

Volkshochschule Königsbronn

1. Halbjahr 2019

Liebe Freunde der Volkshochschule,

Kunst, Kreativität, Sport, Anstrengung, Power, Ruhe, Entspannung, Konzentration, Abenteuer, Wissensvermittlung, Neues lernen, Fort- und Weiterbildung, Klassik, Dichter und Denker, Köstlichkeiten, Geselligkeit, Freundschaft, Unterhaltung, Spaß – all das erleben Sie vor Ort in Königsbronn bei Ihrer Volkshochschule.

Wir, die Dozentinnen und Dozenten, die Kursleiterinnen und Kursleiter und das VHS-Team im Rathaus bieten immer wieder Bewährtes und Neues, Spannendes und Unterhaltung.

Auch im neuen Halbjahresprogramm können Sie wiederum aus einem breitgefächerten Angebot auswählen.

Nutzen Sie die Auswahlmöglichkeiten bei den vielfältigen Kursen, besuchen Sie unsere interessanten Einzelveranstaltungen und gönnen Sie sich Zeit für sich selbst.

Wir freuen uns, über Ihre Teilnahme bei Ihrer örtlichen Volkshochschule.

Ihr VHS-Team im Rathaus

Joachim Ziller
Leiter der Volkshochschule

Kontaktadressen:

Leitung:	Joachim Ziller	Tel. 9625-11
Programmgestaltung:	Ute Lindner	Tel. 9625-10
Anmeldung:	Jessica Betzler Jennifer Eckert	Tel. 9625-13 und Tel. 9625-43
Mitarbeit:	Birgit Busse	Tel. 9625-12

Einzelveranstaltungen

Kurs-Nr. 191-64

Literatur am Ursprung – Bertolt Brecht (1898 – 1956)

Mittwoch, 09. Januar

19.00 Uhr, Hammerschmiede oberer Saal

Vortrag von Dr. phil. Martina Kolb, Susquehanna University in Pennsylvania

Eintritt: 5,00 Euro

Kurs-Nr. 191-65

Freitag, 11. Januar

Leseabend mit Dr. phil. Martina Kolb

19.00 Uhr, Rathaus Sitzungssaal



Dr. Martina Kolb, gebürtige Königsbronnerin, hat an der Yale University in der Vergleichenden Literaturwissenschaft promoviert und ist derzeit an der Susquehanna University in Pennsylvania als Professorin in der Neuphilologie, Leiterin der Germanistik und Vizedirektorin der Begabtenförderung tätig. In Königsbronn wird sie zwei Literaturabende zu Bertolt Brecht anbieten.

Brecht, in Augsburg geboren und in Ostberlin gestorben, wurde in der Weimarer Republik vor allem durch die Dreigroschenoper bekannt. Er verließ Deutschland unmittelbar nach dem Reichstagsbrand. Diesem Aufbruch folgte ein langes Exil in Skandinavien und Los Angeles. Schließlich kehrte Brecht auf weiteren Umwegen nach Berlin zurück.

Vor diesem bewegten biografisch-historischen Hintergrund wird sich Dr. Kolbs Vortrag auf Brecht und Fragen und Effekte der Heimat und der Fremde, der Fremdheit und des Exils, der Staatenlosigkeit und der Entfremdung sowie der Enttabuisierung und Verfremdung konzentrieren, während repräsentative Werke Brechts in Wort und Bild vorgestellt werden.

Am Leseabend wird das Augenmerk auf einer gemeinsamen Lektüre kurzer Textauszüge aus Brechts Werken liegen. Diese werden am Vortragsabend bereits zur Verfügung stehen. Gerne dürfen kurze Texte Brechts von den Teilnehmern mitgebracht und / oder vorgelesen werden. Dr. Kolb wird die Lektüren auch an diesem Abend mit Bildmaterial erweitern und die Diskussion im brechtschen Sinne gestalten.

Eintritt: 5,00 Euro

Kurs-Nr. 191-66

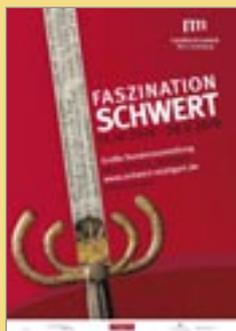
„Faszination Schwert“

Führung durch die Ausstellung

im Landesmuseum Stuttgart

Samstag, 02. Februar

Das Schwert begleitet Menschen schon seit Jahrtausenden – als tödliche Waffe, Grabbeigabe, Prestigeobjekt oder wertvolles Markenprodukt. Neben einzigartigen Schwertern zeigt die Sonderausstellung auch Kunstwerke, Handschriften, Hollywood-Plakate sowie Merchandisingprodukte und originalgetreue Repliken aus Serien und Computerspielen, die die „Faszination Schwert“ widerspiegeln.



© Landesmuseum
Württemberg, Stuttgart

Ungebrochene Faszination

Auch in Zeiten, in denen Kriegereliten in den westlichen Gesellschaften kaum noch eine Rolle spielen und das Schwert in seiner Funktion als Waffe seit Jahrhunderten ausgedient hat, ist sein Bann ungebrochen. Ob auf Gemälden des 19. Jahrhunderts, in Fantasyromanen und Actionfilmen des 20. und 21. Jahrhunderts oder als Holzwaaffe in der Spielzeugkiste – das Schwert hat die Menschen über die Zeiten hinweg fasziniert.

Zeit: Samstag, 02. Februar

Abfahrt: 09.08 Uhr Bahnhof Königsbronn

Treffpunkt: 11.45 Uhr Landesmuseum Stuttgart

16.22 Uhr Abfahrt in Stuttgart

17.44 Uhr Ankunft in Königsbronn

Ort: Altes Schloss Stuttgart

Gebühr: 24,00 Euro für Führung, Eintritt und Bahnfahrt

In Kooperation mit der Volkshochschule Oberkochen und dem Heimatverein Oberkochen.

Kurs-Nr. 191-61

Mittwoch, 13. März, 19.30 Uhr

Mensa der Georg-Elser-Schule

„Bluthochdruck ganzheitlich behandeln“

Vortrag von Jasmin Jablonski, Heidenheim



Bluthochdruck ist die häufigste chronische Erkrankung weltweit und eine Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der Todesursache Nummer eins. Grund genug, dem Hochdruck auf effektive Weise zu begegnen. Nur die Hälfte der Betroffenen wird ärztlich behandelt.

In den vergangenen Jahren hat sich das Verständnis der Bluthochdrucktherapie grundlegend gewandelt.

Ein ganzheitlicher Ansatz ist hierbei

am erfolgversprechendsten. Eine individuell ausgerichtete Therapie sollte nicht nur den schulmedizinischen Ansatz, sondern auch die Naturheilkunde, die Lebensumstände und die Konstitution des Patienten berücksichtigen.

Dieser integrative Ansatz gleicht Einseitigkeiten aus und verbessert die Lebensqualität grundlegend. Es geht um konkrete individuelle Schritte zu einer besseren Entfaltung der eigenen Potenziale.

Gemeinsame Veranstaltung mit dem Verein für Homöopathie und Lebenspflege Königsbronn.

Eintritt: 5,00 Euro, für Vereinsmitglieder freier Eintritt

Kurs-Nr. 191-62

Freitag, 15. März

19.00 bis 23.00 Uhr, Hammerschmiede kleiner Saal

Whisky-Tasting

Die bewegende Geschichte Schottlands verwoben mit dem Nationalgetränk Whisky (Scotch)

Leitung: Gebrüder Glock



Schottland, das Land nördlich des Hardianswall, zieht Liebhaber aus aller Welt mit seiner großartigen Geschichte, einmaligen Landschaften und dem Nationalgetränk „uisgea beatha“, dem Soctch-Whisky, magisch an.

Und das sicherlich nicht ohne Grund! Wer schon einmal die Möglichkeit hatte, ALBA zu bereisen, kommt begeistert wieder nach Hause und wird künftig durch die liebenswerten Menschen sowie Flora und Fauna ein Leben lang im Bann gehalten.

Gehen Sie zusammen mit uns auf eine ausgedehnte Reise in die bewegte Geschichte zurück mit der Zusammenführung der Stämme der Skoten, Kelten und Pikten, die zu einer gemeinsamen Nation wurden.

Erleben Sie über den Abend, verteilt auf unterschiedliche Stationen der Geschichte, den Freiheitswillen dieser starken Nation unter ihren einzelnen Königen, den großen Schlachten gegen die eindringenden Engländer mit Männern wie William Wallace oder Robert The Bruce und viele weitere Hintergründe.

