steht im Vordergrund.

Voraussetzung: Realschulabschluss oder vergleichbare vhs-Kurse

1U40619 Gaby Haulick
Di., ab 25.02., 9.00–10.30 Uhr (15 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Seminarraum
Gebühr € 120,00
Lehrbuch: „Fairway New B1", Klett-Verlag, ab Lektion 11, plus Lektüre

English B1: Conversation in the morning

Now that you've reached B1 (Realschulniveau), it's time to put your English skills into practice. In this class, we'll deal with a wide range of materials to practice reading and speaking.

1U40620 Renate Hofbauer
Mi., ab 26.02., 9.00–10.30 Uhr (12 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 96,00
Some sessions may be held online via Zoom.
Material wird gegen geringe Gebühr gestellt.

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

SPANISCH

Spanisch - Grundstufe (A1/2)
Anfängerkurs mit Muttersprachlerin

Hola! Möchten Sie Spanisch lernen? Wollen Sie sich auf der nächsten Reise verständigen oder beruflich mit spanischen Kollegen ins Gespräch kommen?
Dann sind Sie bei unserem Spanischkurs genau richtig! Lernen Sie die Sprache von einer sympathischen Südamerikanerin in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre. Melden Sie sich noch heute an

und entdecken Sie die spannende Welt der spanischen Sprache, die Vielseitigkeit der Kulturen und Länder, in der Sie das Gelernte umsetzen können. ¡Vamos a aprender español juntos!

1U40702 Andrea
Mo., ab 17.02., 17.30–19.00 Uhr (12 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Seminarraum
Gebühr € 96,00
Lehrbuch: Impresiones A1 ab Lektion 4

Spanisch – Grundstufe (A1/5)
*für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen*

Holà – Spanien, Venezuela oder Dominikanische Republik: Egal in welches spanisch sprechende Land Sie gerne reisen möchten, hier lernen Sie das Wichtigste für Ihre Verständigung im Alltag! Oder benötigen Sie Spanischkenntnisse im beruflichen Bereich? Auch dann sind Sie zu diesem Kurs herzlich eingeladen!

Lernziele:
- Verständigung in typischen Alltagssituationen
- Wortschatz und Satzstrukturen
- Aufbau von grundlegendem Verständnis der spanischen Grammatik
- Lese- und Hörverstehen für Texte und Gespräche
- Einführung in die schriftliche Kommunikation auf Spanisch

1U40707 Christopher Tjarks
Do., ab 27.02., 18.30–20.00 Uhr (10 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 3 Business
Gebühr € 80,00
Lehrbuch „Ene A 1“, Hueber-Verlag
Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin.

FRANZÖSISCH

Französisch – Grundstufe (A1/3)
*für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen und Neugierige*

Der Kurs ist für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen in der französischen Sprache gedacht, es wird aber auch auf Anfänger*innen eingegangen. Ziel ist es, grundlegende Grammatikregeln und den wichtigsten Wortschatz zu lernen, um auf diesem Hintergrund alltagstaugliche einfache Konversationen zu führen, z. B. beim Austausch im Rahmen der Städtepartnerschaft.

1U40800 Evelyne Ohngemach
Di., ab 18.02., 19.30–21.00 Uhr (10 ×)
Amstetten; Gemeinschaftsschule Lonetal, Eingang neuer Anbau, im „grünen Klassenzimmer“
Gebühr € 80,00
Skript wird von der Kursleiterin ausgegeben.

Französisch – Grundstufe (A1/4)
*für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen*

Sie haben damit begonnen Französisch zu lernen, weil Frankreich Ihr Reiseland ist? Oder benötigen Sie Französischkenntnisse im beruflichen Bereich? Dann sind Sie zu diesem Kurs herzlich eingeladen.
In diesem Kurs festigen Sie die Grundlagen der französischen Sprache, damit Sie sich in alltäglichen Situationen auf Französisch verständigen können. Durch eine Vielzahl von interaktiven Übungen werden Sie die Sprache in einem praxisnahen Kontext üben. Der Kurs umfasst die vier Fertigkeiten des Sprachenlernens: Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

Sie werden lernen
- einfache Fragen stellen/beantworten
- über sich selbst sprechen
- Einkäufe tätigen
- grundlegende Informationen aus Texten verstehen.

1U40801 Silke Duckeck
Fr., ab 28.02., 16.00–17.30 Uhr (13 ×)
vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30
Raum 2
Gebühr € 104,00
Lehrbuch: „Perspectives – Allez-y! A1“, Cornelsen Verlag, ab Lektion 10
Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin.

Kompaktkurs Französisch – Grundstufe (A2/7)
für leicht Fortgeschrittene

Französischlernende mit Kenntnissen aus fünf bis sechs vhs-Kursen oder entsprechenden Schulkenntnissen sind herzlich willkommen, um mit diesem aktuellen Buch Land, Leute und Kultur kennenzulernen und einen schnellen Lernfortschritt zu erzielen. Interessierte dürfen gerne reinschnuppern und sich beraten lassen!

1U40802 Karin Schur-Neugebauer
Di., ab 25.02., 19.00–20.30 Uhr (15 ×)

Albert-Schweitzer-Gymnasium Laichingen
Beim Käppele 8, Raum 204
Gebühr € 120,00

Lehrbuch: „Rencontres en francais A2“, Klett-Verlag, ab Lektion 8

Französisch – Grundstufe (A2/5)
*für Anfänger*innen mit grundlegenden Kenntnissen und Wiedereinsteiger*innen*

Haben Sie früher Französisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen? In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre Französischkenntnisse wieder aufleben zu lassen und sie zu vertiefen. Wir werden uns auf alltägliche Situationen konzentrieren, wie zum Beispiel Reisen, Arbeit, Freizeit und kulturelle Ereignisse. Sie werden lernen, Ihre Meinungen auszudrücken, über Erfahrungen zu sprechen, einfache Texte zu lesen und kurze schriftliche Mitteilungen zu verfassen. Dieses Lernen findet in einer netten und zwangslosen Atmosphäre statt, sodass Sie in Ihrem eigenen Tempo Fortschritte machen und sich am Ende des Kurses aktiv an den Gesprächen beteiligen können.

1U40803 Patricia Chantegret
Di., ab 11.03., 18.00–19.30 Uhr (7 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Großer Saal
Gebühr € 56,00

Lektüre & Kurstermine werden im Kurs besprochen.

Französisch – Konversation (B1)

Ein netter Konversationskurs für alle Frankophilen. Willkommen sind alle Alters- und Interessensgruppen: Vous voulez entretenir votre français et élargir vos connaissances de la France dans une ambiance sympathique? Alors, venez nous joindre!

1U40805 Patricia Chantegret
Do., ab 27.02., 18.00–19.30 Uhr (7 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Seminarraum
Gebühr € 56,00

Lektüre & Kurstermine werden im Kurs besprochen.

Online-Kurs
Französisch – Konversationskurs

Die Frankophilen in der Region sind herzlich zu dieser unkomplizierten, altersmäßig gemischten Gesprächsrunde eingeladen. Wenn Sie einige Jahre Französisch gelernt haben und an Themen aus dem Alltag, aus Kunst und Kultur, Urlaub und französischer Küche, aber auch aus der französisch-europäischen Tagespolitik Interesse haben, dann sind Sie bei uns in unserem virtuellen Teams-Kursraum richtig.

1U40806 Karin Schur-Neugebauer
Mi., ab 26.02., 18.30–20.00 Uhr (15 ×)
findet auf MS Teams statt
Gebühr € 120,00

ITALIENISCH

Hybrid-Kurs
Hybrid – Italienisch – Grundstufe (A1/4)
*für Anfänger*innen (geringe Vorkenntnisse)*

Sie haben bereits erste Italienisch-Kenntnisse gesammelt und möchten Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen? In diesem Kurs werden Sie die Grundlagen der Sprache vertiefen, sowie Ihr Vokabular erweitern, um sich in einfachen Gesprächssituationen verständigen zu können. Mit jedem Fortschritt werden Sie mehr Sicherheit gewinnen.

Voraussetzungen: Kenntnisse aus einem vhs-Kurs oder vergleichbare.

1U40900 Angela Holzer
Fr., ab 28.02., 19.30–21.00 Uhr (5 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Großer Saal
Gebühr € 40,00

Lehrbuch: „Con Piacere Nuovo A1“, Klett-Verlag

Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin.
Bitte mitbringen: Schreibblock, Schreibzeug, Vokabelheft oder -block (3-spaltig)
Es handelt es sich um eine Hybrid-Veranstaltung. Sie können in Präsenz oder online teilnehmen.

Italienisch – Grundstufe (A1/5)
Chi sa un po‘ di italiano si sente già un po‘ italiano! Sie lernen bzw. lernten bereits Italienisch und möchten Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen oder Ihr Wissen auffrischen. Dann lassen Sie sich von uns einladen, diese zauberhafte Sprache zu erlernen und Ihr Italienisch auf ein neues Level zu bringen.

Sie werden lernen
- sich vorstellen
- über Ihre Interessen/Hobbys sprechen
- einfache Gespräche führen
- Einkäufe tätigen
- Informationen zu Personen und Orten austauschen.

Mit jedem Fortschritt werden Sie mehr Sicherheit gewinnen.

Voraussetzung: Kenntnisse aus mind. drei vhs-Kursen.

Gebühr € 120,00

*für Anfänger*innen (geringe Vorkenntnisse)*
1U40901 Maria Rosaria Pitirra
Di., ab 18.02., 16.00–17.30 Uhr (15 ×)
Heinrich-Kaim-Grundschule Schelklingen
Schulstr. 12, Bau A, EG, 01 Musik

Lehrbuch: Italienisch Sprachkurs Plus, Hueber Verlag, ab Lektion 8
Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin.
Der Kurs findet am 29.04. und 27.05. nicht statt.

*für Anfänger*innen (geringe Vorkenntnisse)*
1U40902 Maria Rosaria Pitirra
Di., ab 18.02., 19.00–20.30 Uhr (15 ×)
Joachim-Hahn-Gymnasium Blaubeuren
Eduard-von-Lang-Str. 37, Raum 1.31 (Neubau), der Eingang befindet sich auf der Rückseite des Gebäudes

Lehrbuch: „Con Piacere Nuovo A1", Klett-Verlag, ab Lektion 8
Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin.
Der Kurs findet am 29.04. und 27.05. nicht statt.

Parla italiano fluente! Corso di italiano avanzato (A2/6)
*für Teilnehmer*innen (gute Vorkenntnisse)*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits über solide Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten. In einer entspannten und interaktiven Lernumgebung werden die kommunikativen Fertigkeiten in Italienisch verbessert und das Verständnis für die Sprache vertieft.
Unsere erfahrene Muttersprach-Dozentin unterstützt dabei, das Vokabular zu erweitern, die Grammatikkenntnisse zu festigen und das Hör- und Leseverständnis durch vielfältige Übungen zu stärken. Ziel ist es, dass Sie sich ermutigt fühlen, aktiv Italienisch zu sprechen.

Voraussetzungen: Kenntnisse aus sechs Semestern; alternativ sollten Sie über Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen und in der Lage sein, einfache Gespräche zu führen, grundlegende Grammatikregeln anzuwenden und einfache Texte zu lesen.

1U40905 Maria Rosaria Pitirra
Mi., ab 19.02., 19.00–20.30 Uhr (15 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 120,00

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag, ab Lektion 8
Bitte erwerben Sie das Kursbuch erst nach dem ersten Kurstermin.
Der Kurs findet am 30.04. und 28.05. nicht statt.

BERUF & DIGITALE KOMPETENZEN

In unseren Kursen lernen Sie mit neuen Medien und Technologien kompetent umzugehen. Dabei legen wir Wert auf eine gute Lernatmosphäre und achten auf kleine Gruppengrößen.
Im Bereich der beruflichen Bildung bieten wir ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung – im Besonderen für sozialpädagogische Berufe (u. a. pädagogische Fachkräfte, Erzieher*innen, Kindertagespflegepersonen).

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ / KI

Künstliche Intelligenz - KI-Generatoren ausprobieren
*KI für jede*n im Alltag nutzen*

Ein Kurs für Interessierte, die die Anwendungsmöglichkeiten der KI-Generatoren kennenlernen wollen.
Im Kurs geht es darum, verschiedene KI-Chats kennen zu lernen. Gezeigt werden Beispiele mit den LargeLanguageModelen (LLMs) von OpenAI (Chat-GPT), Google (Bart) und Microsoft (integriert in Bing). Anhand von Beispielen aus dem Alltag werden die Fähigkeiten und die Grenzen der KI aufgezeigt. Bei den Bildgeneratoren wird beispielhaft NightCafe vorgestellt, mit dem kostenlos qualitativ hochwertige Bilder generiert werden können.
Die Teilnehmer*innen werden angeleitet selbst Anfragen, auf verschiedene Arten, an die LLMs zu stellen und die Ergebnisse zu verifizieren. Es werden keine speziellen Kenntnisse erwartet. Basiswissen am PC ist Voraussetzung.

1U50100 Udo Besenreuther
Mi., 19.03., 17.00–19.30 Uhr
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 3 Business
Gebühr € 12,00

Online-Kurs
Online: ChatGPT für Autoren – professionelle Anwendungsmöglichkeiten und Prompts

Entdecken Sie, wie ChatGPT Ihnen beim Schreiben Ihrer Texte mit effektiven Prompts helfen kann und wie Sie das Beste aus diesem neuen Werkzeug für sich als kreativer Kopf herausholen. Wir entwickeln gemeinsam Gedichte, Kurzgeschichten sowie die fiktive Handlung für einen Roman und erkennen so die neuen Möglichkeiten zur Ideenfindung, Charakter- und Stoffentwicklung. Für alle Neugierigen, die mehr über die interessante, neue Welt des Schreibens wissen wollen!
Die langjährige und erfahrene Dozentin ist Autorin, Illustratorin und Literarische Agentin. Für Schreibende mit und ohne Vorerfahrungen.

