

[www.vhs-lai.de](http://www.vhs-lai.de)



# Programm

**herbst-  
winter-**

**semester  
2020/2021**

volkshochschule



laichingen  
blaubeuren  
schelklingen

mit den  
außenstellen in

amstetten  
berghülen  
heroldstatt  
merklingen  
nellingen



**Stäudle** Der Büroprofi

# IHR SYSTEMHAUS & PARTNER FÜR MODERNE ARBEITSWELTEN



Wolfgang Stäudle e.K. • Carl-Benz-Straße 2 • Laichingen

[staeudle.com](https://staeudle.com)



[spkulm.de](https://spkulm.de)

## Unser Engagement für Bildung.

Wissen ist der wichtigste Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Im Rahmen unseres sozialen Engagements ermöglichen wir Bildungsangebote für die Menschen in der Region.

# Lernen ist einfach.



## Herbst-/ Wintersemester September 2020 bis Februar 2021

**1. Vorsitzender:**  
Uli Rößler

**2. Vorsitzender:**  
Klaus Kaufmann

**Schriftführer:**  
Uli Rößler

**Mitglieder des Ausschusses:**  
Esther Eiben, Gerda Eisinger, Edith Grabner, Rainer Federle, Jürgen Haas, Iris Hannuschka, Bernd Mangold, Thorsten Mangold, Werner Meixner, Martin Morgen, Ulrich Ruckh, Jörg Seibold, Heidi Seiffert, Edgar Sobkowiak, Reiner Striebel.

**Leiterin:**  
Ilse Fischer-Giovante,  
Diplompädagogin

**Pädagogische Mitarbeiterin:**  
Petra Rösch-Both,  
Diplomsozialpädagogin

**Verwaltung:**  
Jeannette Reichl-Michalik  
Cornelia Schwenkschuster

**Postadresse:**  
vhs Laichingen-Blaubeuren-  
Schelklingen e. V.  
Postfach 1365  
89146 Laichingen

**Lieferadresse:**  
Duceyer Platz, Radstraße 8  
89150 Laichingen

Bankverbindungen:  
Sparkasse Ulm,  
IBAN: DE20 6305 0000 0008 600017  
BIC: SOLADES1ULM

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



### Zentralbüro Laichingen

Duceyer Platz / Radstraße 8

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag  
8.00 – 12.00 Uhr und  
Montag bis Donnerstag  
14.00 – 16.00 Uhr

**Telefon:**  
07333/92520-0

**Telefax:**  
07333/92520-22

**Internet:**  
[www.vhs-lai.de](http://www.vhs-lai.de)

Bitte verwenden Sie zur online-Anmeldung unser Formular auf der Internetseite:  
[www.vhs.laichingen.de](http://www.vhs.laichingen.de)

**E-mail und Durchwahlen:**  
E-Mail: [i.fischer-giovante@vhs-lai.de](mailto:i.fischer-giovante@vhs-lai.de)  
07333/92520-15  
E-Mail: [p.roesch-both@vhs-lai.de](mailto:p.roesch-both@vhs-lai.de)  
07333/92520-13  
E-Mail: [j.reichl-michalik@vhs-lai.de](mailto:j.reichl-michalik@vhs-lai.de)  
07333/92520-12  
E-Mail: [c.schwenkschuster@vhs-lai.de](mailto:c.schwenkschuster@vhs-lai.de)  
07333/92520-11

### Büro Blaubeuren

Altes Postamt, Karlstraße 28

**Öffnungszeiten:**  
Montag, 14.00 – 17.00 und  
Mittwoch, 9.00 – 12.00 Uhr  
(In den Schulferien ist das Büro nicht besetzt)

**Telefon:**  
über Zentralbüro: 07333/92520-0

■ Da unsere Kursverwaltung EDV-gestützt zentral in Laichingen läuft, bitten wir Sie, Anmeldungen und Anfragen zu Kursen an unser Laichinger Büro zu richten.

## Ferienkalender

### September 2020

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

### Oktober 2020

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

### November 2020

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

### Dezember 2020

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

### Januar 2021

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
53					1	2	3
01	4	5	6	7	8	9	10
02	11	12	13	14	15	16	17
03	18	19	20	21	22	23	24
04	25	26	27	28	29	30	31

### Februar 2021

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05	1	2	3	4	5	6	7
06	8	9	10	11	12*	13	14
07	15	16	17	18	19	20	21
08	22	23	24	25	26	27	28

\*Ferien nur in Laichingen

▲ Semesterstart 2021-01



## Was Sie sonst noch wissen müssen ....

### unsere Geschäftsbedingungen

#### Anmeldung

■ **... per Anmeldeformular** im Programm Seite 84. Telefonische Anmeldungen nehmen wir entgegen, wenn Sie uns bereits in einem vergangenen Semester eine Einzugsermächtigung erteilt haben. Wir verschicken 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 Teilnehmerzahl abgesagt werden, so benachrichtigen wir Sie. Die Mindestteilnehmerzahl aller Kurse ist 5.

#### Abmeldung

■ Sollten Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, so melden Sie sich unbedingt wieder ab. Die Abmeldung muss bis zu 6 Arbeitstage vor Kursbeginn bei uns eingegangen sein. Sonst wird die Gebühr fällig. Bei Kursen mit Kooperationspartnern ist eine Gebührenerstattung nicht möglich.

#### Gebührenermäßigung

■ Empfänger von ALG II sowie Schwerbeschädigte (ab 50 Prozent) erhalten bei Vorlage einer Bescheinigung eine Ermäßigung in Höhe von 30 Prozent. Ermäßigung kann nur bei vhs-Kursen gewährt werden; bei Kursen mit Kooperationspartnern nicht.

#### Haftung

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

#### Datenschutz

■ Bitte entnehmen Sie unsere Datenschutzrichtlinien unseren Ausführungen auf unserer Internetseite: [www.vhs.laichingen.de](http://www.vhs.laichingen.de).

## Inhaltsverzeichnis

#### Semesterschwerpunktthema:

Die Zukunft nach Corona:  
Wie eine Krise die Gesellschaft, unser Denken und unser Handeln verändert ..... 6

#### Gesellschaft/Politik 7

Vortrag: All you need is less:  
Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht ..... 7

Vortrag Josef Kaifler:  
Vielfalt und Wandel: Die Landwirtschaft im Alb-Donau-Kreis und in Ulm – Ein Streifzug durch Feld und Flur, Höfe und Hofläden, Viehzucht und Pflanzenbau, Lebensmittel und Landschaftspflege ..... 7

Vortrag Dr. Philipp Unterweger:  
„Echte Bauern retten die Welt“ – Das aktuelle Buch zur Agrarwende ..... 7

Vortrag:  
Das große Buch vom Kleinvieh – Handbuch zur Haltung glücklicher Haus- und Nutztiere ..... 8

Lehrgang:  
„Städtebotschafter“ – Gästeführerausbildung .... 8

Vier Waldseminare:  
Den Wald kennenlernen – genießen – erfahren ... 8

Die große Panorama-Rundfahrt  
Schwäbische Alb West ..... 9

Die kleine Abendrundfahrt  
Schwäbische Alb – mit historischen Mofas ..... 9

Vortrag von Prof. Hans Medick, Historiker:  
Vergessene Buchkulturen auf der Schwäbischen Alb, 1740-1820 – Bücherreichtum, Hausandachten und eigensinnige Belesenheiten ..... 9

Autorenlesung Peter Theiner:  
»Sei Mensch und ehre Menschenwürde!«  
Robert Bosch – Unternehmer und Stifter im Zeitalter der Extreme ..... 10

Streamland – Wie Netflix, Amazon Prime & Co. unsere Demokratie bedrohen ..... 10

Kabarett Christoph Sieber:  
„Mensch bleiben“ ..... 11

Vortrag und Diskussion:  
Warum ein Haus in Holzbauweise? ..... 11

Vorsorge & Patientenverfügung ..... 11

#### Pädagogik/Psychologie 12

Zwergensprache:  
Babyzeichen – Verständigung im Handumdrehen 12

Wie Sie die emotionale Entwicklung von Kindern unterstützen können ..... 12

ADHS – Elterntraining I – Weniger Stress bei AD(H)S ..... 12

Jungenpubertät:  
Wie Eltern ihre Söhne durch die wilden Jahre bringen ..... 12

ADHS – Elterntraining II – Aufbaukurs ..... 13

Vortrag: Krankheitsbild Demenz und Tipps für den Umgang mit Betroffenen. .... 13

Häusliche Pflege – Unterstützung im Alltag für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Betreuungskräfte ..... 13

OKV-Zuhause – Unterstützung im Alltag  
Qualifizierung zur ehrenamtlichen Betreuungskraft ..... 14

Mir wäre lieber du brüllst – Passive Aggression .. 14

Grundausbildung:  
„Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg“ ..... 15

Ich habe einen roten Faden, der sich durch mein Leben zieht – ein Rückblick mit Aussicht ... 15

Sei gut zu deinem Leib, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen ..... 15

MBSR – Den Herausforderungen mit mehr innerer Ruhe begegnen ..... 15

MBSR – Achtsamkeitstag  
Eine kleine Oase für meine Seele und mich ..... 16

Einen inneren Anker setzen in schwierigen Zeiten – mit bewährten Meditationen aus dem Achtsamkeits-Training ... 16

#### Kunst/Musik/Literatur 16

Kunstfahrt zur Sonderausstellung:  
RAFFAEL 1520-2020 in der Alten Pinakothek München ..... 16

1. Blaubeurer Literaturwoche in den Herbstferien:  
Württemberg im Spiegel bedeutender Literaten  
Schubart-Schiller-Hauff ..... 17

Autorenlesung Vincent Klink:  
„Ein Bauch lustwandelt durch Wien“ ..... 17

Lesung mit Krimiautor Wolfgang Schorlau ..... 18

Bücherherbst 2020 – Tipps und Trends von Rita Graf und Jutta Kounovsky – mit musikalischer Umrahmung ..... 18

Orientalischer Abend – Bauchtanz-Performance & Geschichten ..... 18

Schwäbischer Comedy-Abend mit „Pfefferle und Zipperle“ ..... 18

#### Kleinkunstprogramm im „Fröhlichen Nix“ 19

<b>Kreatives Arbeiten</b> <b>19</b>	<b>Wellness/Gesundheit</b> <b>35</b>	HIIT High Intensity Interval Training ..... 46
Sehnsucht und andere Orte – Schrift und Gestaltung mit der Bold Beauty für Einsteiger und Fortgeschrittene... 26	Immun-Power ..... 35	Geräte-Zirkeltraining – Muskelaufbau und Bauchkiller ..... 46
Schnelles Skizzieren für Anfänger ..... 26	Hormone – ein vielseitiges Wechselspiel ..... 35	Reaktiv Fitness Mix – für Frauen und Männer 18 plus ..... 46
Zeichnen und mit Farbe verschönern ..... 26	Begleitendes Basenfasten, Entschlacken, Entsäuern, Abnehmen ..... 35	“After work“ – Das effektive Ganzkörpertraining bringt schnelle Erfolge ..... 46
KreativNight – „Hello golden Times“27	Die Blickrichtung ändern: Bleib gelassen – Bleib ruhig – Bleib zuversichtlich – Start in ein bewussteres Leben .. 36	Gesundheits- und Fitnesstraining mit Musik ..... 46
Neue Kreativität ..... 27	Selbstfürsorge ist der Weg der Zufriedenheit: Wie Düfte unser Leben entspannen ..... 36	“PHYSIO-Cross – Functional & Core Fit“ ..... 47
Frauenzimmer – Atelier am Vormittag ..... 27	Yoga ..... 36	Aroha® – Body – Mind – Soul ..... 47
Effekte und Techniken auf Leinwand28	Yoga für Anfänger „50plus“ ..... 38	Konditionstraining & BauchkillerdeepWORK™ – Funktionelles Training (Ausdauer und Koordination) ..... 47
Farben mit Strukturen und Metalleffekten lebendig machen. .... 28	Yoga – Kundalini Yoga ..... 39	Hot Iron (R) – Keine Angst vor Muskeln! ..... 48
Acrylmalerei „Collagen unter Wachs“ ..... 28	Yoga und Yoga Nidra – zum Kennenlernen ..... 39	PHYSIO-Gymnastik am Vormittag ..... 48
Spachteltechniken mit Acrylfarben ..... 28	Yoga – Meditations-Wochenende im Bildungshaus Untermarchtal ..... 39	Gymnastik für Ältere ..... 48
Pouring Wochenende Farbgalaxien – Acrylfarben im Fluss ..... 29	“Yoga-Morning“ für Anfänger mit Einführung in die Yoga-Philosophie ..... 40	Fitness-Training am Vormittag für „60plus“ ..... 48
Schriftbilder / Schriftreisen	Yoga exklusiv für Männer: „Energy Ritual“ ..... 40	Wassergymnastik – mit Musik ..... 49
Kalligraphische Bilder ..... 29	Yoga for Business – „Energy Ritual“ ..... 40	Aquafitness ..... 49
X-mas Kartenmanufaktur ..... 29	Yoga – Entspannungsmorgen ..... 40	vhs-Tanzkreis für Fortgeschrittene ..... 49
Weihnachten in Enkaustik-Technik ..... 29	Yogawalk ..... 41	vhs-Tanzkreis für weit Fortgeschrittene ..... 50
Von der Food Fotografie zum Influencer – so mache ich einen eigenen Social Media Blog ... 30	Workshop: Resilienz-Gesunder Geist-gesunder Körper ..... 41	Discofox Workshop für Paare ..... 50
Entspannte und bunte Töpfervormittage ..... 30	Mehr Atem-mehr Energie fürs Leben: „Aufatmen-Durchatmen-Entspannen- Besser einschlafen“ ..... 41	Line-Dance für Anfänger ..... 50
Reizvolle Diva – tanzende Ballerina – fliegender Engel – Upcycling: vom Altpapier zu allerschönsten Objekten und Figuren ..... 30	Craniosacrale Entspannung ..... 41	Line-Dance für Fortgeschrittene ..... 50
Daily Soap ..... 31	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Meditation und Achtsamkeit ..... 42	Zumba ..... 50
Geschenke schön verpackt ..... 31	Die Fünf „Tibeter“® – Ein Energieprogramm, das Körper, Geist und Seele berührt ..... 42	STRONG by Zumba®® – ein hochintensives Training ..... 51
Upcycling mit Kerzenresten ..... 31	Autogenes Training – Spürbar mehr Ruhe und Ausgeglichenheit ..... 42	Zumba, HipHop, Jazz und Modern Dance zur Musik von Jennifer Lopez, Shakira, Pit Bull ... 51
Hübsche Drahtgeflechtideen – Designs aus Draht 31	Mentale Stärke im Sport ..... 42	
Weihnachtliche Flechtideen ..... 31	Mentale Stärke bei Prüfungen ..... 43	<b>Ernährung/Haushalt</b> <b>51</b>
Ein robuster Weidenkorb selbst gemacht ..... 31	Tai Chi Chuan – 24er Peking – Form Yang-Stil ... 43	Schritt für Schritt zum Säure-Basen- Gleichgewicht – entgiften, entschlacken, abnehmen ..... 51
Neues Design für Trödel & Co – Möbelgestaltung mit Farbe ..... 32	Qigong in Wald und Wiesen ..... 43	Ganz „In“: Buddha-Bowls für daheim & unterwegs ..... 52
Motorsägen-Grundlehrgang, gemäß VSG 4.2., zertifiziert nach SVLFG ..... 32	Qigong und Taichi ..... 43	Vortrag: Superfood aus der Heimat ..... 52
Textiles Gestalten ..... 32	WING TSUN – sich selbstbewusst behaupten – sicher durch den Alltag – für Mädchen ab 14 Jahre und Frauen ..... 43	
Bessere Welt – einfache Nähprojekte die glücklich machen für Anfänger und Fortgeschrittene ..... 32	Taekwondo mit Selbstverteidigung ..... 44	
Applizieren macht bunt und fröhlich – einfach nähen ..... 33	Gymnastik mit Pilateselementen ..... 44	
Stricken und Lesen – zwei gemütliche Abende in der Bücherei ..... 33	Pilates – das perfekte Ganzkörpertraining ..... 44	
	Gymnastik mit Pilateselementen ..... 44	
	Gesundheits- und Fitnesstraining mit Pilateselementen ..... 45	<b>Sprachen</b> <b>52</b>
	Pilates ..... 45	Deutsch – Integrationskurse (A2/B1, B2, B2 Beruf)
	Pilates und Faszientraining ..... 45	Deutsch – Grundstufe (A1) ..... 52
	Wirbelsäulengymnastik und „Pilates“ – Übungen ..... 45	Deutsch – Grundstufe (A2) ..... 53
	Rückenaktiv für Männer – kräftigen – dehnen – entspannen ..... 45	Englisch – Grundstufe (A1) ..... 54
	Bodystiling – Gymnastik für Bauch, Beine, Po – für junge Frauen ..... 46	Englisch für Leute „50 plus“ ..... 54
		Englisch – Grundstufe (A2) ..... 54
		Englisch – Mittelstufe (B1) ..... 55
<b>Musizieren und Singen</b> <b>33</b>		
Entdeckertour in den Klangwunderraum Wald ... 33		
Gitarre spielen ..... 34		
Beatboxen von 8 – 88 Jahren ..... 34		
Musik macht fröhlich – wir bauen ein Cajon ..... 34		



## Kurse in den Außenstellen

### Amstetten

**Aussenstellenleiterin:**  
**Inge Seitz (07331-71126)**  
**inge.seitz@gmx.de**

Musikalische Früherziehung (2) ..... 78  
 Yoga (4) ..... 36  
 Craniosacrale Entspannung ..... 41  
 Discofox Workshop für Paare  
 Anfänger/Fortgeschrittene (2) ..... 50  
 Vortrag: Superfood aus der Heimat ..... 52

### Berghülen

Kabarett Christoph Sieber:  
 „Mensch bleiben“ ..... 11

Gastspiel Theater Sturmvogel:  
 „Mini Mutig und das Meer“ –  
 Spannendes Piratenabenteuer ..... 73

Spielstube ..... 72  
 Weihnachtliche Flechtideen ..... 31  
 Ein robuster Weidenkorb selbst gemacht ..... 31  
 Komm in die Holzwerkstatt zum Schreibern ..... 76  
 Wassergymnastik – mit Musik (3) ..... 49  
 English Playgroup (4 – 6 Jahre) ..... 82

### Heroldstatt

Gesundheits- und Fitnessstraining  
 mit Pilateselementen ..... 45

Gesundheits- und Fitnessstraining  
 mit Musik (2) ..... 46

Zumba ..... 50

Selbstverteidigung  
 für Anfänger und Fortgeschrittene (3) ..... 81

### Merklingen

**Aussenstellenleiterin:**  
**Irene Gröh-Schaufler (07337-6372)**  
**irene.grsch@gmx.de**

Vortrag und Diskussion:  
 Warum ein Haus in Holzbauweise? ..... 11

Frauenzimmer – Atelier am Vormittag ..... 27

Entspannte und bunte Töpfervormittage –  
 Töpferwerkstatt ..... 30

Weihnachtswerkstatt –  
 etwas Schönes selbst gemacht ..... 75

Yoga ..... 38

Gymnastik mit Pilateselementen (2) ..... 44

### Nellingen

Babymusikgarten ..... 77

Musikgarten ..... 77

Musikgarten-Singing in English (2) ..... 77

Yoga (3) ..... 38

Zumba ..... 50

### Schelklingen

Kunsfahrt zur Sonderausstellung RAFFAEL  
 in der Alten Pinakothek München ..... 16

Immun-Power ..... 35

Yoga (4) ..... 38

Yoga – Entspannungsmorgen ..... 40

Yogawalk ..... 41

Workshop:  
 Resilienz – Gesunder Geist – gesunder Körper ..... 41

Die Fünf „Tibeter“® – Ein Energieprogramm,  
 das Körper, Geist und Seele berührt ..... 42

Autogenes Training –  
 Spürbar mehr Ruhe und Ausgeglichenheit ..... 42

HIIT High Intensity Interval Training 46

Geräte-Zirkeltraining –  
 Muskelaufbau und Bauchkiller ..... 46

“PHYSIO-Cross – Functional & Core Fit“ 47

Konditionstraining & Bauchkiller ..... 47

Hot Iron (R) – Keine Angst vor Muskeln! ..... 48

PHYSIO-Gymnastik am Vormittag ..... 48

Zumba ..... 50

“STRONG by Zumba®“ –  
 ein hochintensives Training ..... 51

Selbstverteidigung  
 für Anfänger und Fortgeschrittene ..... 81



**Sie suchen ein »g'scheites G'schenk«**



**Volkshochschule  
 Laichingen-  
 Blaubeuren-  
 Schelklingen e. V.**

Bei **uns** gibt's  
 Geschenkgutscheine  
 für Kurse

**kreativ sein ...  
 gesund leben ...  
 töpfeln ...  
 computern ...  
 kochen ...  
 tanzen ...**

**Sprachen lernen ...  
 und vieles mehr ...**

**www.vhs.laichingen.de**

Wir beraten Sie gerne per Telefon: 07333 92520-0  
 oder mailen Sie uns:  
**i.fischer-giovante@vhs-lai.de**

**Für unsere Kurse gilt zu Ihrer Sicherheit das „AHA“-Prinzip**

- die Abstandsregel einhalten
- auf Hygiene achten
- eine Alltagsmaske tragen auf dem Weg in den Kursraum,
- im Kurs selbst muß keine Maske getragen werden

*Lassen Sie uns Verantwortung für uns selbst und andere übernehmen. Wenn Sie sich krank fühlen, besuchen Sie bitte keine vhs-Veranstaltung. Bei geltender Abstandsregel gilt für Kurse eine Teilnehmerhöchstgrenze, daher bitten wir Sie um rechtzeitige Anmeldung.*

*Stand: Juli 2020,  
 bei Drucklegung des Programms*

## Liebe Teilnehmer\*innen,

■ wir heißen Sie herzlich willkommen „trotz Corona“: Wir freuen uns, dass die Volkshochschulen ihr Kurs- und Veranstaltungsprogramm wieder anbieten dürfen. Lassen Sie uns gemeinsam Vorkehrungen treffen, die eine Brücke über die Krise bauen.

### Für unsere Kurse gilt zu Ihrer Sicherheit das „AHA“-Prinzip:

- die Abstandsregel einhalten
- auf Hygiene achten
- eine Alltagsmaske tragen auf dem Weg in den Kursraum,
- im Kurs selbst muss keine Maske getragen werden.

Lassen Sie uns Verantwortung für uns selbst und andere übernehmen. Wenn Sie sich krank fühlen, besuchen Sie bitte keine vhs-Veranstaltung.

Da wir laut geltender Verordnung des Kultusministeriums jedoch die Schulen als Kursräume nicht nutzen dürfen, - ausgenommen von dieser Regelung sind lediglich Kurse mit Abschlußprüfungen -, mussten wir viele Kurse in andere Räumlichkeiten verlegen. Wir bitten um Beachtung. In Laichingen haben wir mit Unterstützung der Stadtverwaltung neue Räumlichkeiten angemietet: „vhs-Mitte“, Radstrasse 10 – früher „Bananas“ –, direkt neben der Stadtbücherei und unseren Verwaltungsräumen. Gerne begrüßen wir Sie in diesen neuen, kreativ umgestalteten Räumen.

Für uns alle ist nicht absehbar, ob „Corona“ im Herbst/Winter wieder zu einer Unterrichtsunterbrechung führt, daher bitten wir Sie, sich bei Fragen auf unserer Internetseite ([www.vhs-lai.de](http://www.vhs-lai.de)) zu vergewissern, ob Ihr Kurs/Ihr

Vortrag stattfindet. Bei geltender Abstandsregel gilt für Kurse eine Teilnehmerhöchstgrenze, daher bitten wir Sie um rechtzeitige Anmeldung für ALLE Veranstaltungen.

Unsere Internetseite wird stetig aktualisiert. Bei kurzfristig notwendigen Änderungen verständigen wir Sie per mail, – daher bitten wir Sie, uns bei Ihrer Anmeldung Ihre aktuelle Mailadresse mitzuteilen. Gerne stehen wir jederzeit zur Beantwortung von Nachfragen zur Verfügung (07333-925200). Wir freuen uns auf Sie.

Mit freundlichen Grüßen  
Ihre Volkshochschule

Ilse Fischer-Giovante, Leiterin

Stand:  
bei Drucklegung des Programms  
(Juli 2020)

## Semesterthema: Die Zukunft nach Corona –

### Wie eine Krise die Gesellschaft, unser Denken und unser Handeln verändert

Der Corona-Virus verändert seit März 2020 unseren Alltag, unsere Kommunikation, die Art, wie wir arbeiten, fühlen und denken. Zugleich fungiert die von ihm verursachte Krise wie ein Spiegel, in dem wir uns selbst und den Zustand unserer Gesellschaft erkennen. Wie könnte unsere Welt, unsere Zukunft nach Corona aussehen? Was haben wir gelernt? Was bleibt? Was wird anders? Was verschwindet?

Mit unserem Semesterthema beleuchten wir verschiedene Aspekte und laden herzlich ein zu „Live“- und Online-Begegnungen und Diskussion:

- Prof. Nico Paech, Volkswirt vertritt die These: „All you need is less“: Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht, → Seite 7
- Die Skandale in den Fleischfabriken zeigen, dass eine Änderung der „industrialisierten Landwirtschaft“ dringend gefordert ist: Erkenntnisse versprechen die Vorträge „Geschichte der Landwirtschaft im Alb-Donau-Kreis“ → Seite 7 und „Echte Bauern retten die Welt“ → Seite 7,

- eine praktische Handlungsempfehlung bietet der Vortrag zur „Haltung glücklicher Haus- und Nutztiere“ → Seite 8.
- Wir haben vielfach unsere Region und Heimat neu entdeckt: Regionalgeschichte bietet der Vortrag von Prof. Hans Medick → Seite 9.
- Eine „Gästeführer Ausbildung“ soll qualifiziert vorbereiten auf die künftig erwartete große Besucherzahl in Blaubeuren und auf der Alb → Seite 8,
- ein Waldseminar soll unsere Spaziergänge künftig bereichern: → Seite 8
- Was der Streaming-Boom und zunehmende Digitalisierung für unsere Demokratie bedeuten, beleuchtet Medienwissenschaftler Prof. Marcus Kleiner → Seite 10;
- Kabarettist Christoph Sieber beleuchtet u.a. den Alltag unter „Corona-Auflagen“ → Seite 11,
- Wie Achtsamkeit dazu beiträgt, den Herausforderungen mit mehr innerer Ruhe zu begegnen, erfahren Sie in unserem Programmbeereich Psychologie → ab Seite 14;

- viele vermissten in der Corona-Zeit ein erfüllendes Hobby, – Inspirationen finden Sie in unserem Fachbereich „Kreatives Arbeiten“, → ab Seite 26;
- wie wir unsere „Immun-Power“ stärken können, erfahren Sie in unserem Fachbereich „Gesundheit“ ab Seite 35, - genießen Sie u. a. „Qigong in Wald und Wiesen“ → Seite 43.
- Wie sinnvoll „Online Live-Seminare für kaufmännische Abschlüsse“ (Finanzbuchführung, Controlling, Lohn und Gehalt, Personalwirtschaft) sein können, erkennen Sie in unserem Fachbereich „Berufliche Bildung“ → ab Seite 63.
- Für Lehrer\*innen und Mitarbeiter-teams in Firmen ist eine Fortbildung „Microsoft Teams – der Umgang mit Videokonferenzen“ → Seite 61.

Wir wünschen viel Freude und persönliche Weiterentwicklung bei allem, was Sie sich aussuchen.

Ilse Fischer-Giovante  
und das ganze vhs-Team

Gesellschaft/  
Politik

1L10000

**Vortrag: All you need is less:  
Eine Kultur des Genug aus öko-  
nomischer und buddhistischer Sicht****Prof. Dr. Niko Paech, Volkswirt**

■ Professor Dr. Niko Paech, Volkswirt und Professor im Bereich „Plurale Ökonomie“ an der Universität Siegen, kommt bereits zum dritten Mal zu einem Vortrag in den „Fröhlichen Nix“. Der „bekannteste Wachstumskritiker Deutschlands“ (taz) veröffentlichte in Zusammenarbeit mit Manfred Folkers im März 2020 „All you need is less“ (Spiegel-Bestseller) über eine „Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht“.

Die Corona-Krise hat uns bewiesen, dass wir zu radikalen und raschen Veränderungen bereit sind, wenn es der Allgemeinheit dient. Dies sollte uns Hoffnung geben, dass wir die weitaus größere Bedrohung der Klimakrise ebenfalls meistern können, wenn wir als globale Solidargemeinschaft agieren.

Achtsamkeit und Nachhaltigkeit sind zu Modebegriffen geworden. Sie sind aber ebenso zentrale Pfeiler der aktuellen Suffizienz-Bewegung und der jahrtausendealten Lehre des Buddha.

Mit Niko Paech und Manfred Folkers loten zwei Experten aus, welche Potenziale die beiden Denkrichtungen mitbringen, um unseren zerstörerischen Wachstumspfad zu verlassen. Über eine provokante Abrechnung mit den Wachstumstreibern kapitalistischen Wirtschaftens und das Besinnen auf die Tugenden eines konsumbefreiten Lebens entwickeln sie eine »Kultur des Genug«. Denn nur mit einer »zufriedenen Genügsamkeit« werden sich die großen Krisen unserer Zeit lösen lassen.

Wir laden ein zu einem spannenden Diskussionsabend!

**Freitag, 16. Oktober, 19.30 Uhr**  
Kleinkunst-Café „Zum fröhlichen Nix“  
Blaubeuren, Hirschgasse 1  
Gebühr: € 6,00

Wegen begrenzter Platzzahl bitte unbedingt vorher reservieren im „Fröhlichen Nix“ (07344 952854).

1L10001

**Vortrag Josef Kaifler:  
Vielfalt und Wandel – Die Landwirt-  
schaft im Alb-Donau-Kreis und in  
Ulm – Ein Streifzug durch Feld und  
Flur, Höfe und Hofläden, Viehzucht  
und Pflanzenbau, Lebensmittel und  
Landschaftspflege**

■ Fast 57 Prozent der Alb-Donau-Kreisfläche sind landwirtschaftlich genutzt, über 11 Prozent mehr als im Landesdurchschnitt. Die Bedeutung der Landwirtschaft für die Entwicklung und Prägung unseres Raumes wird jedoch eher unterschätzt als überschätzt, – daher veröffentlichte der Alb-Donau-Kreis im Frühjahr 2019 einen Band, in dem anschaulich, reich bebildert und in 18 Kapiteln gegliedert die Entwicklung der Agrarlandschaft zwischen Donau, Alb und Iller dargestellt wird: Die Veränderungen beim Pflanzenbau, in der Nutztierhaltung, die Flurneuordnung, Aspekte des Grundwasserschutzes und der Pflanzenschutz sind ebenso Themen des Buches, wie der Ökolandbau, Bauernmärkte und Direktvermarktung, die Geschichte der Mechanisierung in der Landwirtschaft und die Energieproduktion durch Biogas.

Ein besonderes Augenmerk wird der Rolle der Frauen in der Landwirtschaft gewidmet. Vielfalt und Wandel in der Landwirtschaft werden darüber hinaus exemplarisch dargestellt – vom Schäferbetrieb, über Schweinehaltungs- und Milchviehbetriebe bis hin zum Geflügelzuchtbetrieb und zum Ökolandwirt.

Die Konzeption dieses Buches stammt von unserem Referent Josef Kaifler, ehemaliger Leiter des Fachdienstes Landwirtschaft im Landratsamt Alb-Donau-Kreis. Beim Vortrag wird er den Band vorstellen und mit den Zuhörer\*innen ins Gespräch kommen. Ziel der Veranstaltung ist, mehr über die Rahmenbedingungen von Landwirtschaft früher und heute zu erfahren.

**Donnerstag, 19. November, 19.30 Uhr**  
Altes Rathaus Laichingen,  
Weite Straße 1, Bürgersaal  
Gebühr: € 6,00

Kartenvorverkauf: vhs und Buchhandlung AEGIS Laichingen. In Kooperation mit der Stadtbücherei Laichingen.



**Vielfalt und Wandel**  
Die Landwirtschaft  
im Alb-Donau-Kreis und in Ulm  
260 Seiten, Hardcover, € 17,80,  
ISBN 978-3-9809955-8-0

1L10002

**Vortrag :  
„Echte Bauern retten die Welt“ –  
Das aktuelle Buch zur Agrarwende****Dr. Philipp Unterweger,  
Diplombiologe und Landwirt**

■ „Echte Bauern retten die Welt!“ – Das aktuelle Buch zur Agrarwende.

Zusammen mit seiner Familie reiste Wolf-Dietmar Unterweger über 30 Jahre lang durch ganz Europa und suchte die Spuren einer vorindustriellen, nachhaltigen und ökologischen Bauernkultur. Zusammen mit seinem Sohn Philipp Unterweger veröffentlichte er nun das Buch „Echte Bauern retten die Welt!“

Aus 400000 Bildern haben die Autoren die eindrucklichsten herausgearbeitet, akribisch die Literatur der letzten 20 Jahre durchgearbeitet und aus diesem schier unendlichen und sehr emotionalen Bildkorpus ein Buch gestrickt, das alle modernen Diskurse und die zeitgenössischen Debatten einfließt in eine Bildwelt, in der Lösungsideen für die Zukunft stecken.

Die Welt braucht regionale Lösungen, um globalen Problemen zu begegnen. Sie braucht eine neue Landnutzungskultur, die nicht nur Kalorien schafft, sondern auch Kunst, Kultur, soziale Gerechtigkeit und Frieden.

Mit diesem Vater-Sohn-Generationenprojekt haben die Autoren einen Beitrag dazu geleistet und möchten Transformationsprozesse anstoßen und inspirieren.



www.echte-bauern.de.  
Wolf-Dietmar und Philipp Unterweger: ECHTE BAUERN RETTEN DIE WELT! 232 Seiten, über 250 Abbildungen, Hardcover, € 39,90, ISBN 978-3-7020-1757-6.

**Freitag, 15. Januar 2021, 19.30 Uhr**  
Altes Rathaus Laichingen,  
Weite Straße 1, Bürgersaal  
Gebühr: € 6,00

In Kooperation mit dem BUND Laichingen, Blaubeuren, Berghülen, Blaustein und der Stadtbücherei Laichingen.  
Kartenvorverkauf: Volkshochschule, Stadtbücherei und Buchhandlung AEGIS



**1L10003**

**Vortrag: Das große Buch vom Klein-  
 vieh –  
 Handbuch zur Haltung glücklicher  
 Haus- und Nutztiere**

**Dr. Philipp Unterweger,  
 Diplombiologe und  
 Landwirt**



■ Aufgerüttelt durch Skandale in den Großschlachthöfen der Fleischindustrie erwägen immer mehr Menschen, die die räumlichen Möglichkeiten dazu haben, die Selbstversorgung mit Fleisch durch die früher weitverbreitete Haltung von Kleinvieh. An diesem Abend ist zu Gast ein Experte, der im Juli 2020 „Das große Buch vom Kleinvieh“ geschrieben hat.

Er stellt Pflegetipps für Kleinvieh vor, – dazu zählen Hasen, Hühner, Gänse, Schafe, Schweine –, stellt Checklisten für geregelte Arbeitsabläufe vor, Bedingungen für eine artgerechte Haltung und beantwortet gerne praxisnah alle Fragen.

**Donnerstag, 4. Februar 2021, 19.30 Uhr  
 Altes Rathaus Laichingen,  
 Weite Straße 1, Bürgersaal  
 Gebühr: € 6,00**

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Laichingen. Wegen begrenzter Platzzahl bitten wir um Kartenerwerb im Vorverkauf. Kartenvorverkauf: vhs, Stadtbücherei, Buchhandlung AEGIS Laichingen.

**vhs regional**

**1L10006**

**Lehrgang:  
 „Städtebotschafter“ –  
 Gästeführer Ausbildung**

**Petra Rau,  
 Tourismusbeauftragte der Stadt Freudenstadt**

■ Städtebotschafter sind gefragt denn je: Werden Sie Botschafter Ihrer Stadt oder Region!

Gästeführer, früher auch umgangssprachlich als Städteführer bezeichnet, sind Personen, die Besucher in der Sprache ihrer Wahl führen und das kulturelle und natürliche Erbe ihres Gebietes vermitteln. Sie verfügen normalerweise über

eine gebietsspezifische Qualifikation, die üblicherweise von den zuständigen Stellen ausgegeben und anerkannt wird.

Gästeführer sind Botschafter ihrer Städte und Region und vermitteln ihr Fachwissen, liebevoll aufbereitet mit Geschichten und Anekdoten, Abwechslung pur für jeden Gast.

Es ist eine eigenständige Aufgabe, die hohes Engagement, Fachwissen und kompetenten und freundlichen Umgang mit Menschengruppen voraussetzt. Dieses Fachwissen vermittelt dieser Zertifikatskurs zur Ausbildung als Gästeführer. Er ist vom Landesverband Gästeführer Baden-Württemberg konzipiert worden und in Abstimmung mit den Volkshochschulen in Baden-Württemberg der üblichen Voraussetzung für einen Zertifikatslehrgang mit mindestens 40 Unterrichtseinheiten angepasst. Die Blockausbildung „Gästeführer\*innen“ besteht aus drei Modulen:

- **Methodik/Didaktik/Kommunikation:** Die Rolle des Gästeführers – Der Gast und seine Erwartungen – Die Führung
- **Wissen:** Geschichtliche und kulturelle Grundlagen – Geografische, ökologische und ökonomische Grundlagen – Wichtige örtliche Institutionen – Brauchtum – Tourismuskunde
- **Fachkenntnisse:** Organisation – Steuer- und Rechtsfragen

**Zwei Wochenenden:  
 Freitag, 13. November, 18.00 - 21.30 Uhr und  
 Samstag, 14. November, 9.30 - 17.30 Uhr;  
 Freitag, 27. November, 18.00 - 21.30 Uhr und  
 Samstag, 28. November, 9.30 - 17.30 Uhr.  
 Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28,  
 Seminarraum  
 Gebühr: € 195,00**

Bitte Schreibunterlagen und Getränke/ Pausenverpflegung mitbringen. In Zusammenarbeit mit dem Tourismusverein Blaubeuren



**1L10008**

**Vier Waldseminare:  
 Den Wald kennenlernen –  
 genießen – erfahren**

**Sybille Braun, Diplombiologin**

■ Zielgruppe dieses Seminars: Alle Interessierten, – gerne auch Erzieher\*Innen und Lehrer\*innen, alle Gruppenleiter\*innen, – alle, die viel Neues und Interessantes erfahren möchten in jedem Alter.

Der Wald ist Lebensraum für viele Tier-, Pflanzen- und Pilzarten, Wirtschaftsraum und Erholungsort für die Menschen. Doch er ist noch viel mehr:

Der Wald macht den Kopf frei, den Puls ruhig, erfrischt und belebt. Der Aufenthalt im Wald hat positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System, allein durch die bloße Präsenz der Bäume mit den vielen Grüntönen und ihrer beruhigenden Atmosphäre und die gesunde Waldluft.

Sie lernen in diesem Seminar das faszinierende „Ökosystem Wald“ kennen nach neuesten Erkenntnissen. Von der Begeisterung der Seminarleiterin und ihrem enormen Wissen werden Sie sich anstecken lassen:

- **Wald und Klima:** Wie wirken die Klimaveränderungen im Wald?
- **Bäume und Sträucher**
- **Waldfrüchte, Knospen, essbare Samen und Kräuter**
- **Die faszinierende Welt der Pilze, Moose, Farne und Flechten.**

Am Ende des Seminars erhalten die Teilnehmer\*innen eine Bescheinigung. Für pädagogisch Tätige können die Kosten eventuell vom Arbeitgeber übernommen werden.

**4 Kurstage, samstags, 26. September,  
 9.30 - 12.30 Uhr sowie  
 31. Oktober, 21. November, 30. Januar 2021  
 jeweils 14.00 - 17.00 Uhr  
 Treffpunkt:  
 Blaubeuren; Altes Postamt, Kleiner Saal  
 Gebühr: € 80,00**

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk.



**W**ir freuen uns über eine neue Kooperation mit der „Rad der Zeit GmbH“ Münsingen, einem neuen, als „Start-up“ bereits mit einem Innovationspreis des Wirtschaftsministeriums Baden-Württemberg prämierten Unternehmen.

Ziel ist, mit geprüften Original-Mofa aus den 60er, 70er oder 80er Jahren mit viel Fahrspaß und Erinnerungen an die gute alte Mofa-Zeit die Alb-landschaft und ihre Veränderungen zu erkunden mit interessanten Stopps und traditionellen Gasthäusern auf dem Weg. ([www.rad-der-zeit.eu](http://www.rad-der-zeit.eu))

Im Preis enthalten ist jeweils: ein geprüftes historisches Mofa, umweltfreundliches Benzin, ein ECE-zertifizierter Helm, Kaffeepause /oder ein Mittagessen mit einem alkoholfreien Getränk (entsprechend der Ausschreibung), alle Eintrittsgebühren, eine Notruf-Nummer, eine detaillierte Beschreibung der Rundfahrt in gedruckter und elektronischer Form.

Übrigens:  
Dieses Angebot eignet sich auch hervorragend als besonderes Geschenk!

### 1L10010

#### Die große Panorama-Rundfahrt Schwäbische Alb West

**Veit Senner**

■ Auch diese Rundfahrt (75 km Gesamtstrecke) verbindet intensive Eindrücke, vielfältige Ausblicke, interessante Stopps und kulinarische Genüsse mit unglaublichem Fahrspaß auf unseren historischen Mofas.

Die ersten 25 Kilometer führen in einer einstündigen, spektakulären Etappe über wunderschöne und kaum befahrene Wege vorbei an den einzigartigen Albbüffeln zur Hohensteiner Hofkäserei (mit

Verkostung). Dann geht es weiter zum Gewerbepark Haid, in dem sich nach Auflösung des Militärstandorts 80, sehr unterschiedliche Unternehmen angesiedelt haben. Im ehemaligen Offizierskasino verbringen Sie die Mittagspause.

Frisch gestärkt geht es am frühen Nachmittag zurück nach Bernloch. Hier ist die Manufaktur Albmesser zu finden, in Handarbeit qualitativ hochwertigste Messer produziert. Der letzte Stopp ist die Gedenkstätte Grafeneck.

**Samstag, 26. September, 9.00 - 17.00 Uhr**  
**Treffpunkt:**  
**Rad der Zeit, Mehrstettener Straße 2, Auingen**  
**Gebühr: € 109,00**

### 1L10011

#### Die kleine Abendrundfahrt Schwäbische Alb – mit historischen Mofas

**Veit Senner**

■ Die kleine Abendrundfahrt haben wir für Leute konzipiert, die – wieder – einmal Mofa fahren möchten oder in die Welt der historischen Mofas hineinschnuppern möchten. Nach einer ausführlichen Einweisung startet die Rundfahrt. Vor Ihnen liegen 35 Kilometer auf einsamen „Wegle und Stoigle“, wie sie eigentlich nur auf der Alb zu finden sind. Sie steuern landschaftliche Höhepunkte an, die zu dieser Uhrzeit nicht mehr frequentiert sind. Und mit ihren Aussichten faszinieren.

**Freitag, 16. Oktober, 16.00 - 19.00 Uhr**  
**Treffpunkt:**  
**Rad der Zeit, Mehrstettener Straße 2, Auingen**  
**Gebühr: € 39,00 (enthalten: Mofa, Helm, ortskundiger Rundfahrtleiter)**

**Besuchen Sie uns auf unserer Webseite:**  
**[www.vhs-lai.de](http://www.vhs-lai.de)**

### 1L10012

**Vortrag:**

#### Vergessene Buchkulturen auf der Schwäbischen Alb 1740-1820 – Bücherreichtum, Hausandachten und eigensinnige Belesenheiten

**Prof. Hans Medick, Historiker und Doris Bachmann-Medick, Kulturwissenschaftlerin**

■ Prof. Hans Medick, inzwischen emeritierter Historiker aus Göttingen, ist in Laichingen bekannt geworden durch seine Forschungen zur Laichinger Geschichte der Weber und der „Hungerjahre“. Er erforscht vor allem „Geschichte von unten“, die Geschichte der „kleinen Leute“ („Weben und Überleben in Laichingen“, veröffentlicht 1996).

Über den Bücherschatz in den Laichinger Haushalten vor über 200 Jahren existieren exakte Verzeichnisse und Dokumente.

Die Bücher-Inspektion des in Laichingen bekannten und geschätzten Prof. Dr. Hans Medick soll als eine Art lebendige historische Spurensuche unternommen werden, ergänzt durch erhellende Rezitationen der Kulturwissenschaftlerin Doris Bachmann-Medick.

Es soll nach den Inhalten und der Bedeutung der überwiegend religiösen Bücher gefragt werden, die damals die Häuser auf der Alb bevölkerten und die als „Seelenschätze“, „Alte Tröster“ und religiöse Erbauungsbücher die Wohnstuben zierten. Welches Wissen wurde durch sie transportiert und welchen Nutzen hatten die Menschen der Zeit von ihren Lektüren und ihrem Buchbesitz? Es waren Männer und Frauen, für die Lesefähigkeit und Nach-Denken lange vor allen Pisa-Untersuchungen des 21. Jahrhunderts ein begehrtes Bildungsziel war.

An diesem Abend sollen zum Teil erstaunliche Beispiele der höchst unterschiedlichen Leben mit Büchern zur Sprache gebracht werden. Sie reichen von dem wohl größten Buchbesitzer im Laichingen seiner Zeit, einem armen Totengräber und Tagelöhner, bis zu einer alleinstehenden Näherin und radikalen Pietistin, zu einigen Lehrern und einem Wundarzt-Chirurgen



Altes Rathaus Laichingen

sowie besonders dem Weber und Bauern Bernhard Mangold aus Suppingen. Dieser kluge schwäbische (Quer)Kopf brachte es als zeithistorisch bewanderter, gelehrter, aufgeklärter und reformerisch aktiver Schultheiß zur Bekanntheit im ganzen „Ländle“ und darüber hinaus.

**Freitag, 29. Januar, 19.30 Uhr**  
**Altes Rathaus Laichingen, Weite Straße 1, Bürgersaal**  
**Gebühr: € 6,00**

In Kooperation mit der Stadtbücherei Laichingen. Kartenvorverkauf bei Stadtbücherei Laichingen, Buchhandlung Aegis und Volkshochschule. Begrenztes Kartenkontingent, daher bitten wir um Kartenerwerb im Vorverkauf.

**vhs Wirtschaft**



1L10013



**Autorenlesung Peter Theiner: Sei Mensch und ehre Menschenwürde! Robert Bosch – Unternehmer und Stifter im Zeitalter der Extreme**

■ Robert Bosch (1861 – 1942) war einer der erfolgreichsten deutschen Unternehmer des 20. Jahrhunderts und gleichzeitig ein Pionier der sozialen Marktwirtschaft. Mit dem neu erschienenen Buch des Historikers Peter Theiner liegt die umfassende Biographie eines Visionärs vor, der wie kaum ein anderer über seine Zeit hinaus gedacht hat.

Robert Bosch eröffnete 1886 in einem Stuttgarter Hinterhaus die Werkstätte für Feinmechanik und Elektrotechnik, die heutige Robert Bosch GmbH. Hier entwi-

ckelte er bahnbrechende Innovationen für das Kraftfahrzeug und konnte als industrieller Unternehmer schon bald international große Erfolge verzeichnen. Sein Name steht heute exemplarisch für die Motorisierung des Verkehrs und die Elektrifizierung des Haushalts. Darüber hinaus wirkte er mit ausgeprägtem politischem Profil als sozial verantwortungsbewusster Stifter und Mäzen. „Ich zahle nicht gute Löhne, weil ich viel Geld habe, ich habe viel Geld, weil ich gute Löhne zahle“, sagte der Unternehmer dazu und bekam den Beinamen der „Rote Bosch“.

Er begrüßte die Bildung von Gewerkschaften in der Firma und führte den Acht-Stunden-Tag ein. In einer Zeit der Kriege und Umbrüche, in einem Zeitalter der Extreme, positionierte sich Bosch als überzeugter Demokrat, der die deutsche Geschichte gegen den Strich bürstete.

Peter Theiner, Historiker und Lehrbeauftragter an der Universität Stuttgart, begibt sich in seiner eindrucksvollen Biographie auf die Spurensuche dieser faszinierenden Persönlichkeit – eines Wegbereiters der Moderne, der eines der ersten Weltunternehmen gründete.

**Dienstag, 20. Oktober, 19.30 Uhr**  
**Auditorium der Volksbank Laichinger Alb eG, Bahnhofstraße 19**  
**Gebühr: € 10,00 (ermäßigt € 7,00 für Inhaber/innen der „goldenen girocard“ und für Schüler/Student/innen)**

Kartenvorverkauf: vhs Laichingen, Buchhandlung AEGIS, Volksbank Laichinger Alb. Begrenztes Kartenkontingent, daher bitten wir um Kartenerwerb im Vorverkauf.

**1L10014**

**Streamland – Wie Netflix, Amazon Prime & Co. unsere Demokratie bedrohen**

Was der Streaming-Boom für unsere Demokratie bedeutet

**Marcus S. Kleiner, Professor für Kommunikations- und Medienwissenschaften**

■ Der führende Medienwissenschaftler Prof. Marcus S. Kleiner zeigt, warum der Streaming-Boom das Zeug dazu hat, unsere Demokratie zu erschüttern – und wie wir eine aufgeklärte Konsumentenhaltung entwickeln. Damit Netflix, Amazon Prime & Co. den Zusammenhalt unserer Gesellschaft nicht gefährden.

Marcus S. Kleiner ist als Professor für Medien- und Kommunikationswissenschaft an der SRH Berlin University of Applied Sciences ein aufmerksamer



Beobachter der Veränderungen unserer Medienlandschaft. Er ist auch freiberuflich als Medienberater, Projekt- und Eventmanager, Veranstalter, Moderator, Texter, Hörspiel-Autor und Medien-Experte präsent. Seit September 2015 ist Marcus S. Kleiner auch als Radio-Moderator für den SWR tätig.

Noch vor wenigen Jahren waren Streaming-Dienste ein Nischenmarkt, heute dominieren sie die Medienlandschaft. Die Öffentlich-Rechtlichen sind angezählt, die Privaten kränkeln. Denn niemand hat dem so bestechend auf unsere Bedürfnisse abgestimmten Angebot von Netflix, Amazon Prime und Co. noch etwas entgegenzusetzen. So nimmt der Siegeszug der Streaming-Dienste kein Ende – Netflix und Co. werden zu neuen Leitmedien.

Dabei tauschen wir Zuschauer abwechslungsreiche Inhalte gegen Angebote ein, die von Algorithmen gesteuert werden und uns nur noch das vorschlagen, was Klicks verspricht. Prompt sehen wir nur noch, was wir sehen möchten und versinken in unserer Filterblase.

Welche Wirkung aber haben die Algorithmen der Streaming-Dienste? Kann unsere Gesellschaft das aushalten, wenn wir nur noch einen Ausschnitt der Wirklichkeit wahrnehmen? Die Streaming-Dienste bestimmen längst, was wir sehen – wann bestimmen sie auch, was wir wissen?

Die „FAZ“ bezeichnete Professor Marcus S. Kleiner einmal als DEN „Experten für populäre Medienkulturen“. In seinem Buch gibt er eine erschütternde Gegenwartsdiagnose ab über den Zustand unserer Medienwelt und fordert uns auf zu bewussterem Medien-Konsum.