Und immer dabei natürlich der hochprozentige Trunk gebraut und gebrannt aus Gerste, was später zum weltweiten Kassenschlager und Markenzeichen der Schotten wurde, dem Scotch Whisky. Es erwartet Sie ein ganz besonderer geschichtlicher Whisky-Abend mit einem Tasting über alle Regionen des Landes. Erleben Sie an einem bewegenden Abend die einmalige kulturelle Möglichkeit, sowohl Geschichte wie auch den Whisky in einem formatfüllenden Abend gemeinsam kennenzulernen. Sie genießen einen unvergesslichen Abend.

Pünktlich um 19.00 Uhr starten wir mit der Einführung in den nun folgenden und interessanten Abend. Über den Abend verteilt bieten wir Ihnen ein Premium-Whisky-Tasting mit 6 unterschiedlichen Scotch-Whiskys mit einmaligen Single Malts, Blended Soctch Whisky oder vielleicht sogar einen feinen Grain-Whisky. Wir werden gemeinsam die vielfältigen Produkte verköstigen und dazu unzählige Geschichten, News und interessante Details über die Herstellung, Reifung, Geschmacksrichtungen und Hintergründe zu schottischen Brennereien bekommen.

Beinhaltet sind

6 hochwertige Scotch Whisky Spirituosen je 2 cl

Vesper mit Whiskywurst, Brot und Butter

Stilles Wasser am Tisch

Geeignet für Liebhaber von kulturell hochwertigen Veranstaltungen, Scotch-Whisky-Liebhaber, Menschen mit feinem Gaumen, Leckermäulchen und Spirituoseninteressierte von nah und fern.

Slainte !

Ein Heimfahrerservice innerhalb von Königsbronn und den Teilorten wird angeboten. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Preis: 39,00 Euro

Kurs-Nr. 191-67

Dienstag, 19. März, 19.00 Uhr

Turnhalle Itzelberg

„Itzelberg ein Dorf im Wandel der Zeit“

Vortrag von Hartmut Pflanz



Im Königsbronner Gemeindearchiv werden zurzeit ca. 55.000 Bilder aus Königsbronn und den Teilorten verwaltet.

Aus diesem Bestand werden Bilder von Itzelberg und deren Bewohnern gezeigt. Anhand dieser Aufnahmen sind die Veränderungen im Dorf gut zu erkennen. Bilder von Kinderfesten, Seefesten, Jubiläen und der Itzelberger Feuerwehr runden das Programm ab. Das Spektrum der Bilder umfasst den Zeitraum der letzten 100 Jahre, sodass sich alle Generationen wiederfinden.

Eine Zusammenarbeit mit dem Dorfverein Itzelberg.

Der Eintritt ist frei, um eine Spende zugunsten der Archivarbeit wird gebeten.

Kurs-Nr. 192-61

Weinseminar Württemberg

Freitag, 05. April

19.00 bis 22.00 Uhr

Hammerschmiede kleiner Saal

Leitung: Eleonora Steenken, Wein-Sommelière



Wenn Sie „Wein aus Württemberg“ hören, geht Ihnen das Herz auf? Nein? Dann besuchen Sie dieses Seminar und lernen Sie das direkt vor unserer Haustür liegende Weinanbaugebiet von seiner Schokoladenseite kennen. Hier soll es um Charakter-

weine aus Württemberg gehen, die auch Skeptiker überzeugen. Unter Weinkennern hat es sich bereits herumgesprochen: Württemberg hat sich zu einem der spannendsten Weinanbaugebiete Deutschlands gemausert. In Württemberg steckte immer schon viel Innovation. Heute übernehmen mehr und mehr Jungwinzer das Ruder ihrer Eltern und holen aus dem württembergischen Terroir alles heraus.

Vom frischen und fruchtigen Weißen bis hin zum kräftigen Rotwein mit Premium-Anspruch: Württemberg deckt alles ab. Dabei

gibt es viel zu erfahren über die verschiedenen Bereiche zwischen Taubertal und Bodensee.

Begleitend zu vielen Informationen zum Anbaugebiet und dem Weingenuß an sich werden acht Weine und ein Sekt verkostet.

Eleonora Steenken: Das Studium der Medienwirtschaft zog die ursprünglich aus dem Rheinland stammende und zwischenzeitlich IHK geprüfte Sommelière nach Stuttgart und somit mitten hinein ins Herz Württembergs. Bei Tourismus Marketing Baden-Württemberg treibt sie seit knapp sieben Jahren als „Themenmanagerin Genuss und Kultur“ den Weintourismus voran und ist mit den Winzern in Baden und Württemberg bestens vernetzt.

Ein Heimfahrerservice innerhalb von Königsbronn und den Teilerorten wird angeboten. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Preis: 32,00 Euro

Ausstellung

Kurs-Nr. 192-60

Manfred Liebhardt, Bopfingen

Kunst(t)raum

Manfred Liebhardt, der sich seit Jahren neben seinen Landschaften und Blumenbildern vor allem von historischen Gebäuden, versteckten reizvollen Plätzen in der engeren Umgebung und weit darüber hinaus zu



schönen, Atmosphäre ausstrahlenden Aquarellen anregen lässt, stellt zum 2. Mal in Königsbronn aus. Der Künstler ist selber Autodidakt, hat seine Fertigkeiten im Laufe der Jahre bei namhaften Künstlern wie Prof. G. Seiss, Ulrich Lassek, Dietmar Gürtler, Wolfgang Zellmer und hauptsächlich bei Ekkehardt Hofmann verfeinert. Gerade in der Aquarelltechnik haben seine Bilder eine erstaunliche Qualität erreicht. Seit ca. 15 Jahren gibt er sein umfangreiches Wissen als Dozent für Aquarellmalerei an der VHS Ostalb an interessierte Kursteilnehmer weiter. Ein guter Blick für Perspektive kennzeichnet seine Bilder ebenso wie eine helle, heitere Farbgebung. Dominierend sind seine Aquarellgeschöpfe in ihrer schönen, farblich-ästhetischen Qualität, in Verbindung mit seinem Gespür für den Reiz historischer Architektur und überkommener Technik und Konstruktion.

Liebhardt machte in imposanten Ausstellungen im Ostalbkreis, aber auch in Frankreich und Italien immer wieder auf sich aufmerksam.

In Königsbronn zeigt er auch zahlreiche Bilder mit örtlichem Bezug.

Vernissage: 19. Mai um 11.15 Uhr

Foyer Rathaus

Ausstellungsdauer: 19. Mai bis 23. Juni 2019

Konzerte

Kurs-Nr. 191-60

Samstag, 12. Januar, 20.30 Uhr

Rocknacht: „Hammerschmiede rockt“

Wild One



Crazy Leo



Eintritt: 10,00 Euro

Kartenverkauf im Rathaus, Zimmer 5

Königsbronner Musiksommer



Kurs-Nr. 192-63

Colours of Sound – Konzert mit der Sinfonietta

Donnerstag, 04. Juli

19.00 Uhr, Hammerschmiede



Sinfonietta Oberkochen – Königsbronn

Forum Vokale Oberkochen – Königsbronn

Leitung: Andreas Hug

Freitag, 05. Juli, 19.00 Uhr

Platzkonzert des Musikvereins Königsbronn

Brenzursprung/Hammerschmiede

Sonntag, 07. Juli, 19.00 Uhr

Orgelmusik

Das genaue Programm wird noch im Wochenblatt bekanntgegeben.

In Zusammenarbeit mit der Musikschule Oberkochen – Königsbronn und der Evangelischen Kirchengemeinde.

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten.

Seniorenprogramm

Kurs-Nr. 192-65

Seniorenveranstaltung

Mittwoch, 03. Juli

Besuch der Opernfestspiele: Pique Dame

Oper in drei Akten und sieben Bildern von Peter Tschaikowski

Libretto von Modest Tschaikowski, basierend auf der gleichnamigen Novelle des russischen Dichters Alexander Puschkin

In russischer Sprache mit deutschen Übertiteln

Bosch · Heyder · Tönne · Polkowski · Litzinger · Fuhry

Tschechischer Philharmonischer Chor Brunn

Stuttgarter Philharmoniker

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Oberkochen fährt die Volkshochschule zur Generalprobe der Opernfestspiele nach Heidenheim.

Nr. 192-64

Mittwoch, 26. Juni

Waldrundfahrt



Leitung: Linnea Heiderich

Die Waldrundfahrt führt uns wieder in die heimischen Wälder. Revierförsterin Linnea Heiderich wird dabei auf die Schönheiten der Natur, aber auch die Besonderheiten der Geologie und der Waldbewirtschaftung eingehen.

Näheres wird noch im Wochenblatt bekanntgegeben.