1U50102 Anja Kislich
Do., 22.05. + 05.06.
17.30–21.15 Uhr (2 ×)
online
Gebühr € 73,00
In Kooperation mit der vhs Biberach.
Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Online-Kurs
Online: Der professionelle Weg zum fertigen Buch – individuelle Beratung und Überblick „Von der Idee bis zur Vermarktung“

Entdecken Sie, wie ChatGPT Ihnen beim Schreiben Ihrer Texte mit effektiven Prompts helfen kann und wie Sie das Beste aus diesem neuen Werkzeug für sich als kreativer Kopf herausholen. Wir entwickeln gemeinsam Gedichte, Kurzgeschichten sowie die fiktive Handlung für einen Roman und erkennen so die neuen Möglichkeiten zur Ideenfindung, Charakter- und Stoffentwicklung. Für alle Neugierigen, die mehr über die interessante, neue Welt des Schreibens wissen wollen!
Die langjährige und erfahrene Dozentin ist Autorin, Illustratorin und Literarische Agentin. Für Schreibende mit und ohne Vorerfahrungen.

1U50104 Anja Kislich, Christian Humberg
Sa., ab 03.05., 11.00–17.00 Uhr
online
Gebühr € 73,00
In Kooperation mit der vhs Biberach.
Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

LAPTOP & SMARTPHONE

Ich und mein Smartphone – Grundlagen zur Anwendung

Mit dem Smartphone stehen interessante Funktionen zur Verfügung. Dabei sind die Geräte so aufgebaut, dass der Umgang leicht erlernt werden kann. Lernen Sie mit den Einstellungen Ihres Gerätes umzugehen und das Gerät auf Ihre Bedürfnisse einzustellen, machen Sie mit Ihrem Handy einen Besuch im Internet.
Sie haben schon von Apps als nützliche Helfer gehört? Hier erfahren Sie Apps zu finden, zu installieren, einzusetzen. Wie geht das mit der Bezahlung? Ganz einfach und im Kurs zu erfahren.

Musik, Filme, Fotos – auch die Anwendungen dazu werden Sie kennenlernen.

1U50111 Stefan Riedmaier
Di., ab 04.03., 17.00–18.45 Uhr (4 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 3 Business
Gebühr € 55,00
Bitte mitbringen: aufgeladenes Handy mit Netzteil.
Bitte bei Anmeldung Handy – Fabrikat angeben.

NEU Willkommen in der Smartphone-Welt (1) im „Fröhlichen Nix“

Für absolut Unwissende, Hilflose und Neugierige soll dieser Nachmittag sein, sich in die Smartphonewelt vorzutasten. Haben Sie keine Scheu, auch wenn Sie noch kein Handy besitzen. Hier werden Sie ganz verständlich und Schritt für Schritt mehr erfahren, um diese multifunktionalen Geräte besser zu verstehen. Bringen Sie auch Ihre Fragen mit. Alles wird in Ruhe und verständlich gezeigt und erklärt.

1U50115 Udo Besenreuther
Mo., 23.06., 14.00–16.00 Uhr
Kleinkunst-Café „Zum fröhlichen Nix“
Blaubeuren, Hirschgasse 1
Gebühr € 12,00
Teilnahme mit und ohne Handy möglich.

NEU Willkommen in der Smartphone-Welt (2) im „Fröhlichen Nix“

Erst seit wenigen Jahren gibt es diese Geräte und in dieser kurzen Zeit haben sie die Welt erobert und beeinflussen das Leben jedes einzelnen. Was kann ein Handy? Wo kann es mir nützlich sein und wie kann ich damit mein Leben erleichtern? Dieser Nachmittag wird diese Fragen für Sie beantworten und Ihnen helfen, das Smartphone für eigene Anwendungen kennenzulernen. Für Ihre weiteren Fragen ist genügend Zeit.

1U50116 Udo Besenreuther
Mo., 30.06., 14.00–16.00 Uhr
Kleinkunst-Café „Zum fröhlichen Nix“
Blaubeuren, Hirschgasse 1
Gebühr € 12,00
Wer hat, kann das eigene Handy (aufgeladen) mitbringen.

© shutterstock

Online-Kurs

NEU Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets

Smartphones sind wahre Alleskönner und lassen sich mit Apps aufrüsten. So wird Ihr Smartphone zum Genie, und nutzt alle Sinne z. B. GPS für Navigation, Bewegungssensoren, Mikrofon, Kamera uvm. Diese sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Damit sind Smartphones hochwertige PCs im Miniformat, und auch angreifbar für zahlreiche Viren, Malware, Spyware uvm. welche es auf Ihre Daten z.B. Passwörter, TAN, SMS, Kreditkartendaten abgesehen haben. Im Webinar erfahren Sie, wie sich effektiv davor schützen können. Wie Sie z. B. Ihre Rechteverwaltung der Apps selbst bestimmen, sowie zahlreiche Sicherheitstipps vom Geräte- u. Bilderschutz bis zur Pflege, Benutzung im Ausland und rund um Ihr Smartphone.
Der Kurs ist auch geeignet für iOS/Apple Tablets.

1U50216 Thilo Herzau
So., 29.06., 10.30–12.30 Uhr
online
Gebühr € 45,00
Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

WORD & EXCEL

Officeprogramme Word und Excel – Basics

Dieser Kurs zielt darauf ab, die Fähigkeiten und Kenntnisse im Umgang mit Microsoft Office zu vertiefen und zu erweitern. Teilnehmer*innen werden die Gelegenheit haben, die Office-Anwendungen Word und Excel besser zu verstehen und effizienter zu nutzen.

Kursziele:
- Verbesserte Kenntnisse in Microsoft Word und Excel
- Effizientes Erstellen von Dokumenten und Tabellen
- Automatisierung von Aufgaben und Arbeitsabläufen
- Verbesserte Dateiverwaltung und Zusammenarbeit in der Cloud

- Praktische Tipps und Tricks für den beruflichen Alltag

1U50423 Ralf Eisele
Sa., 15. + 22.03., 8.00–12.30 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 3 Business
Gebühr € 98,00 (inkl. Lehrbuch)
Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, grundlegende PC-Kenntnisse

Officeprogramme Word und Excel – Aufbaukurs

Die Officeprogramme Word und Excel sind in ihrer Handhabung bereits auf Basic-Niveau vertraut. Dieser Kurs bietet vertiefendes Wissen.

Kursziele:
- Mit Word und Excel schnell und sicher arbeiten
- Formatvorlagen erstellen und Serienbriefe erstellen
- Automatisierung von Aufgaben und Arbeitsabläufen
- Verbesserte Dateiverwaltung und Zusammenarbeit in der Cloud
- Praktische Tipps und Tricks für den beruflichen Alltag

1U50424 Ralf Eisele
Sa., 29.03. + 05.04., 8.00–12.30 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 3 Business
Gebühr € 98,00 (inkl. Lehrbuch)

Excel – Basics

Ein Kurs für jene, die in Excel einsteigen wollen oder noch keine bis wenig Anwenderwissen haben. Sie erhalten einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das Erstellen und Gestalten von Tabellen.

1U50426 Ralf Eisele
Sa., 10. + 17.05., 8.00–12.30 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 3 Business
Gebühr € 98,00 (inkl. Lehrbuch)
Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, grundlegende PC-Kenntnisse

HILFREICHE APPS & PROGRAMME

Online-Kurs

NEU Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Sie wollten schon immer eine eigene Webseite oder Webshop erstellen, aber Sie haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Oft beginnt es mit einer Idee, aber wie umsetzen? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Mausklick Ihre für Sie angepasste Webseite/Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Vorlagen Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten diese nach Ihren Wünschen um.
Der Kurs umfasst Konzeption, Erstellen von Websites/Shop, Customizing, Internet Adresse, Domain sowie zahlreiche Tipps und Tricks.

1U50430 Thilo Herzau
Sa., 22.03., 10.30–12.30 Uhr
online
Gebühr € 45,00
Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse
Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Online-Kurs

NEU Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

Internet-Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein ebay hat in Deutschland mehr als 132 Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen. Viel zu viele gebrauchte und nicht mehr benutzte Gegenstände warten auf neue Besitzer*innen. Evtl. stellen Sie selbst Produkte her und möchten diese verkaufen. Dann mache ich Sie mit der aufregenden Welt von Auktionen und Internetverkaufshäuser bekannt!

Interaktive Kursinhalte:
- Textformulierungen
- Artikelbeschreibung
- Versand
- Rechtliches
- Ver-/Kauf bei Onlineauktionen
- erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern/Verkaufen auf Portale
- Nutzungsbedingungen
- Schutz vor unzuverlässigen Bieter*innen/Verkäufer*innen.

1U50432 Thilo Herzau
So., 13.04., 10.30–12.30 Uhr
online
Gebühr € 45,00
Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse
Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

GoodNotes – das digitale Notizbuch und mehr

Die App GoodNotes für das iPad erfreut sich nicht umsonst größter Beliebtheit. Hier kannst du handschriftlich in deine digitalen Notizbücher, aber auch in Pdf-PowerPoint- und Word-Dateien schreiben. Von farbenfrohen Skizzen, über Karteikarten, bis hin zu strukturierten Ordnern, sogar Bilder und Fotos lassen sich hier beschriften. Steigere deine Effizienz und entlaste dein Gehirn.

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 3 Business
Gebühr € 14,00

Einführung
1U50433 Mario Pfeffer
Mi., 02.04., 18.00–19.30 Uhr

Aufbaukurs
1U50434 Mario Pfeffer
Mi., 09.04., 18.00–19.30 Uhr

3D-Drucken – Unser erstes Druckprojekt

Jetzt wird das Drucken dreidimensional. Wer sich dazu Grundkenntnisse aneignen will, ganz praktisch einen FDM Drucker in Aktion sehen möchte und seine Möglichkeiten ausprobieren will, ist in diesem Kurs genau richtig. Alle Teilnehmer*innen schließen mit einem 3D-Druck-Führerschein ab, der dazu berechtigt, weitere Druckprojekte in Eigenregie auszuführen (nach Vereinbarung im vhs-Büro oder der Bücherei).

1U50440 Stefan Frank
Mo. + Mi., 14. + 16.04.
17.30–19.00 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 36,00

DIGITALES FOTOGRAFIEREN & GRAFIKDESIGN

Canva – Grafikdesign für jede*n ganz easy

Canva ist ein kostenloses Programm, mit dem einfach und schnell sehr schöne Grafiken erstellt werden können. Zahlreiche Grundeinstellungen ermöglichen beispielsweise eine Präsentation, Arbeitsblätter, Poster, Flyer, Einladungen oder Social Media Posts mit wenigen Klicks grafisch ansprechend zu erstellen. In dieser Einführung lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Canva für sich nutzen können.
Für kleine Unternehmen, Vereinsaktive, im Privaten und für berufliche Einsätze werden Sie zukünftig mit grafisch hochwertigen Produkten überzeugen. Lohnenswert für alle, die Spaß am Gestalten haben und für ihr Marketing in Eigenregie beste Ergebnisse erzielen wollen. Canva geht am PC oder als App auf dem Handy oder Tablet.

1U50442 Anni Rösch
Mo., 17. + 24.03.
18.00–20.00 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 3 Business
Gebühr € 35,00
Der eigene Laptop kann mitgebracht werden.

Ein Fotobuch erstellen

In diesem Kurs lernen Sie in Ruhe wie ein Fotobuch am Laptop vorbereitet werden kann, um in Druck gegeben zu werden.

1U50458 Udo Besenreuther
Fr., 28.02. + 07.03.
14.00–16.00 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 32,00

BUCHHALTUNG

Online-Kurs
XPERT Business Lohn und Gehalt (1) LernNetz Live-Webinar

Jede*r Arbeitgeber*in hat für Arbeitnehmer*innen Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge.

Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Übergangsbereich zahlreiche Besonderheiten mit sich.
Die in diesem Kurs erworbene Fachkompetenz bildet die Grundlage für das weiterführende Modul Lohn und Gehalt (2).

Inhalte:
- Grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Bruttoarbeitsentgeltermittlung
- manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen und Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen

XPERT Business Die detaillierten Lernziele dieses Kurses wie auch die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle XPERT Business Lernzielkatalog.
Im Anschluss an Ihren Kurs kann eine XPERT Business Prüfung abgelegt werden (180 Min.). Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Insbesondere kleinere und mittlere Unternehmen benötigen immer mehr Fachkräfte mit praxisorientierten Kenntnissen in der Finanz- und Lohnbuchführung. Genau dieses Fachwissen vermittelt XPERT Business im Kurs Lohn und Gehalt (1).
Für Kenntnisse zu Buchhaltung bietet die vhs den Kurs Finanzbuchführung (1) an. Bitte nachfragen.
Weitere Online-Live-Seminare siehe Webseite: www.vhs-lai.de

1U50521 Schlötel GmbH
Di. + Do., ab 04.03.
18.30–20.30 Uhr (24 ×)
online
Gebühr € 445,00 (inkl. Lehrbuch)
Letzter Kurstag 12.06. (Termine können auf der Homepage nachgesehen werden), evtl. Nachholtermin am 17.06.

Ein Online Live-Seminar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen.