**Freitag, 11. Dezember, 19.30 Uhr**  
**Altes Rathaus Laichingen, Weite Straße 1, Bürgersaal**  
**Gebühr: € 8,00**

Anmeldung erforderlich. Begrenztes Kartenkontingent, daher bitten wir um Kartenerwerb im Vorverkauf. Infos zu Referent und Buch auch unter [www.medienkulturanalyse.de/](http://www.medienkulturanalyse.de/)

## Kabarett

1L10015

**Kabarett Christoph Sieber:  
„Mensch bleiben“**

■ Christoph Sieber, Kleinkunstpreisträger 2015, TV-bekannt („Mensch Sieber“, ZDF), – regelmässig sogleich ausverkauft, wenn er im Ulmer Zelt gastiert. Er überzeugt durch seinen Scharfsinn, setzt sich auseinander mit dem Zustand der CDU, der Angst der Politiker „vor jungen Leuten auf Demos“, -und mit der Digitalisierung: Warum braucht es intelligente Socken, Kühlschränke, Heizungen, die mit dem Internet verbunden sind, oder Smartwatches? „Früher tranken wir bei Durst, heute sagt uns die Smartwatch, wenn wir das Trinkziel erreicht haben. Es braucht immer jemanden Dummes, der das alles kauft.“

Wie schreibt die Kritik: „In seinen intelligenten Sprachtiraden gibt er viel Stoff zum Nachdenken. Zudem zeigt er sich als guter Unterhalter.“ (SWP Ulm, Juni 2019). Spannend wird auch sein, wie er aktuell den Umgang der Politik und von uns allen mit „Corona“ bewertet.

**Samstag, 06. Februar, 20.00 Uhr**  
**Auhalle Berghülen, Treffensbucher Straße 3**  
**Gebühr: € 25,00 (Abendkasse € 23,00)**

In Zusammenarbeit mit der Gemeindeverwaltung Berghülen.  
Kartenvorverkauf: Gemeindeverwaltung Berghülen, Buchhandlung AEGIS und vhs Laichingen, Buchhandlung Bücherpunkt Blaubeuren.  
Saalöffnung: 19 Uhr. Für Bewirtung ist gesorgt. Begrenzt Kartenkontingent, daher bitten wir um Kartenerwerb im Vorverkauf.

**Rundfahrten mit  
historischen Mofas,**

→ Seite 9

## Alltagswissen

**Vortrag und Diskussion:  
Warum ein Haus in Holzbauweise?**

Sonneleitner Holzbauwerke GmbH &amp; Co.

Robert Turi, ILS-Raumgestalter  
für Innenarchitektur

Jury Zarbl, Baubiologe

■ Holzhäuser erleben derzeit eine echte Renaissance. Das liegt unter anderem daran, dass sich diese Häuser in den letzten Jahrzehnten massiv weiterentwickelt haben. Erfahren Sie alles Wissenswerte über Häuser in Holzbauweise und warum sich immer mehr Bauherrenfamilien für diese Bauweise entscheiden. Es werden Themen wie Baubiologie, Ökologie, Wohnraumklima, Diffusionsoffenheit, Umweltschutz, Grundrissintelligenz, Wärmeverhalten, Bauzeitenfenster, Dämmwirkung uvm. besprochen und warum ein Holzhaus vor allem für Allergiker besonders geeignet ist.

Die Firma Sonneleitner betreut Hausbauinteressierte regional über die Niederlassung in Merklingen. Die Unternehmensstrategie ist auf Nachhaltigkeit und ein gesundes Wachstum ausgerichtet, ökologische Aspekte stehen im Mittelpunkt. Die Firma fertigt Ein- und Mehrfamilienhäuser, Gewerbe- und Wohnungsbauten, maßgeschneiderte Fenster, Wintergärten oder Möbel in hervorragender Qualität.

**Merklingen, Sonneleitner Holzbauwerke  
GmbH & Co. KG, Bertha-Benz-Straße 2**  
**Gebührenfrei**

Telefonische Kartenreservierung  
bei der vhs erforderlich (07333 925200).

Anfahrtsbeschreibung:

Die Sonneleitner Niederlassung Merklingen befindet sich direkt an der Ausfahrt A8 am Kreisverkehr.

Für nähere Informationen: [www.sonneleitner.de](http://www.sonneleitner.de)

1L10018

**Mittwoch, 23. September, 19.30 Uhr**

1L10019

**Mittwoch, 25. November, 19.30 Uhr**

1L10020

**Freitag, 12. Februar, 19.30 Uhr**

1L10021

**Vortrag:  
Vorsorge & Patientenverfügung**

Wolfgang Theissen, Rechtsanwalt

■ Infoabend der Landfrauen: Ob bei Krankheit oder im Alter, gut versorgt sein möchte jeder. Mithilfe von Verfügungen und Vollmachten können medizinische, betreuende und finanzielle Regelungen im eigenen Sinne festgehalten werden. Den Überblick hat Rechtsanwalt Wolfgang Theissen.

Veranstalter: Blaubeurer und Gerhausener Landfrauen und „Beratungsdienst Geld & Haushalt“

**Donnerstag, 15. Oktober, 18.30 Uhr**  
**Kleinkunst-Café „Zum fröhlichen Nix“**  
**Blaubeuren, Hirschgasse 1**  
**Gebühr: € 3,50**

Wegen begrenzter Platzzahl vorherige Anmeldung im „Nix“ unbedingt erforderlich  
07344 952854.

**Wir bitten bei allen Fahrten  
und Kursen um  
Anmeldungen bis spätestens  
eine Woche vor Kursbeginn!**

## Pädagogik/ Psychologie

### Leben mit Kindern

1L10628

#### Zwergensprache: Babyzeichen – Verständigung im Handumdrehen

für Babys von 4 - 18 Monaten

**Brenda Schmude, Diplom-Psychologin**

■ Babys wollen sich schon früh verständlich machen. Nicht selten rätseln Eltern aber: Was versucht mir mein Kind mitzuteilen? Durch das Erlernen einfacher Handzeichen können die Kleinen schon ab 6 Monaten konkreter „sagen“, was sie möchten. Bis zur verständlichen Lautsprache ermöglichen die Babyzeichen ihnen, ihre Bedürfnisse und Wünsche leichter auszudrücken. Das gegenseitige Verstehen wird auf kindgerechte Weise erleichtert.

Im Kurs werden die Babyzeichen spielerisch erlernt. Wir singen, tanzen, reimen und spielen. Mama und Papa bekommen Infos, wie sie die Babyzeichen außerhalb des Kurses verwenden können und ihnen werden weitere Spielanregungen für zu Hause mitgegeben.

Dieser Kurs ist geeignet für Babys von 6 bis ca. 18 Monaten. Wenn Dein Kind mit über 18 Monaten noch nicht viel spricht, kann es auch dann noch von den Babyzeichen profitieren. Das Konzept ist entwicklungsbegleitend ausgelegt und im Kursverlauf fangen die meisten Kinder an, die Babyzeichen zu nutzen. Durch die Kommunikation zwischen Eltern und Kind wird die Bindung gestärkt. Die regelmäßigen Treffen bieten auch Gelegenheit sich gegenseitig auszutauschen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

**14 Vormittage, montags, 9.30 - 10.45 Uhr**  
vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1  
**Beginn: 14. September**  
**Gebühr: € 105,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Bitte mitbringen: Kleine Decke fürs Baby und alles, was Du für Dein Kind brauchst (Windeln, Milch, Essen . . .), etwas zu Trinken für die Eltern.  
Materialkosten von € 5,00 für Zwergensprache-Liederheft (bitte im Kurs bezahlen).

1L10630

#### Wie Sie die emotionale Entwicklung von Kindern unterstützen können

Grundlagen für ein gesundes  
Kinder- und Erwachsenenleben:

**Ralph Bruder, Diplom Heilpädagoge,  
Traumapädagoge, Systemischer Therapeut**

■ Die emotionale Entwicklung ist eine wichtige Säule in der gesamten Persönlichkeitsentwicklung von Menschen. Wie wichtig ist es da, die Gefühle und Bedürfnisse von Kindern bestmöglich zu verstehen und kindgerecht zu begleiten. Was Sie als Eltern tun können, um mit den Gefühlen ihrer Kinder wie z.B. Ärger, Wut, Zorn, Trauer, Freude etc. entsprechend des Entwicklungsalters hilfreich umgehen zu können, erklärt Ihnen Ralph Bruder von Psychologischen Beratungsstelle des Kinderschutzbundes Ulm/ Neu- Ulm. Denn eine positive emotionale Unterstützung durchwirkt alle Entwicklungsbereiche und stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit der Kinder.

Der Seminarabend bietet Ihnen auch die Gelegenheit Ihre Frage zum Thema zu stellen.

Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse und auf Ihr Kommen.

**Montag, 02. November, 19.00 - 21.45 Uhr**  
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28,  
Seminarraum  
**Gebühr: € 15,00**

Anmeldung erforderlich.

Für Tagesmütter und pädagogische Fachkräfte als Fortbildungsangebot geeignet.

1L10643

**STÄRKE**

#### ADHS – Eltertraining I – Weniger Stress bei AD(H)S

**Judith Gruhler, Diplomsozialpädagogin,  
Eltern-Coach, AD(H)S- Trainerin**

■ Viele berühmte Leute, z.B. Mozart oder viele Tüftler und Denker aus Schwaben, hatten nach heutiger Definition AD(H)S. Doch auch wenn Menschen mit AD(H)S oft besondere Fähigkeiten haben, steckt das Leben für sie und ihre Angehörigen voller Herausforderungen, an denen sie sehr leiden können. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie eher hyperaktiv oder verträumt sind.

In diesem Eltertraining erhalten Sie wichtige Informationen über AD(H)S und konkrete Hilfen für einen entspannteren

Alltag. Es wird Verständnis dafür vermittelt, wie Menschen mit AD(H)S die Welt wahrnehmen und wo ihre besonderen Interessen, Stärken und Begabungen liegen. Da Kinder mit AD(H)S häufig an ihren Schwächen und Defiziten leiden, soll Eltern vermittelt werden, wie sie ihre Kinder stärken können und gemeinsam den Alltag besser meistern können. Weil die Erziehung eines AD(H)S – Kindes meist Kraft, starke Nerven und Durchhaltevermögen erfordert, wird es auch darum gehen, wie Eltern den Alltagsstress bewältigen können. Teilnehmen können Eltern, die sich von diesen Themen angesprochen fühlen, unabhängig davon, ob bei Ihrem Kind bereits ADS/ADHS diagnostiziert wurde.

Die Kursleiterin hat dieses Eltertraining bereits vielfach mit positiven Rückmeldungen geleitet!

**2 Kurstage, samstags, 9.30 - 17.00 Uhr**  
**6. Februar und 20. Februar**  
vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1  
**Gebühr: € 50,00 (für Paare € 70,00)**

Gebührenrückerstattung erfolgt nach Kursende durch das Landesprogramm STÄRKE“  
Vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
Aufbaukurs: Samstag, 20. März, 9.30 - 13.00 Uhr.

1L10645

#### Vortrag: Jungenpubertät – Wie Eltern ihre Söhne durch die wilden Jahre bringen

**Dr. Reinhard Winter**

■ Pubertät ist der Weg vom Jungen zum Mann – und der ist nicht leicht, auch für Eltern. Konflikte und Krisen sind dabei nicht zu vermeiden, viele Jungen treiben es auf die Spitze. Aber alles geht einfacher, wenn Eltern wissen, welche fantastischen Prozesse in Gehirn und Körper ihres Sohnes vor sich gehen. Denn die Jungenpubertät ist etwas Besonderes. Wenn Hormone wirken und ein neuer Umgang mit Männlichkeitsbildern, Freunden oder der Sexualität gefunden werden will, hilft es, im Dialog zu bleiben. Denn Nähe stärkt, auch in holprigen Zeiten. Jungen brauchen in dieser Zeit Eltern, die sich als kompetentes Gegenüber erweisen und

die mehr sagen können als „Räum dein Zimmer auf und häng nicht so viel vor dem Computer.“

Im Vortrag werden die wichtigsten Aspekte der Jungenpubertät angesprochen und die Themen benannt, über die Eltern mit ihren Söhnen reden können, damit die neue Balance zwischen Bindung und Loslassen gelingt: zusammen über Vertrauen und Aggression nachdenken, über Sucht und Sex, Medien und Risikoverhalten – das stärkt Jugendliche (und ihre Eltern) für das Erwachsenwerden. Und es hilft, damit Sie mit Ihrem Sohn glücklich durch die wilden Jahre kommen und sich nicht unnötig Sorgen machen müssen.

**Montag, 23. November, 19.30 Uhr**  
**Altes Rathaus Laichingen, Weite Straße 1, Bürgersaal**  
**Gebühr: € 6,00 (bitte im anmelden, es gibt keine Abendkasse!)**

Dr. Reinhard Winter ist Diplompädagoge, Buchautor, er leitet das Sozialwissenschaftlichen Institut Tübingen (SOWIT), ein Schwerpunkt ist die Projektleitung Autoritätstraining

## Leben im Alter

1L10656

### Vortrag: Krankheitsbild Demenz und Tipps für den Umgang mit Betroffenen

**Stefani Maser, Ergotherapeutin, Supervisorin, zertifizierte Validationslehrerin**

■ Menschen mit Demenz verändern im Laufe der Erkrankung ihr Verhalten und werden dann von der Umgebung nicht mehr verstanden. Das Verhalten ist Folge der Veränderungen im Gehirn und wird nicht absichtlich gemacht, wie oft angenommen.



Wie verläuft die Erkrankung? Was passiert im Gehirn? Ist Demenz immer Alzheimer? Mit der Kenntnis zum Verlauf der Erkrankung wird das Empfinden des Erkrankten und sein oftmals irritierendes Verhalten verständlicher.

Was kann die Situation des Erkrankten verbessern? Wie kann sich der Betreuende helfen, um nicht zu erschöpfen? Wie gelingt die Kommunikation und wie können Konflikte entschärft werden?

Was tun bei typisch auftretenden Probleme, z.B. wenn jemand meint, dass er bestohlen worden ist oder nicht erinnert, etwas „angestellt“ zu haben?

Dieser Vortrag findet im Rahmen der weltweiten Aktion „Demenz Partner“ statt, mit dem Ziel Menschen mit Demenz möglichst lange eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen und ihre Angehörigen zu unterstützen.

Die Referentin, Stephani Maser, ist sehr erfahren im Umgang mit Menschen mit Demenz. Seit 25 Jahren arbeitet die Ergotherapeutin und Validationslehrerin mit Betroffenen und deren Angehörigen. Sie schult auch Fachpersonal und engagiert sich im Netzwerk Demenz.

An diesem Abend steht sie auch für Fragen zur Verfügung.

**Donnerstag, 29. Oktober, 19.30 Uhr**  
**Altes Rathaus Laichingen, Weite Straße 1, Bürgersaal**  
**Gebühr: € 6,00 (bitte im vhs-Büro anmelden)**

Bitte im vhs-Büro anmelden.  
 Wer für sich oder sein Unternehmen seine Offenheit für Demenz erkrankte Menschen zeigen will, kann mit einer Plakette „Demenz Partner“, die im Anschluss an den Vortrag erhältlich ist, öffentlich darauf hinweisen.

1L10674

### Häusliche Pflege – Unterstützung im Alltag für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Betreuungskräfte

**Heike Steißlinger, Koordinatorin OKV-Zuhause**

**Jürgen Betz**

**Margrit Schweizer, Krankenschwester**

**Dr. Günter Schmid, Arzt**

**Stefani Maser, Ergotherapeutin, Supervisorin, zertifizierte Validationslehrerin**

■ Häusliche Pflege erfolgt beim Großteil der pflegebedürftigen Menschen durch nahe Angehörige, Freunde oder Bekannte. Oftmals mit Unterstützung eines Pflegedienstes. Die Pflege von Angehörigen stellt eine pflegerische Versorgung dar, die

1L10646



### ADHS – Elterntraining II – Aufbaukurs

**Judith Gruhler, Diplomsozialpädagogin, Eltern-Coach, AD(H)S- Trainerin**

■ Teilnahmevoraussetzung: Besuch des Kurses „ADHS-Elterntraining I“. Dieser Aufbaukurs bietet weitere Informationen und Reflexion des Alltags in der Familie.

Brief eines Teilnehmers vom 18.11.2019:

„Hallo Ihr Lieben,  
 die Volkshochschule Laichingen führt im Februar und März 2020 wieder ein ADHS-Elterntraining durch. Ich (Antje) habe an diesem Training bereits teilgenommen und fand es richtig klasse. Bis heute kann ich das im Kurs Gelernte anwenden und uns den ADHS-Alltag oft sehr erleichtern. Ich kann die Kurse mit Frau Gruhler wärmstens empfehlen! Und das Tolle ist, man bekommt die Teilnahmegebühr nach Ende des Kurses im Rahmen des Landesprogramms „STÄRKE“ wieder erstattet!“

**Samstag, 19. September, 9.30 - 13.00 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Gebühr: € 40,00**

Gebührenerstattung erfolgt nach Kursende durch das Landesprogramm „STÄRKE“.  
 Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

## In Würde leben bis zuletzt

Dies ist das Anliegen unserer ehrenamtlichen Hospizmitarbeiter.

Wollen Sie uns dabei helfen?  
 Wir bilden Sie aus!

Wenn Sie eine neue persönliche Herausforderung suchen, rufen Sie uns an.

Hospizgruppe Blaubeuren-Laichingen  
 07337/6951 Frau Breuer,  
 07333/7775 Frau Stumpp



von Laien, z.B. Nachbarn, Ehrenamtlichen, oder eben Familienangehörigen, durchgeführt wird. Dieses Seminar soll insbesondere auf die häusliche Pflege mit demenzerkrankten Menschen vorbereiten.

**Inhalte:**

**1. Kurstag:**  
 Demenzerkrankungen und ihre Formen, Entstehung und Verlauf, Verständnis für die Erlebniswelt demenzerkrankter Menschen und Handlungskompetenzen auch im Zusammenhang mit „unlogischen“ Verhaltensweisen, Kommunikationsmodelle, Validation. Dozentin: Stefani Maser

**2. Kurstag:**  
 Aktivierung und Beschäftigungsmöglichkeiten für pflegebedürftige Menschen und an Demenz erkrankter Menschen im häuslichen Umfeld. Dozentin: Stefani Maser

**3. Kurstag:**  
 Basiswissen zu Krankheitsbildern bei Pflegebedürftigen, Erscheinungsformen, Entstehung und Verlauf, Umgang und Einsatz von Hilfsmitteln, praktische Hilfestellung, Notfallplan und Erste Hilfe.

Diese Fortbildung bereitet auch auf eine Tätigkeit als Betreuer/-in im häuslichen Umfeld von Pflegebedürftigen vor, die in ihrem Alltag zuhause gepflegt werden und stundenweise über das Angebot „OKV Zuhause“ betreut und unterstützt werden können. Zur Qualifizierung ist der Besuch des anschließenden Kurses (1L10675) notwendig.

**3 Kurstermine, samstags, 8.00 - 14.00 Uhr**  
**7. November: Günter Schmid,**  
**Margit Schweizer, Herr Betz ASB**  
**14. November und 21. November:**  
**Stefani Maser**  
**OKV Laichingen, Uhlandstrasse 11**

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

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

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

**1L10675**

**OKV-Zuhause – Unterstützung im Alltag**

Qualifizierung zur ehrenamtlichen Betreuungskraft

**Heike Steißlinger, Koordinatorin OKV-Zuhause**  
**Bernhard Schweizer, Rechtsanwalt und OKV Vorsitzender**

Der Ortskrankenpflegeverein Laichinger Alb e.V. (OKV) bietet für Pflegebedürftige und ihre Angehörige einen stundenweisen Betreuungsdienst unter dem Namen OKV-Zuhause – Unterstützung im Alltag an. Qualifizierte ehrenamtliche Betreuungskräfte unterstützen auf Anforderung Pflegebedürftige und Demenz erkrankte Menschen in ihrem häuslichen Umfeld zur kurzfristigen Entlastung der Pflegenden.

An diesem Kurstag wird das Projekt OKV-Zuhause vorgestellt, es werden die Voraussetzungen für die Tätigkeit als ehrenamtliche Betreuungskraft erläutert, Informationen zu Versicherungsfragen und ehrenamtlichem Honorar gegeben und Fragen zum Projekt beantwortet. Gemeinsame Aktivitäten in der Gruppe zeigen praktische Beispiele für die Arbeit als ehrenamtliche Betreuungskraft.

Der Besuch der Fortbildung „Häusliche Pflege – Unterstützung im Alltag für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Betreuungskräfte“ (siehe Kursnummer 1L10674) in Kombination mit diesem Fortbildungstag führt zur Qualifizierung als ehrenamtliche Betreuungskraft für die Mitarbeit im Projekt „OKV-Zuhause – Unterstützung im Alltag“.

**Samstag, 28. November, 8.00 - 13.00 Uhr**  
**OKV Laichingen, Uhlandstrasse 11**

Gebührenfrei.  
 In Kooperation mit dem Ortskrankenpflegeverein Laichinger Alb e.V. (OKV)

Bitte beachten Sie bei Kursen in den Räumen des OKV, Uhlandstraße 11, die vorgeschriebenen Zutrittsregeln und Hygienemaßnahmen.

Auf dem Weg in den Kursraum sind Alltagsmasken zu tragen.

**Leben in Beziehungen**

**1L10714**

**Vortrag: Mir wäre lieber du brüllst – Passive Aggression**

**Harald Gumbel**



Das offene Zeigen von Aggression, wie schreien, schlagen und beschimpfen, ist bei uns verpönt. Deshalb verlegen sich viele Menschen auf manipulatives Verhalten. Vordergründig freundlich, versuchen sie ihre Ziele auf passiv-aggressive Weise zu erreichen. Beispiele dafür sind Schweigen, Ausgrenzen, Ausweichen, Andeutungen, gespielte Hilflosigkeit und defensive Feindseligkeit (z.B. „In der Luft hängen lassen“ oder „ein schlechtes Gewissen machen“). Solche Verhaltensweisen sind nicht nur in Familien, sondern auch in Unternehmen und anderen Organisationen sowie in Politik und Gesellschaft weit verbreitet. Gelernt werden sie aber meist schon in der Familie.

Es ist manchmal schwer, passive Aggression zu erkennen, weil man anfangs oft verunsichert ist (z.B. bei übertrieben freundlichem Verhalten). Umso schwieriger auch passiv-aggressiven Zeitgenossen angemessen zu begegnen. Hier gibt es einige ganz klare Verhaltensregeln.

Zudem verrät der Referent, wie Sie vermeiden können selbst passivaggressiv zu werden und welche positiven Formen von Aggressivität unbedingt in Ihr Verhaltensrepertoire gehören sollten.

Nach seinem Studium der Politologie, Soziologie und Ökonomie an den Universitäten Stuttgart und Tübingen hat Harald Gumbel mehrere Jahre als Referent beim Südwestrundfunk gearbeitet. Nach seiner vierjährige Gestalttherapeutenausbildung in Nürnberg und Fortbildungen in Dramaturgie und Improvisationstheater arbeitet Harald Gumbel heute hauptberuflich als Redner, Keynote-Speaker und Publizist.

**Montag, 16. November, 19.30 Uhr**  
**Altes Rathaus Laichingen, Weite Straße 1, Bürgersaal**  
**Gebühr: € 6,00 (bitte im vhs-Büro anmelden)**

Eine Anmeldung ist erforderlich.  
 Die Veranstaltung wird bei Bedarf online durchgeführt.

1L10716

**Grundausbildung: „Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg“**

Klarheit in Beruf und Alltag

**Jutta Kromer, Sonderschullehrerin, zertifizierte Trainerin für gewaltfreie Kommunikation****Marion Lüer, Kindergarten-Leiterin, Trainerin für „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Rosenberg**

■ Gewaltfreie Kommunikation zeigt in klaren Schritten auf, wie Kommunikation gelingen kann.

Dabei wird die sachliche und die emotionale Ebene berücksichtigt. Konflikte können besser gelöst werden und eigene Bedürfnisse besser wahrgenommen und formuliert werden. Diese Kommunikationsform hilft, die eigenen Deutungsmechanismen zu klären. Mehr Klarheit in der eigenen Kommunikation führt zu mehr Sicherheit, mehr Kompetenz, besserer Konfliktfähigkeit und mehr Versöhnung mit sich selbst auch in schwierigen Situationen.

Die Ausbildung empfiehlt sich für alle, die in Gesprächssituationen gefordert sind. Ob am Arbeitsplatz mit Publikumsverkehr, bei Gesprächssituationen im Team oder mit Vorgesetzten, bei Konfliktgesprächen, Gesprächen als Eltern mit Lehrern, Ausbildungsleitern,...

Im beruflichen Kontext kann die Grundhaltung durch das Kommunikationsmodell von M.Rosenberg auf das Gesprächsklima sofort wirken und ist deshalb auch geeignet für einzelne Multiplikatoren, die die gewaltfreie Kommunikation in ihrem Betrieb, ihrer Verwaltung, ihrer Schule oder ihrer Einrichtung implementieren möchten. Eine Investition, die sich lohnt, als Privatperson als auch als Abgesandter einer betrieblichen Einheit.

**An 4 Wochenenden:****25. September – 27. September 2020****16. Oktober – 18. Oktober 2020****20. November – 22. November 2020****15. Januar – 17. Januar 2021****freitags: 15.00 – 22.00 Uhr****samstags: 9.00 – 17.00 Uhr****sonntags: 9.30 Uhr – 15.00 Uhr****Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal****Gebühr:****€ 880,00 (inklusive Lehrmaterial, bei ESF-Förderung 616€, 440, € ohne Berufsausbildung oder ohne anerkannten Beruf 264 €)**

Leitung: Jutta Kromer; Assistenz: Marion Lüer  
Sie haben Interesse, weitere Infos erhalten Sie von Petra Rösch-Both, 07333/92520-13 (vormittags), per Mail: p.roesch-both@vhs-lai.de  
Für diesen Kurs hat die vhs Fördermittel des Europäischen Sozialfonds (ESF) beantragt. Bei Bewilligung ist eine Förderung möglich, siehe Seite 63).

**Leben in Balance und Wohlbefinden**

1L10720

**Ich habe einen roten Faden, der sich durch mein Leben zieht**

Ein Rückblick mit Aussicht

**Marion Lüer, Kindergarten-Leiterin, Trainerin für „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Rosenberg**

Foto: Marion Lüer

■ Biografiearbeit ist Erinnerungsarbeit und ein höchst individueller und identitätsstärkender Prozess.

Warum bin ich, wie ich bin?

Gibt es einen roten Faden, der sich durch mein Leben zieht?

Obwohl man von Biografie-„Arbeit“ spricht, soll in diesem Kurs das lustvolle und spielerische Entdecken unserer Erinnerungen im Vordergrund stehen.

Sehnsüchte und Talente werden wieder entdeckt und es kann zu einer neuen Beheimatung in uns selbst kommen.

Oder zu einem neuen Aufbruch – alles ist möglich!

**Samstag, 30. Januar, 10.00 - 16.00 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Großer Saal**  
**Gebühr: € 90,00**

Auch geeignet für pädagogische Fachkräfte zur Reflektion der eigenen Erziehungsarbeit.

1L10717

**Sei gut zu deinem Leib, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen****Beate Herre, Lehrerin für Psychologie und Sport, Psychotherapeutin (HPG)**

■ Wir ignorieren häufig unser eigenes Wohlbefinden, weil es kurzfristig erforderlich erscheint. Dazu kommen Einflüsse und Anforderungen von außen. Das „Leibgedächtnis“ erinnert mit Verspannungen, Schmerz und Unwohlsein. Es wünscht sich Heilung.

Es gibt gute Wege in Balance und Harmonie von Körper, Seele und Geist zu kommen. Erfahren Sie mehr über das Leibgedächtnis, damit Sie auf Signale re-

agieren und für Ihr Wohlbefinden sorgen können. So können Sie die Wirkung von Stress und Hektik im Alltag auf sich besser steuern.

Dieses Seminar gibt Zeit zum Hineinfühlen in Blockaden und Verletzungen mit einfachen Körperübungen, die jederzeit im Alltag einzusetzen sind. Den Zusammenhang zwischen unserer Körpersprache, unseren Gedanken, und unserem Wohlbefinden werden wir ebenfalls mit kleinen humorvollen Übungen mehr ins Bewusstsein bringen.

**Freitag, 23. Oktober, 19.00 - 21.30 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Großer Saal**  
**Gebühr: € 15,00**

Anmeldung erforderlich.

1L10724

**MBSR – Den Herausforderungen mit mehr innerer Ruhe begegnen**

(Mindfulness Based Stress Reduction)

**Christine Knauer-Dickhoff, Diplom-Sozialpädagogin (FH) und Achtsamkeitslehrerin (MBSR)**

■ Als Gegenmittel zum alltäglichen Wahnsinn hat das Konzept der Achtsamkeit in den letzten Jahren einen großen Aufschwung erlebt.

Achtsamkeit ist in erster Linie ein Mittel, um besser mit Stress umzugehen und wieder mehr auf das eigene Körpergefühl zu hören. Kleinen Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen und im Optimalfall keine Extra-Zeit benötigen, helfen den Anforderungen gelassener gegenüber zu stehen.

Eine Vielzahl von wissenschaftlichen Belegen bestätigt: Achtsamkeit ist eine wirksame Methode. So schreibt die AOK Gesundheitskasse, 3-2018: „... (Achtsamkeit) vermindert beispielsweise Unruhe, Konzentrationsprobleme und auch Langeweile. ... sorgt für mehr Ausgeglichenheit, vor allem bei akutem Stress und Belastungen. Langfristig gibt es sogar medizinische Wirkungen wie Studien zeigen: Ein zu hoher Blutdruck kann sich normalisieren und man ist weniger anfällig für psychische Erkrankungen wie Depression oder Burn-out.“

In diesem Kurs wird die von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte Methode an 8 Abenden intensiv und nachhaltig vermittelt. Zu diesem Kurs gehört auch der Achtsamkeitstag, hier werden die Kursinhalte nochmal als Ganzes wiederholt und mit Selbstsorgeübungen ergänzt werden.

Teilnehmende aus früheren MBSR-Kursen oder einfach Interessierte ohne Vorkenntnisse können ebenfalls gerne an diesem Achtsamkeitstag teilnehmen.

**9 Abende, freitags, 18.00 - 20.30 Uhr,**  
**15. Januar, 22. Januar, 29. Januar, 5. Februar,**  
**26. Februar, 5. März, 12. März, 19. März und**  
**Samstag, 27. März, 14.00 - 17.30 Uhr (Acht-**  
**samkeitstag)**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Gebühr: € 180,00 (inkl. Kursmaterial und**  
**Achtsamkeitstag)**

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke, (Meditationskissen, falls vorhanden).

### 1L10725

#### MBSR – Achtsamkeitstag

Eine kleine Oase für meine Seele und mich

**Christine Knauer-Dickhoff,**  
**Diplom-Sozialpädagogin (FH) und**  
**Achtsamkeitslehrerin (MBSR)**

■ *Achtsamkeitstag zum Einüben der MBSR-Methode und Anleitungen zur Selbstsorge.*

*Einen Nachmittag ganz bei mir sein, achtsam und im Schweigen mich durch die klassischen Übungen der MBSR-Methode (=mindfulness based stressreduction) nach Jon Kabat-Zinn führen lassen und einfach nur auftanken und „runter kommen“.*

*Dieser Nachmittag ist zum Kennenlernen der achtsamkeitsgestützten Stressreduktion.*

*Auch für Teilnehmer vorausgegangener MBSR-Kurse zum Üben und festigen der erlernten Methoden.*

**Samstag, 27. März, 14.00 - 17.30 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Gebühr: € 45,00 (inkl. Kaffee/Tee und**  
**Gebäck))**

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke, (Meditationskissen, falls vorhanden).

#### Fortbildungen

#### für pädagogische Fachkräfte und andere Interessierte

→ Seite 15  
 und → Seite 67 ff

#### Einen inneren Anker setzen in schwierigen Zeiten – mit bewährten Meditationen aus dem Achtsamkeits-Training

**Christine Knauer-Dickhoff,**  
**Diplom-Sozialpädagogin (FH) und**  
**Achtsamkeitslehrerin (MBSR)**

■ *Den Geist heimbringen und sammeln, sich entspannen und im eigenen Körper wieder beheimaten, in Kontakt treten mit meiner inneren Heilquelle und befreien, was aufgewühlt oder verletzt ist.*

*Mit den klassischen MBSR-Übungen, wie Body-Scan, Sitzmeditation und Gehmeditation ergänzt durch wertvolle Selbstheilungsübungen führen wir diese Achtsamkeits-Meditation einmal im Monat unter Anleitung aus.*

*Wir bleiben so gemeinsam kontinuierlich und achtsam am Ball auf dem Weg zur inneren Mitte inmitten des Alltagsgeschehens.*

**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Gebühr: € 12,00 (inkl. Kaffee/Tee und**  
**Gebäck))**

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke, Meditationskissen (falls vorhanden)

### 1L10727

Achtsamkeits-Meditation für Teilnehmer der MBSR-Kurse oder Interessierte (auch ohne Vorkenntnisse)

**2 Vormittage, sonntags, 10.00 - 11.30 Uhr**  
**18. Oktober und 8. November**

### 1L10728

Achtsamkeits-Meditation für Teilnehmer der MBSR-Kurse oder Interessierte (auch ohne Vorkenntnisse)

**2 Vormittage, sonntags, 10.00 - 11.30 Uhr**  
**22. November und 13. Dezember**

Sprechen Sie Small-Talk?

#### Kommunikations-Seminar für berufliche und private Small-Talk-Anlässe

→ Seite 69

## Kunst/Musik/Literatur

### 1L20000

#### Kunstoffahrt zur Sonderausstellung: RAFFAEL 1520-2020 in der Alten Pinakothek München

Fahrtbegleitung: Frau Monika Ungers  
 Führung: Kunsthistoriker/in der Alten Pinakothek



© <https://www.sammlung-pinakothek.de/de/artist/raphael/>  
 die-heilige-familie-aus-dem-hause-canigiani

■ *Raffaels feierte die größten Erfolge seiner Kunst in Rom, wo er vor 500 Jahren starb. Die zahlreichen Tafel- und Wandbilder, die er dort in nur wenig mehr als einem Jahrzehnt vollenden konnte, garantieren bis heute seinen Weltruhm. Als Schöpfer von Bildern vollkommener Schönheit erlangte er vor allem im 19. Jahrhundert Kultstatus. Ludwig I. von Bayern und sein Galeriedirektor Johann Georg von Dillis verehrten ihn als „König von der Malerei“.*

*Raffaels 500. Todestag gibt Anlass, an die Geschichte seines Ruhms zu erinnern und zu reflektieren, wie stark er mit seiner Kunst die Bildsprache der neuzeitlichen westlichen Welt prägte. In der Alten Pinakothek, deren Grundstein 1826 an Raffaels Geburtstag gelegt wurde, steht deshalb im Florentiner Saal der Galerie ein frühes Hauptwerk des Meisters im Fokus, die sogenannte „Heilige Familie Canigiani“.*

*Von 1504 bis 1508 hielt sich Raffael vor allem in Florenz auf und setzte sich sehr kreativ mit den aufsehenerregenden Schöpfungen von Leonardo da Vinci und Michelangelo auseinander. Auf diese Weise konnte er im Wettstreit der Florentiner Maler bestehen und bedeutende Aufträge an sich ziehen.*

Nach der Führung besteht Gelegenheit, in der Alten Pinakothek zu bleiben und die weiteren Schätze der ständigen Sammlung anzusehen. Wer möchte, kann auch zu Fuß in die Innenstadt laufen (ca.15 min.). Die Rückfahrt startet um 18 Uhr am Parkplatz der Alten Pinakothek.

**Samstag, 24. Oktober**

**Abfahrt:**

**8.00 Uhr Laichingen Gartenstraße**

**8.25 Uhr Schelklingen Bahnhof**

**8.30 Uhr Blaubeuren Bahnhof**

**8.35 Uhr Blaubeuren Auf dem Graben**

**Die 90-minütige Führung beginnt um 11 Uhr.**

**Gebühr: € 60,00**

**(inklusive Fahrt, Eintritt, Führung)**

## Literatur

**1L20002**

### 1. Blaubeurer Literaturwoche in den Herbstferien -

#### Württemberg im Spiegel bedeutender Literaten: Schubart-Schiller-Hauff

**Dr. Rüdiger Krüger,  
Germanist, Philosoph, Musikwissenschaftler**

■ Das Leben und literarische Wirken des in Blaubeuren im Auftrag des Herzogs Carl Eugen „gefänglich niedergeworfenen“ Christian Friedrich Daniel Schubart kann als Spiegelung der absolutistischen Herrschaftsweise des württembergischen Herzogs in einem herausragenden Einzelschicksal betrachtet werden. Dem zwanzig Jahre jüngeren Friedrich Schiller war Schubart politisches Vorbild und den Bedingungen im Württemberg unter Herzog Carl Eugen und seiner Mätresse Franziska von Hohenheim hat er in seiner „Luise Millerin“ („Kabale und Liebe“) ein bleibendes Denkmal gesetzt; und der berühmte Satz des Marquis Posa im „Don Carlos“: „Geben Sie Gedankenfreiheit“ spricht das Hauptübel absolutistischer Herrschaft an. Im vergleichsweise absolutistisch abgemilderten Königreich Württemberg schreibt der ehemalige Blaubeurer Seminarist Wilhelm Hauff mit seinem „Jud Süß“ eine Schlüsselnovelle der württembergischen Probleme als protestantisches Herzogtum, in dem unter katholischem Herzog ein jüdischer Finanzier die Wirtschaftspolitik verantwortet; in seinem „Lichtenstein“, einem der ersten

historischen Romane deutscher Literatur, wird ein Kapitel aus der Frühzeit des Herzogtums unter Ulrich von Württemberg aus der Vor-Reformationszeit einfühlsam imaginiert.

Ausgehend von Leben und Werk der drei so unterschiedlichen großen württembergischen Autoren, mit direkten oder indirekten Bezügen zu Blaubeuren, sollen Wechselwirkungen zwischen Politik, Herrschaftsform und Machtstrukturen des Württembergischen Herrscherhauses auf den einen sowie persönlicher Haltung, fiktionaler Gestaltung und poetischer Kraft der drei Autoren auf der anderen Seite herausgearbeitet werden. Die Autoren bekommen in dieser speziellen historischen Betrachtungsweise ebenso wie die württembergische Geschichte besondere Aspekte und Nuancen, die neue Sichtweisen eröffnen.

Der Referent: Der in Westfalen lebende Seminarleiter ist im Großraum Stuttgart aufgewachsen und studierte Germanistik und Philosophie; hatte Lehraufträge an der PH Ludwigsburg und den Universitäten Stuttgart, Karlsruhe und Frankfurt, leitete eine große vhs, derzeit ist er Lehrbeauftragter an der Hochschule für Musik Detmold.

Der Referent ist in der Region bekannt für sehr interessante, hochprofessionelle, alltagsnahe Vorträge. Literarische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**4 Kurstage, Montag, 26. Oktober bis Donnerstag, 29. Oktober, jeweils von 10.00 - 12.30 und 14.00 - 16.00 Uhr mit gemeinsamer Kaffee- und Mittagspause**

**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Großer Saal**

**Gebühr: € 120,00 (inklusive Seminar-  
getränke und Kaffee/Gebäck)**



**1L20003**

### Autorenlesung Vincent Klink: „Ein Bauch lustwandelt durch Wien“



■ Vincent Klink, Jahrgang 1949, führt in Stuttgart das Sterne-Restaurant Wielandshöhe. Bekannt wurde er einem größeren Publikum durch die Fernsehsendungen „ARD Buffet“ und „Kochkunst“ (seit 1997). Er ist Autor zahlreicher Bestseler u.a. von Sitting Küchenbull (2009) und Ein Bauch spaziert durch Paris (2015).

Vincent Klink liebt Wien und die Wiener. Gemeinsam mit seiner Frau hat er die österreichische Hauptstadt erkundet. Voller Leidenschaft schreibt er über die österreichische Küche, über Wiens Geschichte und Kultur – und über die vielen schönen Kaffeehäuser, Hotels und Restaurants.

Die Wiener reden langsamer, gehen langsamer und essen langsamer als die hektischen deutschen Piefkes. Was nichts anderes bedeutet als: Sie genießen. Deshalb fühlt sich der Stuttgarter SterneKoch Vincent Klink in Wien so wohl. Er schätzt das Verweilen in den Kaffeehäusern, könnte – wie Kaiser Franz Josef – jeden Tag Tafelspitz essen und dazu ein Otta-Kringer trinken. Er lustwandelt durch die Prachtstraßen, besucht die früheren Residenzen der Habsburger und übernachtet im Hotel Sacher. Ein Reise- und Kulturführer der besonderen Art mit vielen Anekdoten und ausgewählten Rezepten. Die Zuhörer\*innen erwartet eine amüsante, geistreiche Veranstaltung am Spätnachmittag.

**Sonntag, 01. November, 17.00 Uhr  
Altes Rathaus Laichingen, Weite Straße 1,  
Bürgersaal  
Gebühr: € 14,00**

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Laichingen.  
Kartenvorverkauf: vhs, Stadtbücherei und Buchhandlung AEGIS Laichingen.  
Bitte erwerben Sie Karten im Vorverkauf, eine telefonische Reservierung ist nicht möglich!



**1L20005**

**Lesung mit Krimiautor  
 Wolfgang Schorlau:  
 „Kreuzberg Blues:  
 Denglers zehnter Fall“**



Foto: KabelArt@2016

■ Wolfgang Schorlau gilt als einer der wichtigsten deutschen Krimi-Autoren. Seine Politkrimis sind spannend und knallhart recherchiert. Held seiner Buchreihe ist Georg Dengler, ein ehemaliger BKA-Ermittler und trinkfester Bluesfan, der als Privatdetektiv im Stuttgarter Bohnenviertel ansässig ist. Die handelnden Personen von Schorlaus Romanen haben häufig reale Menschen als Vorbild und die beschriebenen Ereignisse sind nah an der Wirklichkeit.

Denglers zehnter Fall erscheint Anfang November und führt ins Herz des gegenwärtigen Kampfs um das Recht auf Wohnen. In einem Radius von wenigen hundert Metern vereinen sich in Kreuzberg Plattenbauten, schicke Townhouses, die türkische Community und der Schwarze Block. Ausgerechnet hier will der Bauunternehmer Kröger zwei Häuser »entmieten«, den daneben stehenden Kindergarten abreißen und ein neues Townhouse bauen. Dazu ist ihm jedes Mittel Recht. Die Mieter\*innen wehren sich. Dann fällt ein Spekulant vom Dach eines der umkämpften Häuser – und die Lage eskaliert...

Wolfgang Schorlau lebt und arbeitet als freier Autor in Stuttgart. Neben den zehn »Dengler«-Krimis »Die blaue Liste«, »Das dunkle Schweigen«, »Fremde Wasser«, »Brennende Kälte«, »Das München-Komplott«, »Die letzte Flucht«, »Am zwölften Tag«, »Die schützende Hand«, »Der große Plan« und »Kreuzberg Blues« hat er die Romane »Sommer am Bosphorus« und »Rebellen« veröffentlicht. 2006 wurde er mit dem Deutschen Krimipreis, 2012 und 2014 mit dem Stuttgarter Krimipreis sowie 2019 mit dem Stuttgarter Ebner Stolz Wirtschaftskrimipreis ausgezeichnet.

**Donnerstag, 26. November, 19.30 Uhr  
 Altes Rathaus Laichingen, Weite Straße 1,  
 Bürgersaal  
 Gebühr: € 14,00**

Veranstalter: vhs, Stadtbücherei Laichingen  
 Kartenvorverkauf: Buchhandlung Aegis,  
 vhs und Stadtbücherei Laichingen  
 Telefonische Kartenreservierung ist nicht möglich!

**1L20100**

**Bücherherbst 2020 – Tipps und Trends  
 von Rita Graf und Jutta Kounovsky –  
 mit musikalischer Umrahmung**

■ Der Buchmarkt war noch nie so bunt und vielseitig. Jährlich erscheinen ca. 100.000 neue Titel im deutschsprachigen Raum.

Buchliebhaberin Rita Graf und Buchhändlerin Jutta Kounovsky haben sich durch einen großen Berg an Neuerscheinungen gelesen und ihre persönlichen Favoriten ausgewählt: spannende und kluge Romane, interessante und berührende Erzählungen.

Lebendig, unterhaltsam und durchaus kritisch werden sie in gemütlicher Atmosphäre ihre acht Geheimtipps des Bücherjahres 2020 vorstellen.

Vielleicht dient die Veranstaltung so kurz vor Weihnachten auch als eine ideale Inspirationsquelle für die Auswahl von Geschenken.

Die Akkordeonistin Kerstin Brandenburg wird den Leseabend musikalisch umrahmen.

Literaturliebhaber und interessierte Leserinnen und Leser sind herzlich eingeladen!

**Montag, 23. November, 20.00 Uhr  
 Laichingen; „Alban plus“ (oder im Evang.  
 Gemeindehaus)  
 Gebühr: € 4,00**

In Zusammenarbeit mit der Frauengruppe der ev. Kirche und der Stadtbücherei Laichingen.  
 Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

**1L20101**

**Orientalischer Abend –  
 Bauchtanz-Performance & Geschichten**

**Christine Mehls, Germanistin und  
 Erlebnispädagogin, Geschichtenerzählerin**

■ Umrahmt von zauberhaften Tanzeinlagen unserer Blaubeurer Bauchtanz-Mädels, erzählt Tine Mehls mitreißende Märchen und Geschichten von prunkvollen Kalifen, schönen Frauen, listigen Dieben und verzaubert den fröhlichen Nix, der sich auch um die kulinarische Umsetzung des Abends kümmert, im Nu in ein Kaffeehaus des alten Bagdad. Tine Mehls hat sich als großartige Geschichtenerzählerin in der Region einen Namen gemacht, – sie erzählt auch in der Märchenjurte auf dem Ulmer Weihnachtsmarkt.

**Freitag, 20. November, 19.30 Uhr  
 Kleinkunst-Café „Zum fröhlichen Nix“  
 Blaubeuren, Hirschgasse 1  
 Gebühr: € 10,00**

Wegen begrenzter Platzzahl vorherige Kartenreservierung im „Fröhlichen Nix“ unbedingt erforderlich (07344 952854).

**Comedy**

**1L20012**

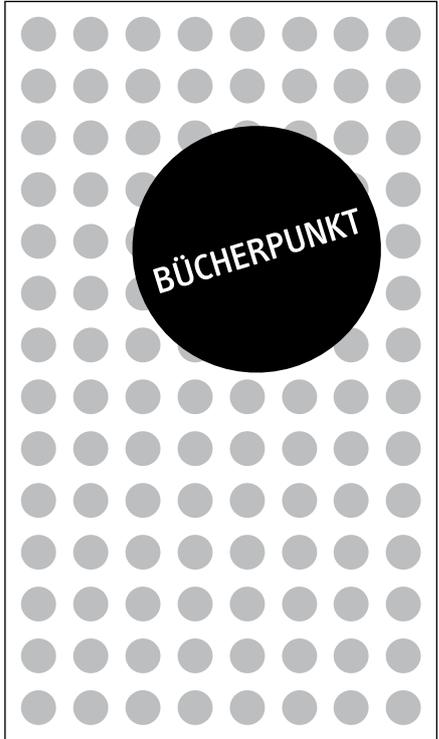
**Schwäbischer Comedy-Abend  
 mit „Pfefferle und Zipperle“**

■ Pfefferle und Zipperle, zwei Freunde an der Schwelle zum Alter stellen sich die Frage „Woisch no“? und blicken zurück auf verschiedene Stationen in ihrem Leben. Sie tun dies auf Ihre ganz eigene Weise, hinter sinnig, augenzwinkernd, manchmal derb aber immer mit viel Humor.

Weitere Info: [www.pfefferleundzipperle.de](http://www.pfefferleundzipperle.de)

**Samstag, 14. November, 20.00 Uhr  
 „Halle am Schinderwasen“,  
 Blaubeuren-Pappelau-Beiningen  
 Gebühr: € 12,00 (Abendkasse € 15,00)**

Veranstalter: Förderverein Blaubeurer Hochsträß e. V.  
 Kartenvorverkauf: Buchhandlung Bücherpunkt,  
 Karlstrasse Blaubeuren.  
 Wegen begrenzter Platzzahl empfehlen wir  
 Kartenerwerb im Vorverkauf!



Buchhandlung Bücherpunkt  
 Karlstraße 6  
 89143 Blaubeuren

Fon 07344 4509  
 Fax 07344 9235390  
[info@buecherpunkt-blaubeuren.de](mailto:info@buecherpunkt-blaubeuren.de)  
[www.buecherpunkt-blaubeuren.de](http://www.buecherpunkt-blaubeuren.de)

## Kleinkunst-Café „Zum fröhlichen Nix“ Blaubeuren

### Programmübersicht Herbst-Winter 2020/21

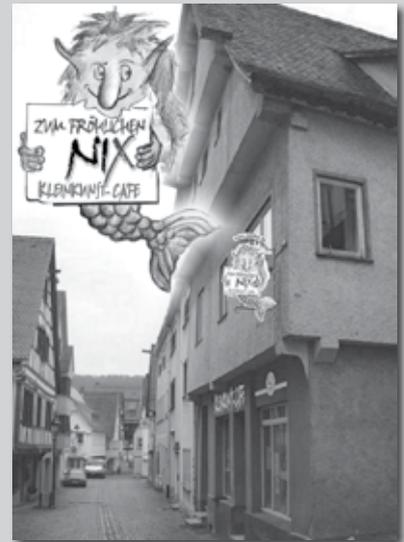
Mitten in der idyllischen Altstadt von Blaubeuren, in der Hirschgasse gleich beim Rathaus, residiert der „Fröhliche Nix“. Das Blaubeurer Kleinkunst-Café gilt als freundlicher Ort der Geselligkeit für Jung und Alt. Neben knusprigen Flammkuchen, überbackenen Seelen, Salaten und der „Suppe der Woche“ gibt es neuerdings einen Burger-Abend, den Maultaschentag und am Wochenende selbstgebackenen Kuchen. Zur Verwendung kommen hierfür weitgehend lokale, möglichst bio-erzeugte, tiergerechte Produkte.

Im Sommer lockt ein heimeliges Hinterhof-Café zum Verweilen, ansonsten wartet der „Nix“ in bewährter Zusammenarbeit mit der Volkshochschule mit zahlreichen Kleinkunst-Veranstaltungen auf. Karten hierfür können

gern per Email (jetzt@zumNix.de), telefonisch (07344 / 952854) oder direkt bei einem Kneipenbesuch reserviert werden. Dann bitte einfach spätestens eine halbe Stunde vor Veranstaltungsbeginn bei uns eintreffen, bei Ambitionen auf einen besonders guten Platz vielleicht noch ein bißchen früher – denn wer zuerst kommt hat die freie Platzwahl.

Aber auch Tischreservierungen sind in Corona-Zeiten absolut ein Thema. Informieren Sie sich bitte unter [www.zumnix.de](http://www.zumnix.de) über den aktuellen Stand der Dinge. Falls Konzertkarten als Geschenk gewünscht werden, finden wir da fraglos eine „unbürokratische“ Lösung. Einfach melden – am Besten per Email.

Musik, Kabarett, regelmäßige Quiz- und Spieleabende, Ausstellungen, Vorträge, Selbsthilfe-Gruppen, Kinderprogramm - im Nix ist quasi immer was geboten. Und gern sind wir auch für private Festlichkeiten – sogar am Ruhetag! – zu haben und dabei auch



für unterschiedlichste Abwicklungen offen. Vorausgesetzt, es lässt sich mit unserem relativ üppigen Veranstaltungskalender vereinbaren. Große Freude bereiten Sie Hans Wild und seinem Team in jedem Fall, wenn sich größere Besuchergruppen, im Vorfeld kurz ankündigen. Es ist uns nämlich deutlich lieber Sie zu überraschen als umgekehrt. Frohe, gehaltvolle Stunden beim „Fröhlichen Nix“!