Kinderkurse

Kurs-Nr. 191-22

Märchenwerkstatt für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Leitung: Heide Hartner

Märchen gibt es in allen Kulturen und sie sind auch heute noch beliebt, vor allem bei Kindern. Als ausgebildete Märchenerzählerin wird Heide Hartner bekannte und weniger bekannte Märchen der Gebrüder Grimm höchst spannend und abwechslungsreich in gemütlicher Runde erzählen. Danach dürft ihr unter Anleitung eine Märchenfigur aus verschiedenen Materialien herstellen und sie als Erinnerung mit nach Hause nehmen. Wenn ihr noch eine Freundin oder Freund mitbringt, macht es sicher noch mehr Spaß.

Die Materialkosten von ca. 3,00 Euro sind mit der Kursleiterin abzurechnen.

Termin: Mittwoch, 06. März (Faschingsferien)

von 09.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Besprechungszimmer Gedenkstätte

Teilnehmer: 10 Kinder

Gebühr: 8,50 Euro



Kurs-Nr. 191-07

Kindermalkurs

Leitung: Gabriele Schumann



Für alle, die Lust haben, Pinselschwünge zu üben, frei zu malen und herausfinden wollen, welche künstlerischen Fähigkeiten in ihnen stecken.

Termin: 5 Nachmittage, jeweils freitags,
18.00 – 19.00 Uhr

Beginn: Freitag, 15. Februar

Ort: BK-Raum, Realschule

Kursgebühr: 23,00 Euro

Mitzubringen: Wasserfarben, 10er-Pinsel, Wassergefäß,
Läppchen und Papier.

Kurs-Nr. 191-08

Fortsetzungskurs

Beginn: Freitag, 22. März

Termin: 5 Nachmittage, jeweils freitags,
18.00 – 19.00 Uhr

Ort: BK-Raum, Realschule

Kursgebühr: 23,00 Euro

Kurs-Nr. 191-68

Frühlingsküche für Kinder

Leitung: Volker Eder

Wir kochen mit frischen Frühjahrs-Zutaten, Obst und Gemüse und leckeren Salaten ein Menü, das kulinarisch zu dieser Zeit passt. Internationale und nationale Rezepte des Frühlingserntens frisch zubereitet und serviert.

Gerne sind die Eltern um 12.00 Uhr eingeladen, die leckeren Speisen ihrer Kinder zu probieren und mit einem gemeinsamen Essen den Kurstag zu beschließen.

Termin: Samstag, 23. März

Uhrzeit: 09.00 bis 13.00 Uhr

Alter: 6 bis 12 Jahre

Ort: Küche Brennschule

Kursgebühr: 15,50 Euro inklusive Lebensmittelkosten

Mitzubringen: Schürze, 2 Plastikbehälter

Kurs-Nr. 192-16
So schmeckt der Frühling
Ein Kochkurs mit saisonalen und regionalen Zutaten
für Kinder in den Osterferien
Leitung: Inés Hermann



Kurz vor Ostern werden wir aus frischen Lebensmitteln ein leckeres Mittagessen zubereiten. Wir schneiden, schälen, kochen und backen und lernen dabei die regionalen Lebensmittel und Kräuter kennen, die uns der Frühling anbietet. Danach werden wir gemeinsam an einem schön gedeckten Tisch unser selbst zubereitetes Menü verspeisen. Mädchen und Jungen sind alle willkommen.

Termin: Montag, 15. April (Osterferien)
 Uhrzeit: 09.30 bis 13.00 Uhr
 Alter: 6 bis 12 Jahre
 Ort: Küche Brennschule
 Kursgebühr: 15,00 Euro inklusive Lebensmittelkosten
 Mitzubringen: Schürze und Frischhaltedosen

Kurs-Nr. 192-27
Kindertöpferkurse
Kindertöpferkurs für 6 – 8 Jährige
Leitung: Klara Forner



Termin: Dienstag, 16. April (Osterferien)
 Uhrzeit: 09.30 bis 12.00 Uhr
 Kursgebühr: 8,50 Euro zuzüglich 5,00 Materialkosten
 (Materialkosten bitte am Kurstag an Frau Forner bezahlen.)

Kurs-Nr. 192-17
Salbenküche für Kinder
ab 6 Jahren
Leitung: Inés Hermann



In diesem Kurs erleben Kinder die Natur im Frühjahr und lernen die Heilkraft der Pflanzen kennen. Wir werden gemeinsam aus Kräutern wie Spitzwegerich, Gänseblümchen, Löwenzahn oder Gundermann heilende Salben herstellen. Bitte Schreibzeug und ausgewaschene Tiegel oder Gläser mitbringen.

Termin: Mittwoch, 17. April (Osterferien)
 Uhrzeit: 09.30 bis 12.00 Uhr
 Ort: Küche in der Brennschule
 Kursgebühr: 8,00 Euro zuzüglich 3,00 Materialkosten

Kurs-Nr. 192-28
Kindertöpferkurs für 9 – 12-Jährige
Leitung: Klara Forner



Termin: Donnerstag, 18. April (Osterferien)
 Uhrzeit: 09.30 bis 12.00 Uhr
 Kursgebühr: 8,50 Euro zuzüglich 5,00 Materialkosten
 (Materialkosten bitte am Kurstag an Frau Forner bezahlen.)

Kurs-Nr. 192-67
Frische, vegetarische Küche
Leitung: Volker Eder

Wir kochen mit frischem Obst und Gemüse und leckeren Salaten ein vegetarisches Menü. Internationale und nationale Rezepte werden frisch zubereitet und serviert. Gerne sind die Eltern um 12.00 Uhr eingeladen, die leckeren Speisen ihrer Kinder zu probieren und mit einem gemeinsamen Essen den Kurstag zu beschließen.

Termin: Samstag, 27. April (Osterferien)
 Uhrzeit: 09.00 bis 13.00 Uhr
 Alter: 6 bis 12 Jahre
 Ort: Küche Brennschule
 Kursgebühr: 15,50 Euro inklusive Lebensmittelkosten
 Mitzubringen: Schürze, 2 Plastikbehälter

Kurs-Nr. 192-76
Kindernähkurs in den Osterferien
Leitung: Eva Uitz

Wir nähen gemeinsam eine coole Tacco-Tasche. In dieser könnt ihr eure Schminksachen und andere Kleinigkeiten verstauen. Material zu dem Kurs sollte nach Rücksprache mit Eva Uitz, Tel. 07321/5578478, mitgebracht werden.

Termin: Dienstag, 23. April
 Uhrzeit: 09.00 bis 12.00 Uhr
 Alter: ab 8 Jahre
 Ort: Nähraum der Brennschule
 Kursgebühr: 10,50 Euro
 Mitzubringen: Faden, Nähutensilien wie Schere, Maßband und Stecknadeln.

Kurs-Nr. 192-15 in Oberkochen!
Zaubern lernen mit Diplom
für Kinder zwischen 7 und 16 Jahren
mit Fred Bossie, Zauberpädagoge

Die Ulmer Zauberschule bringt den Teilnehmern pfiffige Tricks mit Alltagsgegenständen bei und lässt die kleinen Zauberkünstler ganz groß rauskommen. Die Tricks sind einfach bis anspruchsvoll und werden Schritt für Schritt erarbeitet. Mit Geduld und Übung kann es bald losgehen.

In den letzten 30 Minuten präsentieren die Teilnehmer aus dem Erlernten eine Zauberschau für Eltern, Großeltern, Geschwister und alle Neugierigen.

Termin: Freitag, 17. Mai
Uhrzeit: 14.00 bis 19.00 Uhr
Alter: ab 7 Jahre
Ort: Kreativwerkstatt Oberkochen,
 Walther-Bauersfeld-Str. 51, 73447 Oberkochen
Gebühr: 45,00 Euro, inklusive Material, Broschüre und
 Zauberdiplom.
Mitzubringen: eine Schere, ein Klebestift, ein buntes Tuch
 (Taschentuch) sowie Verpflegung.

In Kooperation mit der VHS Oberkochen

Sprachen



Kurs-Nr. 191-41 **Englisch für Anfänger (Niveau A1)**

Haben Sie Lust, innerhalb einer sehr netten Gruppe Englisch zu lernen? Geringe Kenntnisse sollten vorhanden sein. Trauen Sie sich und kommen unverbindlich dazu. Wir arbeiten mit Freude, Spaß und Ihrem eigenen Tempo!