Weitere Online-Business-Kurse auf der Webseite unter vhs-online Angebot: www.vhs-lai.de

Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

WEITERQUALIFIZIERUNG

Infos zu den Weiterqualifizierungen

Petra Rösch-Both
p.roesch-both@vhs-lai.de
07333/92 52 0-13 (Mi–Fr vormittags)

Weiterqualifizierung für die Tätigkeit als Gruppenleitung

Die Erweiterung des Fachkräftekatalogs ermöglicht durch diese Qualifizierung Personen aus bestimmten Berufsgruppen als pädagogische Fachkräfte gemäß §7 Kindertagesbetreuungsgesetz (KiTaG) die Tätigkeit als Gruppenleitung. Diese Weiterqualifizierung umfasst 10 Kurstage. Zum Ende der Weiterbildung erhalten Sie ein Zertifikat über die Teilnahme Lehrgang.

Kursinhalte u. a.:
- Grenzen und Freiheiten, Aufsichtspflicht und Haftungsfragen
- Spracherwerb im Fokus der Entwicklungspsychologie
- Kinder wollen gehört werden – gewaltfreie Kommunikation in der Kita
- Teamarbeit und Teamentwicklung
- Erfolgreiche Elterngespräche

Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Großer Saal
Gebühr € 920,00

1U506061 Dozent*innen-Team
Sa., 20.09., 27.09., 11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12. (10 ×)
Eine Ratenzahlung ist möglich.

1U50607 Dozent*innen-Team
Sa., 05.04., 12.04., 10.05., 17.05., 24.05., 28.06., 05.07., 12,07., 19.07., 26.07., (10 ×)
Mit Mittagspause ca. 12.00–13.00 Uhr.
Eine Ratenzahlung ist möglich.

Grundqualifizierung für Zusatzkräfte – Modul 2

Für die pädagogische Arbeit in Kindertageseinrichtungen u.ä.

Der Fachkräftemangel in der Kindertagesbetreuung macht es möglich, als Quereinsteiger*in ohne pädagogische Ausbildung eingesetzt zu werden. Im Personalschlüssel können zwei Zusatzkräfte ohne pädagogische Ausbildung wie eine pädagogische Fachkraft gezählt werden.
Dieser Kurs bietet Zusatzkräften ohne pädagogische Ausbildung Informationen über rechtliches Basiswissen und vermittelt grundsätzliche Kenntnisse für die Arbeit mit Kindern in Kita und

Grundschulbetreuung. Insgesamt wird die Grundqualifizierung in 3 × 3 Blöcken ein Gesamtkonzept bilden. Alle 3 Blöcke sind einzeln buchbar. Die Teilnehmer*innen erhalten ein qualifiziertes Zertifikat.

Kursinhalte:
- Bindung & Beziehung
- Kindeswohl & Kinderschutz
- Sicher im Gespräch

Kursinhalte siehe Kursausschreibung auf der vhs Webseite unter www.vhs-lai.de
Eine Ratenzahlung ist möglich.

1U50611 Diana Speth
Sa., 06.09., 13.09., 04.10., 8.00–15.00 Uhr (3 ×)
Altes Postamt Blaubeuren
Karlstr. 28, Großer Saal
Gebühr € 294,00

1U50612 Diana Speth
Sa., 17.01., 24.01., 31.01., 8.00–15.00 Uhr (3 ×)
Altes Postamt Blaubeuren
Karlstr. 28, Großer Saal
Gebühr € 294,00

Auf Anfrage sind auch als Inhouse-Schulungen möglich.

Kontakt: Petra Rösch-Both
p.roesch-both@vhs-lai.de

Grundqualifizierung für Zusatzkräfte – Modul 1

*Für Quereinsteiger*innen in die pädagogische Arbeit mit Kindern*

Dieser Kurs bietet Zusatzkräften ohne pädagogische Ausbildung Informationen über rechtliches Basiswissen und vermittelt grundsätzliche Kenntnisse für die Arbeit mit Kindern in Kita und Grundschulbetreuung. Insgesamt wird die Grundqualifizierung in 3 × 3 Blöcken ein Gesamtkonzept bilden. Alle 3 Blöcke sind einzeln buchbar. Die Teilnehmer*innen erhalten ein qualifiziertes Zertifikat.

Kursinhalte erster Block:
1. Das Kind im Mittelpunkt der Arbeit: Einführung in die Pädagogik
2. Kleingruppenarbeit – Methodenkoffer: Ideenwerkstatt und Praxistransfer
3. Rechtliche Grundlagen: von Aufsichtspflicht und Datenschutz

1U50614 Diana Speth
15.03., 22.03., 29.03., (3x)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Großer Saal
Gebühr € 294,00
Eine Ratenzahlung ist möglich.

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte: Kinder im Wald - Spielen und Lernen in der Natur

In dieser praxisorientierten Fortbildung lernen pädagogische Fachkräfte, wie sie Kinder im Wald zum Spielen anleiten und neue Impulse für das Lernen im Freien setzen können. Wir erkunden die vielfältigen Möglichkeiten, die die Natur bietet, und entwickeln kreative Spiel- und Lernangebote, die die Fantasie und Kreativität der Kinder anregen. Ein wichtiger Bestandteil ist die Reflexion der eigenen Haltung: Wie beeinflusst die Einstellung der Fachkräfte das Spielverhalten der Kinder? Durch aktive Übungen und den Austausch von Erfahrungen werden Strategien vermittelt, um Wald- und Naturerlebnisse nachhaltig in den Alltag zu integrieren und eine förderliche Lernumgebung zu schaffen.

© shutterstock/Jacob Lund

1U50620 Mareike Maute
Sa., 05.04., 9.00–15.30 Uhr
Waldkindergarten „Die Waldameisen“ Laichingen
Parkmöglichkeit: Parkplatz bei der Tiefenhöhle
Gebühr € 98,00

Der Waldkindergarten kann nicht direkt angefahren werden. Sie erhalten einen Wegeplan per E-Mail.

Die Kursleiterin ist Erzieherin/Leitung im Waldkindergarten, Facherzieher für Natur und Waldpädagogik und eine erfahrene Fachkraft (Kinderschutzfachkraft).

Fortbildung: Beobachtung und Dokumentation im Waldkindergarten

In dieser Fortbildung richten wir unseren Fokus auf die essenziellen Aspekte der Beobachtung und Dokumentation im Waldkindergarten. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie kindliche Entwicklungsprozesse im natürlichen Umfeld effektiv erfassen und reflektieren können. Wir diskutieren verschiedene Dokumentationsmethoden, die sich besonders für die Naturpädagogik eignen, und beleuchten, welche Hindernisse und Herausforderungen dabei auftreten können.

Zudem werden die Hintergründe zur Bedeutung der Beobachtung im Kontext der Waldpädagogik erläutert. Praktische Übungen und Erfahrungsaustausch ermöglichen es den Teilnehmenden, ihre Fähigkeiten zu vertiefen und individuelle Strategien zu entwickeln. Ziel ist es, die eigene Praxis zu bereichern und die Entwicklung der Kinder gezielt zu unterstützen.

1U50621 Mareike Maute
Sa., 17.05., 9.00–15.30 Uhr
Waldkindergarten „Die Waldameisen“
Laichingen
Parkmöglichkeit: Parkplatz bei der Tiefenhöhle
Gebühr € 98,00

Der Waldkindergarten kann nicht direkt angefahren werden. Sie erhalten einen Wegeplan per E-Mail.

Die Kursleiterin ist Erzieherin/Leitung im Waldkindergarten, Facherzieher für Natur und Waldpädagogik und eine erfahrene Fachkraft (Kinderschutzfachkraft).

Einstieg in die tiergestützte Pädagogik

„Das Mitgefühl für Lebewesen in ungleicher Gestalt ist vielleicht die höchste Form von emotionaler Intelligenz.“ (Simon Gabriel)
Diesen Mehrwert von Tieren in der Pädagogik und noch einige mehr schauen wir uns gemeinsam an. Tiere sind Türöffner für Beziehungen, Katalysatoren bei Traumatas und nicht nur Wegbereiter sondern auch wertvolle Wegbegleiter. Wie wir sie in der Pädagogik einbinden können, welches Tier in ihren Rahmenbedingungen Sinn machen bzw. möglich sind und was alles zu beachten ist erarbeiten wir gemeinsam. Dieser Nachmittag gibt einen kleinen Einblick in die tiergestützte Pädagogik, dem passenden Konzept von der Maus bis zum Hund und die Möglichkeit an Zusatzqualifikation.

1U50625 Diana Speth
Fr., 09.05., 14.00–18.00 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Großer Saal
Gebühr € 54,00

Online-Kurs

Ausbildung zum/r Mediator*in

In Kooperation mit der Akademie für Konflikt- und Führungskompetenz

Im Rahmen einer Ausbildung zum/r (zertifizierten) Mediator*in erlernen Sie in einem Zeitraum von ca. zehn Monaten alle notwendigen theoretischen und praktischen Inhalte für die Tätigkeit als Mediator*in. An insgesamt 28 Tagen arbeiten Sie intensiv in einer durchschnittlich 8 bis 12 Teilnehmer*innen umfassenden Ausbildungsgruppe an den notwendigen Kompetenzen und der Grundhaltung eines Mediators/einer Mediatorin.
Der Ausbildungsumfang entspricht nicht nur den Vorgaben der Rechtsverordnung, die durch den deutschen Gesetzgeber zur Qualitätssicherung der Ausbildung zum/r zertifizierten Mediator*in entwickelt wurde, sondern stellt durch weitere ergänzende theoretische und praktische Inhalte sicher, dass die Absolvent*innen praxiserprobt und sicher durch die Mediation führen können.
Für eine Zertifizierung im Anschluss sind zusätzliche Vorgaben zu erfüllen. Weitere Informationen erhalten Sie in den Informationsveranstaltungen oder sprechen Sie uns gerne direkt an.

Inhalte:
- Grundlagen
- Gewaltfreie Kommunikation in der Mediation
- Familien- und Schulmediation
- Interkulturelle Mediation/Täter-Opfer-Ausgleich
- Moderation und Mediation in Gruppen
- Wirtschaftsmediation und Bürgerbeteiligung
- Abschluss und Zertifizierung

1U50717 Monique Ridder
Termine:
23.05.–25.05.2025
20.06.–22.06.2025
11.07.–13.07.2025
18.08.–22.08.2025
10.10.–12.10.2025
28.11.–30.11.2025
12.01.–16.01.2026
20.03.–22.03.2026 Abschluss

Seminarzeiten:
Mo–Do 9.30-16.30 Uhr
Fr 15.30–21.00 Uhr
Sa 9.30–18.00 Uhr
So 9.30–16.00 Uhr
Zur Orientierung finden unverbindliche Informationsveranstaltungen jeweils um 18.30 Uhr an den folgenden Terminen statt.
26.02.2025 & 29.04.2025
online
Gebühr € 2.100,00 (inkl. Lehrmaterial)
Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

Sicher im Gespräch

Wir bringen eure Kommunikation auf ein neues Level. Wir schauen uns Kommunikationsmethoden und Techniken gemeinsam an, und lernen Methoden kennen, um unser Gegenüber besser einzuschätzen. Dieser Nachmittag bereichert sowohl das private als auch das berufliche Leben.
Eine klare Kommunikation bringt dir die Resultate und die Erfolge die du willst!

1U509010 Diana Speth
Fr., 04.04., 14.00–17.00 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Großer Saal
Gebühr € 54,00

Online-Vortrag

NEU Erfolg beginnt im Kopf

Mental stark, selbstmotiviert, leistungsfähig

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen – ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein Erfolgs-Mindset aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und anderseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

1U50905 Steve Windisch
Do., 06.03., 19.00–20.30 Uhr
online
Gebühr € 9,00
Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Online-Kurs

NEU Online Bewerbung zur richtigen Traumstelle

Wer sich nach einem langen Angestellt*innenenverhältnis, oder aus der Selbständigkeit bzw. Arbeitslosigkeit neu bewirbt, ist sehr oft unsicher was die Erwartungshaltung der Unterlagen, sowie die Gesprächsführung, und die Ansprache für eine Traumstelle betrifft. Viele Firmen setzen mit Karriere Portalen, darauf den oder die richtige/n Bewerber*in schnell zu finden. Hierzu ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, dass Sie der/die Richtige für die ausgeschriebene Stelle sind.
Im Schnitt werden max. nur 3 Min. für eine Auswahl investiert.
Auch in der Gesprächsführung werden Fehler gemacht. Hier ist die richtige Vorbereitung das A&O! Im Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, und absolute „No-Go's", sowie zu den Bewerbungsportalen, wie Sie auch zu interessanten Stellen kommen. Gestaltung, Aufbereitung CV, Lebenslauf, Format und Auftritt, Gesprächsführung sind Bestandteile des Kurses.

1U50910 Thilo Herzau
So., 02.03., 14.30–16.30 Uhr
online
Gebühr € 45,00
Der Link wird rechtzeitig vorab zugesandt.

Passende Weiterbildung finden

LNWBB Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung BW

Das Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung (LN WBB) wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Zu den Mitgliedseinrichtungen gehören unterschiedliche Bildungs- und Beratungseinrichtungen, auch die vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen. Wir beraten Sie individuell, professionell, unabhängig und kostenlos.

Terminanfragen bitte per Mail an:
Petra Rösch-Both
p.roesch-both@vhs-lai.de

JUNGE VHS

Junge Köpfe aufgepasst! In unseren Kursangeboten habt ihr die Möglichkeit, euch auszuprobieren und kreativ zu werden, z. B. in unterschiedlichen Bewegungsangeboten, beim Kochen und handwerklichen Gestalten sowie vielem anderen mehr.

In lockerer Atmosphäre stehen das gemeinsame Erfahren und Erleben im Vordergrund. Stärke und Selbstbewusstsein werden gefördert und neue Freundschaften geknüpft.