## Kleinkunst-Café „Zum fröhlichen Nix“

Blaubeuren, Hirschgasse 1,  
Tel. 07344 / 952 854

### Die Öffnungszeiten:

Mi bis So ab 17 Uhr; Mo + Di  
Ruhetag bzw. nach Verabredung

### Mehr Infos zum Nix

und unseren Events, meist auch mit Bild- und Tonmaterial, unter  
[www.zumNix.de](http://www.zumNix.de)

wechselbar erobert er mit einer Strahlkraft und Bühnenpräsenz die Herzen des Publikums. Längere Zeit musikalischer Begleiter von Sarah Lesch, Preis der deutschen Schallplattenkritik für sein letztes Album „Alle Monde“ und ein echter Liedermacher-Geheimtip! (Hut)

**Sa 12. Sept, 18 Uhr**

### Feschtagsmusik Unsere Haus- und Hofkapelle



Mit viel Rhythmus, Herzblut und Leidenschaft werden in eigenen Texten Gedanken & Lebensgefühle zu lebendiger, handgemachter Folkmusik. Marion, Waltraud, Hasi, Stax und Festl, mitunter auch als „Die Haus- und Hofkapelle des Widerstands“ tituliert, bieten ein ausgereiftes „Fescht-Programm“. (12 €)

**Fr 18. Sept, 20 Uhr**

### Meister Eckhart's Kuriositäten- Kabarett & special guests

Erleben Sie Jahrmarkt-Sensationen längst vergangener Tage: Fakirkunst aus dem fernen Indien, merkwürdige Phänomene aus den Grenzbereichen der Wissenschaft, die Wahrsagekunst der fahrenden Völker, wundersam Magisches oder einfach nur Obskures. Auf jeden Fall werden Sie ganz schön staunen! (12 €)

**Sa 5. Sept, 20 Uhr**

### Bastian Bandt Der Liedermacher aus der Uckermark



Seine Lieder erzählen von Fernweh, Heimkommen, Ausbruch und dem sanften, stetigen Widerstand. Poetisch, kraftvoll, klar und unver-

**Sa 19. Sept, 20 Uhr**

### Chicken Pete & Didi Neumann Traditional Blues



Zwei alte Hasen der Münchner Blues Szene beweisen eindrucksvoll, daß Blues nicht nur ein Musikstil, sondern eine Herzensangelegenheit ist. Mit Slide-, Picking-Gitarre und Bluesharp geht's auf musikalische Zeitreise. Zurück bis in die 20er Jahre - von New Orleans nach Chicago. (13 €)

**Fr 25. Sept, 19.30 Uhr**

**„Wer kann der darf!“  
Offene Bühne im Nix!**



Open Stage mit dem Moderatoren-Dreamteam Elke & Heiko. Ein bunter Abend der überraschenden Unterhaltung. Bühne frei für Musiker, Zauberkünstler, Kleinkunst-Akrobaten und Poetry-Slamer\*innen. Für die Vortragenden gibts jeweils 2 Freigetränke - Dabeisein ist alles ... am Besten gleich anmelden! jetzt@zumnix.de (Hutsammlung)

**Sa 26. Sept, 20 Uhr**

**Hayley Reardon  
Folk-Pop aus Boston**



Ein Fischerdorf, nördlich von Boston/ Massachusetts, ist die Heimat von Hayley Reardon. Mit Songs, die den Zuhörer mit vertraut, verletzlichen und nachdenklichen Themen und Texten, förmlich in ihren Bann ziehen, offeriert uns die hübsche, junge Amerikanerin brillant bewegenden Folk-Pop mit lyrischer Tiefe und Seele. (13 €)

**Sa 3. Okt, 20 Uhr**

**Susi & die Spiesser  
Von Klassik über Volksmusik  
bis hin zu Pop & Rock**



Susi Raith, eine der berühmten, bayrischen Raith-Schwestern, die so ziemlich jede bayrische Kleinkunst-Bühne gerockt haben, geht mit Musikern der TV-erprobten „Ringl-tetterband“ neue Wege. Mit Liedern in Mundart und Englisch bewegen sich vier erfahrene Musikusse mit Leichtigkeit, Spielfreude und einem lässigen Augenzwinkern durchs Singer/Songwriter-Genre. (15 €)

**Sa 10. Okt, 20 Uhr**

**Vivid Curls  
Das Allgäuer Folk-Rock-Duo**



Inka Kuchler und Irene Schindele stehen seit vielen Jahren für Frauenpower mit ansteckender Lebenslust. Wunderschöne Melodien, gefühlbetonte Texte und toller Harmoniegesang in Mundart. Ihr letztes Album „Eine Welt“ ist bei „Sturm & Klang“, dem Label von Konstantin Wecker, erschienen. (15 €)

**Do 15. Okt, 18.30 Uhr**

**Vorsorge & Patientenverfügung  
Infoabend der Landfrauen**

Ob bei Krankheit oder im Alter, gut versorgt sein möchte jeder. Mithilfe von Verfügungen und Vollmachten können medizinische, betreuende und finanzielle Regelungen im eigenen Sinne festgehalten werden. Den Überblick hat Rechtsanwalt Wolfgang Theissen. Organisiert von den Blaubeurer und Gerhausener Landfrauen und dem „Beratungsdienst Geld & Haushalt“. (Unkostenbeitrag 3,50 €)

**Fr 16. Okt, 19.30 Uhr**

**Prof. Dr. Niko Paech  
Spannender Vortrag  
zur Nachhaltigkeit**

Zum dritten Mal beehrt uns Dr. Niko Paech, Volkswirt und Professor im Bereich „Plurale Ökonomie“ an der Universität Siegen. Der bekannteste Wachstumskritiker Deutschlands (TAZ) hat im März 2020 in Zusammenarbeit mit Manfred Folkers einen Spiegel-Bestseller veröffentlicht: „All you need is less“ über eine „Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht“. Wir laden ein zu spannender Diskussion! (6 €)

**Sa 17. Okt, 20 Uhr**

**Philip Bölter  
New Folk, Rock & Blues**



Es dauert immer nur wenige Takte, bis dieser leidenschaftliche Musiker mit seinem natürlichen Auftreten und einer einzigartigen Mischung aus Charme, Esprit und Können die Zuhörer auf seine Seite gezogen hat. Jedes seiner Konzerte ist ein Unikat und kommt von Herzen. Das einzige was abgedroschen ist, ist allenfalls seine Gitarre. (12 €)

**Sa 24. Okt, 20 Uhr**

**Gudrun Walther & Jürgen Treyz  
Beste deutsche & keltische  
Musiktradition**



Die beiden Gründungsmitglieder der weltweit tourenden Band CARA oder „Deutsch“ bieten einen musikalischen Brückenschlag zwischen der keltischen und deutschen Musiktradition auf höchstem Niveau. Mehrfach ausgezeichnet mit dem Preis der dt. Schallplattenkritik, zwei Irish Music Awards und sogar einer Platin-Schallplatte ... (15 €)

**So 25. Okt,** **19.30 Uhr****Käschte  
Makaber lustiges Kabarett**

Teilweise Makabres in einer lustigen, aber nie verletzenden Verpackung präsentiert: das ist Käschte.. Roland Kast aus Nersingen überrascht mit ureigenen Beobachtungen des Alltagslebens und seinem lässig-spon-tanen Umgang mit dem Publikum - es wird stets sehr viel und herzlich gelacht. (12 €)

**Sa 31. Okt,** **20 Uhr****Lüül & Freunde  
Musikalische Abenteuer-Reise**

Vor 30 Jahren starb die Pop-Ikone Nico, Sängerin der Warhol-Band „Velvet Underground“. Lutz Graf-Ulbrich tourte und lebte in den 70er-Jahren mit Nico zusammen.

Aber das ist nur eine Facette des Ausnahmekünstlers „Lüül“. Als Banjospieler der „17 Hippies“ hat er mehr als die halbe Welt bereist. Seine Musik, eine Mischung aus Singer-Songwriter, osteuropäischen Melodien, französischem Chanson und amerikanischer Folklore, groovt, ist tanzbar und von treibender Lebenslust durchtränkt. (13 €)

**So 1. Nov,** **15 Uhr****Mizzi auf großer Reise  
Kinder-Mitmach-Musical**

In Schlaraffia möchte ich gerne sein! Alles was wir uns erträumen gibt es dort! Mizzi, auf großer Reise nach Schlaraffia, erlebt mit den Kindern die tollsten Abenteuer. Sie treffen große und kleine Tiere, aber auch echte Piraten! Ein freundliches und lebendiges, kindgerechtes Musical von und mit Elke Kastner, mit Geschichten für kleine und große Kinder zwischen 2,5 und 99 Jahren! Dauer: ca. 50 Min. Herzlich willkommen! (4 €)

**Sa 7. Nov,** **20 Uhr****Hans-Jörg Autenrieth  
& die Countrybande  
Country-Musik**

... meisterlich dargeboten von "the one and only" Lokalmatador Hans-Jörg Autenrieth. Der Ur-Blaubeurer hat sein musikalisches Tun mit Leib und Seele der amerikanischen Country-Legende Johnny Cash gewidmet. Und ab und an tritt er sogar „im Rudel“ auf - vielschichtig, bunt und mitreißend: Hans-Jörg und die Countrybande. (12 €)

**Mi 11. Nov,** **19.30 Uhr****Eleonor McEvoy  
Zeitgenössische Folksongs  
aus Dublin**

**AEGIS... Bücher**  
Laichingen · Telefon 07333 5764



**Global denken – einkaufen vor Ort!**  
**Über 900 000 Bücher von heute auf morgen/**  
**– und die interessantesten sind sowieso schon da!**  
**[www.aegis-laichingen.de](http://www.aegis-laichingen.de) für Online-Bestellungen.**



In ihrer Heimat Irland längst ein Star, begeistert die Irin seit ein paar Jahren auch das deutsche Publikum. Sie beherrscht mehrere Instrumente, verfügt über eine Stimme, die sich vom ersten Ton an einprägt und schreibt Songs, die unter die Haut und von dort direkt in Herz und Seele gehen. Rechtzeitig zur Deutschland-Tour ihr 16. Album. (15 €)

**Sa 14. Nov, 20 Uhr**

**Timura  
Internationale Klang Tajine**



Man nehme: 7 MusikerInnen aus Algerien, Frankreich, Österreich und dem Schwabenland, traditionelle und moderne Stücke aus den Großstädten Algeriens sowie Melodien aus den Bergen der Kabylei. Alles in einen großen Topf nordafrikanischer Musikstile, etwas Flamenco und Reggae dazu. Mit virtuoson Rock- und Jazzsoli abrunden und schnellen Trommelwirbeln nachwürzen. Fertig ist die Partysoße! (15 €)

**Fr 20. Nov, 19.30 Uhr**

**Orientalischer Abend  
Bauchtanz-Performance  
& Geschichten**

Umrahmt von zauberhaften Tanzeinlagen unserer Blaubeurer Bauchtanz-Mädels, erzählt Tine Mehls mitreißende Märchen und Geschichten von prunkvollen Kalifen, schönen Frauen, listigen Dieben und verzaubert den fröhlichen Nix, der sich auch um die kulinarische Umsetzung des Abends kümmert, im Nu in ein Kaffeehaus des alten Bagdad. (10 €)

**Sa 21. Nov, 20 Uhr**

**Café 612  
Deutsche Chansons aus Ludwigsburg**



Die 4-köpfige Männergesellschaft um Cellistin Maren Peters, fängt mit ihren deutschen Chansons die kleinen und großen Gefühle des Lebens ein. Gerade wenn es besonders schwer erscheint, die passenden Worte zu finden, läuft das Quintett zur Hochform auf. Die Presse: „Zu einer wahren Herzensangelegenheit könnte Café 612 werden. So wundervoll innig texten derzeit nur wenige.“ (12 €)

**Fr 27. Nov, 19.30 Uhr**

**Rattlesnake  
Local Heroes!  
Southern-Rock unplugged**



Zwischen Retro und Moderne, „unplugged“ mit Akustik-Set, zum Zurücklehnen und Zuhören, offeriert uns die beliebte 9-köpfige Truppe die Songs der Black Crows, der Allman Brothers oder Blackberry Smoke. (Hut)

**Sa 28. Nov, 20 Uhr**

**Anne Haigis  
Songs für immer!**



40 Jahre ‚on stage‘. 15 Studio- und Live-Alben sowie unzählige Solo- und Gemeinschaftsprojekte runden das Leben dieser außergewöhnlichen Sängerin ab, deren Weg - getrieben vom „Kleinstadt-Blues“ - vom tiefsten Schwarzwald bis nach Los Angeles und Nashville führte. Mühelos, voll Energie und Echtheit, schlägt sie in Englisch und auf Deutsch Brücken von US-Southern Rock über Blues bis hin zu Gospel & Folk - Genres, mit denen Anne sich von jeher tief verwurzelt fühlt. So viel Volumen, so viel Ausdruck und unbändige Lust am Leben und an der Musik. (18 €)

**Fr 4. + 18. Dez, 19.30 Uhr**

**Living Harmony  
Die legendären Weihnachtskonzerte!**

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

**Sa 5. Dez, 20 Uhr**

**Kieran Halpin  
Der irische Folkrock-Poet**



Der irische Folk-Rock-Poet (alter Freund des Hauses) hat in den letzten Jahrzehnten 22 Alben aufgenommen und u.a. mit Jimmy Faulkner, Maart Alicock, Anth Kaley, Yogi Jokusch oder dem großartigen Chris Jones zusammen gespielt. Leidenschaft, Intensität und Kieran´s staubtrockener Humor verschmelzen mit klugen Texten, rockiger Gitarre und seiner markanten Stimme zu einem einmaligen Markenzeichen. (13 €)

So 6. Dez, 15 Uhr

### Mizzi macht Zirkus Premiere mit Nikolaus-Überraschung



Kinder-Mitmach-Theater mit Musik und tollen Geschichten. Manege frei! Mizzi als Zirkusdirektor, da ist was los! Da trifft man auf der Bühne klein und groß, dick und dünn und viel und wenig ... aber immer toll und lustig! Attraktionen, Kuriositäten, Rätsel und Mitmachspiele! Und die größten Stars seid Ihr, liebe Kinder! Hereinspaziert, hereinspaziert! Und als extra Überraschungs-Nummer: Der Nikolaus. Für Kinder ab 2,5 Jahren und der Bitte um Anmeldung nebst kleinen Tipps für den Nikolaus: jetzt@zumnix.de (5 €)

Sa 12. Dez, 20 Uhr

### Richard Wester und Georg Nußbaumer Weltmusiker!



Nussbaumer, seit dem 4. Lebensjahr blind und die „schwärzeste Stimme Österreichs“, spielt mit Richard Wester, einem der bedeutendsten Saxophonisten des Landes, überwiegend eigene Songs zwischen Blues, Soul und Singer-/ Songwriting. Georg Nussbaumer's unglaubliche Stimme und sein grooviges Piano korrespondieren trefflichst mit Kollege Westers Saxofonen, Querflöte, Klarinette ... Ein energetisches und musikalisches Zusammentreffen der Extraklasse - große Unterhaltung und wunderbare Musik! (15 €)

Di 5. Jan, 20 Uhr

### Josefslust Die 8-mann-starke A Capella Offensive



Ein ganz besonderes Hör- und Sehvergnügen aus heimischem und internationalem Liedgut! Ob Schlager, Pop, Rock oder Reggae... - Christoph Roser und seine Mannschaft offerieren Ihnen raffiniert arrangiert und mit komödienhaften Bühnendialogen ein ungemein schmeichelndes, angenehmes Bühnen- und Konzertereignis. (15 €)

So 6. Dez, 19 Uhr

### Die Bruno-Beer-Session Trad. Irish Folk Session



Im Andenken an Bruno Beer lädt der „Fröhliche Nix“ und die Irish-Folk-Band „Barleycorn“ alljährlich an Nikolaus (Bruno's Geburtstag), zur Unplugged-Irish-Folk-Session ein. Bruno Beer verunglückte 2005 mit dem Motorrad tödlich und hat als Freund, innovativer Saitenvirtuose und musikalischer Motor der Gruppe Barleycorn viele Jahre die Ulmer Folkszene maßgeblich mitgeprägt. Alle Musikanten, die sich der irischen Musik verbunden fühlen, sind samt Instrument herzlich eingeladen mitzuwirken. (Hut)

Sa 19. Dez, 20 Uhr

### Rock & Rollinger Schwabenrock – legendär und nur im Nix



Vor zwei Jahren ereilte uns die Hiobsbotschaft: Rock & Rollinger hören auf! Nie wieder Weihnachten mit Dr. Horst Rock und Manfred Rollinger? Da haben sie die Rechnung ohne den „fröhlichen Nix“ gemacht. Wir bleiben hart! Jetzt erst recht: Aussagekräftige, schwäbische Mundarttexte kombiniert mit zeitgemäßer Rockmusik. Gekonnt in Szene gesetzt von Rock-Gitarrist Andy Susemihl und Sänger Thommy Bloch. (15 €)

Sa 9. Jan, 20 Uhr

### Nic Diamond & the mellow tunes Soul Jazz & Pop



Lust auf eine musikalische Traumreise? Eine warme, berührende Stimme, vier Saiten und 88 Tasten verleihen dem Abend eine ganz besonders leuchtende Atmosphäre. Nic Diamond, die im richtigen Leben Nicole Häussler heißt, und ihre Mitstreiter verabreichen dem begeisterten Publikum seit über 15 Jahren hoch emotional „Balsam für die Seele“. (14 €)

Sa 16. Jan, 20 Uhr

### Blueskraft Eine Institution in Sachen Blues!



Die Reutlinger Band BLUESKRAFT steht seit fast 40 Jahren auf der Bühne; spielten mit Eric Burdon, der Spencer Davis Group, Johnny Winter oder Louisiana Red. Power, mitreißende Energie und eine abwechslungsreiche Mischung aus verschiedenen Bluesstilen; mit einer guten Portion Rock'n'Roll obendrauf garantiert einen launigen Abend. (14 €)

So 24. Jan, 19.30 Uhr

### Tournee-Theater Stuttgart „Die Wunderübung“



Das Tournee Theater entführt uns diesmal mit der Komödie „Die Wunderübung“ des Österreichischen Erfolgsautors Daniel Glattauer in ein köstlich ironisches Labyrinth zwischenmenschlicher Beziehungen. Rasanter Wortwitz, hinreißende Komik, herrliche Pointen und ein raffinierter Handlungsaufbau mit überraschenden Wendungen halten den Zuschauer bis zum Ende des Theaterabends in Atem und bei bester Laune! Theater-Genuss mit Minimalausstattung und Maximalwirkung! (15 €)

Sa 6. Feb, 20 Uhr

### Hans-Jörg Autenrieth „Solo“ Mr. Johnny Cash aus Blaubeuren



Country-Musik, meisterlich dargeboten von „the one and only“ Hans-Jörg Autenrieth. Der Ur-Blaubeurer hat sein musikalisches Tun mit Leib und Seele der amerikanischen Country-Legende Johnny Cash gewidmet. Sowohl die Art seines Auftretens, die Anmoderationen der Songs, aber auch seine Mimik und Gestik erinnern immer wieder ans Original. (12 €)

Sa 23. Jan, 20 Uhr

### Inisheer Celtic Folk vom Feinsten



Renommierte, lokal wohlbekannte Irish-Folk-Musiker um Harfistin Birgit Hecht (einst Birgit Besser) zelebrieren den musikalischen Ausflug in die „Anderswelt Irland“. Zaubrerhafte, fröhliche und sehnsuchtsvolle Lieder sowie tanzbare Instrumentals und Tunes aus dem reichen Fundus der traditionellen irischen Musik. (14 €)

Sa 30. Jan, 20 Uhr

### Jochen Prang „Der Prangster“ Stand up comedy vom Feinsten!

Jochen Prang macht nicht viel. Er steht auf der Bühne und redet. Aber wie! In einem wahnwitzigen Ritt wird alles auseinandergenommen was die Menschheit so umtreibt! Seine Show ist wild, radikal und bissig! Mit Herz & Schnauze voll auf die Zwölf! Seit Jahren fester Bestandteil der deutschen Stand-up Comedy Szene, TV-erprobt und im deutschsprachigen Raum quasi auf Dauer-Tournee. (14 €)

Sa 13. Feb, 20 Uhr

### Zydeco Annie & the swamp cats Cajun & Zydeco Party



Heiße Nächte in New Orleans, mystische Voodoo-Klänge aus den Sümpfen, gepaart mit kreolischer Lebensfreude, knackigen Piano Two-Steps im Honky-Tonk-Sound, oder A-Capella gesungene Cajunwalzer - das alles und mehr offeriert uns eine der besten Cajun- und Zydecobands Europas. Stilvoll garniert mit humorvollen Anekdoten und Geschichten rund um das Bandleben von Annie und den Sumpfkatten. Also wenn das keine echte Faschingsalternative ist?! (16 €)

## Regelmäßig stattfindende Events

### Kneipen-Quiz „Frag den Wirt“

Alle 14 Tage mittwochs um 20 Uhr  
(Immer in den ungeraden Wochen !!!)

Das heitere Kneipen-Quiz:

Zu Fragen aus unterschiedlichen Themenbereichen, kann in illustren Rateteams jeder sein Wissen einbringen. Es winken Schnäpse und kulinarische Köstlichkeiten. Der Spaß beim Raten in geselliger Runde ist garantiert und gratis. Und wer Lust hat, selbst mal als Quizmaster in die Geschichte einzugehen, bitte einfach melden.

### Der Spieleabend mit Hartmut Witt

Hartmut Witt, Spiele-Erfinder, Experte - da Chef vom Ulmer „Spielespatz“ (Herdbruckerstr. 15), aber im Alltag auch als origineller Zimmermann unterwegs, offeriert unterhaltsame Spiele aller Art und erklärt sie auch gerne. Mit neuen und alten Freunden ganz entspannt in die Welt der Spiele abtauchen und einfach Spaß haben! Bei Bedarf würde er sich sogar von dem ein oder anderen Spiel trennen ... Gespielt wird im Nix am 9. Okt, 6. Nov, 8. Jan und 5. Feb, jeweils ab 20 Uhr. (Eintritt frei)

### Das Reparatur-Café

Schmeiß weg, kauf Neu!  
So der Tenor unserer Tage!

Eine kleine Gruppe von Leuten möchte aktiv etwas gegen diese Wegwerf-Mentalität tun und lädt Sie ein mit einem defekten Gerät, einem Fahrrad mit verstellter Schaltung, einem Computer, der einer neuen Installation bedarf, einer Hose mit Loch oder einfach nur einem Stuhl mit wackligem Stuhlbein in den „Fröhlichen Nix“ zu kommen und zusammen mit uns eine Lösung zur Reparatur zu finden.

Wir können keine Erfolgsgarantie geben, aber „guter Wille“ ist reichlich vorhanden und die Liste erfolgreicher Reparaturen kann sich sehen lassen.

Tüftler und Bastler herzlich willkommen – immer am 3. Samstag im Monat ab 14 Uhr. Einiges an Werkzeug ist vorort. Eine kleine Spende für die Unkosten und die Kaffeekasse darf natürlich gern entrichtet werden. Hilfreich wäre auch eine Voranmeldung der Reparatur-Wünsche: Email an Benno Buck [benno.buck@posteo.de](mailto:benno.buck@posteo.de) oder direkt an den „Fröhlichen Nix“ [jetzt@zumnix.de](mailto:jetzt@zumnix.de)

### Sing mit!

#### Der Mitsing-Liederabend im Nix

Immer am 2. Sonntag des Monats, jeweils um 19.30 Uhr, treffen sich gesangsfreudige Menschen um in lässiger Atmosphäre „wild“ drauflos zu singen. Im Vorfeld wurde jede Menge Songmaterial gesichtet und in eine brauchbare Form gebracht: Das Nix-Liederbuch umfaßt über 300 Songs quer durchs Gelände. Musikalisch begleitet von unserer Haus- und Hofkapelle „Feschtagsmusik“, laden wir uns zu jedem Mitsing-Abend einen „Special Guest“ ein, der für den Großteil des Abends das „Singen mit dem Publikum“ in die Hand nimmt. Das bringt viel Spass und Vergnügen für alle Beteiligten. (Eintritt frei / Hutsammlung für die Musiker)

## Workshops und Vorträge

Sa 14. Nov,

10-14.30 Uhr

### Ukulele-Workshop mit Jo Vogel

Ukulele spielen nach 270 Minuten – garantiert! Und jede Menge Tips zum weiterführenden Selbststudium. In einem lockeren Workshop vermittelt der Biberacher Gitarrenlehrer Jo Vogel (Gitarrist von „Al Jovo“) anhand von bekannten Stücken die wichtigsten Akkorde und Begleit-Rhythmen auf der Ukulele. Mit oder ohne Vorkenntnisse. Mitbringen solltet Ihr eine Ukulele, am Besten ein Stimmgerät und Schreibzeug. Bei Interesse bitte im Vorfeld unter <http://www.gitarrenschule-vogel.de/workshops.html> anmelden.

Beim Wunsch nach Leihinstrument oder Kaufberatung ist der Dozent gerne behilflich. Einfach kurz mailen. (48 €)

Sa 10. Okt,

10-14.30 Uhr

### Improvisation auf der Gitarre Workshop mit Jo Vogel

Eins wohl der spannendsten, aber auch am meisten mystischen Bereiche der Musik ist die Improvisation. Scheinbar fernab vom Geschriebenen und völlig losgelöst improvisieren unsere Gitarren-Heros minutenlang mit Riffs, Skalen und Rhythmen, dass einem mitunter der Atem stockt ... „Wie machen die das nur, sind das etwa Außerirdische?“ In einem lockeren Workshop werden stil-übergreifend verschiedene Einstiegsmöglichkeiten und Grundlagen erläutert und erforscht; die gängigsten Tonsysteme unter die Lupe genommen und harmonische Grundlagen vermittelt. Voraussetzung sind Erfahrung mit einstimmigem Melodiespiel (idealerweise in versch. Lagen), solides Akkordspiel, Barré, dezente Harmonie- und Notenkenntnisse sind von Vorteil. Das Kursmaterial wird gestellt.

Bitte Mitbringen:

Gitarre (Modellart egal), Schreibzeug, eventuell ein Vesper für eine kurze Mittagspause und Lust auf neue Welten. Eventuelle Nachfragen und Anmeldung direkt unter <http://www.gitarrenschule-vogel.de/workshops.html> (48 €)

Do 15. Okt,

18.30 Uhr

### Vorsorge & Patientenverfügung:

siehe Ausschreibung auf Seite 11

Fr 16. Okt,

19.30 Uhr

**Prof. Dr. Niko Paech:**  
**Vortrag „All you need is less“**  
**(Spiegel-Bestseller) über eine „Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht“:**  
siehe Ausschreibung auf Seite 7

## Kreatives Arbeiten

### Schönes Schreiben

1L20502

#### Sehnsucht und andere Orte

Schrift und Gestaltung mit der Bold Beauty

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sigrid Artmann

■ *Hast auch Du Sehnsucht nach mehr Tiefe? Schreibend suchen wir nach geeigneten Worten für den perfekten bildhaften Ausdruck. So wird unsere Kunst authentischer, wahrhaftiger. Deine Worte werden zu Schrift-Sinn-Bildern. Die von mir neu entwickelte Schrift: „Bold Elegant“ hilft uns dabei, einen kalligrafischen Duktus aufzunehmen.*

*Wir arbeiten intuitiv, spontan ohne zu viel zu denken. Aus diesem Prozess heraus entsteht eine Serie von starken kontrastreichen Arbeiten. Darüber hinaus untersuchen wir Gestaltungsaspekte mit Schrift, Geste und Farbe.*

*Für die, die Lust haben, gibt es am Freitag Abend einen gemeinsamen Abschluss in gemütlicher Runde.*

#### 3 Kurstermine:

Freitag, 19. März, 14.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 20. März, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 21. März, 10.00 - 15.00 Uhr

Albert-Schweitzer-Gymnasium Laichingen,

Beim Käppele 8, Raum 105 Zeichnen

Gebühr: € 240,00 (evtl. Materialkosten)

Bitte mitbringen:

10-15 Bögen hochwertiges Papier ab Größe DIN A 3 (z. B. Aquarellpapier, Canson Fine Face 250 gr/m<sup>2</sup> oder BFK-Rives Büttenspapier oder ähnliches), zusätzlich 20 Blatt quadratisch zugeschnitten 20 x 20 cm in unterschiedlichen Farben und Qualitäten, Transparentpapier

Farben (Tinten, Tuschen, Gouache, Aerocolor nach eigenen Vorlieben) in schwarz, weiss und weitere Farben, Acrylfarbe aus der Tube, Graffiti Marker (nur wenn vorhanden), Automatic Pen Gr. 3, 3A oder 4 Darüber hinaus verschiedene Schreibgeräte nach eigenen Vorlieben (Zieh-, Bandzug-, Speedball-, Spitzfeder, Ruling Pen, Balsaholz...), Fineliner, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Ölpastell, Graphit

verschiedene Flach- und Spitzpinsel  
 Lineal, Schere oder Cutter, Wassergelase

Tesa Krepp sensitiv (rosa), Schürze  
 Eventuell anfallende Materialkosten  
 bitte im Kurs bezahlen.

### Zeichnen und Malen

1L20509

#### Schnelles Skizzieren für Anfänger

Karin Schliehe,  
 Kinderbuchillustratorin und Zeichnerin

■ *Wie schön, wenn es klappt, mit Hand und Herz den Stift zu führen und in großzügiger Art eine Zeichnung zu schaffen.*

*Die professionelle Zeichnerin Karin Schliehe macht das täglich. Als Illustratorin arbeitet sie für Zeitungen, Magazine, dokumentiert mit ihrem Zeichenstift fröhliche und ernste Anlässe.*

*Mit ganz einfachen Übungen führt sie 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 ist auch für Anfänger schon zu entdecken.*

*Bringen Sie fröhliche Zeichnungen mit nach Hause, die Ihnen Lust machen, dieses unkomplizierte Hobby weiter auszubauen, nutzen Sie die Technik für die neuen Präsentationen in Ihrem beruflichen Alltag, bebildern Sie in Zukunft Ihre Ordnungshüter mit kleinen Skizzen, fassen Sie Ihre Gedanken in schnellen Bildern zusammen,...*

Freitag, 11. Dezember, 18.00 - 21.30 Uhr

vhs-Mitte Laichingen,

Radstraße 10, Raum 1 Kreativ

Gebühr: € 26,00 (zuzüglich Materialkosten)

Materialkosten von 8,-€ (bitte im Kurs bezahlen.)

Bitte mitbringen: A2 Skizzenpapier 160g-200g.

Verschieden dicke schwarze Filzstifte (Fineliner und Rollerpens, aber auch Füller möglich.) Verschieden harte Bleistifte, von HB bis 8B, Kohlestifte, ein paar Ölkreiden. Zeichengrund nach eigener Wahl.

1L20510

#### Zeichnen und mit Farbe verschönern

Karin Schliehe,  
 Kinderbuchillustratorin und Zeichnerin

■ *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 eingefangen haben.*

*Wie schön, sich Zeit zu nehmen und auf eine Sache zu konzentrieren. Die Hektik des Alltags kann abfallen, das Hier und Jetzt zählt. Auge, Hand und Stift verbinden sich zur Einheit. Auf dem Papier landet die kleine Geschichte dieses einen*



Augenblicks. Das schafft Zufriedenheit mit ganz einfachen Mitteln und ist immer und überall auch wieder neu zu entdecken.

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 und auch zum Blick auf den Bildausschnitt und die Linieneinführung für die gelungene Zeichnung.

**2 Abende, donnerstags, 18.00 - 21.30 Uhr,  
Termine: 21. Januar und 28. Januar  
vhs-Mitte Laichingen,  
Radstraße 10, Raum 1 Kreativ  
Gebühr: € 60,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Materialeinkosten von 8,00 € (bitte im Kurs bezahlen). 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 von HB bis 4B, wasserfeste Rollerpens und Fineliner von S bis M

1L20511

## KreativNight – „Hello golden Times“

**Andrea Bräuning, freischaffende Künstlerin und Auftragsmalerin**

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

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

*Motiv und Material werden komplett gestellt. Malerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Malerei führt in eine kraftvolle Ruhe, schnell ist Wichtiges und Unwichtiges im Hintergrund und nur der Moment zählt und stellt auf gute Laune und Zufriedenheit um.*

*Auch für Freundinnen, die mal wieder zusammen was unternehmen möchten oder einfach nur um neue Leute kennen zu lernen oder einfach nur soooo.*

**Freitag, 09. Oktober, 18.00 - 21.30 Uhr  
vhs-Mitte Laichingen,  
Radstraße 10, Raum 1 Kreativ  
Gebühr: € 30,00 (inklusive schmackhafter Häppchen und Getränk)**

Vorhanden sind Acrylfarben und Leinwände 30 cm x 40 cm, Materialkosten von € 10,00 (bitte im Kurs bezahlen).  
Anmeldeschluss: 2. Oktober

## Neue Kreativität

**Nicole Diener**

■ *Auf zu neuen Bildern an der Wand – egal ob Neuling oder bereits erfahrener Künstler – jeder ist herzlich willkommen! In meinem Kurs möchte ich Euch zeigen, wie vielfältig man mit Lehm, Marmor- mehl, Sand, Papiere und vielen anderen Materialien gepaart mit Acrylfarben Leinwände oder Holz abstrakt gestalten kann. Wir werden in vielen verschiedenen Schichten arbeiten; Materialien und Farben auftragen, einarbeiten und teilweise wieder abtragen – Stellen werden überlagert etc. jeder kann seiner Fantasie freien Lauf lassen und wird überrascht sein, was alles durch Mut und Spontanität entstehen kann. Gerne könnt Ihr vorab auch unter*

*www.dieners-artdifference.jimdo.de meine Art der Malerei anschauen um zu entscheiden, ob es zu Euch passt. Ich freu mich jetzt schon auf den kreativen Spach- telkurs mit Euch!*

**vhs-Mitte Laichingen, Radstraße 10, Raum 1 Kreativ  
Gebühr: € 135,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Anzahl und Größe der Leinwände oder Holzkörper (Boesner) nach Eurer Wahl, Tiefe mindestens 4 cm, nicht die schmalen Rahmen – die verziehen sich bei unserer Art der „Malerei“! Abdeckfolie/alte Tischdecken, Japan-Metallspachtel 12 cm, 8 cm, Fön, Sprühdose für Wasser, Haushaltsschwamm, mind. 6-8 cm breiter, flacher Acryl-Pinsel, Wasserbehälter UND alter großer Joghurtbecher (1L) für Spachtel- masse und 5 -10 alte Baumwoll-/Jersey-Lappen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben Eurer Wahl, Papiere, Zeitschriften, Rinden oder Dinge, die Ihr in die Bilder einarbeiten wollt.  
ggf. Blattmetall, spezielle Pigmente, Lacke.

SPACHELMASSSE wird im Kurs selbst hergestellt und erworben. Ebenfalls einzelne spezielle Pigmente/ Tuschen können erworben werden. JEDOCH KEINE FARBEN MEHR!!!

Materialkosten je nach Verbrauch für Spachtelmasse/ Pigmente/Spray.

1L20513

für Anfänger und Fortgeschrittene

**5 Nachmittage, mittwochs, 14.30 - 18.30 Uhr,  
14-tägig  
23. September, 7. Oktober, 21. Oktober,  
4. November und 9. Dezember**

1L20514

für Anfänger und Fortgeschrittene

**5 Vormittage, mittwochs, 8.30 - 12.30 Uhr,  
14-tägig  
25. November, 16. Dezember, 13. Januar,  
27. Januar und 3. Februar**

1L20515

## Frauenzimmer – Atelier am Vormittag

**Sandra Steck,  
Künstlerin und Kunsttherapeutin**

■ *Den Wert der Zeit und Muße haben wir neu kennengelernt. Jetzt wollen wir diesen persönlichen Genuss bewahren. Im kreativen Tun beleben wir uns, unser Immunsystem, unser Selbstvertrauen, unsere Resilienz. Körper, Geist und Seele werden gestärkt durch die Entfaltung der eigenen Schöpferkraft – dafür ist an diesen Vormittagen Zeit. Ergebnis zum persönlichen Gewinn sind mehrere selbstgeschaffene Kunstwerke mit Pinsel und Farbe und bei Bedarf auch anderen Zutaten.*

*Wir beginnen mit der Technik, die die Seele der Natur auf die Leinwand bringt. Wie kann Acrylfarbe aquarellartig und durchscheinend bis hin zu intensiven Farben verarbeitet werden? Wie dies geht, zeige ich in diesem Kurs. Wir wenden Lasur-, Schütt- und Spritztechnik an. Es entsteht ein besonders lebendig wirkendes Bild mit Tiefe. Wir bauen die Bilder mit Acrylfarbe Schritt für Schritt auf und lassen große Blumen, Wiesen, Obst, Tiere, Wintermotive, Landschaften...entstehen. Bringen Sie ihre Wunschmotive mit! Wir setzen sie gemeinsam um. Ob ihnen diese Technik gefällt, können sie auf der Homepage der Kursleiterin [www.sandrasregenbogenatelier.de](http://www.sandrasregenbogenatelier.de) nachsehen.*

**5 Vormittage, dienstags, 14-tägig,  
9.00 - 11.00 Uhr  
17. November, 1. Dezember, 15. Dezember,  
12. Januar, 26. Januar  
Sandra´s Regenbogenatelier,  
Nellinger Straße 12, Merklingen  
Gebühr: € 100,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Bitte mitbringen:  
Arbeitskleidung, wer hat, kann gerne seine eigene Ausstattung (Farben, Pinsel, Leinwände...) mitbringen, es gibt aber auch im Atelier Material. Materialkosten: € 1,00 für das Kilo Ton (wird im Kurs gewogen). Ein Brand € 5,00 (meist wird zwei Mal gebrannt), 1 Becher Glasur € 10,00. Materialkosten bitte im Kurs bezahlen.

## Malen und Werken für Kinder

→ ab Seite 74

1L20516

**Effekte und Techniken auf Leinwand**

**Rodica Enck-Radana,**  
Wandmalerin, Restauratorin, Kunstpädagogin

■ Auf Leinwänden gestalten wir mit Spachtelmasse, Acrylfarben und Blattmetall unsere eigenen kleinen Kunstwerke. Wer möchte, kann auch mit Grundierfarben in Eisen, Kupfer, Bronze und passenden Oxidationsmitteln arbeiten. Von einfachen abstrakt-geometrischen Formen bis zu Stilleben, Blumen oder Landschaften ist in unserem Kurs fast alles möglich!

Zahlreiche Bilder aus der Ideengalerie der Kursleiterin begleiten Sie und geben Ihnen viele Anregungen.

**3 Abende, donnerstags, 18.00 - 20.00 Uhr**  
Atelier der Kursleiterin, Scharenstetter Straße 10, Lonsee-Luizhausen  
Beginn: 08. Oktober  
Gebühr: € 36,00 (zuzüglich Materialkosten)

Materialkosten nach Verbrauch, ca. € 10,00 (bitte im Kurs bezahlen).

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Acrylfarben, Spachtelmasse, Pinsel und Leinwand können mitgebracht oder von der Künstlerin erworben werden.

Die Kursleiterin hat in Bukarest Kunst studiert und arbeitet weltweit als Restauratorin und Wandmalerin. U. a. war sie im Freizeitpark Rust als Hotelgestalterin aktiv.

1L20517

**Farben mit Strukturen und Metalleffekten lebendig machen**

**Rodica Enck-Radana,**  
Wandmalerin, Restauratorin, Kunstpädagogin

■ Die Vielseitigkeit der Acrylmalerei ist unerschöpflich. Lebendige Farbflächen entstehen durch Schichtung und Struktur. Wirkungsvoll lassen sich auch Metalle einsetzen. Hier werden Blattgold, Silber und Kupfer eingesetzt oder mit Rost- und Patinaeffekten gearbeitet. So entstehen sowohl luftige Flächen oder warme intensive Bilder – ganz nach individuellem Stil.

**3 Abende, donnerstags, 17.45 - 20.00 Uhr**  
vhs-Mitte Laichingen,  
Radstraße 10, Raum 1 Kreativ  
Beginn: 26. November  
Gebühr: € 50,00 (zuzüglich Materialkosten)

Bitte mitbringen: Leinwand in der gewünschten Größe, evtl. Lieblingsfarben und -werkzeuge, Arbeitsmittel.

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

1L20518

**Acrylmalerei „Collagen unter Wachs“ für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Karl Striebel**

■ In diesem Kurs werden Collagen, eingebettet in Wachs zum formgebenden Element. Wir arbeiten mit Fotos, Fotokopien, Illustrierten, Zeitungen, die eher im kleinen Format auf unterschiedliche Bildträger aufgebracht werden (Bütten, Leinwand, Holzkästen oder MDF-Platten). Es soll ein spannungsreiches Spiel zwischen Gemaltem und Geklebtem entstehen. Durch spielerisches Arbeiten mit Acrylfarben werden die Collageelemente solange bearbeitet, bis sie eine völlig neue Aussage erhalten.

2 Kurstage:

**Freitag, 27. November, 14.30 - 21.00 Uhr**  
**Samstag, 28. November, 9.30 - 16.00 Uhr**  
Boleg'sches Haus Blaubeuren, Karlstraße 23,  
Werk- u. Vortragsraum  
Gebühr: € 82,00 (inklusive Materialkosten)

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, mehrere Lappen oder Küchenkrepp, alte Illustrierte (z.B. Brigitte oder ähnliches) als Collagemateriallieferant, oder auch Fotokopien, eventuell einen Föhn.

Falls vorhanden Bildträger (Keilrahmen, Malplatten, Wabenplatten, Casani-Holzkästen, MDF-Platten), wir arbeiten nur auf kleineren Formate, höchstens auf 50x50 cm.

Wir arbeiten in erster Linie mit abstrakten Themen, wer möchte kann sich bereits vorab ein Thema überlegen und zu diesem Thema Foto- und Bildmaterial suchen und davon auch Kopien erstellen DIN A4 oder A3, es können auch Texte dabei sein ( zum Beispiel: Thema Sport: Sportfotos aus der Zeitung oder selbstgemachte Fotos kopieren, da sich Fotopapier schlecht collagieren lässt.

1L20520

**Spachteltechniken mit Acrylfarben und Powertex**

**Paul Ganzenmiller**

■ Mit der Spachtel statt mit einem Pinsel zu arbeiten führt zu neuem Ausdruck und größeren, breiteren Möglichkeiten.

Vor allem dann, wenn Sie lernen, mit Strukturen zu gestalten, Ihren Arbeiten mehr Tiefe zu verleihen und auch die Option der Alterung, wie Risse, Rost, Patina mit einzubeziehen.

vhs  Gemeinsam für mehr Bildung

**Die Kunst wischt den Staub des Alltags von der Seele.**

Pablo Picasso (1881-1973)  
spanischer Grafiker, Maler und Bildhauer

Erweitern Sie Ihre Perspektive, Ihren Stil, weg vom simplen Effekt und hin zu Ihrer eigenen Komposition.

Ein Tag, ein Bild, Größe ca. 50x50.

**Samstag, 24. Oktober, 14.00 - 18.00 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 1 Kreativ**  
**Gebühr: € 30,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Vorhanden sind Leinwände in Größe ca. 50x50, Arbeitsmaterial und Farben.  
 Materialkosten nach Verbrauch ab ca. € 20,00 (bitte im Kurs bezahlen).  
 Infos auch unter [www.ganzenmiller.de](http://www.ganzenmiller.de)

### 1L20522

#### Pouring Wochenende

Farbgalaxien – Acrylfarben im Fluss

**Paul Ganzenmiller**

■ Diese neue Technik ermöglicht Ihnen einen völlig neuen Umgang mit Farbe.

Fotos von Explosionen im All geben einen Eindruck, was mit Pouring Technik auch möglich ist: Farbe im Fluss, die durch Zugabe bestimmter Mittel eigenartige Effekte bildet, edelsteinartig, Baumringmuster, wilde Wabenmuster oder abstrakte Blüten. Durch kippen und fließen lassen geben Sie die Richtung vor und lernen den Zufall zu steuern.

Sie arbeiten mit Acrylfarben und speziellen Zusatzstoffen.

Tolle Bilder als last minute Geschenk zu Weihnachten.

**Samstag, 12. Dezember, 14.00 - 18.00 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 1 Kreativ**  
**Gebühr: € 30,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Bitte mitbringen: sehr unempfindliche Kleidung, Schürze, Plastikbecher (z.B. von Sahne oder Joghurt, falls vorhanden gern 20, 30 Stück).  
 Materialkosten: nach Verbrauch und verarbeiteten Untergründen, das Material leider nicht ganz billig, ab € 20,00 (pro weiteres Bild ca. € 15,00).

Infos auch unter [www.ganzenmiller.de](http://www.ganzenmiller.de)

**Besuchen Sie uns auf unserer webseite: [www.vhs-lai.de](http://www.vhs-lai.de).**

Viele Fotos aus den Kursen erzählen von gelungenen Werkstücken und zufriedenen Künstlern, – dazuhin aktuelle Veranstaltungshinweise.

### 1L20523

#### Schriftbilder / Schriftreisen

Kalligraphische Bilder

**Paul Ganzenmiller**

■ Kalligraphie, Schrift, Buchstaben bewegen sich hier nicht nur auf einer Linie von links nach rechts. Kreativ eingesetzt formen Sie damit neue Bilder, Landschaften oder abstrakte Situationen.

Betrachten und Sich-einlassen auf die Arbeit mit Tusche, Feder, Stiften, eventuell sogar Pinsel und Gouache ist in dieser Technik fast schon meditativ.

Wiederholen, Drehen, Spiegeln, Rotieren von Buchstaben, Rhythmus, Kontrast, Farbe und Strichstärke sind das Rezept dazu.

**2 Nachmittage, 14.00 - 18.00 Uhr**  
**Samstag, 30. Januar und Sonntag, 31. Januar**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 1 Kreativ**  
**Gebühr: € 60,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Materialkosten nach Verbrauch ab ca. € 5,00 (bitte im Kurs bezahlen).  
 Infos auch unter [www.ganzenmiller.de](http://www.ganzenmiller.de)

### Kreatives Gestalten

### 1L20524

#### X-mas Kartenmanufaktur

**Paul Ganzenmiller**

■ Die eigenen Weihnachtswünsche gestalten, stempeln, prägen, drucken.

Alles, was Sie brauchen finden Sie im Kurs, von kleinen Druckplatten für den selbst gestalteten schnellen Einmaldruck, über Prägemaschinen zum Prägen oder Cutten von Weihnachtsmotiven, bis hin zu verschiedenen Papieren und Karten, sowie Kalligraphie- und Effektstifte. Alles vorhanden.

Lassen Sie sich inspirieren, genießen Sie Vielfalt und Auswahl im kreativen Schaffen in der Gruppe und gestalten Sie Ihre Weihnachtspost an einem Tag.

**Samstag, 07. November, 14.00 - 18.00 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 1 Kreativ**  
**Gebühr: € 30,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Materialkosten nach Verbrauch ab ca. € 5,00 (bitte im Kurs bezahlen).  
 Infos auch unter [www.ganzenmiller.de](http://www.ganzenmiller.de)

### 1L20526

#### Weihnachten in Enkaustik-Technik



**Friederike Stock**

■ Wir werden nach einer Einführung in die Enkaustik-Technik ganz persönliche Kunstkarten mit Advents- und Weihnachtsmotiven gestalten. Die Unikate im Format A6 können dann auf farbige Doppelkarten (mitzubringen oder im Kurs mit passenden Umschlägen käuflich zu erwerben) aufgeklebt werden.

Für weihnachtliche Dekorationen können auch Weihnachtskugeln (Plastik oder Styropor) für draußen und drinnen künstlerisch bearbeitet werden.

**Samstag, 07. November, 13.00 - 18.00 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 2 Kommunikation**  
**Gebühr: € 35,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Materialkosten von € 20,00 (bitte im Kurs bezahlen).  
 Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, altes Handtuch, evtl Plastik- oder Styroporkugeln, evtl. Klebestift und farbige (Doppel-) Karten im Format B6 (mit Umschlag) – können auch im Kurs erworben werden.

#### Mein Fotobuch

→ Seite 61

#### Bildbearbeitung

→ Seite 61

## Digitales Fotografieren

1L50213

### Von der Food Fotografie zum Influencer – So mache ich meinen eigenen Social Media Blog

Isabel Hauser

■ Sie lieben es Essen zu fotografieren und haben Freude am Teilen dieser Bilder? Lassen Sie sich in diesem Workshop zeigen, wie Sie ihre Food Fotos perfekt in Szene setzen, um anschließend ein tolles Foto zu schießen. Lernen Sie, wie man diese auf Instagram präsentiert und durch mehr Reichweite bekannt wird. Außerdem zeigt Ihnen die erfolgreiche Influencerin Isabel Hauser wie Sie mit Ihren Werken nicht nur mehr Follower bekommen, sondern auch Geld verdienen können.

Nähere Infos siehe Programmheft Seite 62.

**Samstag, 14. November, 9.30 - 16.00 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal**  
**Gebühr: € 70,00**

Bitte vorab bei Anmeldung angeben:

Fotografieren Sie mit Handy oder Kamera?

Bitte vorab die kostenlose Version von Lightroom als App im Handy installieren (bei Fragen wenden Sie sich an die vhs).

Bitte mitbringen:

Smartphone, evtl. Kamera, weißes und schwarzes Tonpapier DIN-A4, wenn vorhanden: Styroporplatte, 45 Minuten Pause



**Telefon:**  
07333/925370

**E-Mail:**  
manus-geschenkelaedle@email.de

**Öffnungszeiten:**  
 Mo. – Fr. 8.30 – 12.30 Uhr  
 14.00 – 17.30 Uhr  
 Sa. 8.30 – 12.30 Uhr

## Plastisches Gestalten

1L20610

### Entspannte und bunte Töpfervormttag

für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren



**Sandra Steck, Künstlerin und Kunsttherapeutin**

■ Möchten Sie einmal nach Herzenslust mit Ton gestalten? Ton ist ein Material, mit dem schon vor tausenden von Jahren gearbeitet wurde. Das Formen und Sich-Hineinvertiefen in eine Arbeit kann unerkannte Energien freisetzen. Dabei dürfen abstrakte Arbeiten genauso entstehen wie formgebundene. Falls die Ideen noch nicht fließen, gibt es im Atelier der Künstlerin einen großen Ideenpool (z.B. schöne Gefäße, eigene Krippenfiguren, Räucherhäusle, Engel, witzige Damen, Bäume kombiniert mit Holz (siehe auch Homepage [www.sandrasregenbogenatelier.de](http://www.sandrasregenbogenatelier.de) „Nachlese Weihnachten 2019“

**4 Vormittage, mittwochs, 9.00 - 11.00 Uhr**  
**4. November, 11. November, 18. November**

**und 2. Dezember**  
**Sandra´s Regenbogenatelier,**  
**Nellinger Straße 12, Merklingen**  
**Gebühr: € 80,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Bitte mitbringen: Malschürze oder ältere Kleidung. Materialkosten: € 1,00 für das Kilo Ton (wird im Kurs gewogen). Ein Brand € 5,00 (meist wird zwei Mal gebrannt), 1 Becher Glasur € 10,00. Materialkosten bitte im Kurs bezahlen. Auf der Homepage der Kursleiterin [www.sandrasregenbogenatelier.de](http://www.sandrasregenbogenatelier.de) können diverse Objekte besichtigt werden.

1L20802

### Reizvolle Diva – tanzende Ballerina – fliegender Engel

Upcycling: vom Altpapier zu aller schönsten Objekten und Figuren für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

**Maria Waltner, Ergotherapeutin**

■ Die professionelle Künstlerin Maria Waltner ist bekannt durch ihre bezaubernden, witzigen, tiefsinnigen, zum Teil lebensgroßen Pappmaché-Figuren. In ihrer Galerie in Esslingen verkauft sie ihre besonderen Damen, Herren, Tiere...

Sie zeigt, wie man ans Werk geht, um aus einfachen Mitteln wundervolle Objekte zu gestalten. Dabei werden alte Zeitungen verwendet und in ganz eigener, besonderer Weise zu neuen, menschlichen oder tierischen Gestalten zusammengefügt. Auf einem Holzsockel werden die Figuren mit einem Drahtgerüst zunächst grob „geformt“ und dann beim zweiten Termin verfeinert und farbig gestaltet.

Hier sind Sie gut aufgehoben, ob Anfänger oder versierte Künstlerin, ein Workshop der Ihnen Lust auf mehr macht.

**2 Kurstage:**

**Donnerstag, 22. Oktober, 18.00 - 22.00 Uhr**  
**und**

**Samstag, 31. Oktober, 10.00 - 14.00 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 1 Kreativ**  
**Gebühr: € 80,00**

Bitte mitbringen: Zeitungspapier, Holzklötzchen mit guter Standfestigkeit als Sockel für die Figur, 1 Rolle mittlere Größe Nopi Malerkreppband.