Beginn: 15. Januar
Termin: dienstags, 6 Nachmittage
Uhrzeit: 15.30 bis 17.00 Uhr
Ort: Klassenzimmer Eichhaldeschule
Kursgebühr: bei 6 Teilnehmern 40,50 Euro
 bei 8 Teilnehmern 35,50 Euro

Folgekurs: **Kurs-Nr. 192-42** **Englisch für Anfänger (Niveau A1)**

Haben Sie Lust, innerhalb einer sehr netten Gruppe Englisch zu lernen? Geringe Kenntnisse sollten vorhanden sein. Trauen Sie sich und kommen unverbindlich dazu. Wir arbeiten mit Freude, Spaß und Ihrem eigenen Tempo!

Beginn: 07. Mai
Termin: dienstags, 7 Nachmittage
Uhrzeit: 15.30 bis 17.00 Uhr
Ort: Klassenzimmer Eichhaldeschule
Kursgebühr: bei 6 Teilnehmern 47,50 Euro
 bei 8 Teilnehmern 41,50 Euro

Kurs-Nr. 191-43 **Englisch für Fortgeschrittene (Niveau A2)**

Sie möchten ohne Zeitdruck und Stress in entspannter Atmosphäre ihre alten Englischkenntnisse auffrischen und erweitern? Einfach mal vorbeikommen und unverbindlich zuhören oder gleich mitmachen. Sie werden herzlich empfangen werden! Unsere fröhliche kleine Runde wird sich über Verstärkung freuen. Weitere Infos auch gerne telefonisch bei Frau Mannes-Uhl unter Tel. 07364/5660.

Beginn: 06. Februar
Termin: mittwochs, 6 Nachmittage
Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Klassenzimmer Eichhaldeschule
Kursgebühr: bei 6 Teilnehmern 40,50 Euro
 bei 8 Teilnehmern 35,50 Euro

Folgekurs **Kurs-Nr. 192-43** **Englisch für Fortgeschrittene (Niveau A2)**

Sie möchten ohne Zeitdruck und Stress in entspannter Atmosphäre ihre alten Englischkenntnisse auffrischen und erweitern? Einfach mal vorbeikommen und unverbindlich zuhören oder gleich mitmachen. Sie werden herzlich empfangen werden! Unsere fröhliche kleine Runde wird sich über Verstärkung freuen. Weitere Infos auch gerne telefonisch bei Frau Mannes-Uhl unter Tel. 07364/5660.

Beginn: 08. Mai
Termin: mittwochs, 7 Nachmittage
Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Klassenzimmer Eichhaldeschule
Kursgebühr: bei 6 Teilnehmern 47,50 Euro
 bei 8 Teilnehmern 41,50 Euro

Kurs-Nr. 191-44 **Conversations Club Englisch** **Leitung: Annemarie Menzel-Ludwig**

Lieben Sie die englische Sprache oder möchten Sie Ihre etwas verschütteten Englischkenntnisse wiederauffrischen? Dann sind Sie in unserem Conversations Club gerade richtig. Wir unterhalten uns in geselliger Runde über verschiedene Themen und erfreuen uns der englischen Sprache.

Beginn: 11. Februar
Termin: montags, 10 Abende
Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Kursgebühr: bei 6 Teilnehmern 68,00 Euro
 bei 8 Teilnehmern 59,00 Euro
Ort: Rathaus Königsbronn, Sitzungssaal

Spanischkurse **Leitung: Michael Herkt**



„Ein Geheimnis des Erfolges ist, den Standpunkt des anderen zu verstehen.“ (Henry Ford)
 Wer möchte das nicht: Verstehen können, was Dein Gegenüber bei der Konferenz in Madrid, Lima oder der Urlaubsreise durch Südamerika sagt und denkt? Spanisch als eine der meist gesprochenen Weltsprachen öffnet Türen zu den Menschen faszinierender Kulturen. Geschichte, Lebensumstände und politische Ereignisse werden verständlicher beim Surfen und Reisen in der iberischen und lateinamerikanischen Welt. Und dies gilt auch für Jung und Alt: Das Lernen einer Fremdsprache trainiert das Gehirn! Interessiert? Wer an einem Spanisch-Kurs teilnehmen möchte, erfährt mehr am:

Termin: Montag, 14. Januar
Uhrzeit: 18.30 bis 19.00 Uhr
Ort: Realschule Königsbronn
Anmeldung ist nicht erforderlich, Rückfragen direkt bei Michael Herkt, Tel. 07328/6376, michael@herkt.eu.

Die laufenden Kurse (B1) werden wie folgt weitergeführt, Wiedereinsteiger, mit entsprechenden Vorkenntnissen, sind herzlich willkommen. Gerne können Sie auch an einem Kursabend teilnehmen, um „reinzuschnuppern“. Neben Lehrbüchern wird auch eigenes Lehrmaterial verwendet.

Kurs-Nr. 191-45

Spanisch Fortsetzungskurs B1 mit Vorkenntnissen I

Der Schwerpunkt des Kurses liegt im Sprechen und Vertiefen des Vokabulars.

Buch: Abschluss von Caminos Neu 3 und vertiefende Literatur

Beginn: 24. Januar

Termin: donnerstags, 12 Abende

Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Realschule Königsbronn

Kursgebühr: bei 6 Teilnehmern 81,50 Euro
bei 8 Teilnehmern 74,00 Euro

Kurs-Nr. 191-46

Spanisch Fortsetzungskurs B1 mit Vorkenntnissen II

Buch: Niveau B1 Umgangssprache und leichte Lektüre

Beginn: 24. Januar

Termin: donnerstags, 12 Abende

Uhrzeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Realschule Königsbronn

Kursgebühr: bei 6 Teilnehmern 81,50 Euro
bei 8 Teilnehmern 74,00 Euro

Kurs-Nr. 191-47

Mesa Redonda Spanische Konversation in 14-tägigem Rhythmus

Wir unterhalten uns auf Spanisch in lockerer Runde über vielfältige Themen, Tagesereignisse, auch anderes nach Wunsch der Teilnehmer.

En esta ronda de conversación en un ambiente relajado nos gusta charlar y profundizar nuestros conocimientos de español, intercambiando nuestras impresiones y opiniones relacionados a temas cotidianos y/o de interés especial, o propuestos por los participantes. Bienvenidos! te esperamos !

Termin: Dienstag, ab 19.45 Uhr

Ort: Realschule Königsbronn und örtlichen Gaststätten

Medienpraxis

Kurs-Nr. 191-55

10-Finger-Computerschreiben für Schüler und Erwachsene

Leitung: Anne Härle

Ergebnisse aus der Gehirnforschung haben deutlich gezeigt: Lernen ist erfolgreicher, wenn beide Gehirnhälften in den Lernprozess eingebunden sind. Unser Kurs basiert auf dem Konzept des multisensorischen Lernens, d.h. es werden unterschiedliche Sinne angesprochen. Mit abwechslungsreichen Lernmethoden werden alle Lerntypen erreicht.



Das logisch-rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen; praktische Übungen sichern das Ergebnis. Schon nach wenigen Stunden sind die Kursteilnehmer auf dem gesamten Tastenfeld zu Hause – ohne langweilige, immer gleichbleibende und damit frustrierende Wiederholungsübungen. Ziel des Lehrgangs ist es, das Anwen-

den des Tastschreibens einfach und zügig, aber dennoch gründlich und sicher zu vermitteln.

Zur Erhöhung der Schreibsicherheit und -schnelligkeit müssen die Teilnehmer natürlich zu Hause üben, mit dieser Methode macht das Training aber großen Spaß!

Der Kurs mit zwei Kursterminen ermöglicht einen kompakten Einstieg in das Schreiben mit 10 Fingern, die Übung kommt automatisch beim Schreiben in der Schule, zu Hause oder im Büro. Beide Kursarten garantieren Erfolg und Spaß beim Lernen!

Termine: Samstag, 23. + 30. März

Uhrzeit: 9.30 – 12.30 Uhr

Ort: PC-Raum, Mensa der Georg-Elser-Schule

Mitzubringen: Wenn vorhanden, bitte Laptop mit Tastatur mitbringen.

Kursgebühr: Schüler: 25,00 Euro,
Erwachsene: 35,00 Euro

Kurs-Nr. 191-56

Fotobuch leichtgemacht

Leitung: Peter Strobel

Mit einem Fotobuch halten Sie die schönsten Erinnerungen fest, um darin jederzeit zu blättern und sich an Ihren Bildern zu erfreuen. Dieser Kurs wendet sich an Einsteiger und Anfänger und vermittelt Grundkenntnisse der Fotobuchgestaltung, die man zur Herstellung eines kreativen Fotobuches benötigt: Layouts, Formate, Hintergründe, Masken, Rahmen, Texte, Effekte, Cliparts, einfache Tools zur Bildverbesserung und vieles mehr. Die Teilnehmer arbeiten an ihren mitgebrachten Laptops mit ihren eigenen Bildern, die schon vorsortiert (in einem Ordner abgespeichert) mitgebracht werden sollen. Außerdem erhält jeder Teilnehmer einen USB-Stick mit der benötigten Programm-Software, die zu Beginn des Kurses gemeinsam installiert wird. Betriebssystem Windows.

Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer einen Cewe-Fotobuch-Gutschein im Wert von 21,95 Euro geschenkt.

Beginn: 11. März

Termin: montags, 3 Abende

Uhrzeit: 18.30 – 20.45 Uhr

Ort: PC-Raum, Mensa der Georg-Elser-Schule

Kursgebühr: Erwachsene: 38,00 Euro

Besondere Kurse

Kurs-Nr. 191-73

Entwerfen und Gestalten eines Silberringes

Leitung: Angela Wegele

Kurs für kreative Menschen. Den eigenen Entwurf eines Silberringes unter fachmännischer Anleitung selber schmieden, sägen, feilen und hämmern. Der Kurs beinhaltet 2 Abende. Am ersten Abend werden Sie Ihre eigenen Ideen aufzeichnen oder aus meinen mitgebrachten Vorschlägen etwas auswählen. Die Vorbereitungen und die Materialbestellung werden von mir bis zu dem 2. Abend erledigt. Somit kön-



nen Sie sich am 2. Abend dann handwerklich betätigen und anschließend Ihren fertigen Ring mit nach Hause nehmen.

Termine: Montag, 25. Februar, 18.00 bis 19.00 Uhr
 Donnerstag, 28. Februar, 17.30 bis 20.30 Uhr
 Ort: Werkraum der Realschule
 Kursgebühr: 28,00 Euro zuzüglich Materialkosten bis 25,00 Euro.

Töpfern

Kurs-Nr. 191-21

Leitung: Klara Forner



Jeden Donnerstag von 17.00 Uhr bis 19.30 Uhr können Interessierte im Werkraum der Georg-Elser-Schule vorbeischaun und mittöpfeln. Die Teilnahmegebühr am Abend beträgt 10,00 Euro zuzüglich Materialkosten. Interessenten, die dieses Angebot annehmen möchten, werden gebeten, sich bei Klara Forner, Tel. 6655, anzumelden.

Kurs-Nr. 191-51

Typgerechtes Tages-Make-up

Leitung: Semra Rabus, staatlich anerkannte Kosmetikerin



Man muss kein Model-Gesicht haben, um mit ein paar Profi-Tricks jünger, frischer oder einfach besser auszusehen. Es wird gezeigt, wie Sie die guten Seiten Ihres Gesichtes hervorheben, kleine „Schönheitsfehler“ kaschieren, Pluspunkte betonen. Sie erlernen den richtigen Umgang und Einsatz von Make-up-Artikeln und können Ihre Fragen einbringen.

Termin: Dienstag, 26. März

Uhrzeit: 18.30 bis 21.00 Uhr

Ort: Rathaus, Besprechungszimmer

Kursgebühr: 14,00 Euro + 7,50 Euro Materialkosten

Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kurs-Nr. 191-53

Typgerechtes Schminken mit den eigenen

Schminkutensilien

Leitung: Semra Rabus, staatlich anerkannte Kosmetikerin

Jeder hat zu Hause seine Lieblingsschminksachen und noch einiges mehr an Kosmetika und weiß nicht, wie sie richtig und wirkungsvoll eingesetzt werden können. Fehlendes Material (z.B. Wimperntusche, Lidschatten usw.) bringt die Dozentin mit und kann auch bei ihr erworben werden. Sie erlernen Tipps und Tricks, wie Sie im Alltag ihre Schminksachen richtig anwenden und damit ein wunderschönes Tages- oder Abend-Make-up zaubern.

Termin: Dienstag, 19. März

Uhrzeit: 18.30 bis 21.00 Uhr

Ort: Rathaus, Besprechungszimmer

Kursgebühr: 14,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten

Mitzubringen: Eigene Schminksachen

Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kurs-Nr. 192-66

Wie schmeckt die Welt?

Leitung: Volker Eder

Eine kulinarische Reise durch die weite Welt der Speisen und Gewürze.

Die Teilnehmer erleben die Vielfalt der internationalen Gewürze und Speisen. Gemeinsam werden internationale Gerichte gekocht und exotische Gewürze entdeckt. Wer Freude an neuen Speisen, Gewürzen und Gerichten erleben möchte, ist in diesem Kurs genau richtig.

Gerne sind Sie eingeladen, am Ende des Kurses die leckeren Speisen zu genießen und mit einem gemeinsamen Essen den Kurs tag zu beschließen.

Termin: Mittwoch, 28. März

Uhrzeit: 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Brennschule, Schulküche

Gebühr: 25,00 Euro inklusive Lebensmittelgebühr

Teilnehmer: Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

Mitzubringen: Schürze + evtl Frischhalteboxen



Prana Yoga

Leitung: Anneliese Postupa

Yoga heißt wörtlich „Einheit“ und ist eine Methode geistiger und körperlicher Übungen, deren Ursprung in Indien liegt. „Prana“ bedeutet Lebensenergie. Prana Yoga ist eine, von seinem Begründer Sri Sai Cholleti weiter entwickelte Form des Hatha Yoga, als hier sehr intensive, spezielle Atem- und Entspannungsübungen in das Programm integriert werden.

Prana Yoga harmonisiert Emotionen und mobilisiert die mentalen Fähigkeiten. Im Bewusstsein der eigenen Mitte und der uns innewohnenden Kraft beruhigt sich der Geist. Aus der Ruhe kommt die Kraft, und Entschlossenheit, Tatkraft und Intuition nehmen beständig zu. Es beugt Gesundheitsschwächen vor und ist gut für Atmung, Kreislauf, Nerven, Stoffwechsel, Verdauung, Skelett, Muskeln und endokrines System (Drüsen). Es macht agil und strahlend. Prana Yoga kann von jedem praktiziert werden. In diesem Kurs wird die in Rishikesh zertifizierte Prana-Yoga-Lehrerin Anneliese Postupa nach der Methode des Sri Sai Prana Yoga mittels Übungen diese Form des Yoga lehren.

Ort: Hammerschmiede, Oberer Raum

Teilnehmer: Teilnehmerbegrenzung 7 Personen

Mitzubringen: warme Socken, ein festes Kissen oder ein Yogakissen, eine Decke und Isomatte.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.



Kurs-Nr. 191-381

Kurs 1:

Beginn: 23. Januar, 10 Abende

Termin: mittwochs von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Kursgebühr: 80,00 Euro

Folgekurs:

Kurs-Nr. 192-381

Beginn: 08. Mai, 10 Abende

Kursgebühr: 80,00 Euro

Kurs Nr. 191-382

Kurs 2:

Beginn: 23. Januar, 10 Abende

Termin: mittwochs von 19.45 Uhr bis 21.15 Uhr

Kursgebühr: 80,00 Euro

Folgekurs:

Kurs-Nr. 192-382

Beginn: 08. Mai, 10 Abende

Kursgebühr: 80,00 Euro

Teilnehmer: Höchstteilnehmerzahl 6 Teilnehmer

Mitzubringen: Faden, Nähutensilien wie Schere, Maßband und Stecknadeln.

Kurs-Nr. 192-73

Mamas nähen ein Kinderkleid

Leitung: Eva Uitz

Wir nähen ein Kinderkleid von der Größe 86 bis 152. Nähanfänger sind in diesem Kurs recht herzlich willkommen.

Material zu allen Kursen sollte nach Rücksprache mit Eva Uitz, Tel. 07321/5578478, mitgebracht werden.

Termin: 01. April

Uhrzeit: 18.30 – 22.30 Uhr

Ort: Brennschule, Nähraum

Kursgebühr: 20,00 Euro

Teilnehmer: Höchstteilnehmerzahl: 6 Teilnehmer

Mitzubringen: Faden, Nähutensilien wie Schere, Maßband und Stecknadeln.

Nähkurse

Kurs-Nr. 191-20

Wir nähen alles für das Baby

– Nähen für die werdende Mutti oder Oma

Leitung: Eva Uitz

In diesem Kurs wird alles für das Baby genäht. Es kann ausgewählt werden von der Babydecke, Baby Jersey-Bekleidung, Wickeltasche oder Schnullertasche und -kette.

Material zu allen Kursen sollte nach Rücksprache mit Eva Uitz, Tel. 07321/5578478, mitgebracht werden.