ELTERN-KIND-FAMILIE

NEU Familientag im Wald zum Muttertag!

Feiert diesen besonderen Muttertag mit uns im Herzen der Natur! Erlebt gemeinsam einen unvergesslichen Tag voller Abenteuer, Spiel und Entspannung im Wald. Genießt spannende Aktivitäten wie Naturerlebnisse, kreative Bastelaktion und erkundet Bewegungsräume im Wald. Wir werden mit Seilen neue Möglichkeiten kennenlernen und zusätzliche Spielorte schaffen.
Ob jung oder alt – dieser Tag bietet für jede Familie etwas. Kommt vorbei, bringt eure Liebsten mit und lasst uns gemeinsam die Natur genießen! Meldet euch jetzt an und sichert euch euren Platz für einen unvergesslichen Muttertag im Wald!

1U80000 Mareike Maute
So., 11.05., 14.00–17.30 Uhr
Waldkindergarten „Die Waldameisen“ Laichingen
Parkmöglichkeit: Parkplatz bei der Tiefenhöhle
Gebühr € 10,00 (je Familie)

Der Waldkindergarten kann nicht direkt angefahren werden. Sie erhalten einen Wegeplan per E-Mail.
Die Kursleiterin ist Erzieherin/Leitung im Waldkindergarten, Facherzieherin für Natur und Waldpädagogik und eine erfahrene Fachkraft (Kinderschutzfachkraft).

NEU Magische Wanderung mit tierischer Begleitung (für die ganze Familie)

Vor vielen Jahren lebten in unseren Wäldern Einhörner und andere Fabelwesen bis die Menschen sie von der Erde vertrieben. Seitdem leben sie auf dem weit entfernten Planeten Equo. Doch in den Nächten um Vollmond kommt uns immer noch das Einhorn Torro besuchen. Blöderweise hat er dieses Mal seinen Zaubertrank verloren, der ihn zurück zu seinen Freunden nach Equo bringt. Hilfst du ihm die Zutaten zu finden, um einen neuen Trank zu mischen? Zum Dank bekommst auch du einen Schluck von Torro's magischem Trank, der uns Menschen ganz viel Glück im neuen Jahr verspricht. Die Wanderung ist nur bedingt kinderwagengeeignet, besser Kraxe/Tragetuch verwenden.

1U80001 Amelie Flinspach
Fr., 14.02., 18.30–20.00 Uhr
Treffpunkt NaturkigaSchelklingen
Kreuzung Pappelallee/HerzJesuBerg
Gebühr € 10,00 (pro Familie/Einzelperson)

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Tasse

STÄRKE Eltern-Kind-Ponytage

Kommunikation, Bindung, Vertrauen, Selbstbewusstsein stärken
Für Kinder ab 6 Jahren mit Elternteil in den Sommerferien

Knuddeln, putzen, führen, steicheln, füttern, reitenm... Dieses Programm ist für Eltern(teile) und ihre Kinder gedacht, um ihnen mehr Verständnis füreinander zu vermitteln und die Familienbindung zu stärken und das Eltern-Kind-Team unterstützen.

Im Seminar mit Pferden werden Eltern sensibilisiert zu folgenden Themen:

- Führung
- Kommunikation durch Körpersprache und andere Kommunikationsmittel
- Umgang mit Verunsicherung/Ängsten
- Bestärkung und Lob

Kinder erfahren im Umgang mit Ponys mehr über: aufmerksames Beobachten, Kommunikationsmittel, Selbstbewusstsein empfinden, Selbstwirksamkeit erleben, Umgang mit Ängsten und Unsicherheit. Beim gemeinsamen Abschluss werden die Erfahrungswelten zusammengeführt. Eltern und Kinder tauschen sich aus, tauschen Führungsrollen, beobachten ihre Entwicklung im Umgang mit Ponys und erleben ein positives Gemeinschaftsgefühl. Es bleibt eine schöne, wertvolle Erinnerung, die Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung, Wissen um die Wirkung von Kommunikation, Führungskompetenz, positive Erfahrungen im Umgang mit Unsicherheiten.

1U80100 Raffaela Kreiser
Mo.–Do., 01.09.–04.09.
9.30–11.30 Uhr (4 ×)
Reiten beim Schloßberg, Urspringschule
Urspring 1, Schelklingen

Für Familien in besonders belasteten Lebenssituationen ist das Angebot kostenlos, gefördert durch das Landesprogramm STÄRKE.
Infos gibt es unter www.Schlossbergreiten.de und jederzeit per Mail (info@schlossbergreiten.de) oder Telefon (0177/25 01 87 3)
Bitte mitbringen: feste Schuhe, wetterfeste (Wechsel-)Kleidung, Helm, Sonnencreme, Mückenspray, Käppi, kleines Vesper

Frau Raffaela Kreiser ist Dipl. Sozialpädagogin (BA), Reitpädagogin (IPTh), Reittherapeutin(IPTh), Traumapädagogin (DEGPT), Pferdegestützte Traumapädagogin (IPTh), Kinderschutzfachkraft.

Seifenkisten bauen – eine gemeinsame Challenge

Ein Projekt für Eltern und Kind(er) zwischen 8 und 18 Jahre

STÄRKE

Alle erfinden und bauen gemeinsam eine Seifenkiste und zum Abschluss gibt es ein Seifenkistenrennen. In einer Werkzeugkunde erwerben die Gruppenmitglieder zu Beginn des Workshops das benötigte Know-how, um einen Haufen Sperrmüll in ein fahrtaugliches Vehikel zu transformieren und haben die Möglichkeit, das Endprodukt maßgeblich mitzugestalten. Allen wird Teamgeist und Kreativität abverlangt, um aus einzelnen Sperrmüll-, Seil- und Plattenelementen ein funktionierendes Fahrzeug zu bauen. Zielorientiertes Handeln und cleveres Improvisationsvermögen führen letztlich zum Erfolg.

1U80102 Michael Jäsche, Jan Schaarschmidt
Sa., 06.09., 13.30–17.30 Uhr +
So., 07.09., 13.30–16.30 Uhr (2 ×)
Albert-Schweitzer-Gymnasium Laichingen
Beim Käppele 8, Raum 102 Werken
Gebühr € 15,00 (für 1 Elternteil mit Kind*er)

Gebührenrückerstattung erfolgt nach Kursende.

Gefördert durch das Landesprogramm STÄRKE. Geeignet auch für Kinder mit Handicap und ihre Familien.
In Kooperation mit der Schulsozialarbeit.

Bitte mitbringen: alte Kleidung

NEU Gemeinsam schön: Naturkosmetik, Kränze und Cocktails

Elternteil und Kind ab 5 Jahre; in den Pfingstferien

Ein Nachmittag ganz für euch – zum Wohlfühlen und Entspannen. Gemeinsam rühren wir eine nährende Gesichtsmaske und einen pflegenden Lippenbalsam aus natürlichen Inhaltsstoffen. Auf der Sonnenterrasse genießt ihr die selbstgemachte Gesichtsmaske und einen leckeren Cocktail. Danach basteln wir einen wunderschönen Blumenkranz, und mit frisch gepflegter Haut schießen wir bei einem professionellen Fotoshooting ein tolles Erinnerungsfoto von diesem besonderen Tag. Dieser Kurs bietet euch die perfekte Gelegenheit eure Bindung zu stärken und gemeinsam wertvolle Erinnerungen zu schaffen. Freut euch auf einen Tag voller Spaß, Kreativität und unvergessliche Momente.

1U80211 Amelie Flinspach
So., 15.06., 14.00–17.00 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Großer Saal
Gebühr € 32,00 (pro Eltern/Kind-Paar, zzgl. Materialkosten)

Materialkosten von € 10,00 inkl. Getränk & gesunder Snack (bitte im Kurs bezahlen)

Musikgarten Minis

1,5 bis 3 Jahre mit Eltern-/Großelternteil

Musikgarten ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder ab dem Säuglingsalter und deren (Groß)Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Durch das gemeinsame Singen, Tanzen und Bewegen können die Kinder zusammen mit ihren (Groß)Eltern ohne Leistungserwartungen die eigene Stimme und ihren Körper entdecken und Freude daran haben. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln führen in die Welt der Klänge ein. Die Freude am Musizieren und das gemeinsame Erleben sind dabei das Wichtigste.

1U80214 Geraldine Allgaier
Fr., ab 28.02., 9.45–10.30 Uhr (13 ×)
Kulturhaus- und Begegnungshaus Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10
Gebühr € 91,00 (pro (Groß)Eltern/Kind-Paar)

Bitte mitbringen: Decke, Hausschuhe/ABS-Socken

Materialkosten von € 13,00 für Klangmaterial, bitte im Kurs bezahlen.
Kinder, die bei Kursbeginn mindestens 15 Monate alt sind, bitte beim Musikgarten für 1,5- bis 3,5-Jährige anmelden.

Kein Kurs am 02.05., 09.05., 06.06.

Babymusikgarten

5 bis 18 Monate mit Elternteil

Musikgarten ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt.
Durch das gemeinsame Singen, Tanzen und Bewegen können die Kinder zusammen mit ihren Eltern ohne Leistungserwartungen die eigene Stimme und ihren Körper entdecken und Freude daran haben. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln führen in die Welt der Klänge ein und lassen die Kinder in dieser Altersgruppe selbst aktiv werden. Die Freude am Musizieren, am tänzerischen Bewegen und

das gemeinsame Erleben sind dabei das Wichtigste.

1U80217 Geraldine Allgaier
Fr., ab 28.02., 10.35–11.20 Uhr (13 ×)
Kulturhaus- und Begegnungshaus Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10
Gebühr € 91,00 (pro Eltern/Kind-Paar)
Bitte mitbringen: Decke, Hausschuhe/ABS-Socken

Kinder, die bei Kursbeginn mindestens 15 Monate alt sind, bitte beim Musikgarten Mini für 1,5 bis 3 Jahre anmelden.

Kein Kurs am 02.05., 09.05., 06.06.

Eltern-Kind-Zeit mit Musik – Harmonie und Bindung

Im gemeinsamen Rhythmus mit ihrem Kind tiefe Zufriedenheit und positive Gefühle spüren, das ist in diesem Kurs erlebbar. Nach dem Konzept des Musikgartens werden Sie gemeinsam erste musikalische Erfahrungen machen, Klangerlebnisse genießen und Spaß miteinander haben. Sie lernen in der Gruppe mit anderen Eltern und Kindern Bewegung und Spiel verbunden mit Musik kennen.
Gönnen Sie sich und Ihrem Kind *You & Me Time*.

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 91,00 (pro Eltern/Kind-Paar)
Bitte mitbringen: Decke, Hausschuhe/ABS-Socken.

1,5 bis 3 Jahre mit Eltern-/Großelternteil
1U80219 Geraldine Allgaier
Mo., ab 24.02., 16.00–16.45 Uhr (13 ×)
Kein Kurs am 28.04., 05.05., 02.06.

3 bis 5 Jahre mit Eltern-/Großelternteil
1U80220 Geraldine Allgaier
Mo., ab 24.02., 16.50–17.35 Uhr (13 ×)
Kein Kurs am 28.04., 05.05., 02.06.

© shutterstock

Spiele für die Sinne – funktionelle Säuglingsgymnastik

Hier erfährt Ihr Baby Zuwendung, Wärme und Geborgenheit. Die körperliche und geistige Entwicklung wird durch das gemeinsame Spiel begleitet und gefördert. Dadurch wird die Eltern-Kind-Bindung intensiv gestärkt. Ziele des Kurses sind unter anderem die Vermittlung erster Babygymnastik, Übungen zur Körper- und Bewegungserfahrung, Übungen zur Sinneserfahrung (Streicheln, Berührung und Massage) sowie Spiel-, Sing- und Interaktionsformen.

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1
Gebühr € 89,00 (pro Eltern/Kind-Paar)
Bitte mitbringen: Handtuch, Massageöl, Babynahrung

3 bis 9 Monate
1U80310 Katja Böhringer
Mo., ab 24.02., 9.00–10.00 Uhr (8 ×)

9 bis 15 Monate
1U80311 Katja Böhringer
Mo., ab 19.05., 9.00–10.00 Uhr (8 ×)

© shutterstock/YanLev_Alexey

Kleinkindschwimmen – Wassergewöhnung und psychomotorische Frühförderung

Für Kinder unter 5 Jahren ist die Wassergewöhnung wichtig, um später angstfrei Schwimmen zu lernen. Kleinkinder lernen im Kurs spielerisch das Element Wasser kennen. Zusammen mit Erwachsenen, die bereits gut schwimmen können, probieren die Kinder mit Spiel und Spaß erste Bewegungsformen aus und gewöhnen sich ans Wasser und Schwimmhilfen. Die Kleinkinder bauen so ihre Angst vorm Wasser ab bzw. die Angst kommt gar nicht erst auf. Gemeinsam wird geplantscht, gespritzt, gesprungen und ins Wasser gehüpft. Die Körpermuskulatur wird im Wasser gekräftigt und trainiert sowie Kontakte zu anderen Kindern und Eltern geknüpft.

Alb-Bad Westerheim, Beim Sportplatz 1
Gebühr € 42,00 (pro Eltern/Kind-Paar, zzgl. Eintritt ins Alb-Bad)
Einzelkarte € 6,00, Kinder unter 4 Jahren kostenfrei

Bitte mitbringen: Badehose, Handtücher, Badeschuhe und Badekleidung für Eltern, kleine Schüssel/Gießkanne zum Wasserschöpfen, Schwimmhilfe Kraulquappen oder Flipper swimsafe zum Schwimmenüben

Bitte beachten: Warmbadetage; während der Kurszeit ist auch öffentlicher Badebetrieb, zwei Bahnen im Nichtschwimmerteil des Bades sind jedoch abgetrennt fürs Kleinkindschwimmen.