Maria Waltner ist Künstlerin, bekannt als „Kleisterin“. Ihre Ausstellungen sind international. Mehr erfahren können Sie beim Besuch der Webseite: [www.kleisterin.de](http://www.kleisterin.de).

**Für Kinder:**

**Malschule, Töpferwerkstatt, Schreinerwerkstatt, Kunstbaustelle in der Atelierwerkstatt,...**

Kreativangebote für Ausgeglichenheit, Konzentrationsfähigkeit, soziales Miteinander, wertvolle Zeitgestaltung, Erleben der eigenen Schöpferkraft, Ruhepunkte, Ideenreichtum und Lösungskompetenzen, ....

→ ab Seite 74

## Werken und Basteln

1L21203

### Daily Soap

Ursula Hirschle

■ *Wellness und Hygiene zum Selbermachen – von Herzen selbst gemacht, von Herzen glücklich gemacht! Klar kannst du Seife und Badesalz kaufen. Aber nicht dieses. Hier kannst du selber entscheiden, welchen Duft und welche Farbe du verwendest. Du gießt Seife, du knetest Seife und färbst Badesalz ein. Und alles wird noch wunderschön verpackt.*

**Dienstag, 24. November, 19.00 - 21.30 Uhr**  
vhs-Mitte Laichingen,  
Radstraße 10, Raum 1 Kreativ  
Gebühr: € 12,50 (zuzüglich Materialkosten)

Bitte mitbringen: Malerkittel, Getränk.  
Materialkosten von € 18,00 (bitte im Kurs bezahlen).

1L21205

### Geschenke schön verpackt

Ursula Hirschle

■ *Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft. Auch ohne große Bastelkenntnisse erlernen Sie an diesem Abend wie aus Papier kleine Boxen, Faltschachteln und Geschenktüten schnell und einfach hergestellt werden.*

*Denn oft reicht schon eine Praline schön verpackt, um einem anderen eine Freude zu machen.*

**Dienstag, 01. Dezember, 19.00 - 21.30 Uhr**  
vhs-Mitte Laichingen,  
Radstraße 10, Raum 1 Kreativ  
Gebühr: € 12,50 (zuzüglich Materialkosten)

Materialkosten von € 15,00 (bitte im Kurs bezahlen).

1L21208

### Upcycling mit Kerzenresten

Ursula Hirschle

■ *Besonders nach der Weihnachtszeit, wenn von Kerzen nur noch Stummel übrig sind, stellt sich die Frage „wie kann ich die Reste noch verwerten“? Denn auch das Restwachs ist noch ein wertvoller Brennstoff und wurde unter Energie- und Ressourceneinsatz gewonnen. Für den Müll sind die Überbleibsel zu schade, als Tischdekoration nicht mehr hübsch genug. Also landen sie erst einmal in irgend-einem Schrank oder gleich im Müll.*

*In diesem Workshop werden wir Kerzenresten auf verschiedene Arten recyceln.*

**Dienstag, 26. Januar, 19.00 - 21.30 Uhr**  
vhs-Mitte Laichingen,  
Radstraße 10, Raum 1 Kreativ  
Gebühr: € 12,50 (zuzüglich Materialkosten)

Bitte mitbringen: Kerzenreste, Gläser oder Tassen (zum Befüllen).  
Materialkosten je nach Verbrauch (bitte im Kurs bezahlen).

### Hübsche Drahtgeflechtideen – Designs aus Draht

Ruth Wahl

■ *Aus Drahtgeflecht werden an diesem Abend kleine Körbchen gewickelt. Andere Möglichkeiten aus Draht hübsche Objekte zu machen, stellt die Kursleiterin vor.*

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Materialkosten)

Bitte mitbringen (wenn vorhanden) Seitenschneider und Rundzange.  
Zuzüglich Materialkosten von ca. 2,00 € (bitte im Kurs bezahlen).

1L21234

**Montag, 19. Oktober, 19.00 - 21.30 Uhr**  
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28,  
Seminarraum

1L21235

**Montag, 09. November, 19.00 - 21.30 Uhr**  
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28,  
Großer Saal

1L21240

### Weihnachtliche Flechtideen

Monika Frischknecht, Korbmachermeisterin

■ *Unter Anleitung einer Korbmachermeisterin können (zweidimensionale) weihnachtliche Dekorationsobjekte in verschiedenen Größen geflochten werden. Es entstehen je nach Vorliebe: große Deko-Bäume bis max. 1,80 Höhe oder mehrere kleine Bäume von 25 – 60 cm Höhe. Alternativ können auch Füllhörner geflochten werden.*

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

**Samstag, 21. November, 9.00 - 18.00 Uhr**  
Grund- und Hauptschule Berghülen,  
Schulstraße 47, Werkraum  
Gebühr: € 52,00 (zuzüglich Materialkosten)

Materialkosten  
(im Kurs je nach Verbrauch zu bezahlen).

1L21244

### Ein robuster Weidenkorb selbst gemacht

Monika Frischknecht, Korbmachermeisterin

■ *Traditionelle Handwerkstechniken werden immer seltener. Großartig, wer da noch seinen Flechtkorb selbst herstellen kann. Eine Korbmachermeisterin weist Sie in die Grundkenntnisse des Handwerks ein und mit ihrer Anleitung stellen Sie in diesem Kurs einen runden Korb, wahlweise mit Henkel oder Griffen, aus ungeschälter Weide her. Der Korb*





lässt sich als Einkaufskorb, als Holzkorb neben dem Ofen oder für viele andere Gelegenheiten wunderbar nutzen.

**2 Kurstermine:**  
**Freitag, 22. Januar, 13.30 - 21.00 Uhr**  
**Samstag, 23. Januar, 9.00 - 20.30 Uhr**  
**Grund- und Hauptschule Berghülen, Schulstraße 47, Werkraum**  
**Gebühr: € 99,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Werkzeug und Flechtruten sind im Kurs vorhanden. Pause nach Absprache, bitte Vesper und Getränke mitbringen. Materialkosten von € 28,00 – ca. 38,00 € (bitte im Kurs bezahlen).

### 1L21252

#### Neues Design für Trödel & Co – Möbelgestaltung mit Farbe

**Rodica Enck-Radana, Wandmalerin, Restauratorin, Kunstpädagogin**

■ *Zarte Lasuren in mehreren Schichten aufgetragen hüllen Ihr altes Möbelstück in ein neues Kleid und erhalten doch seinen Holzcharakter.*

*Auch ein Holzkästchen von Ikea kann in ein antik anmutendes Lieblingsstück verzaubert werden. Mit Schablonen, Handmalereien, Antikisierungstechniken, Vergolden, Versilbern stehen uns viele Möglichkeiten zur Verfügung.*

*Oder soll das Teil ein modernes Gesicht bekommen? Bringen Sie Kästchen, Bilder-*

*rahmen, Stühle ... mit und lassen Sie sich vom Ideenschatz und der Bildergalerie der Restauratorin und Farbberaterin inspirieren.*

**2 Abende, freitags, 17.00 - 21.00 Uhr**  
**30. Oktober und 6. November**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 1 Kreativ**  
**Gebühr: € 65,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Bitte mitbringen:  
 zu bearbeitende Objekte: z. B. Stühle, Kästchen, Rahmen, Föhn, Lappen, Kleiderschutz, Arbeitsunterlage. Materialkosten: ca. € 15,00 (bitte im Kurs bezahlen) Beispiele der Möbelgestaltung können angeschaut werden unter [https://drive.google.com/open?id=1Mx\\_s6kw9RqbxYcEeFeLAdbKAewhYvYay](https://drive.google.com/open?id=1Mx_s6kw9RqbxYcEeFeLAdbKAewhYvYay) Die Kursleiterin hat in Bukarest Kunst studiert und arbeitet weltweit als Restauratorin und Wandmalerin.

### Brennholz machen

#### 1L21260

**Motorsägen-Grundlehrgang, gemäß VSG 4.2., zertifiziert nach SVLFG,**  
 2 Tage Kompaktkurs

**Thomas Faißt, Forstwirt und Dipl. Forstingenieur (FH)**

■ *Regelmäßig werden von uns, 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 unsere 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.*

*Für die praktischen Lehrgangsstunden im Wald, benötigen Sie eine Persönliche Schutz Ausrüstung (PSA).*

*Der Lehrgang ist von der Berufsgenossenschaft zertifiziert.*

**2 Kurstermine:**  
**Freitag, 13. November, 13.30 - 19.00 Uhr und**  
**Samstag, 14. November, 8.30 - 17.00 Uhr**  
**Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule Laichingen, Max-Lechler-Straße 2, Raum 066 Technik 2 (Eingang links vom Haupteingang)**  
**Gebühr: € 200,00**

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

Bitte mitbringen:  
 Ausrüstung (PSA) bestehend aus:  
 · Helmkombination mit Gesichts- und Gehörschutz  
 · Arbeitshandschuhe  
 · Schnittschutzhose  
 · Sicherheitsschuhe mit Schnittschutz  
 Bitte Motorsäge und Werkzeug (Spalthammer, Axt, Keile) falls vorhanden mitbringen!

Bei Fragen dürfen Sie sich gerne auch unter der Tel.-Nr. 07448 913 5035 an die Kursleiter wenden.

### Textiles Arbeiten

#### 1L21407

#### Bessere Welt – einfache Nähprojekte die glücklich machen

für Anfänger und Fortgeschrittene

**Dorothea Grabner**

■ *Wir nähen einfache und hübsche Lunchbeutel, Obst- und Gemüsenetze, Einkaufstaschen, Brotbeutel, Stoffservietten, Geschenkesäckchen u.v.m., um bei uns zu Hause dem Verpackungsmüll den Kampf anzusagen!*

*Auch für Anfänger ein wunderbarer Einstieg ins Nähen.*

**2 Abende, donnerstags, 19.30 - 22.00 Uhr**  
**8. Oktober und 15. Oktober**  
**vhs-Mitte Laichingen, Radstraße 10, Raum 2 Kommunikation**  
**Gebühr: € 25,00**

Bitte mitbringen: Nähmaschine, einfache Grundausstattung zum Nähen (Faden, Schere....)



1L21408

**Applizieren macht bunt und fröhlich – einfach nähen**

für Anfänger und die,  
die schon ein bisschen was können

**Dorothea Grabner**

■ Herzlich willkommen in der gemütlichen Nähstube von Dorothea.

Unser Ziel: ganz einfach aber sehr wirkungsvoll – und dabei zweckmäßig: bunte Nähideen verwirklichen.

Bis die hübschen Teile fertig sind gibt es viel zu lernen, Nähte, Design entwickeln, Zuschneiden, Verzierungen und Applikationen, Verwenden von Füllmaterial,... und natürlich der Gebrauch der Nähmaschine.

Wer Lust auf zwei unkomplizierte Abende mit nettem Nähergebnis hat, ist hier richtig.

Du hast schon einen Plan, dann bringe dein Projekt mit, wer noch ganz unbedarf kommt, kann ein Baby-Lätzchen, eine Schürze, lustige Topflappen,... nähen – wir werden sehen.

**2 Abende, donnerstags, 19.30 - 22.00 Uhr**  
**5. November und 12. November**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 2 Kommunikation**  
**Gebühr: € 25,00**

Bitte mitbringen: Nähmaschine, einfache Grundausstattung zum Nähen (Faden, Schere....)

1L21429

**Stricken und Lesen – zwei gemütliche Abende in der Bücherei****Ingrid Groß**

■ Bringen Sie Ihr Strickzeug mit. Nadeln Sie in der erfrischenden Atmosphäre zwischen Krimis und Bildbänden an Ihrem Strick- oder Häkelprojekt. Anleitung und Unterstützung bei Grundlagen oder auch bei kniffligen Mustern gibt bei Bedarf die erfahrene Strickerin Ingrid Groß. Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Wer ein Lieblingsbuch hat, der darf es in dieser Runde gerne vorstellen. So tauschen Sie Tipps zum Stricken aus und lassen sich von der Runde inspirieren für den nächsten Lesespaß.

**2 Abende, dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**26. Januar und 2. Februar**  
**Stadtbücherei Laichingen, Duceyer Platz**  
**Gebühr: € 10,00**

Bitte mitbringen: Strick- oder Häkelzeug, Als einfaches Strickprojekt für Anfänger empfehlen wir einen Schal, hierfür bitte Stricknadeln und Wolle mitbringen, am besten ab Nadelstärke 5.

**Singen und Musizieren**

1L28810

**Entdeckertour in den Klangwunderraum Wald**

für Entdecker jeden Alters,  
für Einzelpersonen und Familien

**Christine Menge,**  
**Atem-, Sprech-, Stimmlehrerin**

■ „Kuckuck ruft´s aus dem Wald – lasset uns singen“..

Wir nehmen es wörtlich und marschieren gemeinsam in den Wald. Unsere Entdeckertour gilt schönen Lichtungen und alten Bäumen, die uns einladen zum Verweilen und Singen. Wir lernen Ruf-

**Sie suchen ein »g'scheites G'schenk«**

**Volkshochschule**  
**Laichingen-**  
**Blaubeuren-**  
**Schelklingen e. V.**

Bei **uns** gibt's  
Geschenkgutscheine  
für Kurse

**kreativ sein ...**  
**gesund leben ...**  
**töpfern ...**  
**computern ...**  
**kochen ...**  
**tanzen ...**

**Sprachen lernen ...**  
**und vieles mehr ...**

**www.vhs.laichingen.de**

Wir beraten Sie gerne per Telefon: 07333 92520-0  
oder mailen Sie uns:

**i.fischer-giovante@vhs-lai.de**



und Singspiele kennen und werden uns in Gruppen fröhlich zusingen. Wald- und Wanderliedern begleiten uns. Dabei ist der richtige Ton nicht von Bedeutung, der Wald ist großzügig und freut sich über jede Stimme und jedes Stimmlein. Waldluft zum Durchatmen und Energie holen, auch für die nächsten Tage. Herzliche Einladung für einen Sonntagsspaziergang von ganz besonders herzerfrischender Art.

Ganz unter dem Motto: Im Wald wär 's ruhig, wenn nur die begabtesten Vögel sängen!

Christine Menge leitet verschiedene Chöre. Sie packt aus ihrem Fundus lustige, frisch-fröhliche Lieder aus, die einfach zu singen sind und auch Ungeübten gute Laune machen.

**Sonntag, 11. Oktober, 14.00 - 17.00 Uhr**  
**Treffpunkt: auf dem Parkplatz beim Sportheim Laichingen, Westerlau**  
**Gebühr: € 10,00 (für Familien € 14,00)**

Bei schlechtem Wetter sind wir im Waldklassenzimmer.

## Gitarre spielen

**Alexander Lotz, stud. Musiklehrer**

Der ausgebildete Gitarrenlehrer zeigt die Grundlagen des Gitarrenspiels. Die richtige Haltung, das richtige Greifen, Akkordspiel und Schlagtechniken auch melodisches Spielen werden kennengelernt.

Das vielseitige Instrument wird in all seinen Möglichkeiten entdeckt.

**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Gebühr: € 140,00 (zuzüglich Lehrmaterial)**

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag vorgestellt (bitte im Kurs bezahlen).

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

**1L28823**

für Fortgeschrittene für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene, auch Wiedereinsteiger

**14 Abende, freitags, 17.30 - 18.15 Uhr**  
**Beginn: 02. Oktober**

**1L28825**

für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

**14 Abende, freitags, 18.15 - 19.00 Uhr**  
**Beginn: 02. Oktober**

**1L28895**

## Beatboxen von 8 - 88 Jahren

in den Weihnachtsferien

**Manuel Stahl, Regisseur, freischaffender Musiker**

Beat Boxen ist nicht nur was für Rapper sondern für Jedermann oder Frau. Es geht darum Schlagzeug-

klänge, Rhythmen oder andere Geräusche mit dem Mund nachzumachen und so miteinander zu musizieren. Das muss auch nicht immer Hip Hop sein, Jazz geht ganz genauso wie Soul oder Rock n Roll. Ob Trompetenklänge oder Skratiches auf Platten, man kann fast jedes Geräusch mit dem Mund imitieren und damit Musik machen.

Hier zählt vor allem der Spaß und das gemeinsam machen. Damit wir das gut zusammen hinkriegen hat Beatboxer Manuel Stahl natürlich viele kleine Übungen dabei, die Schritt für Schritt mit viel Spaß und Humor das Beat Boxen näherbringen.

**Donnerstag, 07. Januar, 14.00 - 17.00 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal**  
**Gebühr: € 45,00**

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.  
 vhs-Tipp: ein Weihnachtsgeschenk, das lange Freude macht und jedes Alter erfreuen kann, vielleicht sogar für Opa und Enkel gemeinsam.

**1L28897**

## Musik macht fröhlich – wir bauen ein Cajon

für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, für Jugendliche ab 12 Jahren und für Erwachsene

**Traugott Schmid, Bruderhaus Diakonie Laichingen**

Das Cajon ist ein Schlaginstrument, das einer Kiste ähnlich sieht. Darauf sitzend wird das Cajon angeschlagen und es entstehen schöne Klänge und Rhythmen.

Im Kurs bauen wir am ersten Abend das Cajon aus einem Bausatz zusammen. Am zweiten Abend wird es verschönert und eingeweiht. Sie spielen Ihre eigene Musik. Gut, dass der Kursleiter Schreiner und Musiker ist und mit Rat und Tat gut

## Musikalische Früherziehung und Flöte und Gitarre spielen für Kinder

→ siehe Seite 77

zur Seite stehen wird.

Geeignet ist der Kurs auch für Ungeübte oder für Papa/Kind, Oma/Enkel, Jugendliche...

**2 Abende, montags, 17.30 - 19.30 Uhr, 9. November und 16. November**  
**Laichingen; Bruderhausdiakonie, Gartenstraße 10**  
**Gebühr: € 36,00**

In Kooperation mit der Bruderhaus Diakonie Laichingen. Bitte bei Anmeldung mitteilen, ob Cajon für Kind oder Erwachsenen gebaut werden möchte. Kosten für den Bausatz liegen bei ca. 60 €. Anmeldeschluß: 30.10.2020



## Die Stadt Apotheke

Laichingen

rundum versorgt.  
 von Anfang an.

**Vielfältige Angebote für Schwangerschaft, Stillzeit, Babyzeit**



Die Stadt Apotheke Laichingen • Fon 07333 7535

## Wellness/ Gesundheit

### Wohlergehen und Vorsorge

1L30004

#### Immun-Power

**Christoph Fuchs, Allgemeinmediziner**

**Martina Joh, Physiotherapeutin**

■ *Nichts ist für die Gesundheit wichtiger als ein intaktes Immunsystem. Verteidige Deine Gesundheit! In einem Kurzvortrag erläutert Dr. med. Christoph Fuchs medizinische Grundlagen und wissenschaftliche Erkenntnisse zu Aufbau und Erhalt eines kraftvollen Immunsystems.*

*Der anschließende Kurs vermittelt alle wichtigen Bausteine dazu.*

*Erlern werden moderate Übungen nach sportwissenschaftlichen Erkenntnissen um die Abwehrkräfte optimal zu stärken. Der Körper profitiert durch das regelmäßige Training der Übungen insbesondere durch Muskelaufbau sowie Verbesserung vieler Organfunktionen. Hier ist zu erfahren wie ein gutes Immunsystem aufgebaut wird und aus Bewegung Gesundheit wird.*

**2 Abende, freitags, 18.00 - 20.00 Uhr,  
Termine: 9. Oktober und 16. Oktober  
„reaktiv“-Praxis für Physiotherapie in der  
„Sportinsel“ Schelklingen,  
Blaubeurer Straße 94  
Gebühr: € 30,00**

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe.

#### ■ Für unsere Kurse gilt zu Ihrer Sicherheit das „AHA“-Prinzip

- die **Abstandsregel** einhalten
- auf **Hygiene** achten
- eine **Alltagsmaske** tragen auf dem Weg in den Kursraum,
- im Kurs selbst muß keine Maske getragen werden

*Lassen Sie uns Verantwortung für uns selbst und andere übernehmen. Wenn Sie sich krank fühlen, besuchen Sie bitte keine vhs-Veranstaltung. Bei geltender*

*Abstandsregel gilt für Kurse eine Teilnehmerhöchstgrenze, daher bitten wir Sie um rechtzeitige Anmeldung.*

*Für unsere Kurse im Fachbereich „Gesundheit“ gilt zusätzlich:*

- Bitte bringen Sie Ihre eigene Übungsmatte mit,
- Übungsgeräte dürfen unter „Corona“-Bedingungen nicht gemeinsam benützt werden.

Stand: Juli 2020,  
bei Drucklegung des Programms

1L30006

#### Hormone – ein vielseitiges Wechselspiel

**Angela Failing-Striebel,  
staatlich geprüfte Heilpraktikern,  
Therapeutin für Hormonselfhilfe**

■ *Wie wirken Hormone im Körper. Auswirkungen und Wechselwirkungen sind Thema.*

*Welche Beschwerden hängen mit Hormonen zusammen und wie können Pflanzen, Lebensmittel und Homöopathie dieses Wechselspiel gesund erhalten.*

*Welche Hormone regeln was:*

- 1. Abend:  
*ein Blick auf den weiblichen Zyklus und Wechseljahre*
- 2. Abend:  
*ein Blick ins Regelsystem der Schilddrüse*
- 3. Abend:  
*ein Blick auf Stress und Schlaf*

**3 Abende, dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
Termine:**

**6. Oktober, 13. Oktober und 20. Oktober  
Raum der Kursleiterin, Blaubeuren-  
Gerhausen, Frauenbergstraße 30/1  
Gebühr: € 45,00**

1L30007

#### Begleitendes Basenfasten, Entschlacken, Entsäuern, Abnehmen

**Angelika Maria Puhmann-Kohn,  
Entspannungs- und Mentaltrainerin,  
Ganzheitliche Basenfastenleiterin**

■ *Mit einer Woche Basenfasten – also Fasten mit Obst und Gemüse – kommt der Stoffwechsel wieder in Schwung, ganz ohne zu hungern. Als erfreulicher Nebeneffekt schmelzen die Pfunde, Sie stärken Ihr Immunsystem und starten mit neuer Energie. Schüßler-Salze optimieren die Kur, sie regulieren sanft den gestörten Mineralienhaushalt und die Entgiftungs- und Entsäuerungsvorgänge im Körper werden unterstützt. Die Dozentin stellt auch das „Intermittierende Fasten“ bzw. 5:2 Basenfasten vor und verschiedene begleitende Entspannungsmethoden.*

*Das Basenfasten ist prinzipiell für jeden Menschen geeignet. Am ersten Abend werden alle Informationen zum Basenfasten erklärt.*

*Sollten Sie sich das Fasten nicht zutrauen, besteht die Möglichkeit statt des Basenfastens eine rein Basische Ernährungswoche einzulegen. Fragen beantwortet die Seminarleiterin im Vorfeld gerne.*

*Jede/r Teilnehmer/in erhält eine ausführliche schriftliche Anleitung, die am ersten Abend für 8 Euro zu erwerben ist.*

**4 Abende, Sonntag, 20. September,  
16.00 - 19.00 Uhr (Einführungsabend),  
Montag, 28. September und Mittwoch,  
30. September, 19.00 - 21.00 Uhr,  
Freitag, 2. Oktober 20.00 - 22.00 Uhr,  
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28,  
Großer Saal  
Gebühr: € 68,00**

Bitte mitbringen: Matte und Decke, warme Socken  
Kursskript bitte im Kurs bezahlen.  
Gerne beantwortet die Kursleiterin eventuelle Fragen zum Basenfasten telefonisch (01578 2466578).

**1L30008**

**Die Blickrichtung ändern:  
Bleib gelassen – Bleib ruhig –  
Bleib zuversichtlich**

Start in ein bewussteres Leben

**Angelika Maria Puhmann-Kohn,  
Entspannungs- und Mentaltrainerin,  
Ganzheitliche Basenfastenleiterin**

■ *Das einzig Konstante im Leben ist die Veränderung. Nun, nach so viel Veränderung in den letzten Monaten ist es wichtig denn je, zuversichtlich, gelassen und ruhig auf die Zukunft zu schauen. Unsere Art mit Problemen umzugehen ist entscheidend dafür, wie wir uns fühlen, wie unser allgemeines Wohlbefinden ist, wie wir unser Leben gestalten. Wir haben immer eine Wahl unsere Blickrichtung zu verändern. Dazu ist es sinnvoll die Zusammenhänge von Gedanken und Gefühlen zu kennen:*

*Wie wirken sich unsere Gedanken und Gefühle auf unser allgemeines Wohlbefinden, unsere Gesundheit, unseren Körper, unsere Beziehungen, unsere Lebensziele aus?*

*Wir werden erkennen, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden und nur in der Gesamtheit Wohlbefinden und ein glückliches und zufriedenes Leben erreicht werden kann. Geführte Meditationen in entspannter Atmosphäre unterstützen unsere innere Ruhe, Gelassenheit sowie eine zuversichtliche und vertrauensvolle Haltung. Für die Zeit zwischen den Terminen erhalten Sie Anregungen zur Vertiefung.*

**4 Kurstermine, sonntags, 16.00 - 19.30 Uhr,  
Termine:  
18. Oktober, 25. Oktober, 8. November,  
22. November  
Altes Postamt Blaubeuren,  
Karlstraße 28, Großer Saal  
Gebühr: € 88,00  
(inklusive ausführliches Skript)**

Bitte mitbringen: Matte, Decke, evtl. Kissen, warme Socken, Getränk, Schreibmaterial, Block

**Ein Tag für Biographiearbeit:  
„Ich habe einen roten Faden“**

→ siehe Seite 15

**Die Seele nährt sich von dem,  
woran sie sich freut.**

Augustinus

**1L30009**

**Selbstfürsorge ist der Weg  
der Zufriedenheit:**

Wie Düfte unser Leben entspannen

**Angelika Maria Puhmann-Kohn,  
Entspannungs- und Mentaltrainerin,  
Ganzheitliche Basenfastenleiterin**

■ *Selbstfürsorge lernen: Unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Stimmung hängen wesentlich davon ab, ob wir selbst gut mit unseren Ressourcen umgehen, gut auf uns selbst achten. Mit einfachen und kurzen Entspannungs- und Gelassenheitsübungen für Körper, Geist und Seele, unterstützt auch mit ätherischen Ölen lernen wir uns selbst wertschätzend zu behandeln. Raus aus der täglichen Routine und dem Alltagsstress werden wir gemeinsam in entspannter Atmosphäre wohltuende, stärkende und stimmungshebende Anwendungen für uns selbst entdecken. Ebenso lernen wir Anwendungen kennen, die es uns ermöglichen, auch in der Familie eine entspannte Wohlfühlumgebung zu schaffen.*

**Samstag, 21. November, 13.00 - 17.00 Uhr  
vhs-Mitte Laichingen, Radstraße 10, Raum 2  
Kommunikation  
Gebühr: € 33,00**

Bitte mitbringen: Waschhandschuh, Gästehandtuch, Wärmflasche, Matte, Decke, Kissen, Schreibmaterial, Block, Getränk

**Kostenübernahme  
durch die Krankenkassen**

Bitte informieren Sie sich vor Ihrem Kursbesuch zu Fragen der Kosten-erstattung bei Ihrer Krankenkasse. Die Regelungen sind unterschiedlich.

Sie erhalten von der vhs eine Teilnahmebescheinigung

- wenn Ihr Kursleiter die Qualifikation nach §20 erfüllt (staatlich anerkannte Ausbildung oder Studium im Bereich Gesundheit oder Abschluss „Yogalehrerin“)
- für maximal 12 Kurstermine von jeweils 90 Minuten
- bei einer Kursteilnahme von 80%.

Für alle anderen Kurse kann die vhs keine Teilnahmebescheinigungen ausstellen, hierfür bitten wir um Verständnis.



Yoga

**Yoga**

■ *Yoga – das sind Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen, die dazu führen sollen, in der Hektik des Alltags sein Gleichgewicht und seine eigene Mitte nicht zu verlieren. Nach einiger Zeit des Übens werden Sie fühlen, 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 auflösen durch intensive Übungen, die Schritt für Schritt schwieriger werden.*

*Yoga ist für Teilnehmer/-innen jeden Alters gut geeignet.*

**1L30100**

**Brigitte Kleger, Yogalehrerin  
12 Abende, montags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Rathaus Amstetten,  
Lonetalstraße 19, Vortragssaal  
Beginn: 28. September  
Gebühr: € 96,00**

Bitte mitbringen:  
Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

**1L30101**

**Brigitte Kleger, Yogalehrerin  
12 Abende, montags, 19.30 - 21.00 Uhr  
Rathaus Amstetten,  
Lonetalstraße 19, Vortragssaal  
Beginn: 28. September  
Gebühr: € 96,00**

Bitte mitbringen:  
Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

**1L30102**

**Brigitte Kleger, Yogalehrerin**  
**12 Vormittage, dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr**  
**Kulturhaus- und Begegnungshaus**  
**Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 96,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

**1L30103**

**Brigitte Kleger, Yogalehrerin**  
**12 Abende, dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**Kulturhaus- und Begegnungshaus**  
**Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 96,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

**1L30104**

**Renate Schmid, Yogalehrerin BYV**  
**12 Abende, montags, 20.00 - 21.30 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Beginn: 28. September**  
**Gebühr: € 96,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, bequeme Kleidung, Decke, Socken

**1L30105**

**Renate Schmid, Yogalehrerin BYV**  
**12 Abende, donnerstags, 16.30 - 17.45 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Beginn: 01. Oktober**  
**Gebühr: € 96,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, bequeme Kleidung, Decke, Socken

**1L30106**

**Renate Schmid, Yogalehrerin BYV**  
**12 Abende, donnerstags, 18.00 - 19.15 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Beginn: 01. Oktober**  
**Gebühr: € 96,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, bequeme Kleidung, Decke, Socken

**1L30107**

**Sabina Veerman, Physiotherapeutin; Yogalehrerin**  
**15 Abende, montags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal**  
**Beginn: 28. September**  
**Gebühr: € 120,00**

Bitte mitbringen:  
 bequeme Kleidung, Matte, Decke, Socken

**1L30108**

**Sabina Veerman, Physiotherapeutin; Yogalehrerin**  
**15 Abende, montags, 17.30 - 19.00 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal**  
**Beginn: 28. September**  
**Gebühr: € 120,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

**1L30109**

für Anfänger am Vormittag

**Katrin Siebeneich**  
**15 Vormittage, dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 120,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

**1L301091**

für Anfänger und leicht Fortgeschrittene -

**Barbara Ansbacher, Yogalehrerin**  
**15 Vormittage, dienstags, 10.40 - 12.10 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 120,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

**1L30110**

**Katrin Siebeneich**  
**15 Abende, dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 120,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

**1L30112**

**Dagmar Schmid, Yogalehrerin SKA**  
**N.N.**  
**15 Abende, mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal**  
**Beginn: 30. September**  
**Gebühr: € 120,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

**1L30113**

**N.N.**  
**15 Abende, mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal**  
**Beginn: 30. September**  
**Gebühr: € 120,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

**1L30114**

**Kornelia Kolar-Marka, Yogalehrerin SKA**  
**15 Vormittage, dienstags, 8.00 - 9.30 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 120,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken.

**1L30115**

**Kornelia Kolar-Marka, Yogalehrerin SKA**  
**15 Vormittage, dienstags, 9.45 - 11.15 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 120,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken.

**1L30118**

**Kornelia Kolar-Marka, Yogalehrerin SKA**  
**15 Abende, dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 120,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken.

**1L30119**

**Kornelia Kolar-Marka, Yogalehrerin SKA**  
**15 Abende, dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 120,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken.

**1L30121**

**Claudia Neidhard, Yoga-Kursleiterin**  
**15 Abende, donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Beginn: 01. Oktober**

**Gebühr: € 120,00**  
 Bitte mitbringen:  
 Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken  
 Am Donnerstag, 8. Oktober, entfällt der Kurs wegen einer Fortbildung.

**1L30122****Claudia Neidhard, Yoga-Kursleiterin****15 Abende, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Altes Schulhaus Merklingen, Hauptstraße 39  
Beginn: 01. Oktober  
Gebühr: € 120,00**Bitte mitbringen:  
Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken.  
Am Donnerstag, 8. Oktober, entfällt der Kurs  
wegen einer Fortbildung.**1L30123****Gabi Geißler, Yoga-Kursleiterin,  
Gesundheits-Akademie****13 Abende, mittwochs, 17.45 - 19.15 Uhr  
Sportheim SV Asch, Blaubeuren-Asch,  
Im Pfarrgarten, DG  
Beginn: 30. September  
Gebühr: € 104,00**

Am 16. Dezember findet kein Kurs statt.

**1L30124****Gabi Geißler, Yoga-Kursleiterin,  
Gesundheits-Akademie****12 Abende, dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Heinrich-Kaim-Grundschule Schelklingen,  
Schulstraße 12, Bau B, 1. OG, 19, Aula  
Beginn: 29. September  
Gebühr: € 96,00**Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung, Matte, Decke, Socken  
Am 3. November, 15. und 22. Dezember  
finden keine Kurse statt.**1L30125****Gabi Geißler, Yoga-Kursleiterin,  
Gesundheits-Akademie****12 Abende, dienstags, 19.15 - 20.45 Uhr  
Heinrich-Kaim-Grundschule Schelklingen,  
Schulstraße 12, Bau B, 1. OG, 19, Aula  
Beginn: 29. September  
Gebühr: € 96,00**Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung, Matte, Decke, Socken  
Am 3. November, 15. und 22. Dezember  
finden keine Kurse statt.**1L30126****Gabi Geißler, Yoga-Kursleiterin,  
Gesundheits-Akademie****12 Abende, donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr  
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28,  
Kleiner Saal  
Beginn: 01. Oktober  
Gebühr: € 96,00**Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung, Decke, Socken  
Am 17. Dezember findet kein Kurs statt.**1L30127****Marianne Maurer,  
Sozialpädagogin, Yogalehrerin****15 Abende, dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Grundschule Nellingen, J.A.v. Widmannstetter  
Weg 1, Altbau, Raum 1.2 OG  
Beginn: 29. September  
Gebühr: € 120,00**Bitte mitbringen:  
rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken**1L30128****Iris Balfanz, Yogalehrerin, Kunsttherapeutin****15 Abende, mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr  
Grundschule Nellingen, J.A.v. Widmannstetter  
Weg 1, Altbau, Raum 1.2 OG  
Beginn: 07. Oktober  
Gebühr: € 120,00**Bitte mitbringen:  
Matte, bequeme Kleidung, großes Handtuch und  
evtl. Decke und Socken für die Entspannung.**1L301281****Iris Balfanz, Yogalehrerin, Kunsttherapeutin****15 Abende, mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr  
Grundschule Nellingen, J.A.v. Widmannstetter  
Weg 1, Altbau, Raum 1.2 OG  
Beginn: 07. Oktober  
Gebühr: € 120,00**Bitte mitbringen:  
Matte, bequeme Kleidung, großes Handtuch und  
evtl. Decke und Socken für die Entspannung.  
Am 21. Oktober findet kein Kurs statt.**1L30129****Yoga für Anfänger „50plus“****Pia Patricia Prosser, Yogalehrerin****15 Abende, dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
Altes Postamt Blaubeuren,  
Karlstraße 28, Kleiner Saal  
Beginn: 29. September  
Gebühr: € 120,00**Bitte mitbringen:  
Matte, sportliche Kleidung, Getränk  
Bitte 3 Stunden vor Unterrichtsbeginn  
nichts Schweres mehr essen.**1L301292****Yoga für Anfänger „50plus“****Pia Patricia Prosser, Yogalehrerin****15 Nachmittage, dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr  
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28,  
Kleiner Saal  
Beginn: 29. September  
Gebühr: € 120,00**Bitte mitbringen:  
Matte, bequeme Kleidung, Getränk  
Bitte 3 Stunden vor Unterrichtsbeginn  
nichts Schweres mehr essen.**1L301293****Pia Patricia Prosser, Yogalehrerin****15 Vormittage, donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr  
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28,  
Kleiner Saal  
Beginn: 01. Oktober  
Gebühr: € 120,00**Bitte mitbringen:  
Matte, bequeme Kleidung, Getränk**1L30133****Sonja Mohn,  
Yogalehrerin****15 Abende, montags,  
17.30 - 19.00 Uhr  
Sporthalle Schelklingen-Schmiechen,  
Auenweg 5, Anbau  
Beginn: 28. September  
Gebühr: € 90,00**Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung, Socken,  
rutschfeste Matte, Getränk.**1L30134****Sonja Mohn, Yogalehrerin****15 Abende, montags, 19.15 - 20.45 Uhr  
Sporthalle Schelklingen-Schmiechen,  
Auenweg 5, Anbau  
Beginn: 28. September  
Gebühr: € 90,00**Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung, Socken,  
rutschfeste Matte, Getränk.**1L30135****Monika Glückler, Yoga-Kursleiterin und  
Gestalttherapeutin****15 Abende, montags, 17.30 - 19.00 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Blaubeuren-  
Sonderbuch, Blaubeurer Straße  
Beginn: 28. September  
Gebühr: € 120,00**Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung, Socken,  
rutschfeste Matte, Getränk.**Yoga für Kinder und  
Yoga für Jugendliche**→ Seite 71 (Sommerferien-  
programm) und Seite 78/79

1L30136

## Yoga und Yoga Nidra – zum Kennenlernen

**Renate Schmid, Yogalehrerin BYV**

■ *Yoga sind Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation die zur Entwicklung einer gesunden Lebenshaltung, eines natürlichen Atems und zur inneren Ruhe helfen.*

*Yoga bedeutet: verbinden und vereinen. Verbinden mit dir selbst, mit deinem Körper und deinem Geist, erspüren wie du zur Ruhe kommst, Wahrnehmung findest und Lebenskraft spürst.*

*Yoga Nidra:*

*Yoga Nidra, „der schlaflose Schlaf“ ist eine effektive Tiefenentspannungstechnik, die es möglich macht, sich in einer halben Stunde auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene völlig zu entspannen.*

*Während der Praxis von Yoga Nidra pendeln Körper und Geist zwischen Entspannung und Dämmer Schlaf hin und her. Die Erfahrung zeigt, dass man sich nach einer Yoga-Nidra-Übung so erholt fühlt, als hätte man drei bis vier Stunden geschlafen.*

*Yoga Nidra wirkt am besten im Anschluss an eine Yoga Einheit.*

*An diesen Nachmittagen lernst du 60 Minuten Yoga und 60 Minuten Entspannung.*

*Jeder kann Yoga, einfach losüben, – man muss nicht besonders gelenkig sein.*

**4 Nachmittage, samstags, 14.30 - 16.30 Uhr, Termine: 10. Oktober, 14. November, 12. Dezember 2020, 23. Januar 2021**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Gebühr: € 72,00**

Bitte mitbringen:

Matte, bequeme Kleidung, Decke, Socken und ein Kissen

1M30129

## Yoga-Meditations-Wochenende im Bildungshaus Untermarchtal

**Kornelia Kolar-Marka, Yogalehrerin SKA**

**Ingrid Hüttl, Yogalehrerin**

■ *In der schöner 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, nur auf Wunsch in Doppelzimmern. Die Verpflegung ist ausgezeichnet: Hochwertige regionale Zutaten werden verwendet, – auch die vegetarische Küche ist sehr vielseitig. Bisherige Teilnehmerinnen schätzen die ruhige und überaus freundliche Atmosphäre des Klosters, – auch ein Hallenbad ist vorhanden. .*

**3 Kurstage**

**Freitag, 12. März 2021, ab 16.30 Uhr, Samstag, 13. März und Sonntag, 14. März 2021 bis nach dem Mittagessen**  
**Kloster Untermarchtal**  
**Gebühr: € 255,00 (davon entfallen € 205,00 für Unterkunft und Verpflegung)**

Mindestteilnehmerzahl: 15

Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens 10. Februar 2021.

Leistungen: 2 Übernachtungen im Einzelzimmer (Vollpension, Hallenbad)

Die Anfahrt erfolgt in Fahrgemeinschaften. Nähere Informationen sowie eine Anfahrtsbeschreibung erhalten Sie nach der Anmeldung. Ihre Anmeldung ist verbindlich, eine Absage können wir nur 15. Februar berücksichtigen. Sollten Sie dennoch absagen, muss eine Ersatzperson gestellt werden.

## Kundalini Yoga

**Carina Blaukat**

■ *Kundalini Yoga ist ein vorwiegend dynamischer Yogastil und legt großen Wert auf bewusste Atemführung, Meditationen und Entspannung. So wird ein ganzheitlicher Effekt auf allen Ebenen erzielt, anstatt nur den physischen Körper zu bedienen. Die Übungen sind einfach zu erlernen, ganz ohne Vorkenntnisse oder Voraussetzungen. Besonders wertvoll sind die zahlreichen Techniken, die bereits in wenigen Minuten unser Energielevel spürbar anheben und auch zwischen durch im Büro oder Zuhause ausgeführt werden können. Damit ist Kundalini Yoga perfekt geeignet für den typischen Alltag mit Job, Haushalt und Familie. Ein wichtiger Bestandteil ist auch das Singen von Mantras. Singen stärkt das Immunsystem und fördert ein inneres Glücksgefühl. Die spezifische Klangschwingung hat zudem eine gezielte Wirkung auf unser Körper- und Energiesystem.*

*Zugegeben, Kundalini Yoga ist anders als andere Yogastile, manches erscheint vielleicht sogar etwas merkwürdig. Aber nach wenigen Yogastunden wird man merken, wie sich mehr Energie und innere Stärke ausbreiten. Mit der Zeit wird sich eine größere körperliche und geistige Flexibilität einstellen, die Körperwahrnehmung wird sich verbessern. Vermehrt werden Gelassenheit und innere Ruhe an die Stelle von Anspannung und Stress treten. Es führt mit der Zeit zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst und mit anderen, zu einer besseren Intuition und zu größerem Vertrauen in sich selbst und das Leben.*

*Kundalini Yoga am Morgen bedeutet:*

*Gelassen und voller Energie in den neuen Tag starten. Körper, Geist und Seele balancieren und stärken.*

**Gebühr: € 120,00**

Bitte mitbringen:

Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

1L30137

**15 Vormittage, donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Beginn: 01. Oktober**

1L30138

**15 Abende, dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr**  
**Radschule Laichingen, Duceyer Platz,**  
**1. OG im Raum „Gesangverein Frohsinn“**  
**Beginn: 29. September**

## Resonanz

Das Praktizieren von Yoga verleiht ein ausgeprägtes Gefühl für Maß und Proportionen. Auf unseren Körper bezogen bedeutet dies, dass wir unser wichtigstes Instrument spielen und die größte Resonanz und Harmonie daraus zu ziehen lernen.

Yehudi Menuhin

**“Yoga-Morning“ für Anfänger mit Einführung in die Yoga-Philosophie**

**Pia Patricia Prosser, Yogalehrerin**

■ *Yoga-Neulinge sind herzlich eingeladen zu zwei Schnupperstunden, in denen Yoga-Übungen eingeführt werden und zugleich die dahinterstehende Philosophie anschaulich erläutert wird.*

**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal  
 Gebühr: € 22,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, bequeme Kleidung, Getränk

**1L30139**

**Sonntag, 04. Oktober, 9.30 - 11.30 Uhr**

**1L301391**

**Sonntag, 08. November, 9.30 - 11.30 Uhr**

**1L301392**

**Sonntag, 24. Januar, 9.30 - 11.30 Uhr**

**1L301394**

**Sonntag, 14. Februar, 9.30 - 11.30 Uhr**

**1L301395**

**Yoga exklusiv für Männer: „Energy Ritual“**

**Pia Patricia Prosser, Yogalehrerin**

■ *Während früher Männer Yoga mit großen Vorbehalten begegneten und eher als „weiblich“ ansahen, möchten heute immer mehr Männer aus unterschiedlichen Gründen Yoga für sich ausprobieren. Yoga findet zunehmend Eingang in Fortbildungen im Bereich „Management“. Prominente Vorbilder schildern, wie das Praktizieren von „Yoga“ präsender, aufmerksamer, effizienter macht, – und zugleich ausgeglichener und gelassener den vielfältig gestiegenen Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich begegnen lässt.*

*Testen Sie Yoga und starten Sie entspannt ins Wochenende! Für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet.*

**Kurstage: 2.Oktober, 9.Oktober, 6.November, 27.November, 4.Dezember, 18.Dezember, 22.Januar 2021, 29.Januar 2021, 12.Februar 2021, – jeweils freitags, 18.30 - 20.00 Uhr  
 Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal  
 Gebühr: € 99,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, sportliche Kleidung, Getränk  
 Bitte 3 Stunden vor Unterrichtsbeginn nichts Schweres mehr essen.

**1L301396**

**Yoga for Business – „Energy Ritual“**

**Pia Patricia Prosser, Yogalehrerin**

■ *Für alle Vielbeschäftigten, die keinen regelmäßigen Kurs besuchen können: Entdecken Sie die Kraft des Yoga, finden Sie Ihre Energie wieder und starten Sie entspannt ins Wochenende.*

**Kurstage: 2.Oktober, 9.Oktober, 6.November, 27.November, 4.Dezember, 18.Dezember, 22.Januar 2021, 29.Januar 2021, 12.Februar 2021, – jeweils freitags, 17.00 - 18.30 Uhr.  
 Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal  
 Gebühr: € 99,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, sportliche Kleidung, Getränk  
 Bitte 3 Stunden vor Unterrichtsbeginn nichts Schweres mehr essen.

**1L30140**

**Yoga – Entspannungsmorgen**

**Sonja Mohn, Yogalehrerin**

■ *Zur Ruhe kommen – Kraft tanken mit sanften Yoga-Einheiten und Meditation.*

*Leichte Yogaeinheiten und Atemübungen helfen uns nicht nur, körperlich und seelisch zur Ruhe zu kommen. Sie regen innere Organe und Durchblutung an – alles kommt buchstäblich wieder in Fluss... Wir üben leicht und sanft, jeder kann mitmachen auch ohne Yoga-Vorkenntnisse.*

*Besinnliche Worte und Texte gehören ebenso zum Yoga -vorgelesen von der Kursleiterin schenken sie auf geistiger Ebene Nahrung und Anstöße, über die wir uns anschließend gern in der Gruppe austauschen können.*

*Mit einer geführten Entspannungsmeditation runden wir den Vormittag ab – wir kehren gestärkt und erholt in den Alltag zurück.*

**Samstag, 26. September, 9.00 - 12.00 Uhr  
 Sporthalle Schelklingen-Schmiechen, Auenweg 5, Anbau  
 Gebühr: € 30,00**

Bitte mitbringen:  
 Bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen, Getränk

**AOK Die Gesundheitskasse**

**GESUNDNAH**

**Damit sich Ärzte noch besser um Sie kümmern.**

Mit dem AOK-Hausarztprogramm und dem AOK-Facharztprogramm bieten wir Ihnen beste Voraussetzungen für eine optimale medizinische Versorgung. Dazu gehören eine ausführlichere Beratung, eine ganzheitliche und individuell auf Sie abgestimmte Behandlung, kürzere Wartezeiten in der Praxis und vieles mehr. Näheres erfahren Sie im AOK-KundenCenter und unter [aok.de/bw](http://aok.de/bw)

AOK – Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach

1L30141

**Yogawalk****Sonja Mohn, Yogalehrerin**

■ *Yoga und Natur – zwei wunderbare Kraftspender. Auf unserem gemeinsamen Weg im Wald Richtung Teuringshofen möchten wir beides miteinander verbinden: Einstimmen werden wir uns mit einem Gang in Stille, anschließend werden wir immer wieder kurz innehalten, leichte Übungen im Stehen machen, die sich anbieten – begleitet werden die Teilnehmer von der Kursleiterin mit passenden Gedanken, Anregungen und Worten.*

**Samstag, 10. Oktober, 9.00 - 12.00 Uhr****Treffpunkt:**

**Rathausplatz Schmiechen –  
Wanderung im Wald Richtung Teu**  
**Gebühr: € 24,00**

Bitte mitbringen:  
Witterungsangepasste Kleidung,  
Verpflegung und Getränke

1L30142

**Workshop:****Resilienz – Gesunder Geist –  
gesunder Körper****Sonja Mohn, Yogalehrerin**

■ *Wie wir unser Wohlbefinden positiv beeinflussen können durch die Kraft unseres Geistes, unserer Seele.*

- *Was tut uns gut?  
Wie können wir uns im Alltag immer wieder bestärken mit einfachen Mitteln, die jedem zur Verfügung stehen?*
- *Reflektion und die Schau nach Innen und ihre positive Wirkung*
- *Resilienz – was ist das?  
Ist Resilienz „erlernbar“?  
Wie wirkt sich diese positive Lebenseinstellung auf mich aus?*

■ **Für unsere Kurse gilt zu Ihrer Sicherheit das „AHA“-Prinzip**

- die **Abstandsregel** einhalten
- auf **Hygiene** achten
- eine **Alltagsmaske** tragen auf dem Weg in den Kursraum,
- im Kurs selbst muß keine Maske getragen werden

Lassen Sie uns Verantwortung für uns selbst und andere übernehmen. Wenn Sie sich krank fühlen, besuchen Sie bitte keine vhs-Veranstaltung. Bei geltender

- **Kraftquellen:**  
*Ruhe, Natur, Wald, Musik...*
- **Selbsterkenntnis – Schritt für Schritt zur Selbstwertschätzung.**

*Mit diesen Themen möchten wir uns einen Abend lang beschäftigen und auseinandersetzen, – auch anhand eigener Erfahrung. Am Schluss steht eine kleine Entspannungseinheit.*

**Freitag, 16. Oktober, 18.30 - 21.00 Uhr**  
**Sporthalle Schelklingen-Schmiechen,  
Auenweg 5, Anbau**  
**Gebühr: € 20,00 (inklusive Skript)**

Bitte mitbringen: Matte, Decke und Kissen

1L30143

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

**Ulrike Steinestel-Schmid, Sportlehrerin,  
DTB-Trainerin Pilates, Atemtherapeutin**

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

*Abstandsregel gilt für Kurse eine Teilnehmerhöchstgrenze, daher bitten wir Sie um rechtzeitige Anmeldung.*

*Für unsere Kurse im Fachbereich „Gesundheit“ gilt zusätzlich:*

- Bitte bringen Sie Ihre eigene Übungsmatte mit,
- Übungsgeräte dürfen unter „Corona“-Bedingungen nicht gemeinsam benützt werden.

Stand: Juli 2020,  
bei Drucklegung des Programms

**Samstag, 21. November, 14.00 - 17.00 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Gebühr: € 21,00**

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

**Weitere  
Entspannungsmethoden**

**Craniosacrale Entspannung****Anja Vedic, Heilpraktikerin**

■ *Die faszinierend hilfreiche Methode der CranioSacralen Therapie ist ein Teil der Osteopathie und beruht darauf, dass unser Körper über einen jetzt erst entdeckten craniosakralen Rhythmus“ verfügt, der unsere Energie steuert und reguliert.*

*Praxisorientiert, verständlich und klar strukturiert erfahren Sie in diesem Kurs die Grundlagen für die Selbstanwendung: Wie sie funktioniert und wie sie auf die zu behandelnden Körperregionen wirkt und welcher positive Einfluss sie auf Wohlbefinden und Gesundheit von Körper und Geist hat. Die Craniosacrale Selbstbehandlung bietet die Möglichkeit mit sanften Griffen eine tiefe Entspannung für Körper, Geist und Seele zu erreichen oder herbeizuführen. Zahlreiche Übungen stimulieren auf sanfte Weise die Selbstheilungskräfte und helfen bei zahlreichen körperlichen und psychischen Beschwerden wie Rückenproblemen, Migräne oder Schlafstörungen.*

*Die Kursleiterin hat diesen Kurs schon verschiedene Male geleitet mit sehr positiven Rückmeldungen.*

**Gebühr: € 45,00**

1L30144

**5 Abende, mittwochs, 18.00 - 19.30,  
Termine: 14. Oktober, 21. Oktober,  
4. November, 18. November, 25. November**  
**Kulturhaus- und Begegnungshaus  
Amstetten-Dorf, Kirchgasse 10**

Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke und evtl. ein Kissen

1L30145

**Samstag, 21. November, 10.00 - 15.00 Uhr**  
**vhs-Gymnastikraum Laichingen,  
Feldstetter Straße 12**

Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung, Decke und evtl. ein Kissen,  
Pausenverpflegung, Getränk

1L30146

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Meditation und Achtsamkeit**



**Andrea Moll-Hascher, staatlich geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), KL für progressive Muskelentspannung**

■ Sie lernen, mit Stress und Alltagsanforderungen gelassener umzugehen und mehr auf Ihre eigenen Bedürfnisse zu achten.