Termin: 11. Februar

Uhrzeit: 18.30 – 22.30 Uhr

Ort: Brennschule, Nähraum

Kursgebühr: 20,00 Euro

Teilnehmer: Höchstteilnehmerzahl: 6 Teilnehmer

Mitzubringen: Faden, Nähutensilien wie Schere, Maßband und Stecknadeln.

Kurs-Nr. 191-63

Wir nähen ein Sweatshirt-Kleid

Leitung: Eva Uitz

Sie nähen bereits und trauen sich nicht an elastische Stoffe heran, dann sind Sie in diesem Nähkurs richtig. An diesem Abend nähen wir ein bequemes Sweatshirt-Kleid mit Eingriffstaschen. Ein sehr schönes Kleidungsstück für den Frühling.

Material zu allen Kursen sollte nach Rücksprache mit Eva Uitz, Tel. 07321/5578478, mitgebracht werden.

Termin: 19. März

Uhrzeit: 18.30 – 22.30 Uhr

Ort: Brennschule, Nähraum

Kursgebühr: 20,00 Euro

Kurs-Nr. 191-26

Spinngruppe

Leitung: Frau Stumpf, Frau Hohl



Wer Interesse am Spinnen mit dem Spinnrad oder mit der Spindel hat, ist bei uns herzlich willkommen.

Wer das Spinnen einmal ausprobieren möchte, dem kann auf Anfrage bei Frau Stumpf, Tel. 5279, ein Spinnrad zur Verfügung gestellt werden.

Termin: Wir treffen uns immer am 1. Samstag im Monat

Uhrzeit: 14.30 – 18.00 Uhr

Ort: Königsbronner Straße 34

Der Kurs ist kostenlos.

Aquarell-, Acryl- und/oder Tuschemalkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Gabriele Schumann

Für alle, die Lust haben, frei zu malen und herausfinden möchten, welche künstlerischen Fähigkeiten in ihnen stecken. Im Vordergrund steht das Experimentieren, die Neugierde auf Farben, Formen und den kreativen Prozess. Verschiedene Techniken werden vorgestellt und ausprobiert. Kombinierte Kunsttechniken, Aquarell, Tusche, Acryl, Pastellkreide und neu Spraytechnik-Airbrush.



Kurs-Nr. 191-09

Beginn: 15. Februar
Termin: 5 Abende jeweils freitags
Uhrzeit: 19.00 – 21.30 Uhr
Ort: Rathaus, Sitzungssaal
Kursgebühr: bei 6 Teilnehmern 58,00 Euro
bei 8 Teilnehmern 42,50 Euro

Kurs-Nr. 191-10

Beginn: 22. März
Termin: 5 Abende jeweils freitags
Ort: Rathaus, Sitzungssaal
Kursgebühr: bei 6 Teilnehmern 58,00 Euro
bei 8 Teilnehmern 42,50 Euro

Die Kräfte der Natur wirksam nutzen

Es ist unglaublich, was uns die Natur alles bietet. Schärfen Sie Ihren Blick für Ihre Umgebung. Lernen auch Sie, die Kraft der Wildpflanzen für sich zu nutzen.

Die Kurse und Vorträge werden geleitet von der zertifizierten Wildpflanzenpädagogin Antje Horrer, Mitglied bei den Kräuterpädagogen Baden-Württemberg. Sie geht im Rahmen ihrer Veranstaltungen auf die verschiedenen Pflanzen am Wegesrand ein, gibt Einblicke in die Pflanzenfamilie und über die Verwendung der Wildkräuter und Wildfrüchten im Alltag, zum Beispiel in der Küche, der Kosmetik, in der Malerei. Nutzen auch Sie das Angebot unserer Natur für Ihr persönliches Wohlfühlen.



Kurs-Nr. 191-70

Donnerstag, 28. März, 19.00 Uhr

Sitzungssaal, Rathaus

„Die Grüne Neune“

oder die neun Bei-Kräuter vom Wegesrand

Vortrag von Wildpflanzenpädagogin Antje Horrer

Nach dem Winter sehnen wir uns nach der grünen Farbe in der Natur. Die ersten grünen Wiesen, die ersten wilden Kräuter, sprießen kraftvoll aus dem Boden. Genau diese Kraft der wilden Kräuter wurde früher in einer kraftspendenden Suppe serviert, der „Grünen Neune“. Über den Ursprung, über diese neun Wildkräuter der Tradition dieser Suppe in der Zeit vor Ostern und den Geschmack erfahren Sie mehr, wenn Sie diesen Kurs besuchen.

Eintritt: 5,00 Euro.

Kurs-Nr. 192-72

„Wildpflanzen zum Wohlfühlen“

Mittwoch, 10. April, 19.30 Uhr

Sitzungssaal, Rathaus

Vortrag von Wildpflanzenpädagogin Antje Horrer

Es kann auch ganz einfach sein: Lassen Sie sich darauf ein, mit Ihren fünf Sinnen die Wildpflanzen zum Wohlfühlen zu nutzen. Was sind Wildpflanzen? Was trägt zum Wohlfühlen bei? Welche Sinneswahrnehmungen sind dazu notwendig? Auf alle diese Fragen werden Sie Antworten bekommen.

Am Ende trägt eine Handmassage zum Wohlfühlen an diesem Abend bei!

Eintritt: 5,00 Euro

Kräuterspaziergänge

Kurs-Nr. 191-72

„Kräuterspaziergang“

Unglaublich, was links und rechts des Weges wächst!

Schenken Sie der Natur Ihre Aufmerksamkeit. Sie werden erstaunt sein, was Sie nach diesem Spaziergang zukünftig erkennen und woran Sie sich erfreuen können!



Termin: Donnerstag, 23. Mai, 18.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an der Hülbe in Ochsenberg

Dauer: 1,5 Stunden

Bitte wetterangepasste Kleidung tragen, da der Kräuterspaziergang bei jeder Witterung stattfindet.

Kursgebühr: 5,00 Euro

Kurs-Nr. 191-711

„Kräuterspaziergang“

Unglaublich, was links und rechts des Weges wächst!

Schenken Sie der Natur Ihre Aufmerksamkeit. Sie werden erstaunt sein, was Sie nach diesem Spaziergang zukünftig erkennen und woran Sie sich erfreuen können!

Termin: Montag, 17. Juni, 18.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an der Hülbe in Ochsenberg

Dauer: 1,5 Stunden

Bitte wetterangepasste Kleidung tragen, da der Kräuterspaziergang bei jeder Witterung stattfindet.

Kursgebühr: 5,00 Euro

Sport für Senioren

Kurs-Nr. 191-39

Tanz mit Schwung zur guten Laune



Seniorentanz auf einen Blick: vom Sitz-Tanz, Kreistanz bis Formationen – es ist alles dabei!

Das Erlernen der Tänze fördert das Gedächtnis. Das Gleichgewicht, die Koordination und das Rhythmusgefühl werden spielerisch geschult. Das Tanzen in der Gruppe mit passender Musik bringt gute Laune und macht Freude.

Das DRK Heidenheim bietet in Kooperation mit der VHS seit über 24 Jahren in Königsbronn den DRK-Tanz an. Jeder ist herzlich eingeladen am Kurs „Fit bis ins Alter“ teilzunehmen. Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder chronischen Erkrankungen sind bei uns herzlich willkommen. Die Übungsleiterin

Ursula Cicirko wird individuell auf Sie eingehen. Die DRK-Gesundheitsprogramme stehen allen Bürgern offen. Es sind also keine besonderen Voraussetzungen oder Kenntnisse notwendig.

Beginn: 16. Januar
Termin: 16.15 – 17.45 Uhr Tanz (14-tägig)
Ort: Gymnastiksaal der Eichhaldeschule

Die DRK-Übungsleiterin Ursula Cicirko, Tel. 07323/7853, freut sich, Sie zu einer kostenlosen Schnupperstunde begrüßen zu dürfen.

Der Kurs ist fortlaufend, Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

Dieser Kurs ist in Zusammenarbeit mit dem DRK Heidenheim.

Sportkurse

Kurs-Nr. 192-74
Laufkurs für Fortgeschrittene
Leitung: Angela Wegele

An alle Läufer, die schneller werden, längere Strecken laufen, mal an einem Wettkampf teilnehmen, ihren Laufstil verbessern oder einfach nicht alleine laufen möchten, sind in diesem Kurs genau richtig. Hier erwartet dich eine Trainerin, die dich mit vielen Tipps zum Laufsport und allem was dazu gehört, motivieren wird.