12 bis 24 Monate
1U80322 Katja Böhringer
Do., ab 27.02., 16.00–16.30 Uhr (7 ×)

24 bis 36 Monate
1U80323 Katja Böhringer
Do., ab 27.02., 16.30–17.00 Uhr (7 ×)

12 bis 24 Monate
1U80325 Katja Böhringer
Do., ab 22.05., 16.00–16.30 Uhr (7 ×)

24 bis 36 Monate
1U80326 Katja Böhringer
Do., ab 22.05., 16.30–17.00 Uhr (7 ×)

SPIELSTUBEN

© Shutterstock

Spielstuben der vhs
Die Spielstuben finden für Kinder von 20 Monaten bis drei Jahren mehrmals pro Woche vormittags statt, ausgenommen sind die Schulferien. Jüngere Kinder können nach Anmeldung im vhs-Büro auch aufgenommen werden, sofern Plätze in den Gruppen frei und die Kinder geeignet sind.
Die Kinder spielen, singen, malen, basteln und feiern miteinander, machen erste Gruppenerfahrungen. Die Spielstube ist eine ideale Vorbereitung für den späteren Kindergartenbesuch!
Bitte beachten Sie, dass laut unseren Geschäftsbedingungen die vhs keine Haftung bei Unfällen, Verlust oder Beschädigung übernehmen kann. Mit der Anmeldung Ihres Kindes gelten die Geschäftsbedingungen als akzeptiert. Für die Spielstuben werden fortlaufend im vhs-Büro Anmeldungen angenommen und die Kinder können in allen Spielstuben ab zwölf Lebensmonaten vorgemerkt werden. Die Abmeldung Ihres Kindes kann nur über unser vhs Büro entgegengenommen werden. Für die Spielstuben werden teils Wartelisten geführt.

Berghülen – 3-tägig
1U81101 Simone Vita, Sandra Rodrigues, Sonja Reutter
Mo., Di., Mi., ab 24.02,
8.30–11.50 Uhr (54 ×)
Grundschule Berghülen, Schulstr. 47
Spielstube
Gebühr € 351,00

Blaubeuren – 3-tägig
1U81103 Nathalie Mayer, Lejla Filipovic
Mo., Di., Do., ab 24.02.,
8.30–11.50 Uhr (51 ×)
Spielstube Blaubeuren
Auf dem Graben 11
Gebühr € 331,50

Blaubeuren – 2- tägig
1U81104 Sarah Julia Iseni, Julia Zubenko
Mi. + Fr., ab 26.02.,
8.30–11.50 Uhr (35 ×)
Spielstube Blaubeuren
Auf dem Graben 11
Gebühr € 227,50

Blaubeuren – 1-tägig nachmittags
1U81105 N.N.
Do., ab 27.02., 14.00–18.00 Uhr (15×)
Spielstube Blaubeuren
Auf dem Graben 11
Gebühr € 127,50

Laichingen – 3-tägig
verlängerte Öffnungszeiten
1U81107 Sabine Bernauer, Manuela Horst
Mo., Di., Do., ab 24.02.
8.00–12.30 Uhr (51 ×)
Spielstube Laichingen, Wilhelmstr. 14
Gebühr € 433,50

Laichingen – 2-tägig
verlängerte Öffnungszeiten
1U81108 Sabine Bernauer, Nathalie Kaupp
Mi. + Fr., ab 26.02
8.00–12.30 Uhr (33 ×)
Spielstube Laichingen, Wilhelmstr. 14
Gebühr € 280,50

Laichingen – 1-tägig, nachmittags
1U81109 Sabine Bernauer, N.N.
Do., ab 27.02., 14.00–18.00 Uhr (15×)
Spielstube Laichingen, Wilhelmstr. 14
Gebühr € 127,50

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder

5 bis 7 Jahre– Sicherer Schulweg

Die Kursinhalte sind altersgerecht für die jeweilige Altersstufe abgestimmt und werden auf pädagogisch fundierte Weise vermittelt.
Sicherer Schulweg: Die Kinder kommen in die Schule und sehen sich neuen Herausforderungen auf dem Schulweg und im Schulalltag gegenüber. Hier hilft selbstbewusstes Auftreten viel. Auch die Selbstbehauptung bekommt nochmal einen höheren Stellenwert.

1U82371 Sophie Weber, Jochen Dietter
Sa., 05. + 12.07., 10.00–11.30 Uhr (2 ×)
Berghalle Heroldstatt, Am Berg 3
Karl-Ehmann-Saal
Gebühr € 30,00

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Turnschuhe, Getränk
Die Trainingsutensilien werden von den Kursleitern mitgebracht.

AB 3 JAHRE

Schwimmen für Kinder

Die schulische Erfahrung zeigt: Immer mehr Kinder können nicht schwimmen! Dabei sind Kinder noch vor Schulbeginn ganz gut in der Lage, es zu lernen. Ziel des Kurses ist zunächst, dass Kinder die Angst vor dem Wasser verlieren. Die Erfahrung zeigt, dass die individuellen Voraussetzungen sehr verschieden sind: Manche Kinder lernen im Kurs schwimmen, andere befinden sich auf dem besten Weg dazu und machen im Kurs beachtliche Fortschritte.

Hallenbad Laichingen, Beim Käppele 4

Eintritt ins Hallenbad: Zehnerkarte € 8,00 für Kinder (in Münzen)
Höchstteilnehmendenzahl: max. 6

*Anfänger*innen ab 5 Jahre*
1U82380 Britta Fischer
Di. + Do., ab 25.02.
17.30–18.15 Uhr (10 ×)
Gebühr € 80,00 (zzgl. Eintritt Hallenbad)

Bitte beachten Sie das Mindestalter: Ab 5 Jahre lernen die Kinder aufgrund ihrer motorischen Entwicklung leichter und schneller!

*Anfänger*innen ab 5 Jahre*
1U82383 Britta Fischer
Di. + Do., 29.04.–24.06.
17.30–18.15 Uhr (10 ×)
Gebühr € 80,00 (zzgl. Eintritt Hallenbad)

Bitte beachten Sie das Mindestalter: Ab 5 Jahre lernen die Kinder aufgrund ihrer motorischen Entwicklung leichter und schneller!

Kompaktkurs für Fortgeschrittene ab 6 Jahre
1U82384 Britta Fischer
Do. + Di., ab 26.06.
17.30–18.15 Uhr (5 ×)
Gebühr € 45,00 (zzgl. Eintritt Hallenbad)

Eintritt ins Hallenbad: Einzelkarte € 1,00 für Kinder (in Münzen)

NEU Kinderyoga – spielerisch die Welt des Yoga entdecken

Anhand von kreativen Geschichten, Fantasiereisen und Bewegungsspielen üben die kleinen Yogis, ihren Körper besser wahrzunehmen und sich zu konzentrieren. Sie lernen kindgerechte Yoga-Asanas (Körperhaltungen) kennen, die der natürlichen Bewegungsfreude nachkommen sowie das Selbstbewusstsein und die Achtsamkeit stärken. Atem- und Entspannungsübungen helfen den Kindern zur Ruhe zu kommen und ihre Gedanken zu ordnen.

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke zum Zudecken, Getränk

4 bis 6 Jahre
1U82390 Johanna Sonntag
Mi., ab 12.03., 15.00–15.45 Uhr (4 ×)
Gebühr € 20,00

In der ersten Stunde am 12.03. sind die Eltern herzlich zum Mitmachen eingeladen.

4 bis 6 Jahre
1U82394 Johanna Sonntag
Mi., ab 30.04., 15.00–15.45 Uhr (5 ×)
Gebühr € 25,00

In der ersten Stunde am 30.04. sind die Eltern herzlich zum Mitmachen eingeladen.

English Playgroup

Kinder im Kindergartenalter nehmen eine Sprache effektiv über Spielen, Singen und Bewegen auf. Rund ein Termin pro Woche kann schon einen nachhaltigen Erfolg

bringen, wie neueste Studien belegen. Im Spielkreis erleben die Kinder die Sprache auf spielerische Art. Sie singen Lieder, hören und sprechen *nursery-rhymes*, malen, betrachten Bücher auf Englisch. Der spielerische Aspekt steht in diesem Angebot klar im Vordergrund und der Spracherwerb erfolgt wie nebenbei.

Gebühr € 60,00

3 bis 6 Jahre, für Fortgeschrittene
1U82460 Heidi Manich
Di., ab 25.02., 7.45–8.30 Uhr (12 ×)
Blaubeuren; Kath. Kindertagesstätte St. Josef, Karlstr. 47

*3 bis 6 Jahre, für Anfänger*innen*
1U82461 Heidi Manich
Di., ab 25.02., 8.30–9.15 Uhr (12 ×)
Blaubeuren; Kath. Kindertagesstätte St. Josef, Karlstr. 47

*3 bis 6 Jahre, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U82463 Heidi Manich
Mi., ab 26.02., 8.45–9.30 Uhr (12 ×)
Kita Bleichberg Laichingen, Albstr. 2

*3 bis 6 Jahre, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U82464 Heidi Manich
Do., ab 27.02., 8.00–8.45 Uhr (12 ×)
Feuerwehrhaus Berghülen, Treffensbucher Str. 12, Sitzungsraum

*3 bis 6 Jahre, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
1U82465 Heidi Manich
Do., ab 27.02., 8.45–9.30 Uhr (12 ×)
Feuerwehrhaus Berghülen, Treffensbucher Str. 12, Sitzungsraum

AB 6 JAHRE

Sommertheatercamp: Geheimnisvolles im Wilden Wald
7 bis 15 Jahre; in den Sommerferien

Seit einiger Zeit tauchen immer mehr geheimnisvolle Wesen im Zauberwald auf, die bisher hier noch nie gesehen wurden. Niemand weiß, woher sie kommen und was sie hier suchen. Die Bewohner*in-

nen des Waldes lernen sie und ihre Geschichte kennen und beschließen ihnen zu helfen. In diesem Sommertheaterkurs erforschen wir den Wald, spielen, tanzen und improvisieren zusammen. Wir basteln, bauen und gestalten für die Geschichte, die wir gemeinsam erfinden. Am Ende gibt es eine Aufführung im Wald für Eltern und Geschwister.
Wir werden uns jeden Morgen am Waldklassenzimmer treffen und von dort aus den Wald durchstreifen.

1U83105 Celia Anna Endlicher, Eva Rölke
Mo.–Do., 08.09.–11.09.
9.00–14.00 Uhr (4 ×)
Waldklassenzimmer, beim Wildschweingehege, Parkplatz Ende Silcherweg, Laichingen
Gebühr € 46,00

Bitte mitbringen: Mäppchen, Schere, Kleidung, die bequem ist und dreckig werden darf, evtl. Kostüm, Vesper, Trinken

Lasst uns das Leben im Wald entdecken

Eine Jägerin geht mit euch auf die Pirsch. Im Wald leben kleine und große Tiere. Wollt ihr mehr über sie erfahren? Dann wird euch diese Entdeckungstour gefallen. Insekten, Vögel, Wildschweine, Rehe, Füchse,... wie und wo leben sie im Wald? Wer ist für wen gefährlich? Wie finden wir ihre Spuren? Wir schauen genau hin und entdecken viele Details – Kleintiere, die sich verwandeln können, Tierwohnungen, gut versteckt, Lieblingsspeisen der Tiere – Und was macht eigentlich ein*e Wildtierschützer*in? Kann ich auch ein*e Tierschützer*in sein?

Die Kinder entwickeln in jeder Gruppe eine andere Dynamik. Wir schauen immer das an, was gerade am meisten interessiert. Deshalb können Kinder auch mehrfach teilnehmen, es bleibt spannend.

Waldklassenzimmer, beim Wildschweingehege, Parkplatz Ende Silcherweg, Laichingen
Gebühr € 49,00

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk (Picknick), gutes Schuhwerk, wir erkunden den Wald, wetterangepasste Kleidung, die auch schmutzig werden kann. Wer mag, kann ein/ Fernglas/Lupe mitbringen, lange Hosen und langärmlig wegen der Zecken

Telefonnummer bei unklaren Wetterbedingungen: 0174/91 25 10 3

7 bis 11 Jahre; in den Pfingstferien
1U83190 Susanne Kuhn-Urban, Verena Anders, N.N.
Di.–Do., 10.06.–12.06.
9.00–14.00 Uhr (3 ×)

7 bis 11 Jahre; in den Sommerferien
1U83192 Susanne Kuhn-Urban, Verena Anders, N.N.
Mi.–Fr., 27.08.–29.08.
9.00–14.00 Uhr (3 ×)

NEU Ferienanfang im Wald

7 bis 11 Jahre; in den Sommerferien

Juhu, die Ferien beginnen. Jetzt beginnt die chillige Zeit. Wer jetzt gerne eine schöne Zeit im Wald verbringen möchte, wird in diesem Ferienkurs richtig sein. Es gibt viel zu entdecken. Es gibt auch einiges zu tun. Ganz sicher wird es nicht langweilig werden, Verena hat sich schon einiges für euch ausgedacht: durch den Wald streunen, basteln und schöne Sachen machen, spielen, kochen und grillen ... Miteinander draußen sein und Spaß haben, steht ganz oben auf dem Programm.