Die progressive Muskelentspannung hilft, durch eine vertiefte Selbstwahrnehmung, körperliche und emotionale Verspannungen zu erkennen und durch gezielte Übungen aufzulösen. Sie gilt als eine der effektivsten Entspannungsübungen überhaupt und lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Besonders wirkungsvoll hat sie sich erwiesen, um Stress abzubauen, körperliche Verspannungen zu lösen, Unruhe, Konzentrations- und Schlafstörungen zu lindern. Sie steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden und hilft schnell, zu einer inneren Ruhe und Gelassenheit zu finden. Auch bei vielen körperlichen Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen, leichtem Bluthochdruck, Tinnitus u.a. kann durch die progressive Muskelentspannung ein positiver Effekt erzielt werden.

Durch Meditation kann man zu einer verbesserten Wahrnehmung eigener innerer Prozesse und Bedürfnisse gelangen. Vorstellungsübungen können Ihnen aber auch einen Zugang zu Ihrer inneren Bildwelt eröffnen, um Kreativität und Lebensfreude zu stärken.

**Samstag, 07. November, 10.00 - 14.00 Uhr  
 Seniorenwohnanlage Laichingen, Umlandstraße 11, Gymnastikraum im Untergeschoss  
 Gebühr: € 30,00**

Bitte mitbringen:  
 Bequeme (Sport)Kleidung, Matte, Decke, evtl. Kissen, dicke Socken, Getränk und eventuell ein kleiner Pausensnack

**Die Fünf „Tibeter“® – Ein Energieprogramm, das Körper, Geist und Seele berührt**

**Willibald Ziegler, Entspannungspädagoge, lizenzierter Fünf „Tibeter“-Trainer**

■ Atmen, bewegen, essen, denken, fühlen, sprechen, lieben, kreativ tätig und gesund sein ist nur möglich, weil Energie unseren Körper belebt. Eine der einfachsten und wirkungsvollsten Methoden, an diese Energie zu kommen, sind die Fünf »Tibeter«®, ein Übungsprogramm, das für junge wie für ältere Menschen gleichermaßen geeignet ist.

Die Fünf »Tibeter«® sind auch eine hervorragende Möglichkeit, soziale, emotionale und spirituelle Kompetenz und Intelligenz auf- und auszubauen. Sie erschließen auf natürliche Art und Weise einen Weg 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.

**„Sportinsel“ Schelklingen, Blaubeurer Straße 94  
 Gebühr: € 80,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, warme Bekleidung, Wolldecke

1L30147

**10 Abende, donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Beginn: 01. Oktober**

1L30148

**10 Abende, donnerstags, 20.15 - 21.45 Uhr  
 Beginn: 01. Oktober**

**Besuchen Sie uns im Internet unter [www.vhs-lai.de](http://www.vhs-lai.de)**

Schöne Anschauungsbeispiele, einfache Anmeldung, weitere Kursangebote Ihres Kursleiters und viele Möglichkeiten zum unterhaltsamen Stöbern. Sie haben einen Kurswunsch?

Auch das können Sie uns gerne über die Webseite mitteilen und vielleicht weitere Interessierte finden.

1L30149

**Autogenes Training – Spürbar mehr Ruhe und Ausgeglichenheit**

**Willibald Ziegler, Entspannungspädagoge, lizenzierter Fünf „Tibeter“-Trainer**

**Freizeit- und Gesundheitszentrum Sportinsel**

■ Autogenes Training gehört zu den beliebtesten Entspannungsverfahren, die Wirkungen sind nachweisbar.

Ziel ist, die negativen Seiten des Stress (Gereiztheit, Niedergeschlagenheit, Nervosität, Migräne, Herz-Kreislaufprobleme u.v.m) abzuschalten. Sie fühlen sich in wenigen Minuten geistig erfrischt, innere Unruhe und Anspannung sind wie weggeblasen. Studien haben ergeben, das „Autogenes Training“ als Entspannungsmethode auch von Männern sehr gut angenommen wird.

**8 Abende, dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
 „Sportinsel“ Schelklingen, Blaubeurer Straße 94  
 Beginn: 29. September  
 Gebühr: € 64,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, Decke, evtl. kleines Kissen

1L30152

**Mentale Stärke im Sport**

für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

**Gabriella Hummel, Mentaltrainerin**

■ Die besten Profisportler sind mental stark – denn Erfolge und Siege beginnen im Kopf. Mentaltraining ist mittlerweile in aller Munde und auch im Breitensport angekommen. Egal ob Du Leistungs- oder Hobbysportler bist, durch mentales Training kannst Du mögliche Blockaden bei Wettkämpfen überwinden und Dein sportliches Potenzial durch mentale Stärke ausschöpfen. Lass Dich ein auf die Faszination Mentaltraining und gönne Dir eine Einführung als Basis für ein effizientes, physisches Training und ein gefestigtes Auftreten bei sportlichen Herausforderungen.

Die Kursleiterin ist ehemalige Leistungssportlerin und hat eine zweijährige Fortbildung absolviert an der „Deutschen Mentaltrainer-Akademie“.

**Samstag, 24. Oktober, 14.00 - 17.00 Uhr  
 vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1  
 Gebühr: € 30,00  
 (inklusive Seminarunterlagen)**

Bitte mitbringen:  
 bequemes Schuhwerk und Kleidung

1L30153

**Mentale Stärke bei Prüfungen**

für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

**Gabriella Hummel,**  
Mentaltrainerin

■ Die Schulzeit und das spätere Leben sind voller Prüfungen. Dieser Kurs hilft, gut durch die diversen Prüfungen und Präsentationen (Klassenarbeiten, Mittlere Reife, Führerschein, Abitur...) zu kommen. Wie kannst Du Dich durch „mentales Training“ so auf Prüfungssituationen vorbereiten, dass Du alles Gelernte sicher abrufen kannst? Du lernst, mögliche Blockaden bei Prüfungen zu überwinden und Dein Potenzial durch mentale Stärke auszuschöpfen. Die Kursleiterin ist ehemalige Leistungssportlerin und Mannschaftstrainerin und hat eine zweijährige Fortbildung absolviert an der „Deutschen Mentaltrainer-Akademie.“

**Samstag, 10. Oktober, 10.00 - 13.00 Uhr**  
vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1  
**Gebühr: € 30,00**  
(inklusive Seminarunterlagen)

Bitte mitbringen:  
bequemes Schuhwerk und bequeme Kleidung

1L30154

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

für Anfänger

**Simone Voelkel-Scharl,**  
Betriebswirtin, Qigong-Lehrerin

■ 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 ist eine wundervolle Kombination aus Meditation und Gesundheitsübung. Der Kursinhalt ist für Anfänger des Tai Chi ausgerichtet.

**10 Abende, freitags, 19.15 - 20.45 Uhr**  
vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1  
**Beginn: 09. Oktober**  
**Gebühr: € 90,00**

Bitte mitbringen:  
Matte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk.

1L30155

**Qigong in Wald und Wiesen****Simone Voelkel-Scharl,**  
Betriebswirtin, Qigong-Lehrerin

■ Draußen in der freien Natur, in Wald und Wiesen, lassen sich Qigong Übungen wunderbar erfahren.

Die sanften Bewegungsabläufe aus der Traditionellen Chinesischen Medizin unterstützen die Gesunderhaltung auf geistiger und körperlicher Ebene.

Die harmonische Verbindung von Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit schaffen einen Ausgleich und lassen uns neue Kraft und Energie schöpfen.

**4 Vormittage:**  
**sonntags, 9.30 – 10.30 Uhr**  
**Kurstage:**  
**27. September sowie 4., 11. und 18. Oktober.**  
**Treffpunkt:**  
**Eingang Rasthaus Tiefenhöhle**  
**Gebühr: € 24,00**

Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

1L30157

**Qigong und Taichi**

für Anfänger und Fortgeschrittene

**Ehrenfried Rösch**

■ 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.

**15 Abende, freitags, 18.30 - 20.00 Uhr**  
Stadthalle Blaubeuren,  
Alberstraße 9, Vortragssaal  
**Beginn: 02. Oktober**  
**Gebühr: € 90,00**

1L30158

**WING TSUN – sich selbstbewusst behaupten**

sicher durch den Alltag – für Mädchen ab 14 Jahre und Frauen

**Roberto Cabriolu, „Wing-Tsun“-Lehrer**

■ Sie sind auf dem Heimweg. Seit einiger Zeit hören Sie Schritte hinter sich. Wie reagieren? Sich umdrehen und wenn nötig, selbstsicher die Situation klären oder schnell weiterlaufen und hoffen, dass nichts passiert? Dieser Kurs soll Sicherheit geben.

Themeninhalte sind:

- Umgehen mit der eigenen Angst
- Richtiges Verhalten in Stress-Situationen
- Abgrenzung, Erkennung von Würdeverletzung wie Mobbing und aktive Abwehr von seelischen Übergriffen
- Deeskalieren des Kampfes
- Reale Situationen werden in Rollenspielen geübt
- Erlernen von einfachen Techniken, sich gegen Übergriffe erfolgreich zu wehren
- Mimik, Gestik und Stimme bewusst und gezielt einsetzen
- Steigerung des gesunden Selbstbewusstseins
- Wegbereiter für starke und ausgeglichene Persönlichkeiten
- Du hast nach diesem Kurs die beruhigende Gewissheit, Dich bestens vorbereitet zu haben.

**2 Nachmittage, samstags, 15.30 - 18.30 Uhr,**  
**Termine: 10. und 17. Oktober**  
vhs-Gymnastikraum Laichingen,  
Feldstetter Straße 12  
**Gebühr: € 36,00**

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe

## Selbstverteidigung

1L30159

### Taekwondo mit Selbstverteidigung

für Erwachsene

Hassan Aydin und Miriam Missel

■ *Richtige Bewegung stärkt den Körper und kräftigt die Organe. Taekwondo ist tief im asiatischen Gedankengut verwurzelt: Fuß (Tae), Hand (Kwon) und Geist (Do) und beruht auf der Überzeugung, dass jeder Mensch jederzeit und überall, unabhängig von seinem Alter und seiner Kondition, seinen Gesundheitszustand verbessern und mehr Lebensfreude gewinnen kann. Das bewusste Üben führt zur Revitalisierung des Körpers und des Geistes. Die Grundidee ist, durch Bewegung Körper und Geist in Einklang zu bringen und zu höchsten Leistungen zu fähigen.*

*Werden Sie kein Opfer, wehren Sie sich. In diesem Kurs erlernen Sie Kampftechniken, Verteidigungs- und Angriffsformen, Geschicklichkeit und Koordination, richtige Körperhaltung und innere Einstellung. Taekwondo als Kampfkunst vermittelt die richtigen Übungen, die aufgezeigten Lösungsmöglichkeiten werden ins Unterbewusstsein projiziert.*

*Sie lernen, auf eine Gefahrensituation schnell und effektiv zu reagieren.*

**6 Abende, dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr**

**Studio „Twintaekwondo“**

**Blaubeuren, Bergstraße 38**

**Beginn: 06. Oktober**

**Gebühr: € 48,00**

**(inklusive Abschlusszertifikat)**

Bitte mitbringen: Sportkleidung (Sportschuhe sind nicht erforderlich), Getränk/Trinkflasche

## Gymnastik und Bewegung

### Gymnastik mit Pilateselementen

Elisabeth Staudenmeyer,  
staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

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

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung

1L30202

**15 Nachmittage, mittwochs, 17.15 - 18.15 Uhr**

**Altes Schulhaus Merklingen, Hauptstraße 39**

**Beginn: 30. September**

**Gebühr: € 75,00**

1L302021

**15 Abende, mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr**

**Altes Schulhaus Merklingen, Hauptstraße 39**

**Beginn: 30. September**

**Gebühr: € 75,00**

1L302022

**15 Vormittage, dienstags, 9.00 - 10.00 Uhr**

**vhs-Gymnastikraum Laichingen,**

**Feldstetter Straße 12**

**Beginn: 29. September**

**Gebühr: € 90,00**

1L30203

### Pilates – das perfekte Ganzkörpertraining

Christine Meder-Padutsch, staatl. geprüfte  
Sport- und Gymnastiklehrerin

■ *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.*

**15 Abende, donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr**

**vhs-Gymnastikraum Laichingen,**

**Feldstetter Straße 12**

**Beginn: 01. Oktober**

**Gebühr: € 90,00**

Bitte mitbringen:

Matte, Sportbekleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk

1L302031

### Gymnastik mit Pilateselementen

Christine Meder-Padutsch, staatl. geprüfte  
Sport- und Gymnastiklehrerin

■ *Ein Mix von Ausdauer- und Kräftigungsübungen, für Anfänger und Fortgeschrittene bestens geeignet. Beweglichkeit und Ausdauer werden mit vielseitigen Hilfsmitteln (X-Co Hanteln, Redondo Bälle, Matten und Balance Pads, Therabändern, Stäbe...) trainiert. Pilatesübungen wirken kräftigend, verbessern die Haltung, stärken den Beckenboden, führen zur Harmonie von Atmung und Bewegung.*

**15 Abende, donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr**

**vhs-Gymnastikraum Laichingen,**

**Feldstetter Straße 12**

**Beginn: 01. Oktober**

**Gebühr: € 90,00**

Bitte mitbringen:

Matte, Sportbekleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk



**„Die Geschwindigkeit  
ruft die Leere hervor,  
die Leere treibt zur Eile.“**

Paul Virilio

1L302032

## Gesundheits- und Fitnesstraining mit Pilateselementen

**Alexandra Dojcinovic, Übungsleiterin „C“, STB, Gesundheit und Fitness, zertifizierte Pilatetrainerin, Drums Alive Instruktor**

■ Für alle, die körperlich fit bleiben und aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen ist dieser Kurs genau das Richtige. Die Kurseinheiten beginnen mit einer Aufwärmphase mit Aerobic/Step-Aerobic als Konditions- und Ausdauertraining, dann folgt ein abwechslungsreiches Bauch-Beine-Po-Training und Übungen gegen Verspannungen und Rückenbeschwerden. Abschließend sorgen Entspannungsübungen für einen harmonischen Ausklang. Der Kurs ist auch geeignet für Menschen, die schon lange keinen Sport mehr gemacht haben.

**16 Abende, montags, 18.00 - 19.15 Uhr**  
**Berghalle Heroldstatt, Am Berg 1, Karl-Ehmann-Saal 1**  
**Beginn: 28. September**  
**Gebühr: € 96,00**

Bitte mitbringen:  
 Sportkleidung, Turnschuhe,  
 kleines Handtuch, Gymnastikmatte

## Pilates

**Ulrike Steinestel-Schmid, Sportlehrerin, DTB – Trainerin Pilates, Atemtherapeutin**

■ Nicht umsonst wird Pilates immer erfolgreicher: Bei dieser Gymnastik wird bei jeder Übung die gesamte Körpermuskulatur trainiert.

Pilates vereinigt die Vorteile von Funktions- und Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining. Durch die Übungen verbessert sich die Körperhaltung, Rückenschmerzen wird vorgebeugt und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Das Training findet in ruhiger Atmosphäre mit Musik statt und wird durch Atem- und Entspannungsübungen beendet.

**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Gebühr: € 105,00**

1L30205

für leicht Fortgeschrittene (Stufe 2)

**15 Abende, mittwochs, 18.45 - 20.00 Uhr**  
**Beginn: 30. September**

Bitte mitbringen: Matte, Gymnastikbekleidung,  
 warme Socken, Decke und Handtuch

1L30206

für Fortgeschrittene

**15 Abende, mittwochs, 20.00 - 21.15 Uhr**  
**Beginn: 30. September**

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung,  
 warme Socken, Decke und Handtuch

## Pilates und Faszientraining

**Peter Lautenschlager, Tanzpädagoge, Personaltrainer**

■ Pilates vereinigt die Vorteile von Funktions- und Wirbelsäulengymnastik und Beckenbodentraining. Durch die Übungen verbessert sich die Körperhaltung, Rückenschmerzen wird vorgebeugt und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Das Training findet in ruhiger Atmosphäre mit Musik statt und wird durch Atem- und Entspannungsübungen beendet. Zusätzlich findet ein Faszientraining statt: Faszien sind Bindegewebe, die durch verschiedene Einflüsse ihre Elastizität verlieren können und auch verkleben. Dies kann Beschwerden verursachen. Durch gezielte Übungen kann man die Faszien trainieren, wieder beweglicher machen und dadurch schmerzfreier werden.

**Studio „aerobics & more“**  
**Blaubeuren, Rittergasse 1**  
**(gegenüber Matthäus-Alber-Haus)**  
**Gebühr: € 90,00**

Bitte mitbringen:  
 sportliche Kleidung, Turnschuhe  
 oder Gymnastikschläppchen

1L30207

**15 Vormittage, donnerstags, 9.45 - 10.30 Uhr**  
**Beginn: 01. Oktober**

1L30208

**15 Abende, donnerstags, 19.45 - 20.30 Uhr**  
**Beginn: 01. Oktober**

**„Nicht das Vielwissen  
 sättigt die Seele,  
 sondern das Fühlen  
 und Verkosten der Dinge  
 von Innen“.**

*Ignatius von Loyola.*

## Rückenschule

1L30209

### Wirbelsäulengymnastik und „Pilates“ – Übungen

**Ilse Schwenkglens**

■ 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.

**16 Abende, montags, 18.45 - 19.45 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Beginn: 28. September**  
**Gebühr: € 96,00**

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe,  
 Decke, Isomatte, ein Theraband.  
 Der Kurs ist derzeit ausgebucht! – bei Interesse lassen Sie sich auf die Warteliste setzen.

1L30210

### Rückenaktiv für Männer – kräftigen – dehnen – entspannen

**Sabine Persch, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin in pflegerischer Richtung**

■ 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.

**14 Abende, dienstags, 19.15 - 20.30 Uhr**  
**vhs-Gymnastikraum Laichingen, Feldstetter Straße 12**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 98,00**

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

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

## Fitness

### 1L30214

#### Bodystiling – Gymnastik für Bauch, Beine, Po – für junge Frauen

Saskia Klein, Trainerin „Fitness&Gesundheit“, C-Lizenz STB

■ „Bodystiling“ – ein Kurs für junge Frauen mit junger Kursleiterin zur Musik aus den Charts.

Ein abwechslungsreiches Training, das den ganzen Körper strafft und definiert.

Sequenzen aus HIIT (High-Intensity-Intervall-Training) und Tapata bieten ein optimales Cardiotraining und höchste Fettverbrennung.

15 Abende, montags, 19.00 - 20.00 Uhr  
vhs-Gymnastikraum Laichingen,  
Feldstetter Straße 12

Beginn: 28. September  
Gebühr: € 90,00

Bitte mitbringen:  
Matte, bequeme Kleidung, Getränk

### 1L30215

#### HIIT High Intensity Interval Training

Elisabeth Butscher, DTB-Fitness Trainer

■ HIIT besteht aus einer Kombination von kurzen intensiven Belastungsphasen und aktiven Erholungsphasen. Mit diesem Mix aus Anstrengung und Erholung verbrennt der Körper massenhaft Kalorien – auch noch lange nach dem Training. Gute Musik, sowie Übungen zur Rumpfstabilität und Koordination runden diese Stunde ab.

10 Abende, montags, 19.15 - 20.15 Uhr  
„Sportinsel“ Schelklingen,  
Blaubeurer Straße 94  
Beginn: 28. September  
Gebühr: € 95,00

Wir behalten uns vor, sollten die Coronabestimmungen weiter anhalten, die Kurszeit zu verändern, statt 60 Minuten, 45 Minuten zuzüglich 15 Minuten Organisationszeit.

### 1L30216

#### Geräte-Zirkeltraining – Muskelaufbau und Bauchkiller

Franziska Müller, Sport- und Tanztherapeutin

■ Dieser Kurs bietet eine sehr effektive Kombination von Muskelaufbau an Geräten und Gymnastik in der Gruppe. Im Intervall wird an stehenden Fitnessgeräten zeitsparend und effizient der Muskelaufbau trainiert und der Fettabbau zugleich begünstigt, da die Pausen ebenfalls aktiv ausgeführt werden. Dies bewirkt zusätzlich eine Verbesserung der gesamten Kondition. Im gymnastischen Teil werden spezielle Übungen geschult, die die Beweglichkeit und Koordination optimieren und auch zuhause weiterhin trainiert werden können.

Geeignet für Beginner und auch für bereits Erfahrene durch individuelle Übungsanpassung.

10 Vormittage, freitags, 9.30 - 10.30 Uhr  
„Sportinsel“ Schelklingen,  
Blaubeurer Straße 94  
Beginn: 02. Oktober  
Gebühr: € 95,00

Wir behalten uns vor, unter Corona-Auflagen die Kurszeit zu verändern: Statt 60 Minuten Kurszeit müssen wir dann 45 Minuten zuzüglich 15 Minuten Organisationszeit anbieten.

### 1L30217

#### Reaktiv Fitness Mix

für Frauen und Männer 18 plus

Manuela Häberle, Lizenz Übungsleiterin „B“, STB, Sport in der Prävention

■ Reaktiv Fitness Mix ist ein gelenkschonendes Training, das gleichzeitig den ganzen Körper trainiert und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich löst. Es ist schnell erlernbar, kann individuell dosiert werden und ist für Anfänger und Fortgeschrittene bestens geeignet. Hilfsmittel sind X-Co Hanteln, Redondo Bälle, Matten und Balance Pad.

15 Abende, dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr  
vhs-Gymnastikraum Laichingen,  
Feldstetter Straße 12  
Beginn: 29. September  
Gebühr: € 105,00

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

### 1L30220

#### „After work“ – Das effektive Ganzkörpertraining bringt schnelle Erfolge

Alexandra Dojcinovic,  
Übungsleiterin „C“, STB, Gesundheit und Fitness, zertifizierte Pilatestrainerin,  
Drums Alive Instruktor

■ Nach einer Aufwärmphase des Herzkreislaufsystems erfolgt ein effektives Bauch-Beine-Po-Training sowie gezielte Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für einen harmonischen Ausklang. Freuen Sie sich schon bald über einen straffen Körper, eine aufrechte Körperhaltung und mehr Gelassenheit im Alltag. Optimal geeignet auch für Einsteiger.

16 Nachmittage, mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr  
vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1  
Beginn: 30. September  
Gebühr: € 96,00

Bitte mitbringen:  
Matte, Sportkleidung, Turnschuhe, kleines Handtuch

## Gesundheits- und Fitnessstraining mit Musik

Tina Baumeister,  
Pflegerische Gymnastiklehrerin/  
Sporttherapeutin/Reha Sport/B-Lizenz

■ 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, Karl-Ehmann-Saal 1

### 1L30221

16 Abende, dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr  
Beginn: 29. September  
Gebühr: € 80,00 (€ 64,00 für Mitglieder  
des Landfrauenvereins Heroldstatt)

Bitte mitbringen:  
Gymnastikbekleidung, -matte oder Decke.

**1L30222**

16 Abende, dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 80,00 (€ 64,00 für Mitglieder des Landfrauenvereins Heroldstatt)**

Bitte mitbringen:  
 Gymnastikbekleidung, -matte oder Decke.  
 Auf Antrag übernehmen manche Krankenkassen die Kursgebühren anteilig.

**1L30225**
**„PHYSIO-Cross – Functional & Core Fit“**

**Martina Joh, Physiotherapeutin**

■ „PHYSIO-Cross“ ist ein effektives Ganzkörper-Muskel- und Cardiotraining zu fetziger Musik mit maximalem Erfolg in sehr kurzer Zeit.

Neueste trainingswissenschaftliche Erkenntnisse fließen in alle Übungen mit ein. Jede/r Teilnehmer/in wird langsam aus der persönlichen Komfortzone abgeholt und erfährt dadurch eine messbare Leistungssteigerung.

Bei maximalem Trainingserfolg werden dennoch Bandscheiben und Gelenkstrukturen geschont. Durch dieses Crosstraining wird gleichermaßen der Fettabbau begünstigt und die Ausdauer verbessert.

Wirkungsvolle Bodyweight-Übungen fördern Koordination sowie den Muskelaufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Straffung und Kräftigung von Armen, Beinen und Po.

Ein abschließendes Cool-Down sorgt zusätzlich für Beweglichkeit und Entspannung.

10 Vormittage, dienstags, 9.40 - 10.30 Uhr  
 „Sportinsel“ Schelklingen,  
 Blaubeurer Straße 94  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 85,00 (inklusive Home-Workout)**

Wir behalten uns vor, unter Corona-Auflagen die Kurszeit zu verändern: Statt 60 Minuten Kurszeit müssen wir dann 45 Minuten zusätzlich 15 Minuten Organisationszeit anbieten.  
 Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung


**1L30226**
**Aroha® – Body – Mind – Soul**

**Simone Leucht, Übungsleiterin „B“, Sport in der Prävention, Trainer „C“, Fitness-Aerobic u. Aroha Advanced Trainer**

■ 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.

12 Abende, mittwochs, 19.15 - 20.30 Uhr  
 vhs-Gymnastikraum Laichingen,  
 Feldstetter Straße 12  
**Beginn: 30. September**  
**Gebühr: € 96,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, Sportkleidung, -schuhe, Getränk

Der Kurs findet nicht am 7. Oktober, 11. November, 2. Dezember und 20. Januar statt.

**1L302271**
**Konditionstraining & Bauchkiller**

**Elisabeth Butscher, DTB-Fitness Trainer**

■ Optimales Ganzkörpertraining zu fetziger Musik. Zuerst wird den Fettreserven zu Leibe gerückt, im zweiten Teil der Stunde werden ganz gezielte Übungen für einen straffen Bauch trainiert.

10 oder 15 Abende, mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr,  
**Beginn: 30. September**  
 „Sportinsel“ Schelklingen,  
 Blaubeurer Straße 94  
**Gebühr: € 142,00 (für 15 Abende, € 95,00 für 10 Abende)**

Wir behalten uns vor, unter Corona-Auflagen die Kurszeit zu verändern: Statt 60 Minuten Kurszeit müssen wir dann 45 Minuten zusätzlich 15 Minuten Organisationszeit anbieten.

**1L30228**
**deepWORK™ – Funktionelles Training (Ausdauer und Koordination)**

**Manuela Häberle, Lizenz Übungsleiterin „B“, STB, Sport in der Prävention**

■ deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Besonderheiten von deepWORK: Die deepWORK™-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deepWORK™ Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedliche Energien.

Geeignet für alle Fitness-Level, der Teilnehmer wählt die Belastungsintensität selbst.

15 Abende, freitags, 18.20 - 19.20 Uhr  
 vhs-Gymnastikraum Laichingen,  
 Feldstetter Straße 12  
**Beginn: 02. Oktober**  
**Gebühr: € 105,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk.

**Besuchen Sie uns im Internet unter [www.vhs-lai.de](http://www.vhs-lai.de)**

Schöne Anschauungsbeispiele, einfache Anmeldung, weitere Kursangebote Ihres Kursleiters und viele Möglichkeiten zum unterhaltsamen Stöbern. Sie haben einen Kurswunsch?

Auch das können Sie uns gerne über die Webseite mitteilen und vielleicht weitere Interessierte finden.

1L30230

## Hot Iron (R) – Keine Angst vor Muskeln!

**Rut Rüeck, Hot Iron Instructor**

■ Das IRON SYSTEM® ist die Überholspur auf dem Weg zu einem schlanken, straffen und gesunden Körper. Körperfettreduktion, eine knackige Muskulatur, Kräftigung des Rückens und eine deutlich erhöhte Alltags-Lebensqualität auch im Alter sind nur einige der Trainingseffekte, die von den Teilnehmern berichtet werden.

Das Konzept folgt konsequent dem sportwissenschaftlichen Aufbau für Trainingsperiodisierung. Einfache, motivierende Übungen mit und ohne Langhantel, mitreißende Musik bei optimalen Trainingsreizen und höchstmöglicher Sicherheit lassen die Teilnehmer ein Figurlevel erreichen, von dem sie immer träumten.

**10 oder 15 Abende, mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr und oder sonntags, 10.00 - 11.00 Uhr, Beginn: 30. September „Sportinsel“ Schelklingen, Blaubeurer Straße 94**  
**Gebühr: € 142,00 (für 15 Abende, € 95,00 für 10 Abende)**

Bitte mitbringen:  
 Bequeme Sportkleidung, stabile Sportschuhe und ein großes Handtuch  
 Wir behalten uns vor, unter Corona-Auflagen die Kurszeit zu verändern: Statt 60 Minuten Kurszeit müssen wir dann 45 Minuten zuzüglich 15 Minuten Organisationszeit anbieten.

1L30231

## PHYSIO-Gymnastik am Vormittag

**Franziska Müller, Sport- und Tanztherapeutin**

■ Ein vielseitiges Fitness- und Rehatraining, das den ganzen Bewegungsapparat trainiert und Spass macht. Gezielte Kräftigungsübungen und therapeutische Übungen für die Beweglichkeit und Koordination eignen sich gleichermaßen für Sportler/innen jeden Alters. Der zusätzliche Einsatz von Pezziball, Staby und Balance Pad sorgt für ein abwechslungsreiches und effektives und dennoch schonendes Programm. Selbst bei Vorerkrankungen wie TEP, Arthrose oder ähnliches ist eine Teilnahme möglich.

**10 Vormittage, mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr „Sportinsel“ Schelklingen, Blaubeurer Straße 94**  
**Beginn: 30. September**  
**Gebühr: € 85,00 (inklusive Home-Workout)**

Wir behalten uns vor, unter Corona-Auflagen die Kurszeit zu verändern: Statt 60 Minuten Kurszeit müssen wir dann 45 Minuten zuzüglich 15 Minuten Organisationszeit anbieten.  
 Bitte mitbringen:  
 Matte, bequeme Kleidung

## Gymnastik für Ältere

### Gymnastik für Ältere

■ Ziel des Kurses ist die Mobilisation und Kräftigung des ganzen Körpers mit anschließender Entspannung in angenehmer Atmosphäre.

**vhs-Gymnastikraum Laichingen, Feldstetter Straße 12**  
**Gebühr: € 90,00**

Bitte mitbringen:  
 Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

1L30232

**Ulrike Pfau, Sportlehrerin**

**15 Nachmittage, donnerstags, 17.45 - 18.45 Uhr**  
**Beginn: 01. Oktober**

1L30231

**Caroline Heck, Physiotherapeutin**

**15 Vormittage, mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr**  
**Beginn: 30. September**

1L30232

## Fitness-Training am Vormittag für „60plus“

**Katrin Tjarks, Sportwissenschaftlerin**

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

**12 Vormittage, donnerstags, 8.45 - 9.45 Uhr**  
**vhs-Gymnastikraum Laichingen, Feldstetter Straße 12**  
**Beginn: 01. Oktober**  
**Gebühr: € 72,00**

Bitte mitbringen:  
 Sportbekleidung, -schuhe, Handtuch, Getränk  
 Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

**STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM**

**... MIT GEZIELTEM MUSKELTRAINING**

**SPORTINSEL**  
 Fitness Freizeit Reha Physiotherapie

alle Experten unter einem Dach

**reaktiv**  
 Praxis für Physiotherapie

[www.Sportinsel-Schelklingen.de](http://www.Sportinsel-Schelklingen.de)

## Bewegung im Wasser

### Wassergymnastik – mit Musik

**Bianca Schmidt, Masseurin und med. Bademeisterin**

■ *Bewegung im flachen Wasser*

- bedeutet Spaß
- hat einen hohen Gesundheitswert
- erzeugt physisches und psychisches Wohlfühlgefühl
- 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. Sie haben die Möglichkeit, vor bzw. nach den Kursen im Hallenbad zu schwimmen.

**Gasthof Hotel „Ochsen“ Berghülen, Blaubeurer Straße 14**  
Gebühr: € 70,00 (zuzüglich Eintritt ins Bad)

Der Eintrittspreis beträgt € 34,00 für eine Zehnerkarte.

#### 1L30233

**14 Vormittage, mittwochs, 9.00 - 9.45 Uhr**  
Beginn: 30. September

#### 1L30234

**14 Vormittage, mittwochs, 9.45 - 10.30 Uhr**  
Beginn: 30. September

#### 1L30235

**14 Vormittage, mittwochs, 10.45 - 11.30 Uhr**  
Beginn: 30. September

### 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**

#### 1L30236

**Britta Fischer**

**16 Nachmittage, montags, 16.45 - 17.30 Uhr**

Beginn: 28. September

Gebühr: € 80,00

(zuzüglich Eintritt ins Hallenbad)

Eintritt ins Hallenbad:

Zehnerkarte € 16,00 (in Münzen)

#### 1L302361

**Petra Straub, Aquafitness-Trainerin**

**15 Abende, dienstags, 19.10 - 19.55 Uhr**

Beginn: 29. September

Gebühr: € 75,00

(zuzüglich Eintritt ins Hallenbad)

Eintritt ins Hallenbad:

Zehnerkarte € 16,00 (in Münzen)

#### 1L30237

**Britta Fischer**

**16 Abende, dienstags, 18.20 - 19.05 Uhr**

Beginn: 29. September

Gebühr: € 80,00

(zuzüglich Eintritt ins Hallenbad)

Eintritt ins Hallenbad:

Zehnerkarte € 16,00 (in Münzen)

#### 1L302371

**Petra Straub, Aquafitness-Trainerin**

**15 Abende, donnerstags, 19.10 - 19.55 Uhr**

Beginn: 01. Oktober

Gebühr: € 75,00

(zuzüglich Eintritt ins Hallenbad)

Eintritt ins Hallenbad:

Zehnerkarte € 16,00 (in Münzen)

#### 1L30238

**Britta Fischer**

**16 Abende, donnerstags, 18.20 - 19.05 Uhr**

Beginn: 01. Oktober

Gebühr: € 80,00

(zuzüglich Eintritt ins Hallenbad)

Eintritt ins Hallenbad:

Zehnerkarte € 16,00 (in Münzen)

#### 1L302381

**Caroline Heck, Physiotherapeutin**

**15 Abende, mittwochs, 19.00 - 19.45 Uhr**

Beginn: 30. September

Gebühr: € 75,00

(zuzüglich Eintritt ins Hallenbad)

Eintritt ins Hallenbad:

Zehnerkarte € 16,00 (in Münzen)

Teilnehmerzahl: maximal 12

#### 1L302382

**Caroline Heck, Physiotherapeutin**

**15 Abende, mittwochs, 19.50 - 20.35 Uhr**

Beginn: 30. September

Gebühr: € 75,00

(zuzüglich Eintritt ins Hallenbad)

Eintritt ins Hallenbad:

Zehnerkarte € 16,00 (in Münzen)

Teilnehmerzahl: maximal 12

## Tanzen

#### 1L30244

**vhs-Tanzkreis**

für Fortgeschrittene

**Iris Hannuschka**

■ *Dieser Kurs ist für Paare, die die Grundschritte der Standard- (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott und Slow Fox) und Lateintänze (Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba und Jive) beherrschen und gerne einmal im Monat ausgiebig wieder tanzen möchten und die eine oder andere Tanzfigur dazulernen möchten.*

**6 Abende, mittwochs, 19.15 - 20.45 Uhr, Termine: 30. September, 11. November, 25. November, 16. Dezember, 20. Januar, 10. Februar**

**Stadhalle Blaubeuren, Alberstraße 9, Vortragssaal**  
Gebühr: € 48,00 (pro Person)

Wir bitten um paarweise Anmeldung.  
Bitte Pausengetränke mitbringen.

**1L30245****vhs-Tanzkreis**

für weit Fortgeschrittene

**Iris Hannuschka**

■ Dieser Kurs ist für Paare, die die Grundschritte der Standard- (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott und Slow Fox) und Lateintänze (Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba und Jive) beherrschen und gerne einmal im Monat ausgiebig wieder tanzen möchten und die eine oder andere Tanzfigur dazulernen möchten.

**6 Abende, montags, 19.15 - 20.45 Uhr,  
Termine: 28. September, 9. November,  
23. November, 14. Dezember, 18. Januar,  
8. Februar  
Stadthalle Blaubeuren,  
Alberstraße 9, Vortragssaal  
Gebühr: € 48,00 (pro Person)**

Wir bitten um paarweise Anmeldung.  
Bitte Pausengetränke mitbringen.

**1L30250****Line-Dance für Anfänger****Ines Maaß,  
Übungsleiterin B Prävention (WLSB)**

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

*Die Kursleiterin hat eine NTA-Line-dance DF I, II & III Teacher Ausbildung und unterrichtet Line-Dance auf alle Musikrichtungen. Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden. Es besteht auch die Möglichkeit, später in die Line-Dance-Gruppe der Trainerin zu wechseln.*

**10 Abende, mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr  
Albert-Schweitzer-Gymnasium Laichingen,  
Beim Käppele 8, Neubau im Foyer  
Beginn: 30. September  
Gebühr: € 70,00**

Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung, Schuhe ohne Profilsohle,  
Getränk  
Möglicherweise muß dieser Kurs abgesagt werden bei noch geltenden Corona-Regeln.  
Bitte informieren Sie sich aktuell unter [www.vhs.laichingen.de](http://www.vhs.laichingen.de).

**1L30251****Line-Dance für Fortgeschrittene****Ines Maaß,  
Übungsleiterin B Prävention (WLSB)**

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

**10 Abende, mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr  
Albert-Schweitzer-Gymnasium Laichingen,  
Beim Käppele 8, Neubau im Foyer  
Beginn: 30. September  
Gebühr: € 70,00**

Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung, Schuhe ohne Profilsohle,  
Getränk  
Möglicherweise muß dieser Kurs abgesagt werden bei noch geltenden Corona-Regeln.  
Bitte informieren Sie sich aktuell unter [www.vhs.laichingen.de](http://www.vhs.laichingen.de).

**Zumba**

■ *Herzlich willkommen zu diesem Kurs sind sowohl die, die schon lange Zumba lieben als auch neue Interessentinnen. 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 Herz/Kreislauf trainiert mit leichten Schrittfolgen und Choreographien.*

**Discofox Workshop für Paare****Jochen und Andrea Schneider**

■ *Der Discofox gehört heute zu den beliebtesten Tänzen, egal ob im Abendkleid auf einem Ball oder in Jeans auf der Party. Der Tanzschritt lässt sich auf aktuelle Charthits fast immer tanzen, egal ob langsam oder schnell. Die unendlichen Figurenvariationen werden Sie mit viel Spaß begeistern.*

**Dorfgemeinschaftshaus Hofstett/Emerbuch  
(Ortsteil von Amstetten), Im Burrach 2  
2 Abende, dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: € 30,00**

Bitte mitbringen: Getränk

**1L30246 Anfänger****19. und 26. Januar 2021****1L30247 Fortgeschrittene****2. und 9. Februar 2021**

**1L302541**

**Diana Schulz, Zumba\* Instructorin**  
**15 Abende, mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr**  
**Grundschule Nellingen, J.A.v. Widmannstetter**  
**Weg 1, Altbau, Raum 1.2 OG**  
**Beginn: 30. September**  
**Gebühr: € 90,00**

Bitte mitbringen:  
 Sportschuhe, bequeme Kleidung,  
 Handtuch, Getränk.  
 Möglicherweise muß dieser Kurs abgesagt werden  
 bei noch geltenden Corona-Regeln.  
 Bitte informieren Sie sich aktuell unter  
 www.vhs.laichingen.de.

**1L302542**

**Diana Schulz, Zumba\* Instructorin**  
**15 Abende, donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr**  
**Berghalle Heroldstatt, Am Berg 1, Karl-**  
**Ehmann-Saal 1**  
**Beginn: 01. Oktober**  
**Gebühr: € 90,00**

Bitte mitbringen:  
 Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Trinken

**1L302551**

**Peter Lautenschlager, Tanzpädagoge, Perso-**  
**naltrainer**  
**15 Abende, dienstags, 18.30 - 19.30 Uhr**  
**Studio „aerobics & more“ Blaubeuren, Ritter-**  
**gasse 1 (gegenüber Matthäus-Alber-Haus)**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 90,00**

Bitte mitbringen:  
 sportliche Kleidung, Sportschuhe,  
 eine große Flasche Wasser

**1L30256**

**Alina Fischer, Trainerin C Breitensport,**  
**Schwerpunkt Tanz-Gymnastik-Rhythmus**  
**10 Abende, montags, 18.00 - 19.00 Uhr**  
**„Sportinsel“ Schelklingen,**  
**Blaubeurer Straße 94**  
**Beginn: 28. September**  
**Gebühr: € 95,00**

Bitte mitbringen:  
 Großes Handtuch, Sportkleidung  
 und Turnschuhe ohne Profil  
 Eine kostenfreie Schnupperstunde ist möglich.  
 Wir behalten uns vor, unter Corona-Auflagen die  
 Kurszeit zu verändern: Statt 60 Minuten Kurszeit  
 müssen wir dann 45 Minuten zusätzlich 15 Minuten  
 Organisationszeit anbieten.

**1L30257**

### “STRONG by Zumba®“ – ein hochintensives Training

**Alina Fischer, Trainerin C Breitensport,**  
**Schwerpunkt Tanz-Gymnastik-Rhythmus**  
**Freizeit- und Gesundheitszentrum Sportinsel**

■ *STRONG by Zumba® Kurs ist ein an-*  
*spruchsvoller, einstündiger Kurs unter*  
*Leitung einer speziell dafür ausgebildeten*  
*Trainerin, bei dem der gesamte Körper*  
*gefordert wird. Dieser Kurs ist effizient*  
*und konzentriert und erlaubt dir, dein*  
*Workout auch in einem straffen Zeitplan*  
*unterzubringen.*

*Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio-*  
*und Schnellkrafttraining werden unter-*  
*stützt durch speziell auf jede Bewegungs-*  
*sequenz abgestimmte Musik. In jeder Trai-*  
*ningseinheit verbrennst Du Kalorien und*  
*stärkst dabei Deine Arm-, Bein-, Bauch-*  
*und Po-Muskulatur.*

**10 Abende, freitags, 18.00 - 19.00 Uhr**  
**„Sportinsel“ Schelklingen,**  
**Blaubeurer Straße 94**  
**Beginn: 02. Oktober**  
**Gebühr: € 95,00**

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung  
 und Turnschuhe ohne Profil  
 Eine kostenfreie Schnupperstunde ist möglich.  
 Wir behalten uns vor, unter Corona-Auflagen die  
 Kurszeit zu verändern: Statt 60 Minuten Kurszeit  
 müssen wir dann 45 Minuten zusätzlich 15 Minuten  
 Organisationszeit anbieten.

**1L30291**

### Zumba, HipHop, Jazz und Modern Dance zur Musik von Jennifer Lopez, Shakira, Pit Bull

für Jugendliche ab 16 Jahre  
 und junge Erwachsene

**Rebecca Schulz, Zumba\* Instructor**

■ *Die Kurse, vermitteln die Grundlagen*  
*von Zumba, HipHop, Jazz und Modern*  
*Dance. Zur neuesten Musik aus den*  
*Charts, – lateinamerikanisch, Jennifer*  
*Lopez, Shakira, Pit Bull, und vielen mehr,*  
*werden gut tanzbare tolle Choreogra-*  
*phien entworfen. Am wichtigsten ist da-*  
*bei Spass und ein tolles Tanzgefühl. und*  
*ganz nebenbei kann man den Schul- und*  
*Ausbildungsstress vergessen und sogar*  
*Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit*  
*trainieren.*

**10 Abende, donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr**  
**Anne-Frank-Realschule Laichingen,**  
**Mörikestraße 10, Raum 106 Musiksaal**  
**Beginn: 01. Oktober**  
**Gebühr: € 70,00**

Bitte mitbringen: Leggings, T-Shirt, Turnschlappchen

## Ernährung/ Haushalt

### Verzicht auf Kochkurse

Leider kann die vhs laut „Corona“-  
 Verordnung der Landesregierung  
 keine Kochkurse in Schulen anbieten.  
 Wir bitten um Verständnis und hoffen  
 auf Beendigung der  
 Einschränkungen 2021.

**1L30500**

### Schritt für Schritt zum Säure-Basen-Gleichgewicht – entgiften, entschlacken, abnehmen

**Angelika Maria Puhlmann-Kohn,**  
**Entspannungs- und Mentaltrainerin,**  
**Ganzheitliche Basenfastenleiterin**

■ *Begleitende Gesundheitsvorsorge durch*  
*basenüberschüssige Ernährung und stress-*  
*reduzierenden Lebensstil*

*Nicht nur die unausgewogene Ernäh-*  
*rung, auch unser moderner, hektischer*  
*Lebensstil bringt den Säure-Basenhaus-*  
*halt unseres Körpers unter Druck. Er*  
*übersäuert, was sich oft mit Müdigkeit,*  
*Unwohlsein, Erschöpfung, Lustlosigkeit,*  
*Stimmungsschwankungen, Völlegefühl,*  
*Sodbrennen, schmerzenden Gelenken und*  
*diversen anderen Krankheitssymptomen*  
*bemerkbar macht.*

*Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie*  
*schrittweise und sanft wieder Ihre Lebens-*  
*geister wecken und ihren Körper hin zu*  
*mehr Vitalität und Gesundheit unterstüt-*  
*zen können. In der Gruppe werden wir uns*  
*gegenseitig motivieren und unterstützen,*  
*begleitet auch durch mentale Denkan-*  
*stöße und entspannende Meditationen.*

**3 Abende, donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr,**  
**Termine: 14. Januar, 21. Januar, 28. Januar**  
**vhs-Mitte Laichingen, Radstraße 10, Raum 2**  
**Kommunikation**  
**Gebühr: € 68,00**  
**(inklusive ausführliches Skript)**

Bitte mitbringen:  
 Matte, Decke, Kissen, Socken, Schreibmaterial,  
 Block, Getränk (Wasser, Tee)

Gerne beantwortet die Kursleiterin eventuelle Fra-  
 gen zum Basenfasten telefonisch (01578 2466578).

**1L30514****Ganz „In“:  
Buddha-Bowls für daheim & unterwegs****Dr.rer.nat.Monika Endermann,  
Diplom-Oecotrophologin VDOE**

■ *Bunte, hochwertige, energiereiche Zutaten wandern in eine Schale. Clevere Lebensmittelauswahl (z.B. rote Linsen, Quinoa...) sorgt für gute Sättigung und Leistungsfähigkeit. Das geht einfach & schnell, schmeckt lecker & hält fit.*

*Essen kann man die Bowl überall:  
Mitnehmen zum Arbeitsplatz oder zu Hause oder...die beste Alternative zu Fast-food in der Mittagspause.*

**Donnerstag, 12. November, 18.00 - 21.30 Uhr  
Praxis für Ernährungsberatung & -therapie im  
Gesundheitszentrum Blaubeuren,  
Ulmer Straße 26  
Gebühr: € 23,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. € 12,00 pro Person)**

Bitte mitbringen:  
Geschirrtuch, Behälter für Kostproben.  
Lebensmittelkosten bitte im Kurs bezahlen.

**1L30515****Vortrag: Superfood aus der Heimat****Sybille Braun, Diplombiologin**

■ *Es müssen nicht immer exotische, weitgereiste Produkte aus fernen Ländern sein, die oft vollmundig für unsere Gesundheit beworben werden. Wahrer Superfood wächst auch in unserer heimischen Natur und kann im eigenen Garten angepflanzt werden.*

*Neben Küchenkräutern, Grünkohl und vielen Beerensorten haben Felsenbirne, Kornelkirsche, gelber Hartriegel u.v.m besonders wertvolle Inhaltsstoffe.*

*Und was Chia Samen können, kann Leinsamen schon lange.*

*Freuen Sie sich auf einen aufschlussreichen und unterhaltsamen Abend.*

**Freitag, 09. Oktober, 19.00 Uhr  
Rathaus Amstetten, Lonetalstraße 19,  
Vortragssaal  
Gebühr: € 6,00**

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Im großen Vortragssaal können notwendige Abstandsregeln eingehalten werden. Die Teilnehmerzahl wird entsprechend angepasst.

**Kurs „Basenfasten“ –**

Programmbereich Gesundheit,  
→ Seite 35.

**Sprachen****Integrationskurse****1L40400****Deutsch – Integrationskurs (A2/B1)****Ulrike Steinestel-Schmid  
Claudia Schall**

■ *In Zusammenarbeit mit Profilkolleg Ulm.*

*Anmeldung nur nach Antragstellung und persönlicher Beratung (Ilse Fischer-Giovante, 07333 9252015).*

*Der Kurs umfasst 700 Stunden, inklusive Orientierungskurs -, Abschlußprüfung A2/B1. Gebührenbefreiung ist nach Antragstellung beim BAMF möglich.*

**700 UE, montags bis freitags, 8.00 - 12.00 Uhr  
Beginn: 14. September  
Ev. Gemeindehaus Laichingen,  
Gartenstraße 11, Gartensaal**

In Kooperation mit Profilkolleg Ulm.  
Lehrbuch: Schritte 1 plus NEU, Hueber-Verlag.

**Weitere Integrationskurse  
(A2/B1/B2/B2 Beruf) werden  
nach Bedarf in Laichingen  
und Blaubeuren durchge-  
führt:** Interessenten und Interessentinnen sollen sich bitte bei der vhs melden. Wir bitten deutsche Nachbarn/Freunde/Kollegen:

Machen Sie eventuelle Interessenten auf diese Kurse aufmerksam.

**Deutsch****1L40401****Deutsch – Grundstufe (A1/1)**

für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Digna Roxana Büsing**

■ *Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die über keine Deutschkenntnisse verfügen und die deutsche Sprache lernen möchten. Wir üben anhand eines alltagsorientierten aktuellen Lehrbuchs. Wir bitten deutsche Nachbarn/Freunde/Kollegen: Machen Sie ausländische Bekannte auf diesen Kurs aufmerksam.*

**15 Abende, mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr  
vhs-Mitte Laichingen,  
Radstraße 10, Raum 2 Kommunikation  
Beginn: 30. September  
Gebühr: € 60,00**

Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte  
Lehrbuch: „Schritte plus 1 NEU“,  
Hueber-Verlag, ab Lektion 1

**1L40403****Deutsch – Grundstufe (A1/2)**

für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

**Heide Handschell, Deutschlehrerin**

■ *Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die über wenig Deutschkenntnisse verfügen und die deutsche Sprache besser lernen möchten. Wir üben anhand eines alltagsorientierten aktuellen Lehrbuchs. Wir bitten deutsche Nachbarn/Freunde/Kollegen: Machen Sie ausländische Bekannte auf diesen Kurs aufmerksam. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus einem vhs-Kurs.*

**15 Abende, dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Altes Postamt Blaubeuren,  
Karlstraße 28, Seminarraum  
Beginn: 29. September  
Gebühr: € 60,00**

Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte  
Lehrbuch: „Schritte plus 1 NEU“,  
Hueber-Verlag, ab Lektion 5

## So ist der „Gemeinsame Europäische Referenzrahmen“ aufgebaut:

### Grundstufe A1 Elementare Sprachverwendung

- Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen  
**Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen  
**Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten  
**Schreiben:** Formulare ausfüllen, z.B. im Hotel

### Grundstufe A2 Elementare Sprachverwendung

- Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche kurzer Mitteilungen verstehen  
**Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen  
**Lesen:** kurze einfache Texte verstehen, z.B. Anzeigen, Speisekarten  
**Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

### Mittelstufe B1 Selbständige Sprachverwendung

- Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird  
**Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben  
**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen  
**Schreiben:** persönliche Briefe schreiben

### Mittelstufe B2 Selbständige Sprachverwendung

- Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird  
**Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und die eigene Ansicht vertreten  
**Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen  
**Schreiben:** detaillierte Texte schreiben, z.B. Aufsätze oder Berichte



## Sprachen schlagen Brücken – Sprachen bieten Chancen – Sprachen lernen mit System!

Sprachen helfen, das Fremde zu entdecken, machen Freunde, bauen Vorurteile ab, vermitteln kulturelle Unterschiede, öffnen Grenzen und bieten Chancen beruflicher Perspektiven. Die vhs Sprachenschule bietet Unterricht mit modernen Arbeitsformen durch geschulte Fachkräfte mit aktuellen Lehrbüchern..