Stress abbauen, Fett verbrennen, Muskeln aufbauen und sich nebenbei mit anderen unterhalten. Langsame Leistungssteigerung, bringt dich langfristig weiter. Ich freue mich darauf, dich bei einem gut aufgebauten Laufprogramm begrüßen zu dürfen.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen vorab. Tel. 0151/26178499, E-Mail: angi11266@web.de

Beginn: 02. April, 10 Abende
Termin: dienstags von 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr
Teilnehmer: 12 Teilnehmer
Treffpunkt: 1. Abend Parkplatz Herwartsteinhalle (danach wird der Treffpunkt für verschiedene Strecken jeweils vereinbart.)
Kursgebühr: 43,00 Euro.

NEU!
Kurs-Nr. 192-75
Fit mit Kind
Leitung: Angela Wegele

Keine Zeit für Sport mit dem Baby? Kein Problem. Bei diesem Kurs ist das Baby im Kinderwagen mit dabei. Flottes Gehen und Muskelaufbau an der frischen Luft bringen die Mama in Form. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit stehen im Vordergrund. Aber auch der Austausch zwischen den Müttern ist wichtig. Bequeme Kleidung und Sportschuhe mitbringen.

Beginn: 03. April, 10 Vormittage
Termin: mittwochs von 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr
Teilnehmer: 12 Teilnehmer
Treffpunkt: Parkplatz beim Brenzelhof
Gebühr: Einstiegspreis: 25,00 Euro



Gymnastikkurs in Zang

Kurs-Nr. 191-301
Gymnastikkurs „55 plus“ I
Leitung: Ulrike Nebel

Gymnastik nach Musik mit und ohne Handgeräte, Entspannungsübungen.

Beginn: 11. Januar, 12 Vormittage
Termin: freitags von 09.20 Uhr bis 10.50 Uhr
Ort: Turnhalle Zang
Kursgebühr: 78,50 Euro

Kurs-Nr. 192-301
Folgekurs
Beginn: 13. April, 8 Abende
Kursgebühr: 52,50 Euro

Kurs-Nr. 191-302
Gymnastikkurs „55 plus“ II
Leitung: Ulrike Nebel

Gymnastik nach Musik mit und ohne Handgeräte, Entspannungsübungen.

Beginn: 11. Januar, 12 Vormittage
Termin: freitags von 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Ort: Turnhalle Zang
Kursgebühr: 52,50 Euro

Nr. 192-302
Folgekurs
Beginn: 3. Mai, 8 Abende
Kursgebühr: 36,00 Euro

Kurs in der Hammerschmiede

Kurs-Nr. 191-31
Zumbakurs
Leitung: Anja Feldwieser-Stütz

Der neue Fitness-Trend: Zumba

Aerobic kombiniert mit latein-amerikanischen Tanzschritten – so lässt sich Zumba am ehesten beschreiben. Die Tänzer bewegen

sich dabei meist zu südamerikanischer Musik. „Zumba trainiert den ganzen Körper“, es verbessert Ausdauer, Beweglichkeit sowie die Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Der Spaß steht im Vordergrund. Eine Zumba-Stunde läuft etwa so ab: Die Kursleiterin tanzt bestimmte Schrittfolgen vor, die die Kursteilnehmer mitmachen – so gut sie es eben können. Auf Perfektion kommt es dabei nicht an. Die Schritte sind größtenteils recht einfach und deshalb leicht zu lernen.

Beginn: 08. Januar, 11 Abende
Uhrzeit: 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: Hammerschmiede
Kursgebühr: 60,00 Euro



Kurs-Nr. 192-31
Folgekurs:
Beginn: 07. Mai

Kurse im Gymnastiksaal in der Eichhaldeschule

Leitung: Silvia Oswald
(die Anmeldungen laufen direkt über Frau Oswald, Tel. 4216)

Kurs-Nr. 191-32
Trockengymnastik der Rheuma-Liga
donnerstags von 8.45 Uhr bis 9.30 Uhr
Beginn: 17. Januar

Kurs-Nr. 192-32
Folgekurs:
Beginn: 02. Mai

Kurs-Nr. 191-321
Trockengymnastik der Rheuma-Liga
donnerstags von 9.35 Uhr bis 10.20 Uhr
Beginn: 17. Januar

Kurs-Nr. 192-321
Folgekurs:
Beginn: 02. Mai

Kurs-Nr. 191-322
Wirbelsäulengymnastik für Senioren
In diesem Kurs sollen durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen vorhandene Spannungen abgebaut werden. Durch Bewegungen ohne Leistungsdruck soll möglichen Beschwerden vorgebeugt werden. Des Weiteren wird wirbelsäulenfreundliches Verhalten sowie Entspannung und Körpergefühl erlernt. (Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung bei akuten Beschwerden.)
Männer sind bei diesem Kurs gerne gesehen!

Beginn: 14. Januar
Termin: montags von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr

Kurs-Nr. 192-322
Folgekurs:
Beginn: 29. April

Kurs-Nr. 191-323
Fitnessgymnastik
Eine Gymnastik nach moderner Musik, die Sie fit und in Form hält, kombiniert mit Ganzkörperübungen. Unter Verwendung von Handgeräten werden Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Beginn: 15. Januar
Termin: dienstags von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr.

Kurs-Nr. 192-323
Folgekurs:
Beginn: 30. April

NEU!
Kurs-Nr. 191-74
Stepp & Style
Leitung: Angela Wegele

Mit einer Mischung aus Ausdauer und Kraft wird zu motivierender Musik und mit hohem Spaßfaktor der ganze Körper in Schwung gebracht. Optimale Trainingseffekte mit einer leichten Choreografie und einem effektiven Work-out sowie einem kurzen Entspannungsteil runden die Stunde ab.
Auch Einsteiger sind willkommen!

Beginn: 09. Januar, 13 Abende
Termin: mittwochs von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Kursgebühr: 55,50 Euro

Kurs-Nr. 192-77
Folgekurs:
Beginn: 08. Mai, 9 Abende
Termin: mittwochs von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr
Kursgebühr: 39,50 Euro

Kurs-Nr. 191-311
Bauch, Beine, Po
Leitung: Anja Feldwieser-Stütz
Dieser Kurs bietet ein Cardiotraining mit Musik und Stepp und anschließendem Muskelaufbautraining. Somit erfolgt eine Kräftigung und Straffung der Problemzonen.
Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Beginn: 10. Januar, 11 Abende
Termin: donnerstags von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr
Kursgebühr: 49,00 Euro

Kurs-Nr. 192-311
Folgekurs:
Beginn: 09. Mai

Kurs-Nr. 191-312
Rückentraining mit dem „Flexi-Bar“
Leitung: Anja Feldwieser-Stütz
Das Training mit dem „Flexi-Bar“ beinhaltet Kraft, Ausdauer und Koordination. Durch die Übertragung von Schwingungen wird die Tiefenmuskulatur und Körperstabilität trainiert. Somit ist ein ideales Rückentraining für Frauen und Männer gleichermaßen gewährleistet.

Beginn: 10. Januar, 11 Abende, 17 Teilnehmer
Termin: donnerstags von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr
Kursgebühr: 49,00 Euro

Kurs-Nr. 192-312
Folgekurs:
Beginn: 09. Mai



Kurs-Nr. 191-36**Steppkurs mit Bodytoning****Leitung: Christine Weißer**

Mit einer Mischung aus Ausdauer und Kraft wird zu motivierender Musik und mit hohem Spaßfaktor der ganze Körper in Schwung gebracht. Optimale Trainingseffekte mit einer leichten Choreografie und einem effektiven Work-out sowie einem kurzen Entspannungsteil runden die Stunde ab.

Beginn: 11. Januar, 13 Abende

Termin: freitags von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Kursgebühr: 84,50 Euro

Kurs-Nr. 192-36**Folgekurs:****Beginn: 03. April, 9 Abende**

Kursgebühr: 59,00 Euro



Sport- und Gymnastikkurse in der Turnhalle Itzelberg

Kurs-Nr. 191-35**Fit-Mix****Leitung: Ingrid Oelkuch-Kiefertz**

Von allem etwas: Bodytoning, Kraft, Ausdauer, Koordination, Salsa-Rhythmen, Pilates und Stretch-Relax.

Lasst euch überraschen!

Effektive 60 Minuten Sport mit Fun.

Beginn: 07. Januar, 10 Vormittage

Termin: montags von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Ort: Turnhalle Itzelberg

Kursgebühr: 42,50 Euro

Kurs-Nr. 192-35**Folgekurs:****Beginn: 06. Mai, 10 Vormittage**

Kursgebühr: 42,50 Euro

Kurs-Nr. 191-34**Yoga meets Pilates 1 – Der Zauber einer Verbindung****Leitung: Enikő Lenk**

Ziel dieser Stunde ist es, durch gezielte Kraft-, Mobilisations- und Dehnübungen Rückenproblemen vorzubeugen und die Beweglichkeit zu steigern. In diesem Kurs verbinden wir die Methoden der modernen Rückenschule mit einfachen Elementen aus Yoga und Pilates. Eine feine Lenkung der Aufmerksamkeit und bewusste Atmen fördern die abschließende Entspannungssequenz.