1U83193 Verena Anders, N.N.
Do.–Sa., 31.07.–02.08.
8.00–13.30 Uhr (3 ×)
Waldklassenzimmer, beim Wildschweingehege, Parkplatz Ende Silcherweg, Laichingen
Gebühr € 69,00

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk (Picknick), gutes Schuhwerk, wir erkunden den Wald, wetterangepasste Kleidung, die auch schmutzig werden kann. Wer mag, kann ein/ Fernglas/Lupe mitbringen, lange Hosen und langärmlig wegen der Zecken

Telefonnummer bei unklaren Wetterbedingungen: 0176/61 12 53 80

NEU Morgens früh um Sechs, kommt die kleine Hex...

ab 6 Jahre; in den Pfingstferien

Willkommen in der magischen Hexenwerkstatt! Gemeinsam tauchen wir in die Welt der kleinen Hexe ein, erzählen spannende Geschichten und rühren eine geheimnisvolle Zaubersalbe an. Wir basteln unseren eigenen Zauberstab und genießen eine köstliche Hexenbowle. Dieser Kurs bietet eine wunderbare Gelegenheit, in die Welt der Kräuter einzutauchen und gemeinsam magische Momente zu erleben.

1U83196 Amelie Flinspach
Do., 12.06., 14.30–16.30 Uhr
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Großer Saal
Gebühr € 14,00 (zzgl. Materialkosten)

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

NEU Becherlupenkurs – Insekten entdecken

ab 5 Jahre; in den Sommerferien

Vom Iiih zum Oooh – Taucht ein in die faszinierende Welt der Insekten! In unserem Becherlupenkurs lernen Kinder spielerisch wie man mit einer Becherlupe umgeht und die kleinen Krabbeltiere aus nächster Nähe beobachtet. Gemeinsam erkunden wir die Natur und entdecken die Vielfalt der Insekten. Unter fachkundiger Anleitung erfahren die Kinder spannende Fakten über die verschiedenen Arten und ihre Lebensweisen. Dieser Kurs bietet eine wunderbare Gelegenheit die Neugier der Kinder zu wecken und ihnen die Wunder der Natur näherzubringen.

1U83197 Amelie Flinspach
Fr., 15.08., 14.00–16.00 Uhr
Wanderparkplatz Urspring Schelklingen
Gebühr € 14,00 (zzgl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Sonnenschutz, evtl. Getränk
Materialkosten von € 3,00 inkl. Becherlupe (bitte im Kurs bezahlen).
Der Nachmittag ist nur bei gutem Wetter möglich.

Bei Fragen steht Ihnen unsere Kursleiterin unter Tel. 0152/03 57 18 30 zur Verfügung.

Schnitz-Führerschein Level 1

8 bis 12 Jahre

An diesem Vormittag lernen wir verschiedene Grundtechniken des Schnitzens kennen. Wir beschäftigen uns damit, welches Holz besonders geeignet ist und welche Werkzeuge wir benötigen. Wir beginnen mit einfachen Schnitzereien wie unserem Stockbrotstock, einem Buttermesser oder kleinen Zwergen. So sind wir bestens gerüstet für eine kleine Pause mit Stockbrot und Kräuterbutter. Frisch gestärkt und mit neuer Konzentration wagen wir uns dann an anspruchsvollere Schnitzereien. Ihr dürft gerne eigene Ideen mitbringen, egal ob Lieblingstier oder Ritterschwert.
Das Schnitzen stärkt die Auge-Hand-Koordination und die Feinmotorik, es fördert die Konzentration und wir lernen spielerisch den richtigen Umgang mit Messer und anderen Werkzeugen.
Zum Abschluss gibt es natürlich einen richtigen Schnitz-Führerschein.

1U83210 Amelie Flinspach
Sa., 12.07., 9.30–12.30 Uhr
Waldklassenzimmer, beim Wildschweingehege, Parkplatz Ende Silcherweg, Laichingen
Gebühr € 20,00

Bitte mitbringen: Taschenmesser, Getränke, evtl. Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung

Schnitzen Level 2 – Fortgeschrittene

8 bis 12 Jahre

Vertiefe deine Schnitzfähigkeiten in unserem Schnitzkurs für Fortgeschrittene. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits grundlegende Schnitzkenntnisse besitzen und ihre Techniken weiterentwickeln möchten. Du lernst fortgeschrittene Schnitztechniken und neue Werkzeuge kennen, mit denen du an anspruchsvolleren Projekten arbeiten kannst. Du erhältst wertvolle Tipps zur Verfeinerung deiner Technik und zur Auswahl des richtigen Holzes. Der Kurs bietet eine inspirierende Umgebung um deine Kreativität auszuleben und deine handwerklichen Fähigkeiten auf das nächste Level zu bringen. Freue dich auf einen intensiven und lehrreichen Kurs, der deine Schnitzkunst auf ein neues Niveau hebt.

1U83211 Amelie Flinspach
Sa., 23.08., 9.30–12.30 Uhr
Waldklassenzimmer, beim Wildschweingehege, Parkplatz Ende Silcherweg, Laichingen
Gebühr € 20,00

Bitte mitbringen: Taschenmesser, Getränke, evtl. Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung

Malschule für Kinder

Kinder wollen gerne ihre Fantasien möglichst genau aufs Papier bringen, und damit dies gelingt, schauen wir uns alles vorher genau an. Dabei entdecken wir schon, was den Bagger im Besonderen kennzeichnet, wie das Licht die Pusteblume leicht macht und wie das weiche Fell auch auf dem Bild weich aussehen kann. Wir wollen malen was wir sehen. Das ist konzentrierte Arbeit, die Spaß macht und stolz, denn wenn das Bild fertig ist, haben wir nicht nur viel über Farben, Formen und Proportionen gelernt, sondern auch noch ein erstaunlich schönes Kunstwerk geschaffen. Durch genaues Beobachten und Umsetzen des Gesehenen in Farbe und Form haben die Kinder im Kurs Spaß am Tun und am Ergebnis ihrer Arbeit, Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentrationsspanne werden weiterentwickelt, das Verständnis für Proportionen, Perspektiven und für Licht- und Schatten-Verhältnisse gefördert.

7 bis 11 Jahre
1U83251 Andrea Bräuning
Fr., 28.02., 14.03., 28.03., 11.04., 09.05., 23.05., 06.06., 27.06.
14.00–16.00 Uhr, (8 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 72,00 (zzgl. Materialkosten)
Materialkosten von ca. € 20,00, bitte im Kurs bezahlen.
Zu jedem Kurstermin wird ein Bild fertiggestellt.
Malschule XL siehe Kursnummer 1U86200

7 bis 11 Jahre
1U83250 Andrea Bräuning
Fr., 11. + 18.07., 14.00–16.00 Uhr (2 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Großer Saal
Gebühr € 18,00 (zzgl. Materialkosten)
Materialkosten von ca. € 6,00, bitte im Kurs bezahlen.
Zu jedem Kurstermin wird ein Bild fertiggestellt.

Komm in die Holzwerkstatt zum Schreinern für Jungs und Mädchen

7 bis 11 Jahre; in den Osterferien

Mit Schrauber, Bohrer, Hammer, Nägeln und anderen Materialien werden wir uns an unsere Bauwerke machen. Dabei wird der sachgerechte Umgang mit Werkzeug und Material erlernt. Wir haben an drei Tagen die Möglichkeit uns auch einem konkreten Objekt zu widmen. Wie kommen wir ans Ziel: wir entwickeln eine Idee (an Hand von Vorlagen), wir planen die Grundstruktur, zeichnen und stellen Material zusammen, was fehlt noch und kann am nächsten Tag mitgebracht werden? Welche Werkzeuge benötige ich? Wichtig für unser Projekt, am Ende soll es auch sinnvoll genutzt werden können. Zur Auswahl stehen Briefkasten, Stifthalter, Piratenschiff, Buchstützen. Es bleibt Raum für die eigene Gestaltung. Vorhanden sind verschiedene Hölzer für eure Bauvorhaben. Wer hat, bringt sein Werkzeug (mit dem Namen gekennzeichnet) mit. Gerne auch Holzstücke oder anderes, was ihr gerne verbaut haben möchtet.
Zwei nette Hobbyhandwerker sind für die Kinder zur Beratung und Unterstützung da.

1U83271 Peter Groß, Gerhard Tjarks
Di.–Do., 15.04.–17.04.
9.00–12.30 Uhr (3 ×)
Grund- und Hauptschule Berghülen
Schulstr. 47, Werkraum
Gebühr € 49,00 (zzgl. Materialkosten)
Bitte mitbringen: Getränk, evtl. Vesper
Materialkosten von ca. € 5,00 für Verbrauchsmaterial und Verschleiß, z. B. an Sägeblättern u. a., bitte im Kurs bezahlen.

Bitte lange Haare zusammenbinden und arbeitstaugliche Kleidung tragen.

Play with Clay: Töpferwerkstatt für Kinder

ab 5 Jahre; in den Sommerferien

An diesen beiden Vormittagen werden wir kreativ und töpfern nach Lust und Laune – ganz egal ob Müslischüssel, Tiere, Spielfiguren oder weitere Ideen. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ihr lernt verschiedene Techniken kennen und könnt diese auch gleich ausprobieren. Das Modellieren von Ton als natürliches Material fordert dabei das Verständnis für Formen und Texturen, schult die Feinmotorik und das räumliche Denken und hilft uns außerdem zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Am ersten Tag werden wir den Ton formen und am zweiten Tag kommt Farbe ins Spiel.
Die bemalten Werke werden von Amelie gebrannt und können dann nach Absprache ca. 2 Wochen später abgeholt werden.

1U83278 Amelie Flinspach
Do. + Fr., 31.07. + 01.08.
9.00–11.00 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 22,00 (zzgl. Materialkosten)
Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf

Materialkosten von € 14,00 (bitte im Kurs bezahlen)

Zu Besuch in der Steinzeit – Töpferkurs

5 bis 9 Jahre; in den Sommerferien

Wir fertigen Gefäße, wie sie schon unsere Vorvorfahren herstellten. Und Tiere, die in der Zeit vor 10.000 Jahren auch bei uns lebten.

1U83279 Solveig Senft
Mo. + Di., 04. + 05.08.

9.00–10.30 Uhr (2 ×)
Stadtmuseum/Spital Schelklingen
Spitalgasse 6, Töpferwerkstatt
Gebühr € 16,00

Zu Besuch in der Steinzeit – Töpferkurs

9 bis 14 Jahre; in den Sommerferien

Wir fertigen in Plattentechnik Häuser Türme, Schiffe und gestalten diese anschließend dekorativ mit farbigen Engoben.

1U83281 Solveig Senft
Mo. + Di., 04. + 05.08.
11.00–13.00 Uhr (2 ×)
Stadtmuseum/Spital Schelklingen
Spitalgasse 6, Töpferwerkstatt
Gebühr € 16,00

NEU Mit Ton schöne Dinge machen

ab 7 Jahre; in den Sommerferien

Du wirst in diesem Kurs Spaß haben. Es gibt so vieles was mit Ton gestaltet werden kann. Überlege selbst, was du gerne herstellen möchtest oder lass dir von der Keramikmeisterin Ideen zeigen. Am schön vorbereiteten Platz kannst du dann deine Arbeit starten und dein eigenes Werk entstehen lassen. Zum Schluss wird dein Gegenstand mit Engobe-Farben von dir bemalt. Nach dem Brennen, das nach dem Trocknen erfolgt, wirst du dein schönes Objekt abholen können.

1U83282 Aranka Kuhrmann
Di.–Do., 26.08.–28.08.
9.30–11.00 Uhr (3 ×)
Im Haus der Kursleiterin, Blaubeuren
Auf dem Rucken 19
Gebühr € 36,00 (zzgl. Materialkosten)
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf. Materialien und Werkzeuge werden gestellt.

Material- und Brennkosten von € 16,00, bitte im Kurs bezahlen.

Töpfern für Kinder

Die Kinder dürfen kleine Gebrauchsgegenstände, Tierchen und vielleicht auch schon ein Osterhäschen töpfern und mit farbigen Engoben selbst bemalen. Nach dem Trocknen werden die Werke gebrannt, transparent glasiert und ein zweites Mal gebrannt. In einer kleinen Ausstellung können dann die Kunstwerke angeschaut und abgeholt werden (voraussichtlich am Samstag, 12. April 2025).

Töpferei Beate Rehm Westerheim
Lange Gasse 22
Gebühr € 11,00 (zzgl. Materialkosten)
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung oder Schürze.
Material- und Brennkosten von ca. € 8,00 pro kg des fertigen Kunstwerks werden beim Abholen nach Gewicht berechnet und bezahlt.

ab 6 Jahre
1U83283 Beate Rehm
Mi., 19.03., 14.30–16.30 Uhr

ab 6 Jahre
1U83284 Beate Rehm
Mi., 26.03., 14.30–16.30 Uhr

Töpferwerkstatt

ab 6 Jahre; in den Faschingsferien

An diesen beiden Vormittagen werden wir kreativ und töpfern nach Lust und Laune – ganz egal ob Müslischüssel, Tiere, Spielfiguren oder weitere Ideen. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ihr lernt verschiedene Techniken kennen und könnt diese auch gleich ausprobieren. Das Modellieren von Ton als natürliches Material fordert dabei das Verständnis für Formen und Texturen, schult die Feinmotorik und das räumliche Denken und hilft uns außerdem zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Am ersten Tag werden wir den Ton formen und am zweiten Tag kommt Farbe ins Spiel.
Die bemalten Werke werden von Amelie gebrannt und können dann nach Absprache ca. 2 Wochen später abgeholt werden.

1U83286 Amelie Flinspach
Do. + Fr., 06. + 07.03.
9.00–11.00 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 18,00 (zzgl. Materialkosten)
Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf.

Materialkosten von € 14,00, bitte im Kurs bezahlen.

3D-Druck – mach dein Ding!!!