### Unser Motto heißt :

Mit Qualität zum Erfolg durch Sprachenlernen mit System: von der Grund- über die Mittelstufe bis hin zur Aufbaustufe, eingeordnet in den gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen des Europarates (GER).

### Beratung und Einstufung

Helfen können Ihnen die Kursbeschreibungen im Programmheft und die Orientierung am gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen: Unsere kostenlose Sprachberatung und eventuell ein kurzer **Einstufungstest:** persönlich bei uns im Büro oder **im Internet** unter [www.vhs.laichingen.de](http://www.vhs.laichingen.de) ver helfen zum Kurs Ihrer Wünsche. Die in den Buchhandlungen ausliegenden Lehrbücher können Ihnen zudem bei der Einschätzung Ihrer Kenntnisse helfen. Als Empfehlung bei der Einstufung in „Englisch“ gilt etwa: In Kurse ab Niveau „A1/3“ können Sie einsteigen mit Hauptschulabschluss in Englisch; in Kurse des Niveaus A2 mit Realschulabschluss und in B1 nach Abitur.

### Kurswechsel

Sollte sich herausstellen, dass der gebuchte Kurs nicht der richtige ist, so benachrichtigen Sie uns bitte: Gerne helfen wir Ihnen weiter. Ein Kurswechsel ist nach dem ersten Kurstermin möglich.

### Firmenkurse

Gerne richten wir auf Nachfrage maßgeschneiderte Kurse für Firmen ein.

**1L40405**

### Deutsch – Grundstufe (A1/3)

für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen

**Daniela Henes, Deutsch-und Sportlehrerin**

■ *Wir üben anhand eines alltagsorientierten aktuellen Lehrbuchs. Wir bitten deutsche Nachbarn/Freunde/Kollegen: Machen Sie ausländische Bekannte auf diesen Kurs aufmerksam.*

*Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus zwei vhs-Kursen.*

**15 Abende, dienstags, 20.00 - 21.30 Uhr**

**vhs-Mitte Laichingen, Radstraße 10, Raum 3 Business**

**Beginn: 29. September**

**Gebühr: € 75,00**

Bitte mitbringen:  
 Schreibblock und Stifte, Kursbuch  
 Lehrbuch: „Schritte plus 2 NEU“, Hueber-Verlag, ab Lektion 11

**1L40407**

### Deutsch – Grundstufe (A2/3)

für fortgeschrittene Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

**Elke Reichle**

■ *Dieser Kurs ist für alle, die über gute Grundkenntnisse aus etwa zwei Lehrbüchern verfügen.*

**15 Abende, dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Seminarraum**

**Beginn: 29. September**

**Gebühr: € 60,00**

Lehrbuch: Schritte plus neu A2, Hueber-Verlag, ab Lektion 7

## Englisch

1L40602

### Englisch – Grundstufe (A1/2)

für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

**Silke Duceck, staatlich geprüfte Übersetzerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie**

■ *Eingeladen sind alle Interessenten, die schon lange mal die Weltsprache Englisch lernen wollten. Sie sprechen viel und üben anhand von alltäglichen Situationen.*

*Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus einem vhs-Semester.*

**15 Abende, montags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 2 Kommunikation**  
**Beginn: 28. September**  
**Gebühr: € 90,00**

Lehrbuch: „Go for it A1“, Hueber-Verlag, ab Lektion 4

1L40604

### Englisch Vormittagskurs – Grundstufe (A1/3)

für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

**Silke Duceck, staatlich geprüfte Übersetzerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie**

■ *Eingeladen sind alle Interessenten, die schon lange mal die Weltsprache Englisch lernen wollten. Sie sprechen viel und üben anhand von alltäglichen Situationen.*

*Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus zwei Semestern.*

**15 Vormittage, mittwochs, 10.00 - 11.30 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 2**  
**Beginn: 30. September**  
**Gebühr: € 90,00**

Lehrbuch: „Go for it A1“, Hueber-Verlag, ab Lektion 8

### Kluge Hausaufgabenbetreuer\*innen gesucht

Suchen Sie den Kontakt zu jungen, pfffigen, inspirierenden Jungs und Mädels? Freuen Sie sich, helfen zu können, wenn Bedarf ist?

Wir suchen Hausaufgabenbetreuer\*innen für motivierte Schüler\*innen mit Migrationshintergrund, die von zu Hause keine Unterstützung erfahren können.

Gesucht sind Mitarbeiter\*innen möglichst mit pädagogischer Ausbildung, eine Anerkennungsvergütung wird gewährt.

Bitte bewerben Sie sich bei der vhs: 07333-9252015 (Ilse Fischer-Giovante).



1L40605

### Englisch für Leute „50 plus“ – Grundstufe (A1/5)

für Anfänger mit Vorkenntnissen

**Gaby Haulick**

■ *„Blooming Well“ ist das ideale Unterrichtsmaterial sowohl für Senioren als auch für Leute, die langsam und komplikationsfrei Englisch sprechen lernen möchten.*

*Eingeladen zu diesem Englischkurs mit neuer Methode ist die Generation „50plus“. 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. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus vier Semestern.*

**15 Vormittage, dienstags, 10.45 - 12.15 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren,**  
**Karlstraße 28, Seminarraum**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 110,00**  
**(inklusive € 5,00 für Kopien)**

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

1L40606

### Englisch – Grundstufe (A2/2)

für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen

**Gaby Haulick**

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

*Teilnahmevoraussetzung: Gute Vorkenntnisse aus Schule oder ca. sieben vhs-Kurse.*

*Ein Kurs für motivierte Teilnehmer, die gerne auch eigene Beiträge in den Kurs mitbringen können.*

**15 Nachmittage, mittwochs, 16.30 - 18.00 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren,**  
**Karlstraße 28, Seminarraum**  
**Beginn: 30. September**  
**Gebühr: € 105,00**

Lehrbuch: „Go for it“ A2, Hueber-Verlag, - plus Lektüre..

Eagles are my favourite animals!



**1L40608****Englisch – Grundstufe (A2)****Heike Fieting**

■ *Wir lesen interessante Zeitungsartikel, erzählen von unseren Urlauben und Wochenenden, üben alltägliche Gesprächssituationen, machen Spiele, wiederholen Grammatik etc. und versuchen so unser Englisch aufzubessern.*

*Dieser Kurs ist offen für alle Altersgruppen. Willkommen sind im Kurs besonders auch ältere Teilnehmer, die ihre Englischkenntnisse präsent halten oder wieder auffrischen möchten.*

**5 Abende, mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 2**  
**Beginn: 30. September**  
**Gebühr: € 50,00**

Ein Lehrbuch ist nicht erforderlich.

**1L40609****Englisch – Grundstufe (A2/B1)**

für Wiedereinsteiger

**Elke Reichle**

■ *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 diesen Kursen in kleiner Runde, mit gemütlichem Lerntempo und netter Lernatmosphäre herzlich eingeladen!*

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

**15 Vormittage, montags, 9.00 - 10.30 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren,**  
**Karlstraße 28, Seminarraum**  
**Beginn: 28. September**  
**Gebühr: € 105,00**

Lehrbuch: Key A2, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 12, plus Spotlight als Zusatzmaterial

**1L40614****Englisch am Nachmittag (A2/B1)**

für Fortgeschrittene

**Eva Marth**

■ *Sie haben einige Jahre Englisch gelernt und möchten am Ball bleiben, damit nicht alles in Vergessenheit gerät? Bei uns können Sie in gemütlicher Runde anhand eines Lehrbuches und mit Lektüre die sprachliche Ausdrucksfähigkeit trainieren und so manche Grammatikregeln auffrischen.*

*Auch wenn Ihre Englischkenntnisse schon etwas „ingerostet“ sind, können Sie diese in diesem Kurs ohne Leistungsdruck wieder aktivieren.*

**15 Nachmittage, montags, 16.45 - 18.15 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 2**  
**Beginn: 28. September**  
**Gebühr: € 105,00**

Lehrbuch: Easy English A2.1, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 12

**Englisch – Mittelstufe (B1)**

■ *Eingeladen sind alle Interessenten mit Vorkenntnissen aus der Schule oder vhs-Kursen, die schon lange mal besser Englisch lernen wollten. Sie sprechen viel und üben anhand von alltäglichen Situationen. Teilnahmevoraussetzung: Gute Kenntnisse aus etwa sieben Semestern oder entsprechende Kenntnisse aus der Schule.*

**Gebühr: € 105,00**

**1L40618** für Fortgeschrittene

**Silke Duceck, staatlich geprüfte Übersetzerin,**  
**Heilpraktikerin für Psychotherapie**

**15 Abende, dienstags, 17.55 - 19.25 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen,**  
**Karlstraße 30, Raum 2**  
**Beginn: 29. September**

Lehrbuch: Easy English B1.1, ab Lektion 2

**1L40619****Gaby Haulick**

**15 Vormittage, dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren,**  
**Karlstraße 28, Seminarraum**  
**Beginn: 29. September**

Lehrbuch: „Fairway New B1“, Klett-Verlag, ab Lektion 4.

**1L40620****Gaby Haulick**

**15 Abende, donnerstags, 18.10 - 19.40 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren,**  
**Karlstraße 28, Seminarraum**  
**Beginn: 01. Oktober**

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

**1L40622**

für Wiedereinsteiger auf höherem Niveau

**Elke Reichle**

**15 Vormittage, donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren,**  
**Karlstraße 28, Seminarraum**  
**Beginn: 01. Oktober**

Lehrbuch: Network Refresh Now B1, Klett Verlag.

**Französisch****1L40800****Französisch – Grundstufe (A1/1)**

für Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Patricia Chantegret**

■ *Wollten Sie schon lange mal Französisch lernen, weil Frankreich „Ihr“ Reise-land ist? Oder wollen Sie Ihren Kindern ein wenig bei den französischen Hausaufgaben helfen? Oder benötigen Sie Französischkenntnisse im beruflichen Bereich? Dann sind Sie zu diesem Kurs herzlich eingeladen.*

**15 Abende, dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren,**  
**Karlstraße 28, Großer Saal**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 90,00**

Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen!  
 „Voyages neu A1, Verlag Klett“, ab Lektion 2.

**1L40802****Französisch – Grundstufe (A2/1)**

**Silke Duceck, staatlich geprüfte Übersetzerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie**

■ *Ist Frankreich „Ihr“ Reiseland oder benötigen Sie Französischkenntnisse im beruflichen Bereich? Dann sind Sie zu diesem Kurs herzlich eingeladen, wenn Sie Vorkenntnisse aus der Schule oder aus etwa fünf vhs-Semestern mitbringen.*

**12 Abende, dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen,**  
**Karlstraße 30, Raum 2**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 90,00**

Lehrbuch: Perspectives A2,  
 Hueber-Verlag, ab Lektion 2

**1L40804****Französische Konversation am Vormittag (B2)**

**Anneliese Schaar**

■ *Vous voulez entretenir votre français et élargir vos connaissances de la France dans une ambiance sympathique? Alors, venez nous rejoindre!*

**12 Vormittage, dienstags, 8.20 - 9.50 Uhr**  
**Radschule Laichingen, Duceyer Platz, 1. OG**  
**im Raum „Gesangverein Frohsinn“**  
**Beginn: 27. Oktober**  
**Gebühr: € 84,00**

Lektüre und Kurstermine werden im Kurs besprochen.  
 Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**Italienisch****1L40900****Italienisch – Grundstufe (A1/2)**

für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

**Maria Rosaria Pitirra**

■ *Sie fühlen sich schon durch Urlaubserinnerungen, Begegnungen oder kulturelle Erfahrungen mit Italien verbunden und nur die Sprachkenntnisse fehlen? Oder Sie möchten durch eine neue Sprache an kulturellen Erfahrungen reicher werden? Dann laden wir Sie ein, diese schöne Sprache zu lernen? Denn wer Italienisch kann, kann sich schon ein bisschen italienisch fühlen! Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus einem Semester,*

**15 Abende, mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 3 Business**  
**Beginn: 30. September**  
**Gebühr: € 90,00**

Lehrbuch: Allegro nuovo A1,  
 Klett Verlag, ab Lektion 4.

**1L40905****Italienisch – Grundstufe (A2/1)**

für Fortgeschrittene

**Maria Rosaria Pitirra**

■ *Sie haben, eventuell schon vor längerer Zeit, angefangen, Italienisch zu lernen und möchten dieses Projekt weiterverfolgen? Dann laden wir Sie ein, – wenn Sie Grundkenntnisse aus der Schule oder etwa vier vhs-Kursen mitbringen.*

**15 Abende, dienstags, 17.15 - 18.45 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 2 Kommunikation**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 105,00**

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett-Verlag.

**1L40906****Italienisch – Grundstufe (A2/4)**

für Fortgeschrittene

**Maria Rosaria Pitirra**

■ *Sie haben schon gute Italienischkenntnisse erworben? Dann laden wir Sie ein zu diesem Kurs, – Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus der Schule oder etwa sechs vhs-Semestern.*

**15 Abende, dienstags, 19.15 - 20.45 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 2 Kommunikation**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 105,00**

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

**Volkshochschule**

## Spanisch

1L42201

### Spanisch – Grundstufe (A1/2)

für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

**Digna Roxana Büsing**

■ *Hola – Spanien, Venezuela oder Dominikanische Republik: Egal in welches spanisch sprechende Land ihr gerne reisen möchtet, hier lernt ihr das Wichtigste für die Verständigung im Alltag! Gelernt wird mit einer jungen Kursleiterin, die früher an der Universität von Havanna unterrichtet hat. Das Lehrbuch arbeitet mit modernen Medien, Video- und Audiosequenzen. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus einem Semester.*

**15 Abende, montags, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 3 Business**  
**Beginn: 28. September**  
**Gebühr: € 150,00**

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“, Klett-Verlag, ab Lektion 3  
 Bitte besorgt das Lehrbuch nach dem ersten Kurstag.

### Spanisch – Grundstufe (A2)

■ *Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse aus ca. fünf Semestern oder aus der Schule.*

1L42204

**Maria Magdalena Parra-Allgaier**

**12 Abende, mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28,**  
**Seminarraum**  
**Beginn: 14. Oktober**  
**Gebühr: € 84,00**

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“, Klett-Verlag, ab Lektion 3

1L42206 für weit Fortgeschrittene

**Christopher Tjarks**

**12 Abende, montags, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 2**  
**Beginn: 28. September**  
**Gebühr: € 96,00**

Lehrbuch: Perspectivas A 2, Hueber-Verlag.

## EDV und berufliche Bildung

### Grundlagen

1L50102

#### Grundlagen für die Anwendung von Smartphones

**Stefan Riedmaier**

■ *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 – wer weiß, wie die Anwendung funktioniert, kann diese Anwendungen dann ganz einfach nutzen.*

**3 Abende, donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr**  
**8. Oktober, 22. Oktober und 29. Oktober**  
**(Herbstferien)**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 2**  
**Gebühr: € 55,00**

Bitte mitbringen:  
 aufgeladenes Handy mit Netzteil  
 oder aufgeladenem Akku  
 Bitte bei Anmeldung Handy Fabrikat angeben.

1L50103

#### Anwendung von Smartphones aufbauend auf die Grundlagen

**Stefan Riedmaier**

**3 Abende, donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 2**  
**Beginn: 05. November**  
**Gebühr: € 55,00**

Bitte mitbringen:  
 aufgeladenes Handy mit Netzteil  
 oder aufgeladenem Akku  
 Bitte bei Anmeldung Handy-Fabrikat angeben.

1L50104

#### Mein Laptop als Fenster zur Welt

ein Kurs für Unerfahrene, die mit ihrem Laptop Kontakte, Hobbys und Office-Kenntnisse vertiefen wollen



**Andrea Unsel, Schriftdolmetscherin**

■ *Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Anfängern ausgerichtet. Frei nach dem Motto „Wir nehmen uns die Zeit, die wir brauchen“ lernen wir das Betriebssystem Windows näher kennen, entdecken die Office-Programme und genießen gemeinsam das Abenteuer Internet. Intention dieses Kurses ist, Antworten auf Ihre individuellen PC-Fragen zu finden und dass Sie Ihren Laptop als Zugang zur Welt kennenlernen, der Sie auf vielfältige Weise mit Ihren Lieben, Ihren Hobbys sowie mit neuen Fertigkeiten und Kenntnissen verbinden kann.*

**10 Nachmittage, freitags, 14.30 - 17.00 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren,**  
**Karlstraße 28, Seminarraum**  
**Beginn: 02. Oktober**  
**Gebühr: € 198,00 (inklusive Skript)**

Bitte mitbringen: Laptop mit vorinstalliertem Windows-Betriebssystem und Office-Programm, Ladekabel und Maus, USB-Stick.

#### Lernen in EDV-Kursen an der vhs ...

Mit Kursleitenden, die Ingenieure, Informatiker, Lehrer sowie EDV-Administratoren und freiberufliche EDV-Trainer sind. Neben der fachlichen Qualifikation verfügen sie teils durch ihre Lehrerausbildung, teils durch ihre Erfahrung im Unterrichten sowie durch Fort- und Weiterbildung über die pädagogische Eignung als Kursleiter.

**1L50106**

**Windows 10 kompakt – fit fürs Büro**

**Bettina Breton,**  
**Wirtschaftsjuristin, LL.Bachelor**

■ Der routinierte Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10 gehört heute zum Berufsalltag. Der Kernpunkt des Kurses liegt in der Dateiverwaltung mit dem Windows Explorer. Bauen Sie sinnvolle Ordnerstrukturen auf, damit Sie Ordner und Dateien besser organisieren können. Speichern, verschieben und kopieren Sie Ihre Dateien in die richtigen Ordner, und durch gezielte Suche finden Sie Ihre Dateien wieder. Sie erhalten viele Infos und Tipps für ein effizientes Arbeiten.

Bitte einen leeren USB-Stick zum Üben mitbringen.

Kursinhalt:

- Umgang mit Maus und Tastatur, Fenstertechnik
- Desktop, Startmenü, Apps
- nützliche Apps wie Fotos, Snipping Tool, Kurznotizen
- Dateien speichern, suchen und verwalten
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen

**2 Vormittage, samstags, 9.00 - 12.00 Uhr**  
**Samstag, 16. Januar und Samstag, 23. Januar**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 2**  
**Gebühr: € 56,00**

Zielgruppe:  
 Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die den sicheren Umgang mit der Dateiverwaltung für ihre berufliche Tätigkeit im Büroalltag benötigen.  
 Voraussetzung:  
 Sichere Maus- und Tastaturhandhabung.  
 Der eigene Laptop kann mitgebracht werden oder ein vhs-Tablet-PC steht leihweise zur Verfügung.  
 Bitte USB-Stick mitbringen.

**1L50107**

**Outlook**

**Bettina Breton,**  
**Wirtschaftsjuristin, LL.Bachelor**

■ Outlook – professionelles Organisieren und Kommunizieren Im heutigen Berufsalltag sind umfassende Outlook-Kenntnisse die Voraussetzung für eine professionelle Termin- und E-Mail-Organisation. Neben der klassischen Funktion als reines E-Mail-Programm bietet Outlook sehr viel mehr, denn vielfältige Informationen lassen sich mit Outlook zentral verwalten.

Erwerben Sie umfangreiche Kenntnisse für eine effiziente Büroorganisation!  
 Zielgruppe: Teilnehmende mit einfachen Word Kenntnissen, die den sicheren Umgang mit Outlook für ihre berufliche Tätigkeit im Büroalltag benötigen.

**Samstag, 26. September, 9.00 - 16.00 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 2**  
**Gebühr: € 56,00**

mit 1 Stunde Mittagspause  
 Voraussetzung: Sichere Maus-, Tastatur- und Windows-Handhabung sowie Word Kenntnisse auf einfachem Niveau.

**1L50108**

**Excel 2010 und folgende Versionen**

für Einsteiger

**Andrea Unsel, Schriftdolmetscherin**

■ Rechnen, Listen erstellen, Daten auswerten – mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel lässt sich das übersichtlich und automatisch erstellen.

Kursinhalte:

- Datenerfassung und Korrektur
- Aufbau und Eingabe von Formeln
- Arbeiten mit Funktionen
- Formatierungsgrundlagen
- Relative und absolute Bezüge
- Diagramme
- Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern und Dateien

**4 Abende, donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 3 Business**  
**Beginn: 08. Oktober**  
**Gebühr: € 98,00 (inklusive Lehrbuch)**

Voraussetzungen:  
 Der Besuch eines PC-Grundlagenkurses oder vergleichbare Kenntnisse, es werden keine Vorkenntnisse in Excel erwartet.

ACHTUNG:  
 Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.  
 Der eigene Laptop kann mitgebracht werden.

**„Es ist schön zu leben,  
 weil Leben anfangen ist,  
 immer,  
 in jedem Augenblick.“**

Cesare Pavese

**Spezielle Anwendungen**

**1L50109**

**Effizient, einfach und schnell zum Excel-Profi**

Excel 2010 und weitere Versionen

**Andrea Unsel, Schriftdolmetscherin**

■ Fortgeschrittene Techniken zum Umgang mit Excel stehen im Fokus dieses Kurses. Anhand anschaulicher Beispiele und vieler Visualisierungen werden die wichtigsten Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms beleuchtet.

Das neu erworbene Wissen kann direkt anhand von Beispieldateien nachvollzogen und mithilfe der kostenlosen Übungs- und Ergebnisdateien gefestigt werden. In den Übungen werden der jeweilige Schwierigkeitsgrad sowie die Zeit angegeben, die die Durchführung der Übung beansprucht.

Aus dem Inhalt:

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

**4 Abende, donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 3 Business**  
**Beginn: 05. November**  
**Gebühr: € 98,00 (inklusive Lehrbuch)**

Voraussetzungen:  
 Grundlagenkenntnisse in Excel  
 Der eigene Laptop kann mitgebracht werden.

**Firmenkurse, Inhouse-Schulungen, Einzel-Coaching**

buchen Sie für Ihren Bedarf bei der vhs das EDV-Seminar zu Ihren Fragen - wir bieten Lösungen  
 Kontakt per Mail:  
 p.roesch-both@vhs-lai.de

**1L50129****Diagramme, Mindmaps und Prozesse erstellen mit Draw.io**

**Bettina Breton,**  
Wirtschaftsjuristin, LL.Bachelor

■ *Diagramme und Visualisierungen sind ein extrem wichtiger Bestandteil in der zwischenmenschlichen Kommunikation zur Vermittlung von komplexen Informationen. Sie erlauben es, viele verschiedene Daten, Sachverhalte und Fakten grafisch darzustellen und dem Gegenüber zu präsentieren. Menschen verstehen Inhalte schneller und besser, wenn sie in Diagrammform dargestellt sind. Draw.io unterstützt Diagramme jeder Art und hilft Ihnen, die komplexen Sachverhalte zu strukturieren. Die kostenlose Open-Source-Anwendung besitzt eine technisch anspruchsvolle, aber gleichzeitig leicht zu bedienende Arbeitsoberfläche, mit der Sie per Drag & Drop Diagramme erstellen.*

*Draw.io bietet viel Flexibilität und unterstützt mit Design-Vorlagen, Formen und Schablonen zur Erstellung von z. B. Flowcharts, Grundrissen, Mindmaps, Organigrammen, Prozessabläufen, Umrissplänen. Draw.io läuft als Web-Anwendung komplett im Browser oder kann auf den Rechner installiert werden. Visualisieren Sie Ihre Prozesse und Workflows mit professionellen Illustrationen!*

**Samstag, 30. Januar, 13.00 - 16.00 Uhr**  
vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 2  
Gebühr: € 28,00

Der eigene Laptop kann mitgebracht werden oder ein vhs-Tablet-PC steht leihweise zur Verfügung. Bitte USB-Stick mitbringen.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Windows-PC und grundlegende Word-Kenntnisse.

### Besuchen Sie uns im Internet unter [www.vhs-lai.de](http://www.vhs-lai.de)

Schöne Anschauungsbeispiele, einfache Anmeldung, weitere Kursangebote Ihres Kursleiters und viele Möglichkeiten zum unterhaltsamen Stöbern. Sie haben einen Kurswunsch?

Auch das können Sie uns gerne über die Webseite mitteilen und vielleicht weitere Interessierte finden.

**1L50131****Schnelles Wissen: Windows 10 – was gibt es Neues?**

**Martina Mletschkowsky**

■ *In Kürze erfahren Anwender welche Neuerungen Windows10 effektiver machen und wie es optimal eingesetzt werden kann.*

Inhalte:

- Was bringt das Suchfeld?
- Wofür ist die Timeline?
- Individualisieren des PC's
- Das Smartphone mit dem PC steuern
- Welche neuen Apps gibt es und wofür sind die da?

**Montag, 09. November, 18.30 - 21.00 Uhr**  
Altes Postamt Blaubeuren,  
Karlstraße 28, Seminarraum  
Gebühr: € 28,00

Zielgruppe sind Anwender mit PC-Kenntnissen, Privat- und Geschäftsleute, Firmen  
Bitte mitbringen: Laptop, evtl. Maus und Ladekabel.

**1L50132****Schnelles Wissen: Der Explorer – besser als je zuvor**

**Martina Mletschkowsky**

■ *In Kürze erfahren Anwender welche Funktionen der Explorer (auch Dateimanager oder Verzeichnisbaum) in Windows10 hat und wie er noch effizienter eingesetzt wird.*

Inhalte:

- Der neue Explorer jetzt auch mit Menüband
- Wie kann ich den für mich passend machen?
- Sortieren, Filtern und Gruppieren
- Dateien für andere Nutzer freigeben und das mit Sicherheit.

**Montag, 16. November, 18.30 - 21.00 Uhr**  
Altes Postamt Blaubeuren,  
Karlstraße 28, Seminarraum  
Gebühr: € 28,00

Zielgruppe sind Anwender mit PC-Kenntnissen, Privat- und Geschäftsleute, Firmen  
Bitte mitbringen: Laptop, evtl. Maus und Ladekabel

**1L50133****Schnelles Wissen: Screenshots – entdecke die Möglichkeiten!**

**Martina Mletschkowsky**

■ *Screenshots sind schnell erstellt und sind vielfältig als Hilfsmittel im Arbeitsprozess einzusetzen. Optimierte Arbeitsabläufe mit Screenshots.*

Inhalte:

- Welche Möglichkeiten und Unterschiede gibt es in Windows und Office?
- Wofür kann ich sie nutzen??
- Wie kann ich sie bearbeiten?

**Montag, 23. November, 18.30 - 21.00 Uhr**  
Altes Postamt Blaubeuren,  
Karlstraße 28, Seminarraum  
Gebühr: € 28,00

Zielgruppe sind Anwender mit PC-Kenntnissen, Privat- und Geschäftsleute, Firmen  
Bitte mitbringen: Laptop, evtl. Maus und Ladekabel

**1L50134****Schnelles Wissen: One Note – was ist das und wofür kann ich es nutzen?**

**Martina Mletschkowsky**

■ *Diese Funktion ersetzt (fast) den Schreibtisch – ein Abend und Ihr Arbeitsplatz wird sich zukünftig übersichtlicher und effizienter gestalten!!!*

Inhalte:

- Wofür kann ich es einsetzen?
- Wie ist es mit anderen Office-Produkten verbunden?
- Wie kann ich gemeinsam in One Note arbeiten?

**Montag, 30. November, 18.30 - 21.00 Uhr**  
Altes Postamt Blaubeuren,  
Karlstraße 28, Seminarraum  
Gebühr: € 28,00

Zielgruppe sind Anwender mit PC-Kenntnissen, Privat- und Geschäftsleute, Firmen  
Bitte mitbringen: Laptop, evtl. Maus und Ladekabel

**1L50135**

**Schnelles Wissen:  
Word, Excel – in Kombination**

**Martina Mletschkowsky**

■ *Textverarbeitung und Tabellenkalkulation – für den täglichen Einsatz? Lernen Sie die Vorzüge für sich und Ihren Einsatz kennen.*

*Inhalte:*

- *Wie gestalte ich Tabellen?*
- *Word und Excel verbinden*
- *Was gibt es an hilfreichen Funktionen für meine Zwecke?*
- *Verschiedene Wege führen zum gleichen Ziel, welcher passt mir?*

*Zielgruppe sind Anwender mit PC-Kenntnissen, Privat- und Geschäftsleute, Firmen  
Bitte mitbringen: Laptop, evtl. Maus und Ladekabel*

**Montag, 18. Januar, 18.30 - 21.00 Uhr  
Altes Postamt Blaubeuren,  
Karlstraße 28, Seminarraum  
Gebühr: € 28,00**

*Zielgruppe sind Anwender mit PC-Kenntnissen, Privat- und Geschäftsleute, Firmen  
Bitte mitbringen: Laptop, evtl. Maus und Ladekabel*

**1L50137**

**Schnelles Wissen:  
Outlook nutzen für  
die Arbeitsorganisation**

**Martina Mletschkowsky**

■ *Outlook kann weit mehr als nur E-Mails verwalten.*

*Inhalte:*

- *Kommunikation mit verschiedenen Gruppen,*
- *Arbeitsplätze verknüpfen,*
- *Termine koordinieren*
- *Alles mit Outlook übersichtlich, einfach, effizient.*

**Montag, 01. Februar, 18.30 - 21.00 Uhr  
Altes Postamt Blaubeuren,  
Karlstraße 28, Seminarraum  
Gebühr: € 28,00**

*Zielgruppe sind Anwender mit PC-Kenntnissen, Privat- und Geschäftsleute, Firmen  
Bitte mitbringen: Laptop, evtl. Maus und Ladekabel*

**Die vhs behält sich vor,  
einzelne Veranstaltungen  
online durchzuführen, sollte  
die aktuelle Situation keine  
Präsenzveranstaltung  
zulassen..**

**1L50136**

**Schnelles Wissen:  
die „Cloud“ – alles an einem Platz**

**Martina Mletschkowsky**

■ *Was ist eine „cloud“ und welche Vorteile hat sie für mich?*

*Inhalte:*

- *Microsoft One Drive, Google Drive und Apple iCloud.*
- *Was ist eine Cloud und wofür benutze ich sie?*
- *Kann ich mehrere Clouds benutzen?*
- *Cloud mit Smartphone und PC nutzen*

**Montag, 25. Januar, 18.30 - 21.00 Uhr  
Altes Postamt Blaubeuren,  
Karlstraße 28, Seminarraum  
Gebühr: € 28,00**

*Zielgruppe sind Anwender mit PC-Kenntnissen, Privat- und Geschäftsleute, Firmen  
Bitte mitbringen: Laptop, evtl. Maus und Ladekabel*

**1L50140**

**Train the Trainer – Beamer,  
Visualizer und PC im Unterricht  
und für die Präsentation einsetzen**

**Karin Schur-Neugebauer**

■ *Moderne Techniken machen das Leben einfacher – ausprobieren und überzeugen lassen, von mehr Freiheit im Unterricht, interessanteren Methoden und besseren Ergebnissen.*

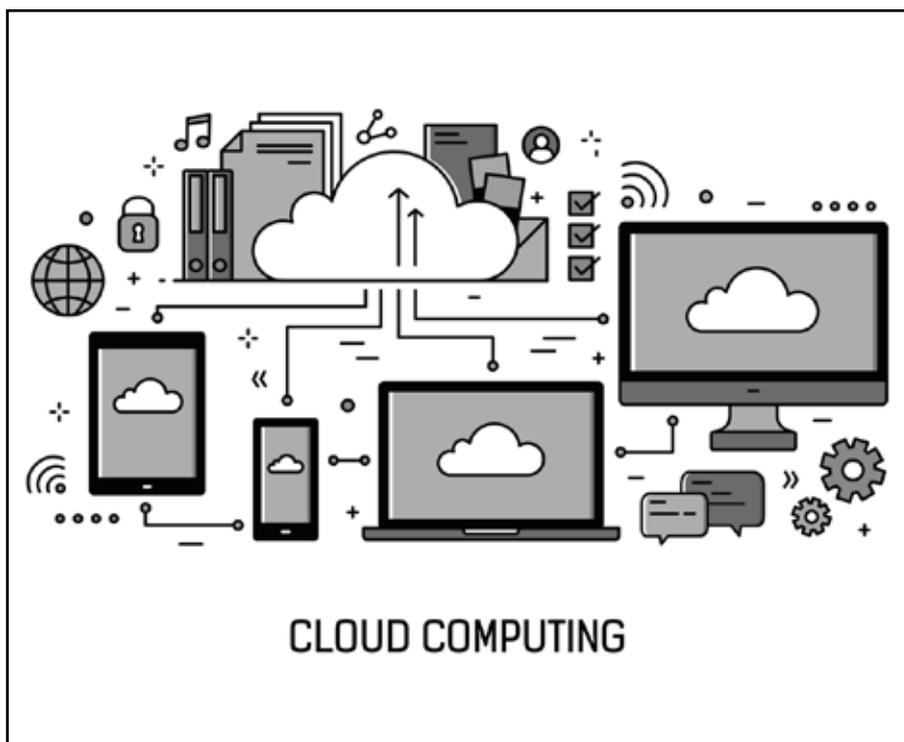
*In Ruhe kennengelernt und ausprobiert, lässt sich das Equipment einfach verwenden und ist nach kurzer Zeit begeistert in Verwendung.*

*Inhalt:*

- *Die Geräte miteinander verbinden*
- *Die Vorteile des Equipments kennenlernen*
- *Einsatzmöglichkeiten des Visualizers*

**Sonntag, 11. Oktober, 9.00 - 12.00 Uhr  
vhs-Mitte Laichingen, Radstraße 10, Raum 3  
Business  
Gebühr: € 54,00**

*Zielgruppe sind Anwender mit PC-Kenntnissen. Lehrer\*innen, Trainer, Geschäftsleute, Firmen,...  
Für vhs-Kursleiter kostenlos.*



1L50142

## Train the Trainer – Der Umgang mit Videokonferenztools wie z. B, Microsoft Teams

**Karin Schur-Neugebauer**

■ Auch im Homeoffice ist die Kommunikation mit den Kollegen, Vorgesetzten und Geschäftspartnern notwendig. Praktisch Meeting online zu organisieren.

In diesem Seminar erfahren Sie:

- Was beim Online-Treffen zu beachten ist
- Wie ich das Meeting am besten vorbereite
- Was ich für einen reibungslosen Ablauf zu bedenken habe
- Welche Überlegungen in der Rolle des Moderator sinnvoll sind
- Mit welchen Methoden ich mein Thema präsentieren kann
- Wie die Chatfunktion funktioniert
- Wie ich das Meeting protokollieren bzw. aufzeichnen kann

**Samstag, 17. Oktober, 9.00 - 12.00 Uhr**  
vhs-Mitte Laichingen,  
Radstraße 10, Raum 3 Business  
Gebühr: € 54,00

Zielgruppe sind Anwender mit PC-Kenntnissen.  
Lehrer\*innen, Trainer, Geschäftsleute, Firmen,...  
Für vhs-Kursleiter kostenlos.

### ■ Für unsere Kurse gilt zu Ihrer Sicherheit das „AHA“-Prinzip

- die Abstandsregel einhalten
- auf Hygiene achten
- eine Alltagsmaske tragen auf dem Weg in den Kursraum,
- im Kurs selbst muß keine Maske getragen werden

Lassen Sie uns Verantwortung für uns selbst und andere übernehmen. Wenn Sie sich krank fühlen, besuchen Sie bitte keine vhs-Veranstaltung. Bei gelten der Abstandsregel gilt für Kurse eine Teilnehmerhöchstgrenze, daher bitten wir Sie um rechtzeitige Anmeldung.

Stand: Juli 2020,  
bei Drucklegung des Programms



## Digitales Fotografieren

1L50208

### Mein Fotobuch

vom Digitalfoto zum CEWE Fotobuch

**Bettina Breton,  
Wirtschaftsjuristin, LL.Bachelor**

■ Familienfotos, Bilder von der Urlaubsreise, Hochzeit und Geburtstage Ihrer Kinder oder sonstige bedeutende Ereignisse – es gibt unzählige Momente, die Sie in einem Fotobuch festhalten und ansprechend präsentieren können, ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie ein Fotobuch angelegt wird. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Bilder kreativ anzuordnen oder auf vorgestaltete Seitenlayouts zurückzugreifen. Verzieren Sie Ihr Buch mit Gestaltungselementen wie Texten, Rahmen, Hintergründe und Cliparts. Mit einer Vielzahl von Masken, die auf die Bilder gelegt werden, erhalten Sie einen echten Hingucker oder verleihen Sie Ihren Aufnahmen durch sanfte Verläufe eine ganz individuelle Ästhetik. Die kostenlose CEWE-Fotobuch Software gehört zu den besten Programmen und wurde mehrfach ausgezeichnet.

Lassen Sie sich inspirieren!

**Samstag, 30. Januar, 9.00 - 12.00 Uhr**  
vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 2  
Gebühr: € 28,00

Der eigene Laptop kann mitgebracht werden oder ein vhs-Tablet-PC steht leihweise zur Verfügung.  
Voraussetzung:  
sicherer Umgang mit dem Windows-PC.

1L50211

### Bildbearbeitung mit Gimp – Einstieg

**Bettina Breton,  
Wirtschaftsjuristin, LL.Bachelor**

■ GIMP ist ein professionelles und kostenloses, sehr leistungsfähiges Foto- und Bildbearbeitungsprogramm. Durch den beachtlichen Funktionsumfang bietet GIMP ziemlich alles, was man sich für Retusche, Effekte und sonstige Bildbearbeitung wünscht. Sie lernen die wichtigsten Werkzeuge und grundlegenden Arbeitstechniken anhand einfacher Praxisbeispiele und kleiner Bildmontagen kennen. Dieser Kurs eignet sich für alle, die Bildbearbeitung im beruflichen Alltag benötigen oder sich für die komplexe digitale Bildbearbeitung begeistern.

Inhalte u. a.:

Bilder zuschneiden, schiefe Gebäude gerade setzen, Farb- und Belichtungskorrekturen, blassen Himmel durch einen Wolkenhimmel austauschen, Objekte entfernen, Schatten hinzufügen, Portraitretusche, vielfältige und originelle Manipulationen.

**2 Nachmittage, 13.00 - 18.00 Uhr**  
Samstag, 16. Januar und Samstag, 23. Januar  
vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 2  
Gebühr: € 75,00

Der eigene Laptop kann mitgebracht werden oder ein vhs-Tablet-PC steht leihweise zur Verfügung.  
Bitte USB-Stick mitbringen.  
Voraussetzung:  
sicherer Umgang mit dem Windows-PC.



**Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen**



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

**Credit-Points fürs Studium**

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

**1L50213**

**Von der Food Fotografie zum Influencer – So mache ich meinen eigenen Social Media Blog**

**Isabel Hauser**

■ Sie lieben es Essen zu fotografieren und haben Freude am Teilen dieser Bilder? Lassen Sie sich in diesem Workshop zeigen, wie Sie ihre Food Fotos perfekt in Szene setzen, um anschließend ein tolles Foto zu schießen. Lernen Sie, wie man diese auf Instagram präsentiert und durch mehr Reichweite bekannt wird. Außerdem zeige ich Ihnen, wie Sie mit Ihren Werken nicht nur mehr Follower bekommen, sondern auch Geld verdienen können.

Den Workshop leitet die Influencerin Isabel Hauser. Auf ihrem Instagram Foodblog „BAKING FOR DAISY“ bietet sie professionelle Food Fotos mit leckeren Rezeptideen. Für die vhs gibt sie ihr Insider-Wissen weiter und zeigt im Tagesseminar was für gute Food-Fotografie und den Auftritt im Internet wichtig ist.

- Kursinhalte:**
- Ist die Technik wichtig? Fotografie mit Handy oder professioneller Kamera?
  - Fotografie Hilfsmittel
  - Set Styling (Einsatz von Licht/ Schatten, Farbsetzung,...)
  - Food Styling (Einsatz von Props, Werkzeug,...)
  - Bild Komposition (Bildformat, Ausschnitt, Perspektive, ..)
  - Bild Bearbeitung
  - Empfehlungen (Apps, Bücher, Technik, Instagram Profile)
  - Social Media / Instagram (Wie bekomme ich Reichweite/ Follower, wie bekomme ich Kooperationen, wie kann ich damit Geld verdienen, muss ich Steuern zahlen?)

**Samstag, 14. November, 9.30 - 16.00 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal**  
**Gebühr: € 70,00**

Bitte vorab bei Anmeldung angeben: Fotografieren Sie mit Handy oder Kamera?  
 Bitte vorab die kostenlose Version von Lightroom als App im Handy installieren (bei Fragen wenden Sie sich an die vhs).  
 Bitte mitbringen: Smartphone, evtl. Kamera, weißes und schwarzes Tonpapier DIN-A4, wenn vorhanden: Styroporplatte.  
 45 Minuten Pause

**Bürokompetenz**

**1L50405**



**Fit für den Büroalltag**

MS Office und mehr

**Ira Bauer-Brauchle**

■ Sie wollen Ihr Wissen über die Arbeitsabläufe im modernen Büro aktualisieren und aufbauen? Planen Sie nach einer Pause die Rückkehr in den Beruf?

Dieses Seminar vermittelt relevante Kenntnisse, um mit aktualisiertem Wissen wieder in die Berufswelt einzusteigen.

Im Bereich der Büroverwaltung wird die Software MS Office 2019 mit ihren wichtigsten Bestandteilen Word, Excel, PowerPoint und Outlook kennengelernt und praktisch angewendet. Desweiteren beinhaltet dieses Seminar ein Repräsentationstraining zum freundlichen, gekonnten Auftreten im Büro.

**Kursinhalte:**

- Einführung in Word
- Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte mit Word erstellen
- Erstellen von Serienbriefen
- Dokumentverwaltung mit Windows
- Daten kalkulieren und grafisch darstellen mit Excel
- Präsentationen mit PowerPoint erstellen
- Arbeiten mit dem Internet
- E-Mail-Bearbeitung und Verwaltung
- Kontakte und Termine in Outlook verwalten
- Sicheres Auftreten im Büro

Zum Abschluss des Seminars erhalten die Teilnehmer/-innen ein aussagekräftiges Zertifikat.

**7 Kurstermine, samstags, 9.00 - 12.00 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 2**  
**Beginn: 17. Oktober**  
**Gebühr: € 300,00 (inklusive Lehrbuch, bei ESF-Förderung 150,00 € bzw. 210,00 €, ohne Berufsausbildung oder bei nicht anerkannter Berufsausbildung 70 €.)**

Für diesen Kurs hat die vhs Förderungen des Ministeriums für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds beantragt. 30 % bzw. 50 % Zuschuss sind möglich, wenn das Ministerium den Antrag bewilligt. Einzelheiten finden Sie auf Seite 63.



## Förderprogramm Fachkurse aus Mitteln des Euro- päischen Sozialfonds:

Die schnellen Veränderungsprozesse in Wirtschaft und Gesellschaft stellen die kleinen und mittleren Unternehmen und die freien Berufe vor große Herausforderungen. Durch das Förderprogramm "Fachkurs" will das Wirtschaftsministerium Baden-Württemberg Anreize für eine verstärkte Qualifizierung schaffen. Im Rahmen der Fachkursförderung, können Sie eine Ermäßigung von 30% der Kursgebühr erhalten, wenn Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie arbeiten in einem mittelständischen baden-württembergischen Betrieb oder Sie sind wohnhaft in Baden-Württemberg.
- Sie sind Existenzgründer/in oder gründungswillig.
- Sie sind Wiedereinsteiger/in (nach Arbeitslosigkeit, Familienphase o. ä.).
- Nicht förderfähig sind Beschäftigte von Bund, Ländern und kommunalen Gebietskörperschaften.
- 50 % Ermäßigung können Sie erhalten, wenn Sie darüber hinaus 50 Jahre oder älter sind.

**NEU:** 70% für Teilnehmer ohne Berufsabschluss und für ausländische Teilnehmer ohne anerkannten Berufsabschluss in Deutschland.

Die Ermäßigung erfolgt nach Eingang des Antrags bei der Volkshochschule, soweit dem Antrag stattgegeben wird zu Beginn des Kurses.

Sie erkennen die Kurse, für die die Volkshochschule Zuschüsse von 30 % bzw. 50 % des Wirtschaftsministeriums Baden-Württemberg, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds, beantragt hat, am Hinweis im Nachsatz und am angegebenen verringerten Gebührensatz.

Die Anträge auf Förderung für die Fachkurse sind online unter [www.esf-bw.de](http://www.esf-bw.de) oder über das Büro der vhs erhältlich.

**1L50408**

### Geschäftsbrief nach DIN 5008 – Die neuen Regeln

**Andrea Unsel, Schriftdolmetscherin**

■ Im Frühjahr 2020 wurde die Norm DIN 5008 mit den Schreib- und Gestaltungsregeln für die Text- und Informationsbearbeitung überarbeitet. Im Zuge der automatisierten Verarbeitung von Schriftstücken wird die Norm immer bedeutsamer.

Hier werden Sie über die Vorschriften nach DIN 5008 informiert.

**Donnerstag, 03. Dezember, 19.00 - 21.30 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 3 Business**  
**Gebühr: € 28,00**

### Lernen von zuhause aus: Onlinekurse bei der vhs:

- Finanzbuchführung 1 +2
- Finanzbuchführung mit DATEV
- Bilanzierung
- Finanzwirtschaft
- Controlling
- Betriebliche Steuerpraxis
- Lohn und Gehalt 1 +2
- Lohn und Gehalt mit DATEV
- Personalwirtschaft
- Einnahmen-Überschussrechnung

Kursinhalte & Lernzielkataloge können unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge) eingesehen werden.

Weitere Fragen zu den Kursen? Ihre Ansprechpartnerin ist Petra Rösch-Both, Tel. 07333/92520-13 oder per Mail: [p.roesch-both@lai.de](mailto:p.roesch-both@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
Finanzbuchführung (1)	●	●						●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●	●
Bilanzierung			●		●		●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●
Controlling		●					●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●				●	●
Lohn und Gehalt (1)				●			●	●
Lohn und Gehalt (2)				●	●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●	●	●		●
Personalwirtschaft					●			●
Einnahmen-Überschussrechnung								●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstechnik, Wirklichkeitsvorlagen							●

● Webin-Kurs in Vorbereitung

1L50500



**Xpert Business –  
 Finanzbuchführung Grundlagen**

„Geprüfte Fachkraft  
 für Finanzbuchführung“ (1)

**Dipl.oec., BP univ. Andreas Mayer**

■ *Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt.*

**Inhalte:**

Grundlagen der Buchführung, Grundlagen der Bilanz und Inventur, Organisation der Buchführung, Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten, Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben, Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren, Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben (Inland).

Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Dieser Lehrgang ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Sie haben die Möglichkeit im Anschluss an Ihren Kurs eine Xpert Business Prüfung abzulegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Aufbauend auf Xpert Business Finanzbuchführung (I) können zwei weitere Module folgen, die nach erfolgreicher Abschlussprüfung zur „Geprüften Fachkraft Finanzbuchführung“ führen. Ebenso ist dieses Modul ein Fachbereich zur Zertifizierung als „Geprüfte Fachkraft für Büromanagement“.

Es werden keine Vorkenntnisse erwartet.

**11 Abende, freitags, 18.00 - 21.15 Uhr  
 vhs-Mitte Laichingen,  
 Radstraße 10, Raum 3 Business  
 Beginn: 06. November  
 Gebühr: € 400,00 (mit ESF-Förderung 280,00 €  
 bzw. 200,00 €, bzw. ohne Berufsausbildung  
 oder bei nicht anerkannter Berufsausbildung  
 120 €, inklusive Lehrbuch)**

Prüfungstermin: Freitag, 5. Februar, 18.00 Uhr  
 Sollte kein Präsenzunterricht möglich sein, wird dieser Kurs online durchgeführt.

Für diesen Kurs hat die vhs Förderungen des Ministeriums für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds beantragt. 30 %, 50 % bzw. 70 % Gebührenermäßigung sind möglich, wenn das Ministerium den Antrag bewilligt. Einzelheiten finden Sie auf Seite 63.

Weitere Infos zu Inhalten, Aufbau und Fördermöglichkeiten erhalten Sie bei Petra Rösch-Both, Mail: p.roesch-both@vhs-lai.de.

1L50501



**Xpert Business –  
 Büromanagement**

„Geprüfte Fachkraft für  
 Büromanagement“ –  
 Grundlagen der Buchführung

**Dipl.oec., BP univ. Andreas Mayer**

■ *Dieser Lehrgang besteht aus drei von einander unabhängigen Modulen.*

- 1. Büroorganisation (Verwaltung und Ablage, rechtliche Grundlagen zu Aufbewahrungsfristen u. a., Protokollführung, Telefontraining, Zeitmanagement,...)
- 2. Bürokommunikation (aktuelle Schreibregeln, Officeprogramme im Büroalltag, Briefgestaltung nach DIN 5008,...)
- 3. Grundlagen der Buchführung: Dieses Modul vermittelt die Grundlagen der Buchführung und ist für Einsteiger geeignet. Praxisnah wird an vielfältigen Beispielen das Buchen von Geschäftsvorgängen vermittelt. Am Ende des Moduls kann eine Xpert Business Prüfung absolviert werden.

Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem deutschlandweit anerkannten Zertifikat belegt.

Die weiteren Module zum Abschluss „geprüfte Fachkraft für Büromanagement“ folgen im Frühjahr und Herbst 2021.

**11 Abende, freitags, 18.00 - 21.15 Uhr  
 vhs-Mitte Laichingen,  
 Radstraße 10, Raum 3 Business  
 Beginn: 06. November  
 Gebühr: € 400,00 (mit ESF-Förderung 280,00 €  
 bzw. 200,00 €, ohne Berufsausbildung oder  
 bei nicht anerkannter Berufsausbildung 120 €, inklusive Lehrbuch)**

Prüfungstermin: Freitag, 5. Februar, 18.00 Uhr  
 Sollte kein Präsenzunterricht möglich sein, wird dieser Kurs online durchgeführt.

Für diesen Kurs hat die vhs Förderungen des Ministeriums für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds beantragt. 30 %, 50 % bzw. 70 % Gebührenermäßigung sind möglich, wenn das Ministerium den Antrag bewilligt. Einzelheiten finden Sie auf Seite 63.

Weitere Infos zu Inhalten, Aufbau und Fördermöglichkeiten erhalten Sie bei Petra Rösch-Both, Mail: p.roesch-both@vhs-lai.de.

1L50502



**Xpert Business  
 Finanzbuchführung LEXWARE**

Modul 3 („geprüfte Fachkraft für  
 Finanzbuchführung“)

**Dipl.oec., BP univ. Andreas Mayer**

■ *Dieser Kurs vermittelt Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung einer Buchführungssoftware. Unabhängig ob der Abschluss „geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung“ anstrebt wird, kann dieser Kurs besucht werden, wenn die theoretischen Grundlagen für die Anwendung der Software vorhanden sind.*

**Inhalte:**

Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen werden am PC geübt. Darunter fallen die Eingabe/Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen, das Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen, das Buchen von Bankauszügen und Kassenbelegen unter Berücksichtigung des OPOS-Ausgleiches sowie zeitlicher Abgrenzungen, Buchen von Gehaltsabrechnungen sowie Jahresabschlussbuchungen.

Ziele des Kurses sind:

- das Beherrschen der Struktur und Systemlogik der praktischen Buchführung am PC,
- die Fertigkeit, mit einer Buchführungssoftware selbstständig zu arbeiten und alle laufenden Geschäftsvorfälle zu buchen,
- die Fähigkeit, Auswertungen zu drucken und zu interpretieren sowie Abschlüsse durchzuführen.

Dieser Kurs setzt Kenntnisse und Fertigkeiten voraus, wie sie in den Kursen „Xpert Business Finanzbuchführung“ (1) und (2) vermittelt werden.

Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

**Ausführliche  
 Informationen**

zu allen Weiterbildungslehrgängen  
 Telefon: 07333/92520-13  
 vormittags bei Petra Rösch-Both  
 Mail: p.roesch-both@vhs-lai.de

Allgemeine persönliche  
 Weiterbildungsberatung  
 bitte mit Terminvereinbarung.