Beginn: 07. Januar, 13 Abende

Termin: montags von 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

Ort: Anbau Turnhalle Itzelberg
(Eingang unten in der Turnhalle)

Kursgebühr: 71,50 Euro

Folgekurs:**Kurs-Nr. 192-34****Beginn: 29. April, 10 Abende**

Kursgebühr: 56,00 Euro

Kurs-Nr. 191-341**Yoga meets Pilates 2 – Der Zauber einer Verbindung****Leitung: Enikő Lenk**

Dieses Bewegungsprogramm kombiniert zwei völlig eigenständige und sich dennoch ergänzende Übungswege zu einem ganzheitlichen Training und bietet so ein ideales Work-out für mehr Körperbewusstsein und umfassendes Wohlbefinden. Der Fokus liegt auf der Bewegungsqualität, gezielten Ansprache der tiefliegenden Muskulatur und der Harmonisierung von Körper und Geist.

Beginn: 07. Januar, 13 Abende

Termin: montags von 19.20 Uhr bis 20.35 Uhr

Ort: Anbau Turnhalle Itzelberg
(Eingang unten in der Turnhalle)

Kursgebühr: 71,50 Euro

Folgekurs:**Kurs-Nr. 192-341****Beginn: 29. April, 10 Abende**

Kursgebühr: 56,00 Euro

Kurs-Nr. 191-30**Rückenfit****Leitung: Ulrike Nebel**

Gymnastik nach Musik mit und ohne Handgeräte, Entspannungsübungen.

Beginn: 09. Januar, 12 Abende

Termin: mittwochs von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr

Kursgebühr: 52,50 Euro

Kurs-Nr. 192-30**Folgekurs:****Beginn: 08. Mai, 12 Abende**

Kursgebühr: 52,50 Euro

Kurs-Nr. 191-342**Body Work-out 1****Leitung: Enikő Lenk**

Es wartet auf Sie eine abwechslungsreiche Trainingsstunde, die den Körper in seiner Gesamtheit fordert. Nach einem einsteigenden Warm-up folgt eine Cardio-Phase, in der sowohl die Kondition als auch die Koordination mit Hilfe leichter Schrittkombinationen geschult wird. Im darauffolgenden Kräftigungsteil wird neben den großen Muskelgruppen auch die Tiefenmuskulatur aktiviert und das Körperbewusstsein geschärft. Jede Stunde rundet Dehnung und Entspannung ab.

Beginn: 09. Januar, 13 Abende

Termin: mittwochs von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Kursgebühr: 55,50 Euro

Kurs-Nr. 192-342**Folgekurs:****Beginn: 08. Mai, 9 Abende**

Kursgebühr: 39,50 Euro

Kurs-Nr. 191-343
Body Work-out 2
Leitung: Enikő Lenk

Es wartet auf Sie eine abwechslungsreiche Trainingsstunde, die den Körper in seiner Gesamtheit fordert. Nach einem einsteigenden Warm-up folgt eine Cardio-Phase, in der sowohl die Kondition als auch die Koordination mit Hilfe leichter Schrittkombinationen geschult wird. Im darauffolgenden Kräftigungsteil wird neben den großen Muskelgruppen auch die Tiefenmuskulatur aktiviert und das Körperbewusstsein geschärft. Jede Stunde rundet Dehnung und Entspannung ab.

Beginn: 09. Januar, 13 Abende
Termin: mittwochs von 20.30 Uhr bis 21.30 Uhr
Kursgebühr: 55,50 Euro

Kurs-Nr. 192-343
Folgekurs:
Beginn: 08. Mai, 9 Abende
Kursgebühr: 39,50 Euro



Anmeldungen werden ab sofort gerne angenommen:

Schriftlich: Volkshochschule Königsbronn
Herwartstraße 2
89551 Königsbronn

Fax: 07328/9625-27

E-Mail: vhs@koenigsbronn.de

Telefonisch: 07328/9625-13 oder 07328/9625-43

Persönlich: Rathaus, Zimmer 3, bei Jessica Betzler und Jennifer Eckert, zu den üblichen Öffnungszeiten des Rathauses.

Aus gegebenem Anlass weisen wir nochmals darauf hin, dass Sie sich unverzüglich abmelden sollten, wenn Ihnen die Teilnahme nicht möglich ist. Nur so besteht die Möglichkeit, Interessenten von der Warteliste nachzumelden.

Bei rechtzeitiger Absage (mindestens drei Tage vor Kursbeginn) wird nur eine Verwaltungsgebühr von 5,00 Euro berechnet. Bei späteren Absagen wird grundsätzlich die volle Gebühr fällig.

Haben Sie Fragen zum Programm, Wünsche für neue Kurse oder Vorträge oder noch besser, wollen Sie Kurse oder Vorträge bei der Volkshochschule abhalten, so nehmen Sie doch Verbindung mit VHS-Leiter Joachim Ziller, Tel. 9625-11, oder mit Ute Lindner, Tel. 9625-10, auf. Gerne stehen wir für Sie auch unter Volkshochschule@koenigsbronn.de zur Verfügung.

Gemeindeverwaltung Königsbronn, Verantwortlicher nach Art. 4 Nr. 7 DSGVO Bürgermeister Michael Stütz, behördlicher Datenschutzbeauftragter: FOX Consulting GmbH Großbottwar.

Die personenbezogenen Daten werden zum Zweck der Durchführung des Volkshochschulprogrammes der Gemeinde Königsbronn erhoben und verarbeitet. Die Daten werden ab sofort gespeichert und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen im Volkshochschulprogramm gelöscht. Die Daten werden nicht weitergegeben.

Sie haben als betroffene Person das Recht, von der Gemeindeverwaltung Auskunft über die Verarbeitung personenbezogener Daten (Art.15 DSGVO), die Berichtigung unrichtiger Daten (Art. 16 DSGVO), die Löschung der Daten (Art. 17 DSGVO) und die Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO) zu verlangen, sofern die rechtlichen Voraussetzungen dafür vorliegen. Sie können verlangen, die bereitgestellten personenbezogenen Daten gemäß Art. 20 DSGVO zu erhalten oder zu übermitteln. Sie können nach Art. 21 DSGVO Widerspruch einlegen. Die Einwilligung in die Verarbeitung Ihrer Daten können Sie jederzeit widerrufen. Unbeschadet anderer Rechtsbehelfe können Sie sich beim Landesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit, Postfach 10 29 32, 70025 Stuttgart, poststelle@lfdie.bwl.de, beschweren.

Sie sind nicht verpflichtet, die zum oben genannten Zweck erforderlichen personenbezogenen Daten bereitzustellen. Sind Sie damit nicht einverstanden, kann eine Anmeldung nicht entgegengenommen werden und Sie können nicht an den Kursen der Volkshochschule teilnehmen.

Bei der Anmeldung müssen Sie uns auch ein SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung) erteilen. Wir werden dann nach Kursbeginn den entsprechenden Betrag abbuchen. Bei Bareinzahlung oder bei Überweisungen müssen wir eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 3,00 Euro berechnen.

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger, wiederkehrend die Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich unser Kreditinstitut an, die von dem Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Angaben zum SEPA-Lastschriftmandat:

Zahlungsempfänger:

Gemeindekasse Königsbronn

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE74ZZZ00000312529

Hinweise: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Nach der Anmeldung erhalten Sie umgehend eine Anmeldebestätigung, auf dieser ist auch die Mandatsreferenznummer sowie der Abbuchungstermin ersichtlich.

Bei den Veranstaltungen der VHS werden zum Teil Fotos u.a. für Zeitungsberichte und Homepage usw. aufgenommen. Sollte eine derartige Veröffentlichung nicht gewünscht werden, sollte dies bei Kursen bei der Anmeldung angegeben werden. Bei Einzelveranstaltungen bitte vorher dem Fotograf bzw. dem Veranstaltungsleiter mitteilen.

Anmeldeformular VHS Königsbronn

1. Kurs: _____

2. Kurs: _____

3. Kurs: _____

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Telefon

Handy

E-Mail

Kontoinhaber

IBAN

BIC

Datum /Unterschrift

Falls ein Kurs nicht zustande kommt, werden wir Sie umgehend benachrichtigen.