8 bis 16 Jahre; in den Osterferien

Wolltest du immer schon wissen wie ein 3D-Drucker funktioniert und wie du deine Ideen mit dem 3D-Drucker umsetzen kannst? In diesem Kurs lernst du, wie

man eine 3D-Zeichung mit einem 3D-Modellierungsprogramm erstellt und diese dann in 3D ausdruckt.
Wir werden uns ansehen wie ein 3D-Drucker funktioniert, lernen mit einem 3D-Entwurfsprogramm zu arbeiten und erstellen einen eigenen 3D-Entwurf. Diesen Entwurf werden wir im Laufe des Kurses ausdrucken und den Umgang mit dem Drucker lernen.
Alle Teilnehmenden schließen mit einem 3D-Druck-Führerschein ab, der dazu berechtigt, weitere Druckprojekte in Eigenregie auszuführen (nach Vereinbarung im vhs-Büro oder der Bücherei).

1U83287 Stefan Frank
Mo. + Mi., 14. + 16.04.
15.30–17.00 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 36,00

© shutterstock

Flöten II
Gebühr € 80,00 (zzgl. Lehrmaterial)

ab 6 Jahre
1U83290 Claudia Riedmaier
Mi., ab 12.02., 13.45–14.30 Uhr (16 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 3 Business
Bitte mitbringen: Flöte mit Barockgriffweise
Lehrmaterial bitte im Kurs bezahlen.
Der Kurs findet nicht am 19.03. und 04.06. statt. Ersatztermine: 12.02. und 19.02.

ab 6 Jahre
1U83291 Claudia Riedmaier
Mi., ab 12.02., 14.30–15.15 Uhr (16 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 3 Business
Bitte mitbringen: Flöte mit Barockgriffweise
Lehrmaterial bitte im Kurs bezahlen.
Der Kurs findet nicht am 19.03. und 04.06. statt. Ersatztermine: 12.02. und 19.02.

ab Klasse 1
1U83292 Tatjana Lezzi
Mi., ab 26.02., 14.30–15.15 Uhr (16 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Bitte mitbringen: Flöte mit Barockgriffweise,
Zuzüglich Lehrmaterial von ca. € 14,00, bitte im Kurs bezahlen.

Flöten I
*Anfänger*innen ab Klasse 1*

1U83293 Tatjana Lezzi
Mi., ab 26.02., 15.30–16.15 Uhr (16 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 80,00 (zzgl. Lehrmaterial)
Bitte mitbringen: Flöte mit Barockgriffweise,
Zzgl. Lehrmaterial von ca. € 14,00, bitte im Kurs bezahlen.

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

vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 168,00 (zzgl. Materialkosten)
Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag vorgestellt und kann im Kurs erworben werden.

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

*Anfänger*innen*
9 bis 14 Jahre
1U83295 Alexander Lotz
Fr., ab 28.02., 16.00–16.45 Uhr (14 ×)

(leicht) Fortgeschrittene
9 bis 14 Jahre
1U83297 Alexander Lotz
Fr., ab 28.02., 16.45–17.30 Uhr (14 ×)

NEU **Den Wald entdecken – Auszeit für dich!**
Klasse 1 bis 5

In diesem Nachmittagsangebot erhalten die Kinder die Möglichkeit, in der Natur durchzuatmen, sich von Spannnungen im Schulalltag zu lösen, die Gedanken wieder neu zu sortieren und in zwangloser Umgebung neue Freund*innen zu finden. Die Kinder beobachten und lernen etwas über die Tiere im Wald, schauen über die Wochen verteilt dem Wachstum der

Pflanzen zu und erfahren viel über Waldkräuter, Sträucher und Bäume und deren Zusammenleben. Gemütlich wird durch den Wald spaziert und zwischendurch auch mal sportlich bewegt. Die Kinder üben alle ihre Sinne bewusst einzusetzen und entdecken viel Neues!

© Shutterstock/Maria-Evseyeva

1U83301 Verena Anders
Mi., ab 30.04., 14.00–16.00 Uhr (6 ×)
Treffpunkt Waldparkplatz Westerlau
Laichingen
Gebühr € 60,00

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, lange Hosen und feste Schuhe, kleiner Rucksack mit Sitzkissen, Getränk, Lupe, Fernglas (wer hat), Zeckenschutz, Getränk

Die Kursleiterin wird von ihrem Hund begleitet.

Selbstverteidigungstraining und Rhythmusarbeit mit Stöcken

6 bis 9 Jahre

Ein wichtiger Kurs für alle Kinder! Die Teilnehmer*innen lernen dabei, wie sie sich in ganz normalen Alltagssituationen behaupten und verteidigen können, um so gar nicht erst in die Opferrolle zu kommen und angstfrei die Welt erobern zu können. Sie lernen auf ihre Intuition zu vertrauen und ein natürliches *Frühwarnsystem* für bedrohliche Situationen zu entwickeln. Trainiert werden Techniken zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, die ohne besondere Voraussetzungen schnell erlernbar und leicht umsetzbar sind. Die Techniken werden in Partner*innenübungen gelernt.

1U83310 Roberto Cabriolu
Mo., ab 24.02., 16.15–17.15 Uhr (15 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 105,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

Kids Kung Fu I – Gewaltprävention und Selbstverteidigung

6 bis 10 Jahre, ab Klasse 1
*Für Anfänger*innen (und mit Vorkenntnissen)*

Die Kinder lernen im Kurs Selbstverteidigungstechniken kennen. Sie erfahren Wege zur Selbstbehauptung, um sich schützen zu können.
Die Kinder profitieren in den Bereichen: Sicherheit, Selbstvereidigung, Selbstbehauptung, Fitness, Ausdauer, Balance, Konzentration und Merkfähigkeit. Außerdem werden die sozialen Kompetenzen gefördert und das Selbstbewusstsein gestärkt.
Die Lerninhalte werden durch spielerische Aufbereitung vermittelt und sind für Kinder gut zu behalten.

Seniorenbegegnungsstätte Heroldstatt
Am Berg 16/1
Gebühr € 90,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

1U83312 Sophie Weber
Sa., ab 22.02., 10.00–11.00 Uhr (12 ×)

© Kung Fu Academy/Jochen Dietter

Kids Kung Fu II – Gewaltprävention und Selbstverteidigung

6 bis 12 Jahre
Für Fortgeschrittene

1U83313 Sophie Weber
Sa., ab 22.02., 11.15–12.15 Uhr (12 ×)

Wecke den Löwen in dir: Du musst dich trauen, dich zu wehren – Ganzheitliche und intelligente Persönlichkeitsentwicklung

Klasse 1 bis 4

Die Kinder lernen, wie sie sich in ganz normalen Alltagssituationen behaupten und verteidigen können, um so gar nicht erst in die Opferrolle zu kommen und angstfrei die Welt erobern zu können. Sie lernen auf ihre Intuition zu vertrauen und ein natürliches *Frühwarnsystem* für bedrohliche Situationen zu entwickeln. Trainiert werden Techniken zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, die ohne besondere Voraussetzungen schnell erlernbar und leicht umsetzbar sind. Die Techniken werden in Partnerübungen gelernt.

1U83315 Roberto Cabriolu, Ingrid Krüttner
Sa., ab 22.03., 8.30–10.30 Uhr (3 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 42,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

NEU **Lesezeichen, Scrunchie & Co. – Häkeln lernen für Kinder**
ab 8 Jahre; in den Faschingsferien

Häkeln macht Spaß: Kinder lernen Häkeln und stellen einfache, schöne Gebrauchsgegenstände her.

1U83321 Tatjana Lezzi
Do. + Fr., 06. + 07.03.
10.00–11.30 Uhr (2 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 10,00

Bitte mitbringen: Häkelnadel Nr. 4,5–5 und Wolle/Baumwolle passend zur Nadelstärke, gerne auch Wollreste, Haargummis

Jazz- und Modern Dance

Der Kurs vermittelt die Grundlagen aus dem Jazzdance. Zudem sind hier Techniken und Schritte aus dem Ballett, sowie auch Elemente aus dem Moderndance zu finden. Die verschiedenen Tanzstile werden in diesem Kurs miteinander kombiniert und in erlernten Choreographien vertanzt.
Hier wird viel Wert auf die richtige und gelenkschonende Ausführung der Bewegung gelegt. Neben einem Gemeinschaftsgefühl ist die Freude an der Bewegung zur Musik das Wichtigste. Es werden die Körperhaltung und Präsentationsfähigkeit, das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kreativität und Musikalität, sowie der ganze Körper von Kopf bis Fuß trainiert.

vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 63,00

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, Socken, (saubere) Sportschuhe, Getränk

Die Kurse finden in den Faschingsferien statt.

7 bis 10 Jahre
1U83380 Aline
Do., ab 13.02., 15.25–16.25 Uhr (9 ×)

*7 bis 9 Jahre, für Neueinsteiger*innen*
1U83381 Aline
Do., ab 13.02., 16.30–17.30 Uhr (9 ×)

7 bis 9 Jahre
1U83383 Aline
Fr., ab 14.02., 15.00–16.00 Uhr (9 ×)

NEU **Kinderyoga – spielerisch die Welt des Yoga entdecken**

Anhand von kreativen Geschichten, Fantasiereisen und Bewegungsspielen üben die kleinen Yogis, ihren Körper besser wahrzunehmen und sich zu konzentrieren. Sie lernen kindgerechte Yoga-Asanas (Körperhaltungen) kennen, die der natürlichen Bewegungsfreude nachkommen sowie das Selbstbewusstsein und die Achtsamkeit stärken. Atem- und Entspannungsübungen helfen den Kindern zur Ruhe zu kommen und ihre Gedanken zu ordnen.

vhs-studio Laichingen, Karlstr. 30, Raum 1

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke zum Zudecken, Getränk

7 bis 10 Jahre
1U83390 Johanna Sonntag
Mi., ab 12.03., 16.00–16.45 Uhr (4 ×)
Gebühr € 20,00

7 bis 10 Jahre
1U83392 Johanna Sonntag
Mi., ab 30.04., 16.00–16.45 Uhr (5 ×)
Gebühr € 25,00

English Playgroup Berghülen
*Grundschüler*innen 1. und 2. Klasse*

Kinder nehmen eine Sprache effektiv über Spielen, Singen und Bewegen auf. Rund ein Termin pro Woche kann schon einen nachhaltigen Erfolg bringen, wie neueste Studien belegen. Im Spielkreis erleben die Kinder die Sprache auf spielerische Art. Sie singen Lieder, hören und sprechen *nursery-rhymes*, malen, betrachten Bücher auf Englisch. Der spielerische Aspekt steht in diesem Angebot klar im Vordergrund und der Spracherwerb erfolgt wie nebenbei.
Weiterführender Kurs, speziell für Kinder in der Grundschule (1./2. Klasse).

1U83466 Heidi Manich
Di., ab 25.02., 14.00–14.45 Uhr (10 ×)
Feuerwehrhaus Berghülen
Treffensbucher Str. 12, Sitzungsraum
Gebühr € 50,00

Die Osterküche
8 bis 12 Jahre; in den Osterferien

Wir haben die neuesten Rezepte vom Osterhasen! In der Osterküche werden wir etwas Leckeres kochen und essbare Geschenke für die Familie herstellen.
Für alle Kinder, die schon dabei waren: Es gibt neue Rezepte!

1U85352 Susanne Kohn, Andrea Würth-Ziegler
Mi., 16.04., 10.00–15.00 Uhr
Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule Laichingen, Max-Lechler-Str. 2
Raum 061 Küche (Eingang links vom Haupteingang)
Gebühr € 23,50 (zzgl. Lebensmittelkosten)

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, mehrere Behälter für Kostproben
Lebensmittekosten von ca. € 15,00, bitte im Kurs bezahlen. Getränke sind im Preis enthalten.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Ihr Kind Vegetarier*in ist und Allergien hat.

Sommerferienprogramm: „Mit Hand und Fuß von der Steinzeit in den Zirkus“
8 bis 12 Jahre; in den Sommerferien

Passend zu der Ausstellung „Mit Hand und Fuß“ des Urgeschichtlichen Museums, machen wir uns auf zu einer spannenden Entdeckungsreise, was unsere Hände und Füße alles können. Wir filzen Bälle und lernen jonglieren und wir finden heraus, wo man seit der Steinzeit ohne Hand- oder Fußarbeit im Alltag nicht weiterkäme. Und vieles mehr. Lasst euch überraschen!
Am Ende der Woche gibt es wieder eine vielleicht zirkusreife Abschlusspräsentation, zu der Eltern, Großeltern und Geschwister herzlich eingeladen sind und bei der die Ferienkinder zeigen können, was wir die Woche über alles Spannendes zusammen gemacht haben.

1U85354 Christine Mehls, Lukas Mehls
Mo.–Fr., 04.08.–08.08.
9.00–16.00 Uhr (5 ×)
Boleg'sches Haus Blaubeuren
Karlstr. 23, Werk- u. Vortragsraum
Gebühr € 110,00 (zzgl. € 25,00 Materialkosten)

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Ihr Kind an Allergien/Essensunverträglichkeiten leidet.

In Kooperation mit dem Urgeschichtlichen Museum Blaubeuren.

AB 11 JAHRE

Ferienwoche – ich bin dabei!

Du bist zwischen 11 und 16 Jahren und hast keine Lust auf langweilige Ferien. Dann lass dir dieses Angebot nicht entgehen: Mach mit Freunden mit beim Ferienprojekt für Jugendliche. Wir reden miteinander und haben Spaß, machen Action und gehen auf Entdeckungstour, lasst euch überraschen. Du bist mit dabei und kannst mitmachen, deine Ideen sind willkommen.

Im Programm:
Coole Spiele, Fotoshooting, Entdeckungstouren, kreativ sein, ein spannender Ausflug, einfach mal chillen, gemeinsam Spaß haben und was erleben.