**5 Vormittage, samstags, 9.30 - 16.00 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen, Radstraße 10, Raum 3**  
**Business**  
**Beginn: 07. November**  
**Gebühr: € 360,00 (mit ESF-Förderung**  
**240,00 €, 180,00 €, bzw. 108,00 €,**  
**zuzüglich Lehrmaterial)**

Prüfung am 5. Dezember

Sollte ein Präsenzunterricht nicht möglich sein, wird dieser Kurs online stattfinden können.

Für diesen Kurs hat die vhs Förderungen des Ministeriums für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds beantragt. 30 %, 50% bzw. 70% Zuschuss sind möglich (siehe Seite 63). Die Förderung erhält, wer nicht in kommunalen Institutionen arbeitet.

Xpert Business – Finanzbuchführung 3 mit LEXWARE zeigt die praktische Anwendung mit der Software LEXWARE. Nach erfolgreicher Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt.  
 Im Zusammenhang mit den Prüfungen Fibu 1 und Fibu 2 ergibt sich der Abschluss „Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchführung (XB)“.

## Online Live-Seminare für kaufmännische Abschlüsse

### Schlötzel GmbH

Die folgenden Kurse werden als Online Live-Seminare durchgeführt.

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 an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Webinar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen.

Kursinhalte & Lernzielkataloge können unter [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge) eingesehen werden.

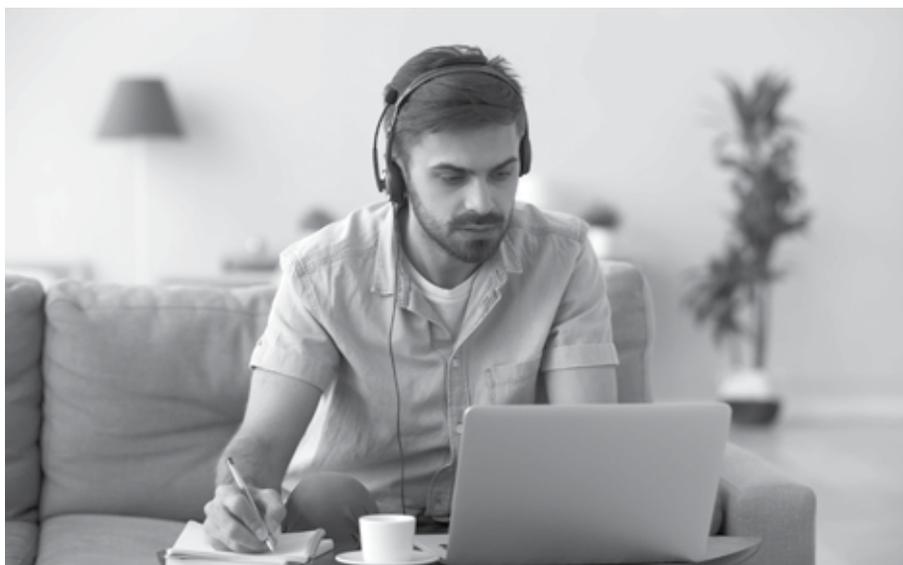
Die Lehrgänge können mit einer Prüfung über 180 Minuten abgeschlossen werden. Für den erfolgreichen Abschluß wird ein Xpert Business Zertifikat überreicht.

Folgende Kurse können über die vhs gebucht werden.

Die Durchführung findet üblicher Weise von zuhause aus statt. Die Aufzeichnungen der Live-Webinare stehen den Teilnehmern während des Semesters zur Verfügung. Wer eine Live-Übertragung versäumt, kann über die Aufzeichnung die Lerneinheit nachholen.

Frühestmöglicher Start der Einschreibungen für das Herbstsemester 2020: 01.10.2020

Techniktest: 26.10.2020 - 09.11.2020



**Nachholtermin: 04.02.2021**  
**Ende des Semesters und der Video-Verfügbarkeit: 28.02.2021**

Weitere Fragen zu den Kursen? Ihre Ansprechpartnerin ist Petra Rösch-Both, Tel. 07333/92520-13 oder per Mail: [p.roesch-both@lai.de](mailto:p.roesch-both@lai.de)

### 1L50520

Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business-Zertifikat



**20 Abende, dienstags und donnerstags,**  
**jeweils 18.30 - 20.30 Uhr**  
**Beginn: 10. November**  
**Gebühr: € 360,00 (inklusive Lehrbuch)**

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.  
 Vorkenntnisse: Keine.

### 1L50521

Finanzbuchführung 2 mit Xpert Business-Zertifikat



**20 Abende, dienstags und donnerstags,**  
**jeweils 18.30 - 20.30 Uhr**  
**Beginn: 10. November**  
**Gebühr: € 360,00 (inklusive Lehrbuch)**

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.  
 Vorkenntnisse: : Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

### 1L50522

Finanzbuchführung mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat



**16 Abende, dienstags und donnerstags,**  
**jeweils 18.30 - 20.30 Uhr**  
**Beginn: 24. November**  
**Gebühr: € 300,00 (inklusive Lehrbuch)**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.  
 Vorkenntnisse:  
 Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

### 1L50523

Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat



**20 Abende, dienstags und donnerstags,**  
**jeweils 18.30 - 20.30 Uhr**  
**Beginn: 10. November**  
**Gebühr: € 360,00 (inklusive Lehrbuch)**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.  
 Vorkenntnisse: : Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.



**1L50524**

Finanzwirtschaft  
mit Xpert Business-Zertifikat



**20 Abende, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18.30 - 20.30 Uhr**  
**Beginn: 10. November**  
**Gebühr: € 360,00 (inklusive Lehrbuch)**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Vorkenntnisse:  
Kenntnisse, wie im Kurs  
„Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

**1L50525 Controlling**

mit Xpert Business-Zertifikat



**20 Abende, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18.30 - 20.30 Uhr**  
**Beginn: 10. November**  
**Gebühr: € 360,00 (inklusive Lehrbuch)**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Vorkenntnisse:  
Kenntnisse, wie im Kurs  
„Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

**1L50526**

Betriebliche Steuerpraxis  
mit Xpert Business-Zertifikat



**20 Abende, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18.30 - 20.30 Uhr**  
**Beginn: 10. November**  
**Gebühr: € 360,00 (inklusive Lehrbuch)**

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Vorkenntnisse: Keine

**1L50527**

Lohn und Gehalt 1  
mit Xpert Business-Zertifikat



**20 Abende, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18.30 - 20.30 Uhr**  
**Beginn: 10. November**  
**Gebühr: € 360,00 (inklusive Lehrbuch)**

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: keine

**1L50528**

Lohn und Gehalt 2  
mit Xpert Business-Zertifikat



**20 Abende, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18.30 - 20.30 Uhr**  
**Beginn: 10. November**  
**Gebühr: € 360,00 (inklusive Lehrbuch)**

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: : Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt

**1L50529**

Lohn und Gehalt mit DATEV  
mit Xpert Business-Zertifikat



**20 Abende, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18.30 - 20.30 Uhr**  
**Beginn: 10. November**  
**Gebühr: € 360,00 (inklusive Lehrbuch)**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

**1L50530**

Personalwirtschaft  
mit Xpert Business-Zertifikat



**20 Abende, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18.30 - 20.30 Uhr**  
**Beginn: 10. November**  
**Gebühr: € 360,00 (inklusive Lehrbuch)**

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Vorkenntnisse: keine

**1L50531**

Einnahmen –  
Überschussrechnung  
mit Xpert Business-Zertifikat



**10 Abende, dienstags und donnerstags,  
jeweils 18.30 - 20.30 Uhr**  
**Beginn: 10. November**  
**Gebühr: € 180,00 (inklusive Lehrbuch)**

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Vorkenntnisse: keine

**Besuchen Sie uns  
im Internet unter  
[www.vhs-lai.de](http://www.vhs-lai.de)**

Schöne Anschauungsbeispiele, einfache Anmeldung, weitere Kursangebote Ihres Kursleiters und viele Möglichkeiten zum unterhaltsamen Stöbern.

Sie haben einen Kurswunsch? Auch das können Sie uns gerne über die Webseite mitteilen und vielleicht weitere Interessierte finden.

## Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

1L50602

### Schutzauftrag – Wenn wir hinschauen

**Martin Föhl-Pachot,**  
Dipl. Sozialpädagoge, Naturpädagoge

■ Als pädagogische Fachkräfte tragen Sie Verantwortung für das Kind und sein Wohl. Am besten, wenn ein Kind behütet aufwächst und in Ihrer Einrichtung auf gute Bedingungen trifft. Doch was, wenn es Anlass gibt, sich über eine Kindeswohlgefährdung Gedanken zu machen. Was sind Anzeichen und was geschieht dann?

Hinschauen erfordert Mut. Welche Handlungsschritte sind einzuleiten und welche Unterstützungsmöglichkeiten bestehen. Wie kann die Kommunikation mit den Eltern und anderen Beteiligten gut gelingen?

Fortbildungsthemen:

- Verantwortung tragen für das Kind und sein Wohl
- Beobachten und wahrnehmen
- Unterstützungssysteme
- Kommunikation mit Kind, Eltern, und wem noch?
- Die KiWo-Scala des KVJS

**Samstag, 23. Januar, 8.00 - 15.00 Uhr**  
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28,  
Seminarraum  
Gebühr: € 95,00

Mittagspause von ca. 12.00 - 13.00 Uhr.

Infos und Anmeldung:

vhs Laichingen – Blaubeuren – Schelklingen e.V.  
Petra Rösch-Both, Mail: p.roesch-both@vhs-lai.de  
Tel. 07333/92520-13 (vormittags)

### Inhouse-Fortbildungen in Ihrer Kita ?

Weitere Infos über das vhs-Büro,  
Telefon: 07333/92520-0



1L50603

### Nat-UR-vertrauen

für Tagesmütter und pädagogische Fachkräfte, für interessierte Eltern, Großeltern,...

**Sybille Braun, Diplombiologin**

■ Die moderne Lebenswelt bietet nicht genügend Freiräume für eine gesunde Entwicklung von Körper und Geist, so Gehirnforscher Gerald Hüther. Kinder können sich aus der Natur emotional stärken, kognitive und körperliche Herausforderungen finden und durch die Natur Prozesse kennen lernen, die für das „Welt begreifen“ so wichtig sind. Anregungen und tieferes Wissen für das Naturentdecken gibt Dipl. Biologin Sybille Braun. An vier Seminartagen begleitet sie durch die erste Jahreshälfte.

- Frühlingserwachen – Sprösslinge in der Natur
- Natur begreifen- Forschen und Zusammenhänge entdecken
- Gemeinsam mit Eltern und Kinder in der Natur
- Wald entdecken – Kopf- und Körpertraining

Ausgestattet mit neue Ideen für Aktivitäten in der Natur, erschließen Sie für sich und für alle in der Kita neue Kraftquellen und Entwicklungsmöglichkeiten durch den unerschöpflichen Reichtum der nahen Umgebung.

**4 Kurstermine:**

**Freitag, 19. März, 16.00 - 18.00 Uhr**  
**Mittwoch, 21. April, 18.00 - 20.00 Uhr**  
**Mittwoch, 9. Juni, 18.00 - 20.00 Uhr**  
**Mittwoch, 14. Juli, 18.00 - 20.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Seminarraum**  
**Gebühr: € 80,00**

Wir gehen raus! – Bitte entsprechend kleiden.

### Finden Sie die passende Weiterbildung. Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.



Nach der Schule den eigenen Weg finden – Beruflich nochmal richtig durchstarten – Neue Perspektiven nach der Familienphase – Endlich mal Zeit, sein Leben selbstbestimmt zu gestalten,...

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase oder möchten aus anderen Gründen neue Ziele erreichen? Die richtige Weiterbildung kann dazu ein wichtiger Schritt sein.

Das Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung, kurz: LN WBB, wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Zu den Mitgliedseinrichtungen gehören unterschiedliche Bildungs- und Beratungseinrichtungen auch die vhs Laichingen – Blaubeuren – Schelklingen. Diese bieten Ihnen individuelle Beratung, damit Sie die passende Weiterbildung finden.

Individuell – unabhängig – kostenlos, Terminvereinbarung bei Petra Rösch-Both unter Tel. 07333/92520-0 oder per Mail, p.roesch-both@vhs-lai.de.

1L50604

## Fischlein, Mäuslein, Hund – Tiergestützte Pädagogik in Kindertageseinrichtungen

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

**Diana Rasbach, Erzieherin, Kinderleiterin, Fachwirtin für Organisation und Soziales, päd. Teamcoach**

■ *Begeisterung oder Ablehnung – Tiere im Alltag einer Einrichtung scheiden die Geister.*

- Warum sollen wir uns ein Tier in die Einrichtung holen und was bedeutet es für das Team und die Kinder?
- Welche Tierart eignet sich für was?
- Rechtliche Hinweise
- Hygieneüberlegungen
- Elternarbeit
- Einführung des neuen Lebewesens in die Kita
- Methoden für die pädagogische Arbeit mit Tieren
- Ausbildung und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Mehrwert für alle? Wo liegen Grenzen?

**Freitag, 26. Februar, 8.00 - 15.00 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Großer Saal**  
**Gebühr: € 80,00**

passend u.a. zu Orientierungsplan Bildungs- und Entwicklungsfeld 5 „Gefühl und Mitgefühl“

1L50607

## Weiterqualifizierung für Kinderpflegerinnen und pädagogisch-therapeutische Fachkräfte gemäß § 7 KiTaG zur Gruppenleitung

**Martin Föhl-Pachot, Dipl. Sozialpädagoge, Naturpädagoge**

**Marion Lürer, Kindergarten-Leiterin, Trainerin für „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Rosenberg**

**Dr. Bettina Hunecke, Pädagogin**

**Jutta Knapp-Bongard, Logopädin / Dipl. Psychologin**

**Monika Ungers, Erzieherin, psychoanalytische Gestalttherapeutin**

■ *Der Fachkräftemangel in der institutionellen Kindertagesbetreuung hat dazu geführt in besonderen Fällen eine Ausnahmezulassung von anderen Personen als Fachkräfte gemäß § 7 Kindertagesbetreuungs-gesetz (KiTaG) zuzulassen.*



Dazu gehört auch die Berufsgruppe der Kinderpflegerinnen.

Folgende Voraussetzungen für eine Ausnahmezulassung sind zu beachten:

Es sind Vorbildung und zusätzlich Erfahrung von mehr als zwei Jahren vollzeitiger Beschäftigung unter Anleitung einer Fachkraft nach § 7 KiTaG nachzuweisen.

Eine Fortbildung von mindestens 60 Stunden bereitet auf die Tätigkeit als Gruppenleiterin vor.

Der Besuch dieser Weiterqualifizierung ist auch für pädagogisch-therapeutische und pädagogisch-pflegerische Berufsgruppen geeignet, die die Anerkennung als Fachkraft nach § 7 KiTaG anstreben. Die Inhalte orientieren sich am Themenkatalog des KVJS (Kommunalverband für Jugend und Soziales) und decken 10 Tage der 25 vorgeschriebenen Fortbildungstage ab.

Diese Weiterbildung umfasst 60 Stunden bzw. 10 Tage Fortbildung inhaltlich orientiert am Themenkatalog des KVJS.

Die Inhalte der Weiterbildung:

- Der Orientierungsplan als Grundlage der Bildungsarbeit in der Kindertagesbetreuung
- Kommunikation: Kinder wollen gehört werden
- Die Zusammenarbeit im Team, planen, organisieren, kommunizieren
- Bildungs- und Lerngeschichten
- Vom Rhythmisieren des Alltags – Führungselemente
- Rechtliche Grundlagen: Grenzen und Freiheiten
- Gelingende Elternarbeit
- Sprachentwicklung/ Entwicklungspsychologie

**10 Kurstage, samstags, 8.00 - 15.00 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Großer Saal**  
**Beginn: 10. Oktober**  
**Gebühr: € 850,00 (mit ESF-Förderung 595,00 € bzw. 425,00 €)**

Mittagspause von ca. 12.00 - 13.00 Uhr.

Eine Förderung durch die Bildungsprämie ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich.

Informationen hierzu sind auf der Webseite <http://www.bildungspraemie.info>

Desweiteren besteht die Fördermöglichkeit über den Europäischen Sozialfonds. Die Teilnehmergebühr verringert sich durch diese Förderung um 30% bzw. 50%. Nähere Informationen erhalten Sie auf Anfrage. Ausgenommen von der Förderung durch den ESF sind kommunal Angestellte.

Einzelheiten finden Sie auf Seite 63.

Mindestteilnehmerzahl: 6

Infos und Anmeldung:

vhs Laichingen – Blaubeuren – Schelklingen e.V.  
 Petra Rösch-Both, Mail: [p.roesch-both@vhs-lai.de](mailto:p.roesch-both@vhs-lai.de)  
 Tel. 07333/92520-13 (vormittags)

1L10716

## Grundausbildung: „Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg“

**Jutta Kromer, Sonderschullehrerin, zertifizierte Trainerin für gewaltfreie Kommunikation**

**Marion Lürer, Kindergarten-Leiterin, Trainerin für „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Rosenberg**

■ *Die Ausbildung empfiehlt sich für alle, die in Gesprächssituationen gefordert sind. Ob am Arbeitsplatz mit Publikumsverkehr, bei Gesprächssituationen im Team oder mit Vorgesetzten, bei Konfliktgesprächen, Gesprächen als Eltern mit Lehrern, Ausbildungsleitern,...*

Im beruflichen Kontext kann die Grundhaltung durch das Kommunikationsmodell von M. Rosenberg auf das Gesprächsklima sofort wirken und durch klare Methodik das Handeln leiten. Deshalb eignet sich dieser Lehrgang auch für einzelne Multiplikatoren, die die gewaltfreie Kommunikation in ihrem Betrieb, ihrer Verwaltung, ihrer Schule oder ihrer Einrichtung implementieren möchten. Eine Investition, die sich lohnt, als Privatperson als auch als Abgesandter einer betrieblichen Einheit.

**An 4 Wochenenden:**  
**25. September – 27. September 2020**  
**16. Oktober – 18. Oktober 2020**  
**20. November – 22. November 2020**  
**15. Januar – 17. Januar 2021**  
**freitags: 15.00 – 22.00 Uhr**  
**samstags: 9.00 – 17.00 Uhr**  
**sonntags: 9.30 Uhr – 15.00 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal**  
**Gebühr: € 880,00 (inklusive Lehrmaterial, bei ESF-Förderung 616€, 440, € ohne Berufsausbildung oder ohne anerkannten Beruf 264 €)**

Leitung: Jutta Kromer;

Assistenz: Marion Lürer

Sie haben Interesse, weitere Infos erhalten Sie von

Petra Rösch-Both, 07333/92520-13 (vormittags),

per Mail: [p.roesch-both@vhs-lai.de](mailto:p.roesch-both@vhs-lai.de)

Für diesen Kurs hat die vhs Fördermittel des Europäischen Sozialfonds (ESF) beantragt. Bei Bewilligung ist eine Förderung möglich, (siehe Seite 63).

**Für den Besuch beruflicher Fortbildungen erhalten die Teilnehmer\*innen eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.**



## Bewerbungstraining

1L50936

### Bewerbungsschule: Bewerben in Krisenzeiten

Online-Vorbereitung zur optimalen Bewerbung

**Corina Schneider,**  
Bewerbungs- und Kommunikationscoach

■ Alle, die sich gerade um einen neuen Arbeitsplatz bewerben (wollen oder müssen) und wissen möchten, wodurch sich eine gute Bewerbung von einer durchschnittlichen hervorhebt.

Donnerstag:

- Die Stellenanzeige lesen und verstehen
- Das Anschreiben und wie mir die Stellenanzeige dabei hilft.
- Was kommt in die Bewerbungsmappe?  
Wichtig: Die Teilnehmer dürfen gerne 1-2 Stellenanzeigen, die sie interessieren, mitbringen und dazu konkrete Fragen stellen

Freitag:

- Konkrete Fragen zum Anschreiben, Tipps und Tricks, Dos und Don'ts
- Aufbau des Lebenslaufs, Umgang mit Lücken, Sonstiges
- Wie wichtig sind Zeugnisse und Referenzen

Montag

- Fragen, die sich beim Erarbeiten der Bewerbungsunterlagen übers Wochenende ergeben haben.
- evtl. weitere Themen (wie arbeiten Personalvermittlungen, das Jobinterview am Telefon oder per Chat)

**3 Abende, 19.30 - 21.00 Uhr (mit kurzer Pause)**  
**Donnerstag, 17. September, Freitag,**  
**18. September und Montag, 21. September**  
**Online-Fortbildung**  
**Gebühr: € 66,00**

Das Online-Seminar findet auf dem Portal Zoom.com statt. Hierfür müssen sich die Teilnehmer bei Zoom anmelden und in die AGBs und Datenschutzrichtlinien dieses Unternehmens einwilligen. Zum Kursbeginn versendet die Kursleiterin einen Zugangscodex in das Seminar.

1L50937

### Online-Seminar: Fit für das Online-Vorstellungsgespräch

**Corina Schneider,**  
Bewerbungs- und Kommunikationscoach

■ Sie befinden sich in Bewerbungsüberlegungen und benötigen für das Online-Vorstellungsgespräch grundlegendes Wissen. Wir sprechen über technische Voraussetzungen und Vorbereitungen, welche noch deutlich vor dem Interview stattfinden müssen, über Outfit, Setting und Etikette, über die wesentlichen Unterschiede zum direkten Gespräch.

Bringen Sie Fragen mit, die Sie bezüglich der Online-Vorstellung umtreiben, dann können alle für die Gruppe relevanten Fragen – im Seminar behandelt werden.

Zielgruppe:

Alle Bewerber, die wenig oder keine Erfahrung mit Online-Vorstellungsgesprächen haben und wissen wollen, welche Besonderheiten dabei zu berücksichtigen sind und wie sie sich optimal auf ein „etwas anderes Job-Interview“ vorbereiten können.

Trainerprofil:

Corina Schneider ist seit fast 20 Jahren als Bewerbungs- und Kommunikationsexpertin unterwegs. Ihre Leidenschaft ist, Menschen die Macht der gesprochenen und geschriebenen Worte, sowie auch der Körpersprache bewusst zu machen und ihnen zu zeigen, wie sie sich diese zunutze machen können um richtig verstanden zu werden, gut anzukommen, zu überzeugen, zu begeistern und ihre Ziele zu erreichen. Ihre Erfahrung als Bewerbungs-Coach sowie mehrere Jahre im operativen Personalbereich – überwiegend im Recruiting und Personalmarketing – ermöglichen ihr den Blick auf den Prozess von beiden Seiten des Verhandlungstisches. Ihre Coachees profitieren dadurch, dass sie auch die Seite des Arbeitgebers, des Recruiters verstehen und sich dadurch besser positionieren können. Corina Schneider lebt ihr Liebe zur Kommunikation auch als Texterin, Ghostwriterin, Autorin, Text- und Speechcoach aus.

**Montag, 28. September, 19.30 - 21.00 Uhr**  
**(mit kurzer Pause)**  
**Online-Fortbildung**  
**Gebühr: € 22,00**

Die Weiterbildung findet über das Onlineportal Zoom statt. Die Teilnehmer erklären sich damit einverstanden, sich bei Zoom anzumelden. Für die Nutzung der Plattform gelten die AGBs und Datenschutzvereinbarungen von Zoom.

## Kommunikationstraining

1L50955

### Sprechen Sie Small Talk?

**Susanne Baral, Kommunikationstrainerin**

■ Möchten Sie charmant plaudern, mühelos Kontakte knüpfen und eine angenehme Atmosphäre schaffen? Ein Gesprächseinstieg mit einem fremden oder nur wenig bekannten Menschen kann ganz schön schwierig sein. Wie erkenne und nutze ich Small Talk Situationen? Welche Themen sind geeignet? Wie verhindert man peinliche Redepausen? Wie ist hierbei meine eigene Wirkung und Ausstrahlung?

Die Kunst locker über unverfängliche Themen zu reden und dabei sympathisch zu wirken, werden Sie in diesem Workshop erlernen und üben. Dabei müssen Sie nicht immer nur über das Wetter und die Anreise reden.

**Montag, 25. Januar, 18.00 - 21.15 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28,**  
**Großer Saal**  
**Gebühr: € 34,00**

### Kluge Hausaufgabenbetreuer\*innen gesucht

Suchen Sie den Kontakt zu jungen, pffrigen, inspirierenden Jungs und Mädels? Freuen Sie sich, helfen zu können, wenn Bedarf ist?

Wir suchen Hausaufgabenbetreuer\*innen für motivierte Schüler\*innen mit Migrationshintergrund, die von zu Hause keine Unterstützung erfahren können.

Gesucht sind Mitarbeiter\*innen möglichst mit pädagogischer Ausbildung, eine Anerkennungsvergütung wird gewährt.

Bitte bewerben Sie sich bei der vhs:  
07333-9252015  
(Ilse Fischer-Giovante).

## Junge vhs

### Sommerferien-Club

1K10055

#### Sommertheatercamp: Tumult im wilden Wald

für Kids von 7 - 15 Jahren  
in den Sommerferien

**Celia Anna Endlicher,  
Schauspielerin und Performerin**

■ 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 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.

**4 Kurstage, 9.30 - 14.30 Uhr,  
Montag, 7. September bis  
Donnerstag, 10. September  
Waldklassenzimmer, beim Wildschwein-  
gehege, Parkplatz Ende Silberweg,  
Laichingen  
Gebühr: € 39,00**

Mitzubringen sind:  
Kleider für den Wald, Vesper und was zu trinken, wer ein Kostüm mitbringen will darf das auch gerne tun.

1K10056

#### Ferienzauberschule: Zaubern lernen mit Diplom

für Kinder von 7 - 16 Jahren  
in den Sommerferien

**Fred Bossie, Zauberpädagoge**

■ Zaubern können, wer will das nicht?

Der Zauberer Fred Bossie und seine Assistentin bringen euch pfiffige Tricks mit Alltagsgegenständen bei.

Verblüffende Tricks lassen kleine Zauberkünstler ganz groß rauskommen. Ein paar Gegenstände, die auch im Nachhinein immer wieder leicht zu beschaffen sind, etwas Geduld und Übung – und schon kann es losgehen.

Die Tricks, die wir euch hier beibringen, sind einfach bis anspruchsvoll. Mit der Schritt für Schritt Methode und anschaulicher Unterweisung sind sie eingängig und leicht nachvollziehbar.

Zaubern lernen – das kann jeder, doch Übung macht den Meister.

Für die letzten 30 Min., also ab 14:30 haben wir die Türe geöffnet für die Leute, die euch abholen, also Mama, Papa, Oma, Opa und Geschwister... schließlich brauchen wir für unsere abschließende „Zauberschau“ auch Publikum.

Für die schon mal da waren: es gibt komplett neue Zauberkunststücke!

**Donnerstag, 03. September, 10.00 - 15.00 Uhr  
Altes Rathaus Laichingen,  
Weite Straße 1, Bürgersaal  
Gebühr: € 48,00**

Bitte mitbringen:

Gute Laune, eine Schere, einen Klebestift und ein buntes Tuch (Herrentaschentuch), denke an ausreichend Essen und Trinken für die Pausen. Als Arbeitsunterlage erhält jeder Teilnehmer die umfangreiche Zauberbroschüre: „Auf geht's in die Zauberschule“ von Fred Bossie. Das Zaubermaterial, Kartenspiel, Zauberseil, etc. das wir benötigen, ist im Unkostenbeitrag enthalten. Inklusive Materialien zum Erarbeiten der Zauberkunststücke und deinem „Zauberdiplom“.

1K301501

#### Eltern-Kind-Bogenschießen

ab 10 Jahre

**Maria Sattler,  
Übungsleiterin, Mentaltrainerin, „C“**

■ Aktivsein und Spaß im Doppelpack haben. Entdecken Sie gemeinsam mit Ihren Liebsten das Bogenschießen für sich! Diese Sportart festigt die Rückenmuskulatur und schult die Atmung sowie das Konzentrationsvermögen. In erster Linie aber geht es darum gemeinsam Spaß zu haben.

Spielerisch werden in diesem 2tägigem Schnupperkurs die Grundelemente des Bogenschießens vermittelt und die verschiedenen Bogentypen vorgestellt. Am Ende des Kurses können die kleinen und großen Schützen ihre Zielfestigkeit bei einem Minturnier unter Beweis stellen.

Der Kurs ist für Kinder ab 10 Jahre geeignet. Pro Kind ist mindestens ein Eltern teil erwünscht.

Gerne können auch Kinder mit Behinderungen teilnehmen in Begleitung der Eltern.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Ausrüstung wird gestellt. Festes Schuhwerk ist auch bei Sonnenschein ein Muss.

**2 Kurstage:  
Donnerstag, 3. September, 13.00 - 16.00 Uhr  
und Freitag, 4. September, 9.30 - 12.00 Uhr  
Gelände Bogensport Laichinger Alb,  
Westerheim  
Gebühr: € 45,00 (pro Eltern/Kind/Team,  
jedes weitere Kind € 15,00 extra)**

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk  
Anfahrt: <http://bs-laichingeralb.de/index.php?page=training#AnfahrtBogengelaende>



Foto: Rainer Sturm/pixelio.de

1K30174

**Yoga für Jugendliche – Schnupperkurs**von 12 - 18 Jahren  
in den Sommerferien**Pia Patricia Prosser, Yogalehrerin**

■ Hier üben wir sportlich durchaus fordernde Yogaübungen, mit Spaß lernst Du Deinen Körper immer besser kennen. Die Übungen werden von einer jungen, begeisterten Yogalehrerin angeleitet und geben Dir ein besseres Körpergefühl, Ausgeglichenheit und helfen Dir, auch in schwierigen Phasen zurecht zu kommen und positiv durchs Leben zu gehen. „Yoga“ – der Geheimtipp für junge Leute, um dem Alltag in Schule und Familie mit Leichtigkeit und Gelassenheit zu begegnen.

**5 Vormittage, 11.00 - 12.00 Uhr,  
Termine: Montag, 7. September bis  
Freitag, 11. September  
Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28,  
Kleiner Saal  
Gebühr: € 25,00**

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

1K30177

**Yoga für Kinder – Schnupperkurs**von 8 - 12 Jahren  
in den Sommerferien**Pia Patricia Prosser, Yogalehrerin**

■ Hast Du manchmal Flöhe im Kopf und kannst Dich nicht auf Deine Hausaufgaben konzentrieren? Oder Du hast eine Klassenarbeit und kannst Dich an nichts mehr erinnern? Kannst Du manchmal vor lauter Kummer und Angst nicht einschlafen? Vielleicht bist Du auch öfters hippelig und kannst vor lauter Unruhe nicht still sitzen? Hast Du öfters Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen oder einfach eine Riesen-Wut im Bauch?

Dann bist Du bei „Yoga“ genau richtig. Hier lernst Du von einer jungen, begeisterten Yogalehrerin einfache Übungen kennen, die Spaß machen und trotzdem sehr wirksam sind. Du kannst sie zu Hause machen, wann immer Du sie brauchst.

Sie helfen Dir:

- Beim Einschlafen
- Bei Kopf- und Bauchschmerzen
- Wenn Du Angst hast oder unglücklich bist
- Für eine bessere Konzentration

**5 Vormittage, 10.00 - 11.00 Uhr,  
Termine: Montag, 7. September bis  
Freitag, 11. September  
Altes Postamt Blaubeuren,  
Karlstraße 28, Kleiner Saal  
Gebühr: € 25,00**

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

## Tanzen, tanzen, tanzen..... Ballett und mehr: Kreatives Tanztheater für Mädchen

**Joana Park, Ballettlehrerin i. A.**

■ Beim Tanzen sich selbst entdecken, sich im Tanzen verlieren... – Tanzen eine ganze Woche lang! Ballett fördert Kreativität und Konzentration, das Gefühl für Raum und Zeit und vermittelt ein positives Körpergefühl. In dieser Tanzwoche unter Leitung zweier junger tanzbegeisterter Lehrerinnen beginnen wir mit Ballettübungen, entdecken viele Varianten mit Tüchern, selbstgebauten Rasseln und Pom Poms, Bändern und Kostümen. Wir erfinden einen eigenen Tanz, den wir zum Abschluß unseren Eltern und Geschwister vortanzen.

Der Kurs wird geleitet von Joanna Park und Theresa Fickler, die eine Ausbildung bei „stages – the movement centre for you“, einer renommierten Ausbildungsstätte in Ulm, absolvieren.

**vhs-Gymnastikraum Laichingen,  
Feldstetter Straße 12  
Gebühr: € 40,00**

Bitte mitbringen: Schere, Klebstoff, Buntstifte, Karton in verschiedenen Farben.  
Bitte kommt in Leggings und T-Shirts und mit Turnschlappchen mit rutschender Sohle.

**1K302851  
für Mädchen von 4 - 6 Jahren**

**5 Nachmittage, Montag, 7. September bis  
Freitag, 11. September, 14.00 - 15.30 Uhr  
(mit Trink- und Vesperpause)**

**1K302852  
für Mädchen von 7 - 9 Jahren**

**5 Nachmittage, Montag, 7. September bis  
Freitag, 11. September, 16.00 - 17.30 Uhr  
(mit Trink- und Vesperpause)**

# Sie suchen ein »g'scheites G'schenk«



**Volkshochschule  
Laichingen-  
Blaubeuren-  
Schelklingen e. V.**

Bei **uns** gibt's  
Geschenkgutscheine  
für Kurse

**kreativ sein ...  
 gesund leben ...  
 töpfern ...  
 computern ...  
 kochen ...  
 tanzen ...  
 Sprachen lernen ...  
 und vieles mehr ...**

# www.vhs.laichingen.de

Wir beraten Sie gerne per Telefon: 07333 92520-0  
oder mailen Sie uns:  
i.fischer-giovante@vhs-lai.de

## Vorbereitungskurs Mathematik

■ Hier kannst du in einer kleinen Gruppe von maximal 10 Schülern in aller Ruhe deine Mathekenntnisse wieder aktualisieren, um gleich zum Start ins neue Schuljahr mit dem richtigen Rüstzeug loszulegen.

Dein Trainer ist ein junger Matheprofi, der dir zeigt, wie du zu den richtigen Lösungen kommst.

Ausgestattet mit vielen Übungen zu allen Themenbereichen, werden Regeln wiederholt und angewendet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Taschenrechner

### 1K60884

auf Klasse 10 Realschule  
in den Sommerferien

**Rebecca Glogger**

**3 Vormittage, 8.00 - 11.00 Uhr,  
Montag, 7. September bis Mittwoch,  
9. September**

**Radschule Laichingen, Duceyer Platz, 1. OG im  
Raum „Gesangverein Frohsinn“  
Gebühr: € 60,00**

### 1K60897

auf Kursstufe 1  
in den Sommerferien

**Eric Günther, Mathematikstudent**

**4 Vormittage, 8.30 - 11.30 Uhr  
Montag, 7. September bis  
Donnerstag, 10. September  
vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30,  
Raum 2  
Gebühr: € 76,00**

### 1K60898

auf Kursstufe 2  
in den Sommerferien

**Eric Günther, Mathematikstudent**

**4 Nachmittage, 12.00 - 15.00 Uhr  
Montag, 7. September bis  
Donnerstag, 10. September  
vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30,  
Raum 2  
Gebühr: € 76,00**

## Spielstuben der vhs

### Spielstuben

■ Die Spielstuben finden für Kinder von 20 Monaten bis 3 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 sind 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 12 Lebensmonaten vorgemerkt werden. Die Abmeldung Ihres Kindes kann nur über unser vhs Büro entgegengenommen werden. Für die Spielstuben werden teils Wartelisten geführt.

### 1L20011

Spielstube Berghülen – 3-tägig

**Kati Wolf**

**Anne Sautter, Kinderpflegerin**

**Isolde Schlumpberger, Erzieherin**

**56 Vormittage, montags, dienstags  
und mittwochs, 8.30 - 11.50 Uhr  
Beginn: 14. September  
Grundschule Berghülen, Schulstraße 47,  
Spielstube  
Gebühr: € 336,00**

### Die Spielstuben der vhs

bestehen seit mehr als 20 Jahren. Die Kinder gewinnen durch den Besuch der Spielstube an Selbstbewusstsein und Selbständigkeit, erhalten vielfältige Impulse durch die Gruppe.

Die Spielstube bietet eine behütete Umgebung um erste Erfahrungen ausserhalb des Elternhauses zu sammeln und sich mit Regeln und Abläufen im kleinen Kreis von max. 10 Kindern und Spielstuben-Team zurechtzufinden.

### 1L20014

Spielstube Laichingen – 3-tägig,  
verlängerte Öffnungszeiten

**Sabine Bernauer, Erzieherin**

**Manuela Horst**

**56 Vormittage, montags, dienstags  
und donnerstags, 8.00 - 12.30 Uhr  
Beginn: 14. September  
Spielstube Laichingen, Wilhelmstraße 14  
Gebühr: € 448,00**

### 1L20015

Spielstube Laichingen – 2-tägig,  
verlängerte Öffnungszeiten

**Sabine Bernauer, Erzieherin**

**Martina Mäckle**

**35 Vormittage, mittwochs und  
freitags, 8.00 - 12.30 Uhr  
Spielstube Laichingen, Wilhelmstraße 14  
Gebühr: € 280,00**

### 1L20016

Spielstube Laichingen – 1-tägig,  
nachmittags

**Sabine Bernauer, Erzieherin**

**N.N.**

**18 Nachmittage,  
donnerstags, 14.00 - 18.00 Uhr  
Beginn: 17. September  
Spielstube Laichingen, Wilhelmstraße 14  
Gebühr: € 144,00**

### 1L20022

Spielstube Blaubeuren – 3-tägig

**Andrea Kräutle, Erzieherin**

**Silvia Häberle, Kinderpflegerin**

**Sandy Struk**

**56 Vormittage, montags, dienstags  
und donnerstags, 8.30 - 11.50 Uhr  
Beginn: 14. September  
Spielstube Blaubeuren, Auf dem Graben 11  
Gebühr: € 336,00**

### 1L20023

Spielstube Blaubeuren – 2-tägig

**Simone Blank, Erzieherin**

**Silvia Häberle, Kinderpflegerin**

**Sandy Struk**

**36 Vormittage, mittwochs, 8.00 - 12.30 Uhr  
Spielstube Blaubeuren, Auf dem Graben 11  
Beginn: 16. September  
Gebühr: € 288,00**

### 1L20024

Spielstube Blaubeuren – 1-tägig  
nachmittags

**N.N.**

**18 Nachmittage,  
donnerstags, 14.00 - 18.00 Uhr  
Spielstube Blaubeuren, Auf dem Graben 11  
Beginn: 17. September  
Gebühr: € 144,00**

## Persönlichkeit stärken

1L10647

**Eltern und Kind  
gemeinsam stark machen**  
für Vater/Mutter und ein Kind

**Roberto Cabriolu, „Wing-Tsun“-Lehrer**

■ Viele Eltern können mit den Emotionen und Auffälligkeiten ihrer Kinder wie z. B. Ängste, Aggression, Neid, Eifersucht, Wut, Hass, Ärger, Unruhe, Lustlosigkeit, Schulprobleme / Lernschwierigkeiten, Süchte, Mobbing, usw. nur schwer umgehen. Deshalb sind sie oft überfordert und hilflos. In diesem Unterricht erhalten Sie Werkzeuge mit vielen Rollenspielen und praktischen Übungen um ein besseres Verständnis zu erlangen, damit das Kinder-und-Eltern-Verhältnis verändert und gestärkt werden kann. Weitere Programminhalte sind: Gesunde Bewegung, Rhythmusarbeit mit Stöcken, das „Wir-Gefühl“ stärken, Holistische Psycho- Kinesiologie, Touch for Health- Kinesiologie, Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Steigerung des Selbstwertgefühls.

**2 Nachmittage, samstags, 12.30 - 15.30 Uhr,  
Termine: 10. und 17. Oktober  
vhs-Gymnastikraum Laichingen,  
Feldstetter Straße 12  
Gebühr: € 40,00**

Bitte mitbringen:  
Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

1L10682

**MUTvoll-Seminar  
„Entdecke dich selbst!“**

für Teenager von 11 - 14 Jahren  
in den Faschingsferien

**Tobias Lutz**

■ *Traust du dir oft zu wenig zu und weißt eigentlich gar nicht richtig, was deine Stärken sind? Im MUTvoll-Seminar „Entdecke dich selbst!“ lernst du mit Hilfe des „persolog® Teenager-Profils“ auf kreative Weise deinen Verhaltensstil mit deinen Stärken kennen und erfährst, wie du deine Schwächen abbauen kannst.*

*Auf der gemeinsamen Entdeckungstour zusammen mit anderen Teenagern probierst du deine Stärken aus, um diese dann nach dem Seminar in der Schule und im Alltag einzusetzen. Werde MUTvoller, denn du bist wichtig!*

*Rückmeldungen bestätigen, dieser Workshop hilft sich selbst besser einzuschätzen und selbstbewusster zu werden. „Ein toller Tag!“*

**Mittwoch, 17. Februar, 10.00 - 17.00 Uhr  
vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1  
Gebühr: € 20,00  
(zuzüglich umfangreiches Skript)**

Das Seminar beinhaltet „persolog® Teenager-Profil“ und Arbeitsheft. Skript von € 10,00 (bitte im Kurs bezahlen).  
Der Diplom-Sozialpädagoge Tobias Lutz ist lizenziertes Trainer für das „persolog® Teenager-Profil“

## Theater und Spiel

1L20004

**Mizzi auf großer Reise –  
Kinder-Mitmach-Musical**

**Elke Kastner**

■ *In Schlaraffia möchte ich gerne sein! Alles was wir uns erträumen gibt es dort! Mizzi, auf großer Reise nach Schlaraffia, erlebt mit den Kindern die tollsten Abenteuer. Sie treffen große und kleine Tiere, aber auch echte Piraten! Ein freundliches und lebendiges, kindgerechtes Musical von und mit Elke Kastner, mit Geschichten für kleine und große Kinder zwischen 2,5 und 99 Jahren! Dauer: ca. 50 Min. Herzlich willkommen!*

**Sonntag, 01. November, 15.00 Uhr  
Kleinkunst-Café „Zum fröhlichen Nix“  
Blaubeuren, Hirschgasse 1  
Gebühr: € 4,00**

Vorherige Kartenreservierung im  
„Fröhlichen Nix“ empfohlen wegen begrenzter  
Platzzahl (07344 952854).

1L20009

**Gastspiel Theater Sturmvogel:  
„Mini Mutig und das Meer“ –  
Spannendes Piratenabenteuer**  
für Kinder von 4 - 11 Jahren

■ *Theaterstück zum Thema Mut und Selbstvertrauen – „Piraten-Actiontheater“!*

*Die kleinen Besucher kämpfen tapfer mit kleinen Piraten aktiv mit und die Schauspieler erobern die Kinderherzen durch ihre Improvisationskünste im Sturm.*

*Bei diesem Mitmach-Theater für Kinder werden die kleinen und großen Zuschauer unmittelbar ins Geschehen einbezogen und können die Handlung mitgestalten. Bei uns bleibt es nicht beim reinen Zuschauen und die Kinder werden verführt, eigene Ideen zu entwickeln und diese auch einzubringen.*

**Sonntag, 08. November, 15.00 Uhr  
Auhalle Berghülen, Treffensbacher Straße 3  
Gebühr: € 5,00 (€ 4,00 für Kinder)**

In Zusammenarbeit mit der  
Gemeindeverwaltung Berghülen.  
Kartenvorverkauf:  
Gemeindeverwaltung Berghülen, Buchhandlung  
Bücherpunkt Blaubeuren, Buchhandlung AEGIS  
und vhs Laichingen.  
Begrenzt Kontingent, daher bitten  
wir um Kartenerwerb im Vorverkauf.



**1L20010**

**Kindertheater mit dem „Theater Sturmvogel“: „Die Geister sind los“ – interaktives Kindertheater**

für Kinder ab 5 Jahre und die ganze Familie



■ *Onkel Scrooge hat keine Lust, Weihnachten zu feiern. Seine kleine Nichte Mary will ihn zum Weihnachtsessen einladen, aber er möchte lieber sein Geld zählen. Bloß nichts abgeben, auch nicht für Menschen in Not. Da kann es passieren, dass einen die Weihnachtsgeister besuchen. Der erste Geist zeigt ihm die weihnachtlichen Freude seiner Kindheit, der zweite, unter der tatkräftigen Mithilfe der kleinen Theatergäste, die Freude am Baumschmücken und Singen in der Gegenwart. Der dritte Geist lässt ihn hören, was andere über ihn reden- und dann muss er sich endlich eingestehen, dass er zwar reich, aber einsam und ohne Freunde ist. Jetzt können nur noch die Kinder helfen- und sie überzeugen ihn, von seinem Geld abzugeben und auch an Andere und seine Familie zu denken. So wird durch die Initiative der kleinen Zuschauer aus dem Weihnachtsmuffel noch ein warmherziger Mensch....*

*Mit viel Witz und Humor erzählen und spielen die Schauspieler Sandra Jankowski und Frank Klaffke die berühmte Weihnachtsgeschichte von Charles Dickens mit Original-Kostümen aus der Gründerzeit.*

**Sonntag, 15. November, 15.00 Uhr**  
**„Halle am Schinderwasen“,**  
**Blaubeuren-Pappelau-Beiningen**  
**Gebühr: € 5,00 (für Kinder € 4,00)**

Veranstalter: Förderverein Blaubeurer Hochsträß e. V.  
 Kartenvorverkauf: Buchhandlung Bücherpunkt, Karlstraße 6, Blaubeuren.  
 Begrenztes Kartenkontingent, daher bitten wir um Kartenerwerb im Vorverkauf.

**Malen und gestalten**

**1L20201**

**„Engelhard – der etwas andere Engel“**

Das Zick-Zack-Büchlein von Engelhard für Kinder ab 8 Jahren

**Karin Schliehe,**  
**Kinderbuchillustratorin und Zeichnerin**



■ *Weihnachten steht vor der Tür. Was heißt das nun für „Engelhard – der etwas andere Engel“?*

*Zick-Zack-Schabernack sagt der Engel und schon geht es los mit dem lustigen Zeichnen mit Farben und Stiften und es entsteht ein hübsches Bilderbuch. Möchtest du auch mitmachen?*

*Karin Schliehe malt täglich, ihr Beruf ist das Zeichnen. Manchmal ist sie bei Festen dabei und ihre Zeichnungen erzählen wie bunte Fotobücher vom Gästen und Geschenken. Heute ist sie in Laichingen und hat ihre Stifte mitgebracht. Sie zeigt dir, wie du deinen Engel malen kannst und dazu eine Geschichte in das Zick-Zack-Büchlein zeichnest. Zuhause kannst du die hübsche Geschichte erzählen und deine Bilder dazu zeigen.*

**Freitag, 11. Dezember, 15.00 - 17.30 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 1 Kreativ**  
**Gebühr: € 18,00 (zuzüglich Materialkosten von 8,-€ bitte im Kurs bezahlen.)**

Bitte mitbringen: Verschieden dicke Pinsel ( flach und spitz ), Wasserfarben, Ölkreiden, Buntstifte, Bleistifte, verschiedenfarbige und dicke Filzstifte, evt. Glitzerstifte. Papier ist vorhanden.

**Kunstbaustelle im Ateliertheater**

**Celia Anna Endlicher,**  
**Schauspielerin und Performerin**

■ *Wir nutzen diesen Tag uns bunt und kreativ auszutoben, mit Farben und Pinseln, Fingern und Händen, Stoffen und Kleber zu spielen und zu experimentieren; großformatige Traumbilder zu malen und zu gestalten oder kleine Koffertheater zu entwerfen und darin Geschichten zu erfinden, die wir später im kleinen „Museumstheater“ aufführen, mal mini klein und mal ganz groß. Mal verkleiden wir uns selbst und mal lassen wir unsere gebauten Figuren im Spiel lebendig werden.*

*Falls eine Abschlusspräsentation mit Eltern und Geschwistern Corona bedingt noch nicht möglich ist, werden wir kleine Filmchen aufnehmen und digital verschicken.*

**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 1 Kreativ**  
**Gebühr: € 32,00**  
**(zuzüglich Lebensmittelkosten)**

Mitbringen:  
 Bequeme Kleidung, Malerkittel, Vesper, Trinkflasche, Pinsel und Farben aller Art, wenn Du möchtest ein Kostüm und Deine Freude am Spielen und Ausprobieren!  
 Materialkosten von € 5,00 (bitte im Kurs bezahlen).

**1L20781**  
 in den Herbstferien  
 für Kinder von 7 - 11 Jahren

**Dienstag, 27. Oktober, 10.00 - 16.00 Uhr**

**1L20782**  
 in den Weihnachtsferien  
 für Kinder von 9 - 13 Jahren

**Donnerstag, 07. Januar, 10.00 - 16.00 Uhr**

**1L20783**  
 in den Faschingsferien  
 für Kinder von 9 - 13 Jahren

**Mittwoch, 17. Februar, 10.00 - 16.00 Uhr**

1L27581

**Malschule für Kinder**

für Kinder von 7 - 11 Jahren

**Andrea Bräuning,**  
freischaffende Künstlerin und Auftragsmalerin

■ *Bagger, Pusteblume oder Zwergkaninchen – Kinder wollen gerne ihre Phantasien möglichst genau aufs Papier bringen, und damit die Bilder gelingen, schauen wir uns alles vorher genau an. Beim Schauen entdecken wir schon, was den Bagger im Besonderen kennzeichnet, wie das Licht die Pusteblume leicht macht und wie das weiche Fell auch auf dem Bild weich aussehen kann. Denn 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.*

**8 Nachmittage, 14.00 - 16.00 Uhr**  
**2. Oktober, 16. Oktober, 13. November,**  
**27. November, 4. Dezember, 18. Dezember,**  
**15. Januar und 29. Januar**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 1 Kreativ**  
**Gebühr: € 81,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Materialkosten von ca. 15,00 € (bitte im Kurs bezahlen)

1L27582

**Malschule für Kinder**

für Kinder ab 11 Jahren

**Andrea Bräuning,**  
freischaffende Künstlerin und Auftragsmalerin

**8 Nachmittage, 16.30 - 18.30 Uhr,**  
**2. Oktober, 16. Oktober, 13. November, 27.**  
**November, 4. Dezember, 18. Dezember, 15.**  
**Januar und 29. Januar**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 1 Kreativ**  
**Gebühr: € 81,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Materialkosten von ca. 15,00 €  
 (bitte im Kurs bezahlen)



1L27682

**Töpferwerkstatt**für Kinder ab 6 Jahren  
in den Herbstferien**Sandra Steck,**  
Künstlerin und Kunsttherapeutin

■ *Habt ihr Lust, mal so richtig mit Ton zu matschen und zu modellieren, wie es euch gefällt? Wenn dann noch tolle Sachen dabei entstehen für euch oder für eure Eltern oder Großeltern zu Weihnachten oder zum Geburtstag, umso besser! Falls ihr noch keine Idee habt, Ideen gibt es in meinem Atelier eine Menge! Am ersten Nachmittag werden wir den Ton bearbeiten, am zweiten Nachmittag Engoben aufbringen – das sind natürliche Farben, die auf den leicht angetrockneten Ton aufgemalt werden. Diese Technik wurde schon in der späten Steinzeit angewendet.*

*Dann muss das Ganze zwei Wochen trocknen und wird gebrannt. Danach kann es bei der Kursleiterin nach Absprache abgeholt werden.*

**2 Nachmittage:**  
**Montag, 26. Oktober, 14.30 - 17.00 Uhr und**  
**Dienstag, 27. Oktober, 14.30 - 16.00 Uhr**  
**Sandra´s Regenbogenatelier,**  
**Nellinger Straße 12, Merklingen**  
**Gebühr: € 40,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Bitte mitbringen: Malschürze oder ältere Kleidung.  
 Materialkosten von ca. € 11,00  
 (bitte im Kurs bezahlen).  
 Auf der Homepage der Kursleiterin  
[www.sandras.regenbogenatelier.de](http://www.sandras.regenbogenatelier.de)  
 können diverse Objekte besichtigt werden.