Die Teilnahme ist kostenlos, das Projekt wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung. Veranstalter: vhs Laichingen - Blaubeuren - Schelklingen e.V. In Kooperation mit Oberlin e.V., Virchowstr.6, 89075 Ulm und der Erich-Kästner-Schule, Laichingen und Blautopf-Schule, Blaubeuren

11 bis 16 Jahre für Jungen; Sommerferien
1U86161 Michael Hermann, N.N.
Mo.–Fr., 04.08.–08.08., 9.00–17.00 Uhr (5 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Großer Saal

11 bis 16 Jahre für Mädchen; Sommerferien
1U86162 Eva Newman, Bianca Barretta-Rossoni
Mo.–Fr., 08.09.–12.09.
9.00–17.00 Uhr (5 ×)
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstr. 28
Großer Saal

11 bis 16 Jahre für Mädchen; Sommerferien
1U86163 Marcia Höhn, Emine Hafuz
Mo.–Fr., 04.08.–08.08.
9.00–17.00 Uhr (5 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ

11 bis 16 Jahre für Mädchen; Sommerferien
1U86164 Heide Both, N.N.
Mo.–Fr., 08.09.–12.09.
9.00–17.00 Uhr (5 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ

Malschule XL
ab 12 Jahre

Wir wollen malen was wir sehen. Das ist konzentrierte Arbeit die Spaß macht und stolz, denn wenn das Bild fertig ist, haben wir nicht nur viel über Farben, Formen und Proportionen gelernt, sondern auch noch ein erstaunlich schönes Kunstwerk geschaffen.
Durch genaues Beobachten und Umsetzen des Gesehenen in Farbe und Form haben die Kinder im Kurs Spaß am Tun und am Ergebnis ihrer Arbeit, Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentrationsspanne werden weiterentwickelt, das Verständnis für Proportionen, Perspektiven und für Licht- und Schatten-Verhältnisse gefördert.

1U86200 Andrea Bräuning
Fr., 28.02., 14.03., 28.03., 11.04., 09.05., 23.05., 06.06., 27.06.
16.30–18.30 Uhr, (8 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 72,00 (zzgl. Materialkosten)
Materialkosten von ca. € 20,00, bitte im Kurs bezahlen.

Art Club
15 bis 18 Jahre

In diesem Kurs steht das freie malerische Arbeiten im Vordergrund. Es geht darum eigene Motive umzusetzten. Das passende Medium wird zusammen mit der Kursleiterin entschieden und frei gewählt.
Es kann ohne Zeitdruck über mehrere Abende an einem Motiv gearbeitet werden. Dabei gilt es auch den eigenen Stil herauszufinden und zu verstärken. Dieser Kurs ermöglicht entspanntes Arbeiten, frei von Zensur. Es geht primär um den Spaß am Malen.

1U86201 Andrea Bräuning
Do., 13.03., 10.04., 08.05., 05.06., 10.07.
19.00-21:00 Uhr (5×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 45,00 (zzgl. Materialkosten)
Material wird von Dozentin gegen eine Gebühr von € 20,00 gestellt. Größere Leinwände können entweder mitgebracht, oder von der Kursleiterin erworben werden.(Bitte im Kurs bezahlen)

Graffiti-Ferienkurs
11 bis 18 Jahre; in den Sommerferien

Du wolltest schon immer mal ein Graffiti malen? Dann probiere es aus! Nach dem gegenseitigen Kennenlernen werden die Entstehung der Graffiti-Kunst, theoretische Fakten und die ganz eigenen Szenebegriffe erläutert. Der erste praktische Teil des Workshops zeigt den Teilnehmenden wie eine Graffiti-Skizze angefertigt wird. Auf Leinwänden können die Teilnehmer*innen erste Sprühversuche unternehmen oder die Wirkung der skizzierten Ideen auf einer größeren Fläche testen. Als Erweiterung der Kenntnisse und Arbeitserleichterung werden verschiedene Schablonentechniken vorgestellt.
Dieser Kurs ist auch für Fortgeschrittene und Teilnehmer*innen aus den letzten Jahren geeignet. Im letzten Kurs entstanden neue Bilder für die Wände rund um den Fahrradstellplatz beim Albert-Schweitzer-Gymnasium.

1U86205 Jan Schaarschmidt
Mo.–Mi., 01.09.–03.09.
10.00–14.00 Uhr (3 ×)
Albert-Schweitzer-Gymnasium Laichingen
Beim Käppele 8, Raum 105 Zeichnen
Gebühr € 55,00
Bitte mitbringen: alte Kleidung

NEU **Workshop: Intensiv Jazzdance Experimental**
Mädchen ab 15 Jahre bis Erwachsene
Mittelstufe bis Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne tanzen und bereits Erfahrung im Jazzdance haben. Neben einem Warm-up und passenden Technikübungen werden wir eine Choreographie erlernen, die einen Wechsel aus Isolations- und weichen Bewegungen hat, kombiniert mit Ladystyle. Daneben spielen die Musikalität, die Koordination, die Balance und die exakte Bewegungsausführung eine wichtige Rolle. Durch eine etwas modernere Interpretation des Tanzes wird das eigene Körperbewusstsein gefördert und das Bewegungsrepertoire erweitert.

1U86300 Aline
Sa., 22.02., 15.30–18.15 Uhr
vhs-Gymnastikraum Laichingen

Feldstetter Str. 12
Gebühr € 20,00

Bitte mitbringen: bequeme, engere Tanzkleidung, Socken, Getränk, evtl. kleiner Snack
(mit kleiner Pause)

Jazz- und Modern Dance
14 bis 19 Jahre, mit tänzerischen Vorkenntnissen

Der Kurs vermittelt die Grundlagen aus dem Jazzdance. Zudem sind hier Techniken und Schritte aus dem Ballett, sowie auch Elemente aus dem Moderndance zu finden. Die verschiedenen Tanzstile werden in diesem Kurs miteinander kombiniert und in erlernten Choreographien vertanzt.
Es werden die Körperhaltung und Präsentationsfähigkeit, das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kreativität und Musikalität, sowie der ganze Körper von Kopf bis Fuß trainiert.

1U86301 Aline
Fr., ab 14.02., 19.15–20.30 Uhr (9 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 75,00

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, Socken, (saubere) Sportschuhe, Getränk
Der Kurs findet in den Faschingsferien statt.

Wecke die Löwin in dir: Du musst dich trauen, dich zu wehren – Sich selbstbewusst behaupten
Mädchen ab 14 Jahre

Für junge Mädchen und Heranwachsende ist es nicht immer einfach, sich in privaten oder öffentlichen Situationen zu behaupten. Besonders Stresssituationen erfordern richtiges Verhalten, wenn man sich bedroht oder bedrängt fühlt. Mit der Angst umgehen und Mimik, Gestik und Stimme bewusst einsetzen, um schwierige Situationen zu meistern, werden im Kurs geübt. Es gilt: „Mein Nein, heißt nein!“. Ziel des Kurses ist es, sich ohne körperliche Gewalt in bedrohlichen Situationen zu schützen.
Die Mädchen lernen unangenehme Situationen selbstsicher zu klären und nehmen nach dem Kurs eine große Portion Sicherheit und Selbstbewusstsein mit nach Hause. Die Techniken werden in Partnerinnenübungen gelernt.

1U86351 Roberto Cabriolu, Ingrid Krüttner
Sa., ab 22.03., 10.30–12.30 Uhr (3 ×)
vhs-Gymnastikraum Laichingen
Feldstetter Str. 12
Gebühr € 42,00

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe

Online-Kurs
Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt
*Schüler*innen*

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.
Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema *Vokabelnlernen* mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt die besten Vokabel-Lern-Tricks.

1U86533 Helmut Lange
Di., 18.03., 16.00–18.00 Uhr
online
Gebühr € 24,00

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

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Begleitung zum Mathematikunterricht
*Realschüler*innen Klasse 10 in Vorbereitung auf die Mittlere Reife*

Parallel zum Mathematikunterricht wird in einer kleinen Gruppe der behandelte Schulstoff aufgearbeitet. Der Kursinhalt orientiert sich sehr stark an den Problemen und individuellen Bedürfnissen der Schüler*innen. Viele Anwendungsbeispiele zum Bruchrechnen, Prozentrechnen, zum Arbeiten mit Formeln, exemplarische Aufgaben zum Üben helfen, bestehende Lücken zu schließen und Schwierigkeiten mit dem Schulstoff zu beseitigen und Selbstvertrauen und den Spaß an Mathe zu stärken.

1U89610 Deryan Simsek
Sa., 15.03., 29.03., 12.04., 10.05., 24.05.
9.00–11.00 Uhr (5 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 1 Kreativ
Gebühr € 70,00
Bitte mitbringen: Schreibzeug,Taschenrechner
Der Kursleiter studiert Lehramt.

Mathematik für die Vorbereitung Mittlere Reife Klasse 10 Realschule
in den Faschingsferien

Hier werden die Schwerpunkte der Mathematik aus den Klassen 9 und 10 herausgegriffen und für die Prüfung wiederholt.

1U89683 Deryan Simsek
Mi.–Sa., 05.–08.03.
13.00–16.00 Uhr (4 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 84,00
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Taschenrechner

Mathematik für die Abiturvorbereitung
in den Osterferien

Es werden die Grundlagen aus dem Mathematikunterricht der Oberstufe wiederholt und im Hinblick auf die Abiturprüfung des allgemeinbildenden Gymnasiums erarbeitet und erklärt. Auch für Schüler*innen aus beruflichen Gymnasien geeignet.

1U89684 Rebecca Glogger
Mo.–Do., 14.04.–17.04.
14.00–17.00 Uhr (4 ×)
vhs-Mitte Laichingen, Radstr. 10
Raum 2 Kommunikation
Gebühr € 84,00
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Taschenrechner

Weitere Ferienkurse finden Sie online auf www.vhs-lai.de

Prüfungsvorbereitung Englisch für Realschüler*innen in den Osterferien in Planung. Bei Interesse bitte melden unter: info@vhs-lai.de

Live-Webinar

Live-Seminare für kaufmännische Xpert-Business-Weiterbildungslehrgänge

Anerkannte Abschlüsse, überschaubare Kursmodule

Ab Di., 04.03., 18.30–20.30 Uhr

In überschaubaren online Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhaltungs-Abschlüssen geführt.

Die Aufzeichnungen der einzelnen Kursstunden stehen bis zum Ende des Semesters zur Verfügung.

- Finanzbuchführung 1 (48 h)
- Finanzbuchführung 2 (44 h)
- Finanzbuchführung mit Datev (32 h)
- Lohn und Gehalt 1 (48 h)
- Lohn und Gehalt 2 (44 h)
- Lohn und Gehalt mit Datev (32 h)
- Einnahmen-Überschussrechnung (22 h)
- Kosten und Leistungsrechnung (40 h)
- Bilanzierung (40 h)
- Controlling (40 h)
- Personalwirtschaft (40 h)
- Betriebliche Steuerpraxis (44 h)

Nähere Informationen erhalten Sie von Petra Rösch-Both: info@vhs-lai.de

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen | Lohn | Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		● alternativ		● alternativ	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

IMPRESSUM

FERIENKALENDER
ohne bewegliche Ferientage

Februar 2025

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

März 2025

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

April 2025

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

Mai 2025

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18				1	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	

Juni 2025

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

Juli 2025

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27		1	2	3	4	5	6
28	7	8	9	10	11	12	13
29	14	15	16	17	18	19	20
30	21	22	23	24	25	26	27
31	28	29	30	31			

August 2025

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31					1	2	3
32	4	5	6	7	8	9	10
33	11	12	13	14	15	16	17
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

September 2025

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36	1	2	3	4	5	6	7
37	8	9	10	11	12	13	14
38	15	16	17	18	19	20	21
39	22	23	24	25	26	27	28
40	29	30					

Vorsitzender
Uli Rößler

Stellvertr. Vorsitzender
Ulrich Ruckh

Schriftführer
Uli Rößler

Mitglieder des Ausschusses
Esther Eiben, Walter Eiben, Gerda Eisinger, Jürgen Haas, Iris Hannuschka, Klaus Kaufmann, Bernd Mangold, Thorsten Mangold, Martin Morgen, Monika Priel, Jörg Seibold, Inge Seitz, Edgar Sobkowiak, Reiner Striebel & Mirijam Mikat

Postadresse
vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.
Postfach 1365
89146 Laichingen

Lieferadresse
vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.
Radstraße 8
89150 Laichingen

Herausgeber/Geschäftsstelle
vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.
Duceyer Platz
89150 Laichingen

Verantwortlichkeit
vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.

vhs
Volkshochschule
Laichingen-Blaubeuren-
Schelklingen e.V.

Erscheinungsweise
halbjährlich

Auflage
16.500

Semester
24. Febr. 2025–28. Sept. 2025

Vorschau
Das nächste Programmheft erscheint im September 2025

Gestaltung, Bildbearbeitung
Ina Hengstler

Schriften
Lato, Orange Blossoms

Gesamtherstellung
Schirmer Druck und Medien, Ulm

Bildnachweise
Alle verwendeten Bilder und Grafiken in diesem Programmheft sind im Bildquellenverzeichnis auf www.vhs-lai.de zu finden.

Copyright
Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs. Druckfehler, Irrtum vorbehalten.

2025 vhs Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e.V.

Eine ganze Menge. Warum unsere genossenschaftliche Idee moderner ist denn je, erklärt uns WG-Bewohnerin Toni in unserem Film.

Volksbanken und Raiffeisenbanken

Raiffeisenbank Berghülen eG, Volksbank Alb eG und VR-Bank Alb-Blau-Donau eG