**Basteln und werken**

1L27683

**Weihnachtswerkstatt –  
etwas Schönes selbst gemacht**

für Kinder ab 8 Jahren

**Sandra Steck,**  
Künstlerin und Kunsttherapeutin

■ *In dieser Werkstatt bekommst du viele Ideen und Anregungen und dann wählst du aus, was dir gefällt und was dir Spaß macht, zu tun. Basteln, schneiden, formen, kleben,...*

*Es entstehen kreative Überraschungen – für dich oder als Geschenk für jemanden, ganz wie du es für richtig hältst.*

*Denn in dieser Werkstatt stehst du mit deinen Talenten im Vordergrund – deine Phantasie und dein Spaß am Tun ist hier wichtig. So kannst du deine Stärken kennenlernen und die Freude am Selbstgemachten genießen.*

*Vorbereitet sind: Kartenwerkstatt, Malwerkstatt, Druckwerkstatt, Pappmachéwerkstatt*

*Beispiele siehe unter:*

[www.sandrasregenbogenatelier.de](http://www.sandrasregenbogenatelier.de)

**Samstag, 19. Dezember, 9.30 - 12.30 Uhr**  
**Sandra´s Regenbogenatelier,**  
**Nellinger Straße 12, Merklingen**  
**Gebühr: € 18,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Bitte mitbringen:  
 Arbeitskleidung, Vesper, Getränk.  
 Materialkosten bitte im Kurs bezahlen.

1L27770

**Weihnachtsgeschenke  
der besonderen Art**

für Kinder von 7 - 13 Jahren

**Nicole Diener**

■ *Weihnachten feiern wir dieses Jahr, aufgrund der Geschehnisse in den vergangenen Monaten, vielleicht alle noch bewusster als sonst. Gerade nach dieser schwierigen Zeit, freue ich mich besonders auf Euch! Mit Eurer Freude am kreativen Gestalten, entstehen wunderschöne kleine Geschenke für liebe Menschen aus Eurer Familie oder dem Freundeskreis.*

*Wir werden zuerst ein wenig aufzeichnen, schneiden, dann die Nadel & den Faden fliegen lassen und zu zuletzt noch den Pinsel schwingen. Das wird klasse und wunderschöne, selbst gemachte Geschenke werden unterm Weihnachtsbaum liegen!*

**Mittwoch, 18. November, 14.30 - 17.00 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 1 Kreativ**  
**Gebühr: € 12,00 (zuzüglich Materialkosten)**

2 Nähnadeln (normale Stärke und eine die durch ein wenig dickeres Material sticht), passender Faden dazu rot, anthrazit, blau oder auch weiß – einfach was zu Hause vorhanden ist, Bleistift, sehr dünne Pinsel, Wasserfarben + Deckweiß, WASSERFESTER schwarzer Fineliner, Schere, die auch dickeres Material schneiden kann.  
 Materialkosten je nach Verbrauch von ca. € 5,00 - € 8,00 (bitte im Kurs bezahlen).

**1L27771**

**Daily Soap**

für Kinder ab 6 Jahren  
 in den Herbstferien

**Ursula Hirsche**

■ *Wellness zum Selbermachen – von Herzen selbst gemacht, von Herzen glücklich gemacht! Klar kannst du Seife und Badesalz kaufen. Aber nicht dieses. Hier kannst du selber entscheiden, welchen Duft und welche Farbe du verwendest. Du gießt Seife, du knetest Seife und färbst Badesalz ein. Und alles wird noch wunderschön verpackt.*

*Für Bastelfreunde gibt es auch einen anderen tollen Tipp auf youtube von Ursula Hirsche, dazu einfach <https://www.youtube.com/watch?v=vmVixF3P2rY> auf youtube besuchen.*

**Donnerstag, 29. Oktober, 9.30 - 12.00 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 1 Kreativ**  
**Gebühr: € 12,50 (zuzüglich Materialkosten)**

Bitte mitbringen: Malerkittel, Getränk.  
 Materialkosten von € 18,00 (bitte im Kurs bezahlen).

**1L27772**

**Ein kleines Nachtlicht für dich**

für Kinder ab 6 Jahre  
 in den Herbstferien

**Biggi Bayer, Dekorateurin**

■ *In deinem Zimmer wird es gemütlich, denn dein Nachtlicht leuchtet warm durch dein Zimmer.*

*Du kannst entscheiden, soll es ein Marienkäferlicht sein oder möchtest du lieber ein Monster?*

*Das Licht ist batteriebetrieben und wird nicht heiß.*

**Mittwoch, 28. Oktober, 14.00 - 16.00 Uhr**  
**Kreativwelt Bayer Blaubeuren, Karlstraße 4**  
**Gebühr: € 6,00 (zuzüglich Materialkosten von 18,00 €)**

**1L27775**

**Komm in die Holzwerkstatt zum Schreinern**

für Kinder von 7 - 11 Jahren  
 in den Faschingsferien

**Martin Föhl-Pachot,**  
**Dipl. Sozialpädagoge, Naturpädagoge**

■ *Mit Schrauber, Bohrer, Hammer und Nägel 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 größeren Objekt zu widmen / etwas Größeres zu bauen und zu planen. Wie kommen wir ans Ziel: wir entwickeln eine Idee (an Hand von Büchern und Bildern und Modellen), wir planen die Grundstruktur, zeichnen und stellen Material zusammen, was fehlt noch und kann am nächsten Tag mitgebracht werden? Welche Werkzeuge benötige ich / gibt es? Wichtig für unser Projekt – am Ende soll es auch sinnvoll genutzt werden können. Von der Spielzeugkiste bis zum Häusle für dein Haustier – was dir gefällt.*

*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.*

**3 Vormittage, 9.00 - 12.30 Uhr**  
**Donnerstag, 18. Februar bis Samstag, 20. Februar**  
**Grund- und Hauptschule Berghülen,**  
**Schulstraße 47, Werkraum**  
**Gebühr: € 40,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Bitte mitbringen: Getränk, evtl. Vesper  
 Materialkosten 4,00 € für Verbrauchsmaterial und Verschleiß z.B. an Sägeblättern u.a. (bitte im Kurs bezahlen).  
 Bitte lange Haare zusammenbinden und arbeitstaugliche Kleidung tragen.

**Forschen und entdecken**

**1L27778**

**Für Erfinder\*innen und Konstrukteure: Ein Hybridauto zum Selberbauen**

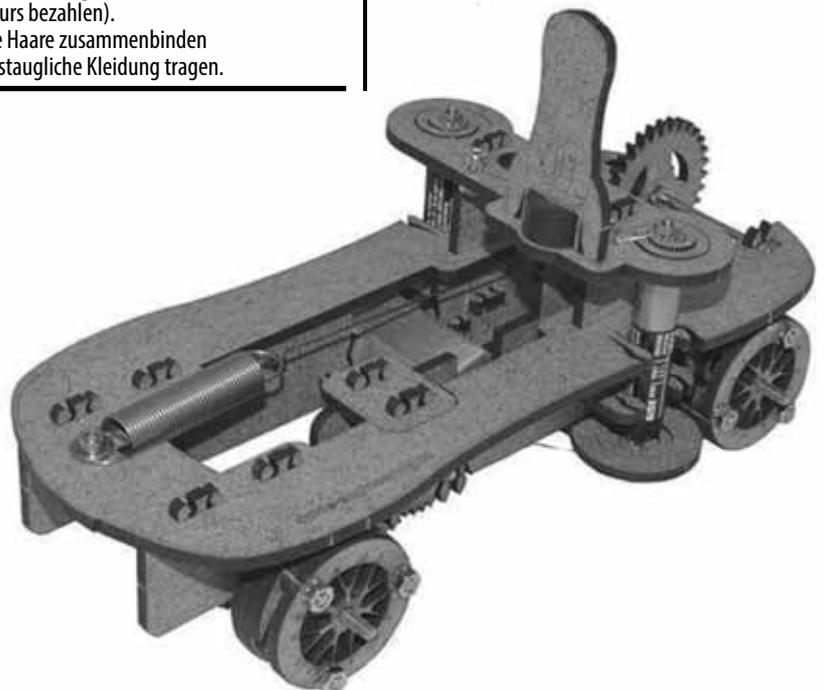
für Mädchen und Jungs ab 11 Jahren,  
 für Kinder ab 8 Jahren mit Elternteil  
 in den Weihnachtsferien

**Werner Bernhard**

■ *Heute fahren noch fast alle Autos mit einem Benzin- oder Dieselmotor. Aber gibt es da denn nichts anderes? Das gibt es: einen sogenannten Hybridantrieb. In diesem Kurs baust du ein Hybridauto zusammen, genau genommen einen Hybridporsche, der ursprünglich auch für Porsche entwickelt wurde. Dieses Auto hat einen elektrischen und einen mechanischen Antrieb über eine Feder. Jedes der 4 Räder hat einen Freilauf, so dass du das Auto entweder mit dem mechanischen Antrieb, dem elektrischen Antrieb oder beiden Antrieben gleichzeitig bewegen kannst. Garantiert: jedes Auto wird am Ende des Kurses auch funktionieren und fahren.*

**Dienstag, 05. Januar, 9.00 - 13.15 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 1 Kreativ**  
**Gebühr: € 30,00 (zuzüglich Materialkosten)**

Materialkosten von 35,00 € bitte im Kurs bezahlen.

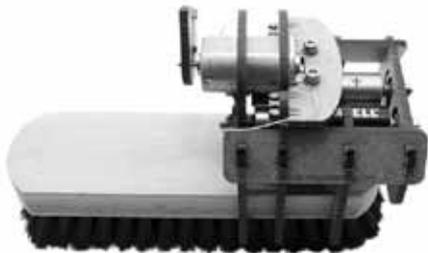


1L27779

## Für Erfinder\*innen und Konstrukteure: Ein Putzroboter zum Selberbauen

für Mädchen und Jungs ab 7 Jahre  
in den Weihnachtsferien

Werner Bernhard



■ Einen Roboter der automatisch die Wohnung putzt will wohl jeder haben. In diesem Kurs bauen wir genau so einen Roboter. Diesen baut ihr dann selbst von der Verdrahtung bis zur Mechanik. Dieser bewegt sich dann von einer Unwucht angetrieben über den Boden. Im Anschluss wird noch getestet. Für jedes Kind lassen wir uns so viel Zeit bis der letzte Roboter läuft. Den Roboter kann man am Ende mitnehmen.

**Dienstag, 05. Januar, 14.00 - 16.00 Uhr**  
vhs-Mitte Laichingen,  
Radstraße 10, Raum 1 Kreativ  
Gebühr: € 15,00 (zuzüglich Materialkosten)

Materialkosten von 18,50 € (bitte im Kurs bezahlen).

Dieser Kurs wird von [www.dolde-engineering.de](http://www.dolde-engineering.de) durchgeführt. dolde-engineering produziert unter der Marke YouMake für Unternehmen und Bildungseinrichtungen technische Bausätze zur Förderung des technischen Verständnisses von Kindern und Jugendlichen.

### ■ Für unsere Kurse gilt zu Ihrer Sicherheit das „AHA“-Prinzip

- die Abstandsregel einhalten
- auf Hygiene achten
- eine Alltagsmaske tragen auf dem Weg in den Kursraum,
- im Kurs selbst muß keine Maske getragen werden

Lassen Sie uns Verantwortung für uns selbst und andere übernehmen. Wenn Sie sich krank fühlen, besuchen Sie bitte keine vhs-Veranstaltung. Bei geltdender Abstandsregel gilt für Kurse eine Teilnehmerhöchstgrenze, daher bitten wir Sie um rechtzeitige Anmeldung.

Stand: Juli 2020,  
bei Drucklegung des Programms

## Singen und musizieren

### Gitarre spielen

Alexander Lotz, stud. Musiklehrer

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

vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1  
Gebühr: € 140,00 (zuzüglich Lehrmaterial)

Das Lehrmaterial wird am ersten Kurstag vorgestellt. (bitte im Kurs bezahlen).  
Ab 3 Teilnehmern, Der Unterricht findet in Kleinstgruppen mit max. 5 Teilnehmern statt.

1L28875

für Anfänger  
für Kinder von 9 - 14 Jahren

14 Nachmittage, freitags, 16.00 - 16.45 Uhr  
Beginn: 02. Oktober

1L28876

für Fortgeschrittene  
für Kinder von 9 - 14 Jahren

14 Nachmittage, freitags, 16.45 - 17.30 Uhr  
Beginn: 02. Oktober

1L28880

### Babymusikgarten

für Babys von 3 - 18 Monaten (mit Elternteil)

Geraldine Allgaier,  
lizenzierte Musikgartenleiterin

■ Gemeinsam musizieren verbindet und vertieft die Beziehung zwischen Kind und Bezugsperson. Musik, Gesang, Rhythmus und Tanz regen die Entwicklung an, fördern die Denkfähigkeit und unterstützen den Spracherwerb. Gemeinsam Freude erleben, Gemeinschaft kennen lernen und eine harmonische Lernumgebung finden, das alles bietet der Musikgarten.

10 Vormittage, mittwochs, 8.45 - 9.30 Uhr  
Turn- und Festhalle Nellingen,  
Vereinsraum im OG  
Beginn: 30. September  
Gebühr: € 50,00 (pro Eltern/Kind-Paar  
zuzüglich Materialkosten)

Bitte mitbringen:  
Decke und Hausschuhe/ABS-Socken.  
Materialkosten von € 11,50 für Klangmaterial  
(bitte im Kurs bezahlen).

1L28881

### Musikgarten

für Kinder von 1 1/2 bis 3 1/2 Jahren  
(mit Elternteil)  
Thema: „Tierwelt“

Geraldine Allgaier,  
lizenzierte Musikgartenleiterin

■ Musikgarten“ ist ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt.

Durch das gemeinsame Singen, Tanzen und Bewegen können die Kinder zusammen mit ihren Eltern ohne Leistungserwartungen die eigene Stimme und ihren Körper entdecken und Freude daran haben. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln führen in die Welt der Klänge ein.

Die Freude am Musizieren und das gemeinsame Erleben sind dabei das Wichtigste.

10 Nachmittage, dienstags, 16.20 - 17.05 Uhr  
Grundschule Nellingen, Neubau,  
J.A.v. Widmannstetter Weg 1, Multiraum  
Beginn: 29. September  
Gebühr: € 50,00 (pro Eltern/Kind-Paar)

Bitte mitbringen:  
Hausschuhe/Schlappchen oder  
ABS-Socken und eine Decke.

### Musikgarten – Singing in English

Geraldine Allgaier,  
lizenzierte Musikgartenleiterin

■ 'Singing in English' ist ein Baustein des Musikgarten-Konzepts, bei dem die Kinder mit deren Eltern spielerisch und ohne Leistungserwartung an die englische Sprache herangeführt werden. Neben Bewegungsspielen und dem gemeinsamen Singen auf Englisch werden wir auch mit unterschiedlichen Instrumenten und Rhythmik-materialien passend zu den vier Jahreszeiten deutsche Lieder singen, miteinander musizieren und tanzen.

Grundschule Nellingen, Neubau,  
J.A.v. Widmannstetter Weg 1, Multiraum  
Gebühr: € 50,00 (pro Eltern/Kind-Paar)

Bitte mitbringen:  
Hausschuhe/Schlappchen  
oder ABS-Socken und eine Decke.

1L28882

für Kinder von 3 1/2 bis 5 Jahren  
(mit Elternteil)  
Thema: „Die vier Jahreszeiten“

10 Nachmittage, dienstags, 15.30 - 16.15 Uhr  
Beginn: 29. September

**1L28883**

für Kinder von 5 - 7 Jahren

**10 Nachmittage, dienstags, 17.15 - 18.00 Uhr**  
**Beginn: 29. September****Musikalische Früherziehung****Doris Rösch-Beutel, Erzieherin**

■ In diesem Angebot werden Kindern mit Hilfe der Orff'schen Instrumente, altersentsprechenden Liedern und Bewegungen erste Entfaltungsmöglichkeiten ihrer Musikalität ermöglicht. Positive „Nebeneffekte“ von musikalischer Früherziehung sind: Die Ausprägung des Rhythmusgefühls kann sich auf die sprachliche Entwicklung von Kindern positiv auswirken, Aufmerksamkeit und Konzentration werden zudem gefördert.

**Kindergarten-Zentrum Amstetten, Lonetalstraße 15**  
**Gebühr: € 48,00****1L28884**

für 4-6 jährige Kinder

**12 Vormittage, freitags, 8.15 - 9.00 Uhr**  
**Beginn: 02. Oktober****1L28885**

für 4-6 jährige Kinder

**12 Vormittage, freitags, 9.00 - 9.45 Uhr**  
**Beginn: 02. Oktober**

Die Dozentin ist Erzieherin mit entsprechenden Weiterbildungen.

**Flöten****Claudia Riedmaier****Grundschule Machtolsheim, Lindenstraße 19, Klassenzimmer**  
**Gebühr: € 68,00 (zuzüglich Lehrmaterial)**

Kurszeiten werden dem Stundenplan angepasst. Lehrmaterial bitte im Kurs bezahlen. Informationen zu Lehrmaterial und Instrument werden von der Kursleiterin vor Kursbeginn telefonisch vorgestellt.

**1L28891**

Flöten I für Kinder ab 7 Jahren

**17 Vormittage, dienstags, 13.45 - 14.30 Uhr**  
**Beginn: 29. September****1L28892**

Flöten II für Kinder ab 7 Jahren

**17 Vormittage, dienstags, 14.30 - 15.15 Uhr**  
**Beginn: 29. September****Entspannen und bewegen****1L30177****Yoga für Jugendliche**

von 12 - 18 Jahren

**Pia Patricia Prosser, Yogalehrerin**

■ Hier üben wir sportlich durchaus fordernde Yogaübungen, mit Spaß lernst du deinen Körper immer besser kennen. Die Übungen werden von einer jungen, begeisterten Yogalehrerin angeleitet und geben dir ein besseres Körpergefühl, Ausgeglichenheit und helfen dir auch in schwierigen Phasen zurecht zu kommen und positiv durchs Leben zu gehen. „Yoga“ der Geheimtipp für junge Leute, um den Alltag in Schule und Familie mit Leichtigkeit und Gelassenheit zu begegnen.

**10 Nachmittage, freitags, 15.00 - 16.00 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal**  
**Beginn: 2. Oktober**  
**Gebühr: € 60,00**Bitte mitbringen:  
Matte, bequeme Kleidung, Getränk  
Bitte 3 Stunden vor Unterrichtsbeginn nichts Schweres mehr essen.**1L30178****Yoga für Kinder**

von 8 - 12 Jahren

**Pia Patricia Prosser, Yogalehrerin**

■ Hast Du manchmal Flöhe im Kopf und kannst Dich nicht auf Deine Hausaufgaben konzentrieren? Oder Du hast eine Klassenarbeit und kannst Dich an nichts mehr erinnern? Kannst Du manchmal vor lauter Kummer und Angst nicht einschlafen? Vielleicht bist Du auch öfters hippelig und kannst vor lauter Unruhe nicht still sitzen? Hast Du öfters Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen oder einfach eine Riesen-Wut im Bauch?

Dann bist Du bei „Yoga“ genau richtig. Hier lernst Du von einer jungen, begeisterten Yogalehrerin einfache Übungen kennen, die Spaß machen und trotzdem sehr wirksam sind. Du kannst sie zu Hause machen, wann immer Du sie brauchst.

Sie helfen Dir:

- Beim Einschlafen
- Bei Kopf- und Bauchschmerzen
- Wenn Du Angst hast oder unglücklich bist
- Für eine bessere Konzentration

**10 Nachmittage, freitags, 14.00 - 15.00 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28, Kleiner Saal**  
**Beginn: 02. Oktober**  
**Gebühr: € 60,00**Bitte mitbringen:  
Matte, bequeme Kleidung, Getränk  
Bitte 3 Stunden vor Unterrichtsbeginn nichts Schweres mehr essen.**1L30179****Kundalini Yoga – Raum für Spaß und Kreativität**

für Kinder von 8 - 11 Jahren

**Carina Blaukat, Yogalehrerin**

■ Ein Yogakurs für Kinder von 8 bis 11 Jahren mit viel Raum für Spaß und Kreativität.

Stell Dir vor, Du bist mutig wie ein Tiger und brüllst wie ein Löwe, Du strahlst wie die Sonne, bist anmutig wie eine wunderschöne Blume und stehst aufrecht und kräftig wie ein Baum, tief verwurzelt in der Erde.

Im Kinderyoga wirst Du viele verschiedene Yogapositionen erlernen, die sich in kleinen Geschichten oder Yogaspielen versteckt haben. Sie helfen Dir, Deinen Körper besser wahrzunehmen, machen Dich beweglicher und können Spannungen lösen, die sich durch langes Sitzen aufgebaut haben. In unserem Kurs wirst Du aber auch Stille erleben, Traumreisen an zauberhafte Orte unternehmen und spielerische Atemübungen kennen lernen. Und genauso wie die großen Yogis wirst Du lernen, zu meditieren. Mal mit einem Mantra, mal ohne, mal gesungen, in Bewegung oder in absoluter Stille. Das beruhigt die Gedanken, die ja manchmal ganz schön wild sein können. Und weil Kreativität so wichtig ist, im Alltag aber manchmal zu kurz kommt, soll sie in diesem Kurs einen ganz besonderen Stellenwert haben.

**15 Nachmittage, mittwochs, 14.30 - 15.30 Uhr**  
**vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1**  
**Beginn: 30. September**  
**Gebühr: € 90,00**Bitte mitbringen:  
Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

1L30180

## Kundalini Yoga – der Weg zu innerer und äußerer Schönheit für Mädchen ab 12 Jahre

Carina Blaukat, Yogalehrerin

■ Ein Yogakurs für Mädchen ab 12 Jahren mit viel Raum für Kreativität und den Kontakt zur eigenen inneren und äußeren Schönheit.

Dieser Kurs hilft Dir, den Herausforderungen Deines Alltags entspannter zu begegnen. Yoga gibt Dir mehr innere Stärke und neue Kraft, es stärkt Dein Selbstbewusstsein, macht Dich mutiger und lädt Freude in Dein Leben ein. Zusammen mit Yoga hilft Dir Kreativität, einen guten Zugang zu Deiner inneren und äußeren Schönheit zu finden.

Die körperlichen Übungen bauen eine gute Beziehung zu Deinem Körper auf. Eine bewusste Atemführung unterstützt Dich im Umgang mit Deinen Emotionen. So wirst Du bei starken Gefühlen Dein ganzes Leben lang in die Trickkiste der bewussten Atmung greifen können. Tiefe Entspannungen bringen Dir neue Kraft, um dem schulischen und täglichen Stress gelassener begegnen zu können. Meditationen in unterschiedlichen Varianten helfen Dir, das Chaos in Deinem Kopf zu beruhigen, steigern Deine Konzentrationsfähigkeit und schenken Dir ein wohligh-warmes inneres Glücksgefühl.

15 Nachmittage, mittwochs, 15.45 - 17.15 Uhr  
vhs-studio Laichingen, Karlstraße 30, Raum 1  
Beginn: 30. September  
Gebühr: € 90,00

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

## Taekwondo – Einsteigerkurs

Hassan Aydin und Miriam Missel

■ Richtige Bewegung stärkt den Körper und kräftigt die Organe. Taekwondo ist tief im asiatischen Gedankengut verwurzelt: Fuß (Tae), Hand (Kwon) und Geist (Do) und beruht auf der Überzeugung, dass jeder Mensch jederzeit und überall, unabhängig von seinem Alter und seiner Kondition, seinen Gesundheitszustand verbessern und mehr Lebensfreude gewinnen kann. Das bewusste Üben führt zur Revitalisierung des Körpers und des Geistes. Die Grundidee ist, durch Bewegung Körper und Geist in Einklang zu bringen und zu höchsten Leistungen zu fähigen.

Durch Taekwondo lernen Kinder spielerisch komplexe Bewegungsabläufe, die Koordination, Körperhaltung, Motorik

und Körperbeherrschung fördern.

Auch die seelisch-geistige Entwicklung wird geschult: Disziplin, Konzentrationsvermögen, Fokussierung, Selbstbewusstsein sind maßgebliche Elemente des Kampfsportes, – unterstützt durch soziale Komponenten wie der höfliche und respektvolle Umgang miteinander.

Gebühr: € 40,00  
(inklusive Abschlusszertifikat)

Bitte mitbringen:  
Sportkleidung (Sportschuhe sind nicht erforderlich),  
Getränk/Trinkflasche

1L30240  
für Kinder von 5 - 12 Jahren

5 Nachmittage, freitags, 16.00 - 17.00 Uhr  
Blaubeuren; Studio „Twintaekwondo“, Bergstraße 38, Raum 1  
Beginn: 02. Oktober

1L30241  
für Jugendliche und  
Erwachsenen ab 13 Jahre

5 Nachmittage, freitags, 16.00 - 17.00 Uhr  
Blaubeuren; Studio „Twintaekwondo“,  
Bergstraße 38, Raum 2  
Beginn: 02. Oktober

## Selbstbehauptung

1L30158

### WING TSUN – sich selbstbewusst behaupten

sicher durch den Alltag –  
für Mädchen ab 14 Jahre und Frauen



Roberto Cabriolu, „Wing-Tsun“-Lehrer  
2 Nachmittage, samstags, 15.30 - 18.30 Uhr,  
Termine: 10. und 17. Oktober  
vhs-Gymnastikraum Laichingen,  
Feldstetter Straße 12  
Gebühr: € 36,00

Programmbeschreibung: siehe Seite 43

## Schwimmen

### Schwimmen für Kinder

Joachim Brinz

■ 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 Blaubeuren, Dodelweg 16  
Gebühr: € 60,00  
(zuzüglich Eintritt ins Hallenbad)

1L30260 ab 6 Jahre

10 Kurstermine, dienstags, mittwochs und  
donnerstags, 17.15 - 18.15 Uhr, freitags,  
15.45 - 16.45 und samstags 10.00 - 11.00 Uhr,  
Beginn: 17. November

1L30261 ab 6 Jahre

10 Kurstermine, dienstags, mittwochs und  
donnerstags, 17.15 - 18.15 Uhr, freitags,  
15.45 - 16.45 und samstags 10.00 - 11.00 Uhr,  
Beginn: 19. Januar

Bitte beachten Sie das Mindestalter:  
Ab 6 Jahren lernen die Kinder aufgrund ihrer motorischen Entwicklung leichter und schneller!  
Wir bitten um Beachtung: Möglicherweise können die Kurse aufgrund von Corona-Einschränkungen im Hallenbad nicht stattfinden. Bitte fragen Sie vor Kursbeginn nach bei der vhs (07333-925200).!

### Schwimmen für Kinder

Britta Fischer

■ 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**  
**Gebühr: € 70,00**  
 (zuzüglich Eintritt ins Hallenbad)

Eintritt ins Hallenbad:  
 Zehnerkarte 8,00 € für Kinder (in Münzen)  
 Höchstteilnehmerzahl: maximal 6  
 Bitte beachten Sie das Mindestalter: Ab 5 Jahren  
 lernen die Kinder aufgrund ihrer motorischen  
 Entwicklung leichter und schneller!

**1L30263**  
 für Anfänger ab 5 Jahre

**10 Nachmittage, dienstags und donnerstags 17.35 - 18.20 Uhr**  
**Beginn: 29. September**

**1L30264**  
 für Anfänger ab 5 Jahre

**10 Nachmittage, dienstags und donnerstags 17.35 - 18.20 Uhr**  
**Beginn: 10. November**

**1L30265** für Anfänger ab 5 Jahre

**10 Nachmittage, dienstags und donnerstags 17.35 - 18.20 Uhr**  
**Beginn: 12. Januar**

## Tanzen

**1L30278**

**“Piccolo Dance“:**  
**Tänzerische Früherziehung**  
 für Jungen und Mädchen  
 von 4 - 6 Jahren

**Peter Lautenschlager,**  
**Tanzpädagoge, Personaltrainer**

■ *Für alle, die gerne tanzen wollen: Grundlagen des Tanzes werden entwickelt, kleine Choreographien, – all dies soll beitragen zu einem guten Körpergefühl und einer guten Haltung, – bei toller Musik ...! Auch die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit werden aufs beste geschult.*

**15 Nachmittage, dienstags, 15.45 - 16.30 Uhr**  
**Studio „aerobics & more“**  
**Blaubeuren, Rittergasse 1**  
**(gegenüber Matthäus-Alber-Haus)**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 90,00**

Bitte mitbringen:  
 sportliche Kleidung, Turnschuhe  
 oder Gymnastikschläppchen

## Kindertanz – Ballett für Anfänger und Fortgeschrittene

**Joana Park, Ballettlehrerin i. A.**

■ *Eine tänzerische Früherziehung: Spielerisch und lustig in Geschichten verpackt, werden die Kinder durch verschiedene kindgerechte Formen an den klassischen Tanz herangeführt.*

*Eingeladen sind alle Kinder, Jungen und Mädchen, die Freude am Tanzen haben.*

*„Ganz nebenbei“ vermittelt der Unterricht:*

*eine vertiefte Wahrnehmung sowohl innerlich als auch äußerlich die Entwicklung eines Raum- und Zeitrhythmusgefühls die Entfaltung der Musikalität die Entwicklung eines positiven Körpergefühls die Freude an schönen, geradlinigen Bewegungen. Zudem sind die Stunden eine gute Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschulung, die Kinder lernen Achtsamkeit sich selbst gegenüber und Gemeinschaftsgefühl. Und keine Sorge: Die junge Gruppenleiterin achtet auf „richtige“ Ausführung, so dass eine übermäßige Belastung der Gelenke vermieden wird.*

**vhs-Gymnastikraum Laichingen,**  
**Feldstetter Straße 12**  
**Gebühr: € 105,00**

Die endgültige Gruppeneinteilung erfolgt nach der ersten Kursstunde durch die Kursleiterinnen. Erforderliche Kleidung: Im Kurs werden Informationen zur Bestellung einheitlicher Kleidung ausgegeben. In Kooperation mit „STAGES“ – the movement centre for you UG, Ulm.

**1L30283**  
 für Anfänger und leicht  
 Fortgeschrittene ab 4 Jahre

**15 Nachmittage,**  
**donnerstags, 14.30 - 15.30 Uhr**  
**Beginn: 01. Oktober**

**1L302830**  
 für Anfänger und leicht  
 Fortgeschrittene ab 4 Jahre

**15 Nachmittage,**  
**freitags, 13.30 - 14.30 Uhr**  
**Beginn: 02. Oktober**

**1L30284**  
 für Anfänger und leicht  
 Fortgeschrittene ab 5 Jahre

**15 Nachmittage,**  
**donnerstags, 15.30 - 16.30 Uhr**  
**Beginn: 01. Oktober**

**1L302840** für Anfänger und leicht  
 Fortgeschrittene ab 5 Jahre

**15 Nachmittage, freitags, 14.30 - 15.30 Uhr**  
**Beginn: 02. Oktober**

**1L30285**  
 für Anfänger und leicht  
 Fortgeschrittene von 6 bis 9 Jahren

**15 Nachmittage,**  
**donnerstags, 16.30 - 17.30 Uhr**  
**Beginn: 01. Oktober**

**1L302850**  
 für Anfänger und leicht  
 Fortgeschrittene von 6 bis 9 Jahren

**15 Nachmittage, freitags, 15.30 - 16.30 Uhr**  
**Beginn: 02. Oktober**

**1L30290**

**Zumba, HipHop, Jazz und Modern Dance zur Musik von Jennifer Lopez, Shakira, Pit Bull**

für Jugendliche  
 zwischen 10 - 15 Jahren

**Rebecca Schulz, Zumba\* Instructor**

■ *Die Kurse, vermitteln die Grundlagen von Zumba, HipHop, Jazz und Modern Dance. Zur neuesten Musik aus den Charts, – lateinamerikanisch, Jennifer Lopez, Shakira, Pit Bull, und vielen mehr, werden gut tanzbare tolle Choreographien entworfen. Am wichtigsten ist dabei Spass und ein tolles Tanzgefühl. und ganz nebenbei kann man den Schul- und Ausbildungsstress vergessen und sogar Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit trainieren.*

**10 Nachmittage, freitags, 17.15 - 18.15 Uhr**  
**vhs-Gymnastikraum Laichingen,**  
**Feldstetter Straße 12**  
**Beginn: 02. Oktober**  
**Gebühr: € 70,00**

Bitte mitbringen: Leggings, T-Shirt, Turnschläppchen

**1L302912**

**Zumba, HipHop, Jazz und Modern Dance**

für Jugendliche ab 10 Jahre

**Rebecca Schulz, Zumba\* Instructor**

■ *Tanzbegeisterte Mädels erlernen in diesem Kurs die Grundlagen von Zumba, HipHop, Jazz- und Modern Dance, – Übungen, die dabei helfen, den eigenen Körper bewusst zu erleben, Haltung, Motorik, Ausdauer, Musikalität und Rhythmus zu schulen.*

*Daraus entstehen kleine Choreographien, die Spass machen und ganz nebenbei das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit trainieren.*

**10 Nachmittage, dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr**  
**Stadthalle Blaubeuren,**  
**Alberstraße 9, Gymnastikraum**  
**Beginn: 29. September**  
**Gebühr: € 70,00**

Bitte mitbringen: Leggings, T-Shirt, Turnschlappchen

## Selbstverteidigung

### Taekwondo – Einsteigerkurs

**Hassan Aydin**

**Miriam Missel**

■ *Richtige Bewegung stärkt den Körper und kräftigt die Organe. Taekwondo ist tief im asiatischen Gedankengut verwurzelt: Fuß (Tae), Hand (Kwon) und Geist (Do) und beruht auf der Überzeugung, dass jeder Mensch jederzeit und überall, unabhängig von seinem Alter und seiner Kondition, seinen Gesundheitszustand verbessern und mehr Lebensfreude gewinnen kann. Das bewusste Üben führt zur Revitalisierung des Körpers und des Geistes. Die Grundidee ist, durch Bewegung Körper und Geist in Einklang zu bringen und zu höchsten Leistungen zu fähigen.*

*Durch Taekwondo lernen Kinder spielerisch komplexe Bewegungsabläufe, die Koordination, Körperhaltung, Motorik und Körperbeherrschung fördern.*

*Auch die seelisch-geistige Entwicklung wird geschult: Disziplin, Konzentrationsvermögen, Fokussierung, Selbstbewusstsein sind maßgebliche Elemente des Kampfsportes, – unterstützt durch soziale Komponenten wie der höfliche und respektvoller Umgang miteinander.*

**Gebühr: € 40,00**  
**(inklusive Abschlusszertifikat)**

Bitte mitbringen:  
 Sportkleidung (Sportschuhe sind nicht erforderlich),  
 Getränk/Trinkflasche

#### 1L30240

für Kinder von 5 - 12 Jahren

**5 Nachmittage, freitags, 16.00 - 17.00 Uhr**  
**Blaubeuren; Studio „Twintaekwondo“, Berg-**  
**straße 38, Raum 1**  
**Beginn: 02. Oktober**

#### 1L30241

für Jugendliche und Erwachsenen  
 ab 13 Jahre

**5 Nachmittage, freitags, 16.00 - 17.00 Uhr**  
**Blaubeuren; Studio „Twintaekwondo“,**  
**Bergstraße 38, Raum 2**  
**Beginn: 02. Oktober**

### Selbstverteidigung für Anfänger und Fortgeschrittene

■ *Diese Kurse vermitteln Jungen und Mädchen pädagogisch sinnvolle Techniken der Selbstverteidigung. Dazu gehört auch, dass die Kinder Aufmerksamkeit sich selbst und Situationen gegenüber lernen, sowie Konzentration, Umgang miteinander in einer Gruppe, Selbsteinschätzung und Selbstvertrauen trainieren.*

**Gebühr: € 97,00**

#### 1L30369 ab 6 Jahre

**Christian Joh**

**15 Nachmittage, mittwochs, 14.00 - 15.00 Uhr**  
**Berghalle Heroldstatt,**  
**Am Berg 1, Karl-Ehmann-Saal 1**  
**Beginn: 30. September**

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe.  
 Die Gruppeneinteilung erfolgt nach der ersten Kursstunde je nach Teilnehmerzahl.

#### 1L30370 ab 9 Jahre

**Christian Joh**

**15 Nachmittage, mittwochs, 15.00 - 16.00 Uhr**  
**Berghalle Heroldstatt,**  
**Am Berg 1, Karl-Ehmann-Saal 1**  
**Beginn: 30. September**

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe.  
 Die Gruppeneinteilung erfolgt nach der ersten Kursstunde je nach Teilnehmerzahl.

#### 1L30371

für weit fortgeschrittene Kinder

**Christian Joh**

**Franck Bourgeois**

**15 Nachmittage, freitags, 16.00 - 17.00 Uhr**  
**Berghalle Heroldstatt,**  
**Am Berg 1, Karl-Ehmann-Saal 1**  
**Beginn: 02. Oktober**

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe.  
 Die Gruppeneinteilung erfolgt nach der ersten Kursstunde je nach Teilnehmerzahl.

#### 1L30372 ab 6 Jahre

**Christian Joh**

**Jonas Schmauder**

**15 Nachmittage, freitags, 14.00 - 15.00 Uhr**  
**Daniel-Schwenkmezger-Halle Laichingen,**  
**Beim Käppele 6, Bühne**  
**Beginn: 02. Oktober**

Bitte mitbringen:  
**Sportbekleidung, Handtuch und Turnschuhe**  
**mitbringen!**  
**Die Gruppeneinteilung erfolgt nach der ersten**  
**Kursstunde je nach Teilnehmerzahl.**

#### 1L30373 ab 9 Jahre

**Christian Joh**

**Jonas Schmauder**

**15 Nachmittage, freitags, 15.00 - 16.00 Uhr**  
**Daniel-Schwenkmezger-Halle Laichingen,**  
**Beim Käppele 6, Bühne**  
**Beginn: 02. Oktober**

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und  
 Turnschuhe mitbringen!  
 Die Gruppeneinteilung erfolgt nach der ersten  
 Kursstunde je nach Teilnehmerzahl.

#### 1L30374 ab 6 Jahre

**Christian Joh**

**15 Nachmittage, dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr**  
**„Sportinsel“ Schelklingen,**  
**Blaubeurer Straße 94**  
**Beginn: 29. September**

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe.  
 Die Gruppeneinteilung erfolgt nach der ersten  
 Kursstunde je nach Teilnehmerzahl.  
 Wir behalten uns vor, sollten die Coronabestimmungen  
 weiter anhalten, die Kurszeit zu verändern,  
 statt 60 Minuten, 45 Minuten zuzüglich 15 Minuten  
 Organisationszeit.

### “Wecke den Löwen in Dir“: „Du musst dich trauen, dich zu wehren“ Ermutigungs- und Selbstsicherheitstraining für Kinder von 5 - 11 Jahren

**Roberto Cabriolu, „Wing-Tsun“-Lehrer**

■ *Ein wichtiger Kurs für alle Kinder! Dieses Kursprogramm wurde entwickelt in Zusammenarbeit mit Psychologen, Polizeibeamten, Lehrern und Erzieher/innen. Die Teilnehmer 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 zum einen „Selbstbehauptung“ durch den Einsatz von Stimme, Optik, Mimik, Gestik und Haltung und andererseits einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken, welche ohne besondere Voraussetzungen schnell erlernbar und leicht umsetzbar sind.*

**vhs-Gymnastikraum Laichingen,**  
**Feldstetter Straße 12**

Bitte mitbringen:  
 Sportkleidung, Turnschuhe, ein Getränk



**1L30375**

**2 Vormittage, samstags, 9.00 - 12.00 Uhr,**  
**Termine: 10. und 17. Oktober**  
**Gebühr: € 30,00**

**1L303751**

**15 Nachmittage, montags, 17.00 - 18.00 Uhr**  
**Beginn: 28. September**  
**Gebühr: € 90,00**

**Kochen und backen**

**1L30554**

**Die Adventsküche –**  
**Geschenke aus der eigenen Küche**  
 für Kinder von 10 bis 13 Jahren

**Susanne Kohn**

**Andrea Würth-Ziegler**

■ *In der Adventsküche werden wir etwas Leckeres kochen und gut nachzukochen-de, essbare Geschenke für Weihnachten herstellen.*  
*Für alle, die schon dabei waren: Es gibt neue Rezepte.*

**Samstag, 05. Dezember, 10.00 - 14.00 Uhr**  
**Erich-Kästner-Gemeinschaftsschule**  
**Laichingen, Max-Lechler-Straße 2, Raum 061**  
**Küche (Eingang links vom Haupteingang)**  
**Gebühr: € 18,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. € 12,00 – bitte im Kurs bezahlen! (Getränke sind im Preis enthalten))**

Bitte mitbringen:  
 Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben.  
 Wir bitten um Beachtung: Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite oder telefonisch, ob dieser Kurs nach geltenden Corona-Auflagen stattfinden darf.

**Fremde Sprachen sprechen**

**English Playgroup ( 4 - 6 Jahre)**

**Heidi Manich, Betriebswirtin (BA)**

■ *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 „nurseryrhymes“, malen, betrachten Bücher auf Englisch. Der spielerische Aspekt steht in*

*diesem Angebot klar im Vordergrund und der Spracherwerb erfolgt wie „nebenbei“. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.*

*Nachgewiesen ist von neuen Studien der Gehirnforschung, dass frühes Erlernen einer Fremdsprache späteres Fremdsprachenlernen erleichtert.*

**Gebühr: € 60,00**  
**(zuzüglich € 2,00 Materialkosten)**

**1L40664**

**12 Nachmittage, dienstags, 14.15 - 15.15 Uhr**  
**Altes Postamt Blaubeuren, Karlstraße 28,**  
**Seminarraum**  
**Beginn: 29. September**

**1L40666**

**12 Vormittage, mittwochs, 14.15 - 15.15 Uhr**  
**Grundschule Berghülen, Schulstraße 47,**  
**Klassenraum Mittelbau**  
**Beginn: 30. September**

**Fit für die Schule**

**1L50583**

**Fit für Referate und schriftliche Ausarbeitungen**

für Schüler/-innen Klasse 7 - 9 in den Herbstferien

**Lena-Maria Käppeler, angehende Lehrerin**

■ *Das Ausarbeiten und Präsentieren von GFS, Kurzpräsentationen, Buchvorstellungen, Seminararbeiten, u.ä. steckt voller Herausforderungen. Dieser Workshop soll einen „roten Faden“ geben, wie man die einzelnen Punkte (Recherche, Verarbeitung von Informationen, Gliederung, Ausarbeitung, Präsentationsvorbereitung, ...) zeitlich und strukturell unter einen Hut bringt. Besonderes Augenmerk wird auf die wissenschaftliche Vorgehensweise (z.B. Zitieren, Quellenverzeichnis,...), die Erstellung von Textdokumenten und einen überzeugenden Präsentationseinstieg gelegt. Die letzte Präsentation ist nur die Spitze des Eisbergs, das Fundament basiert auf einer guten Vorbereitung.*

**3 Vormittage,**  
**Montag bis Mittwoch, 9.00 - 12.00 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 3 Business**  
**Beginn: 26. Oktober**  
**Gebühr: € 52,00**

Bitte mitbringen: USB-Stick, Schreibmaterialien  
 Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Zum Ende des Kurses erhält jeder ein Qualipasszertifikat.

**1L50584**

**Präsentieren mit Unterstützung von PowerPoint**

so klappt die GFS für Schüler/-innen von 7. - 9. Klasse in den Herbstferien

**Lena-Maria Käppeler, angehende Lehrerin**

■ *Präsentiere deine GFS mit Sicherheit und Selbstbewusstsein. Unterstützt von PowerPoint hast du eine gute Möglichkeit zur ansprechenden Visualisierung der Inhalte und kannst dich selbst an diesem Leitfaden orientieren.*

*PowerPoint hilft dir und deinen Zuhörern.*

*Kursinhalte:*

- *Einführung in das Arbeiten mit PowerPoint 2010*
- *Grundlagen der Folienbearbeitung*
- *Ansichten in PowerPoint*
- *Objekte erzeugen und gestalten*
- *Grafiken einfügen und bearbeiten*
- *Diagramme erstellen und gestalten*
- *Präsentationen individualisieren*
- *Ausdruckvariationen*
- *Tipps zur Präsentation*
- *Hilfsmittel bei der Freien Rede*
- *Auftreten und Präsentieren der eignen Person*
- *Tipps für den Umgang mit Dialekt und Schriftdeutsch*
- *Aufbau und Spannungsbogen bei der Präsentation*

**3 Kurstermine:**

**Montag, 26. Oktober, 14.00 - 17.00 Uhr**  
**Dienstag, 27. Oktober, 14.00 - 17.00 Uhr**  
**Mittwoch, 28. Oktober, 14.00 - 16.30 Uhr**  
**vhs-Mitte Laichingen,**  
**Radstraße 10, Raum 3 Business**  
**Gebühr: € 48,00**

Bitte mitbringen:  
 USB-Stick, Schreibmaterialien.  
 Vorkenntnisse werden nicht erwartet.  
 Zum Ende des Kurses erhält jeder ein Qualipasszertifikat.

## Mathematik

### Mathematik für die Vorbereitung Mittlere Reife Klasse 10 Realschule

Rebecca Glogger, Studentin (Lehramt)

■ Hier werden die Schwerpunkte der Mathematik aus den Klassen 9 und 10 herausgegriffen und für die Prüfung wiederholt.

Anne-Frank-Realschule Laichingen,  
Mörikestraße 10, Raum 313  
Gebühr: € 76,00

Bitte mitbringen:  
Schreibzeug und Taschenrechner

#### 1L60881

in den Weihnachtsferien

4 Vormittage, 9.00 - 12.00 Uhr,  
Montag, 28. Dezember bis  
Donnerstag, 31. Dezember

#### 1L60882

in den Faschingsferien

4 Vormittage, 9.00 - 12.00 Uhr,  
Mittwoch, 17. Februar bis  
Samstag, 20. Februar

### Mathematik für die Abiturvorbereitung

Eric Günther, Mathematikstudent

■ Es werden die Grundlagen aus dem Mathematikunterricht der Oberstufe wiederholt und im Hinblick auf die Abiturprüfung des allgemeinbildenden Gymnasiums erarbeitet und erklärt. Anhand zahlreicher Aufgaben kann zu Hause weiter geübt werden.

Anne-Frank-Realschule Laichingen,  
Mörikestraße 10, Raum 404  
Gebühr: € 76,00

Bitte mitbringen:  
Schreibzeug und Taschenrechner

#### 1L60891

in den Weihnachtsferien

4 Vormittage, 9.00 - 12.00 Uhr,  
Montag, 28. Dezember bis  
Donnerstag, 31. Dezember

#### 1L60892

in den Faschingsferien

4 Vormittage, 9.00 - 12.00 Uhr,  
Mittwoch, 17. Februar bis Samstag, 20.  
Februar

### Die Mathematik-Kurse

finden mit einer Gruppengröße von maximal 10 Teilnehmern statt.

Bei Bedarf können auf Anfrage auch für andere Klassenstufen Begleitkurse eingerichtet werden.

Mindestgruppengröße: 5 Teilnehmer

✂ hier abtrennen!

## Anmeldekarte für Kurse der VHS-Laichingen-Blaubeuren-Schelklingen e. V.



Kurs-Nummer	Titel	TeilnehmerIn
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Vorname  Name

Straße  PLZ  Ort

Telefon tagsüber

E-Mail-Adresse

Geburtsdatum des Teilnehmers:  Datum/Unterschrift

bitte wenden

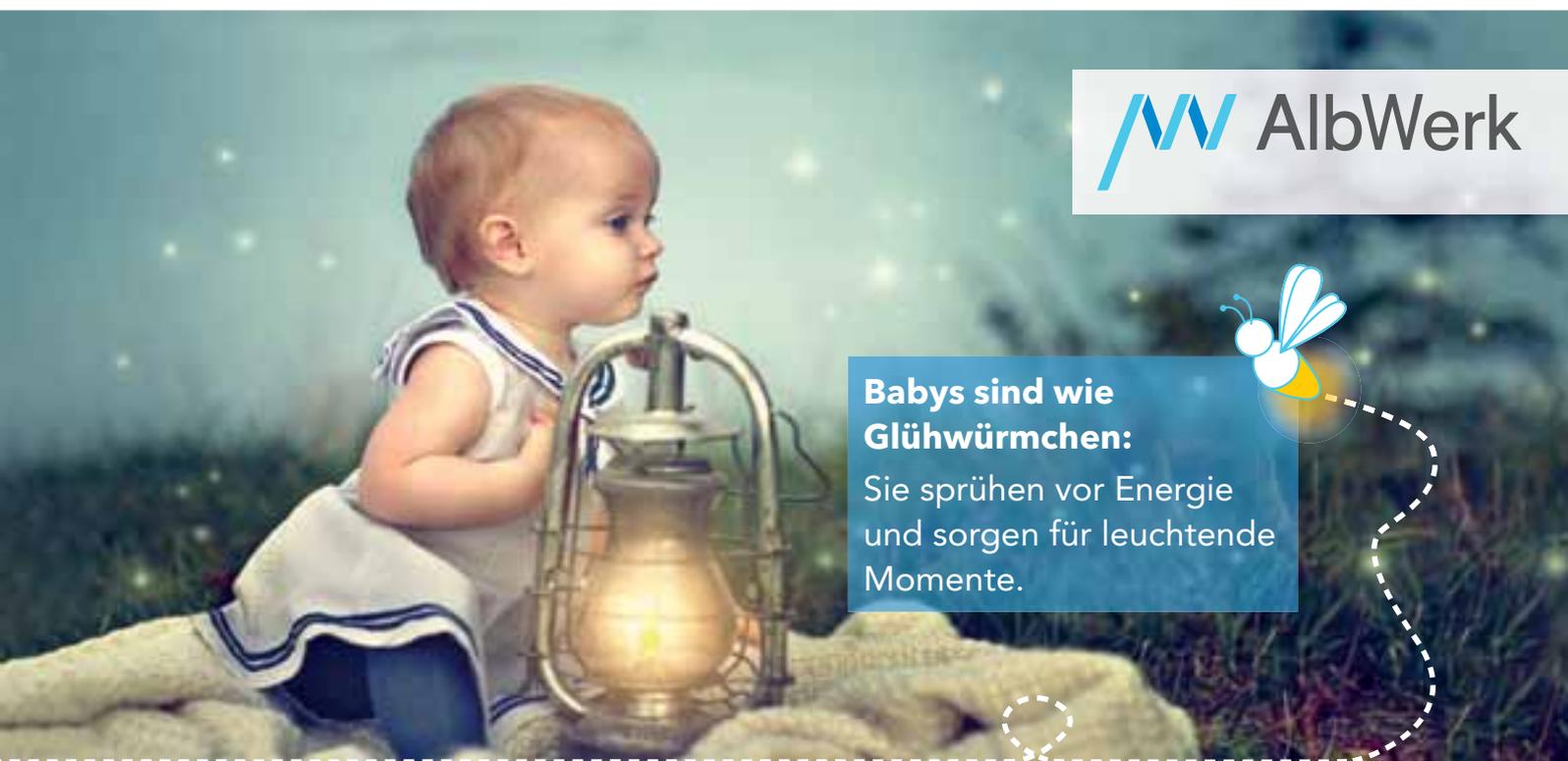
Bitte senden Sie die ausgefüllte Anmeldekarte in einem frankierten Umschlag an:

**vhs Laichingen-  
Blaubeuren-  
Schelklingen e. V.**  
Duceyer Platz  
89150 Laichingen

Zum Datenschutz:

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





**AlbWerk**

**Babys sind wie  
Glühwürmchen:**  
Sie sprühen vor Energie  
und sorgen für leuchtende  
Momente.



**Babybonus** für Ihr  
„Glühwürmchen“

Wir unterstützen Sie beim Start  
in Ihr neues Familienglück.

**25 €**  
Albmarkt-  
Gutschein

**25 €**  
Strom-  
Bonus

kleines  
Geschenk

Mehr Infos: [www.babybonus.albwerk.de](http://www.babybonus.albwerk.de)



**Der Weg zu einer  
besseren Welt beginnt  
vor der Haustür.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Wir investieren in unsere Region und Unternehmen vor Ort und nicht in internationale Spekulationsblasen. Denn egal was die Zukunft bringt: Krisensicheres und nachhaltiges Handeln kommt nie aus der Mode.

**Volksbanken und Raiffeisenbanken**  
Berghülen, Blaubeuren, Ehingen-Hochsträß und Laichinger Alb

