

Volkshochschule Königsbronn

2. Halbjahr 2020



Liebe Freunde der Volkshochschule,

sehr bewegende und unsere Gesellschaft prägende Monate liegen hinter uns.

Umso mehr freuen wir uns, Ihnen unser neues VHS-Programm für das 2. Halbjahr 2020 präsentieren zu dürfen!

Gerade in dieser sehr unsicheren und auch oft „stillen“ Zeit, ist es besonders wichtig, unser gesellschaftliches Miteinander wieder mehr aufblühen zu lassen. Dies möchten wir mit einem bunten Programm an Kursen und Einzelveranstaltungen unterstützen. Wir wollen gemeinsam mit Ihnen mit Zuversicht und der dennoch nötigen Umsicht in die Zukunft blicken und freuen uns auf zahlreiche interessante und spannende Kurse und Veranstaltungen im 2. Halbjahr!

Unser Programm bietet u.a. Kurse im Bereich Gesundheit, Sport und Ernährung sowie Sprachen an und wird durch vielfältige Kreativkurse und Angebote zur persönlichen Weiterbildung ergänzt. Egal ob Sie sich gerne bewegen, einen Vortrag über die verschiedensten Länder hören oder Ihre Liebessprache verbessern möchten – Sie können Ihr Wissen auf vielen Gebieten erweitern und tolle Erfahrungen sammeln.

Ein weiterer wichtiger Punkt des Programmes sind unsere Einzelveranstaltungen. Marcio Da Silva „wandert“ mit Ihnen vom Brenzursprung über den Pfefferursprung bis zur Feilenschleiferei und taucht dabei mit Ihnen in die Welt des Gins ein und Sophia und Peter Weber erzählen anhand von beeindruckenden Bildern über ihre Trekking-Tour im Himalaya.

Sie sehen – unser Programm bietet für Jeden etwas an und wir würden uns sehr freuen, Sie in unseren Kursen oder Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Übrigens: Unsere Volkshochschule ist jetzt auch online für Sie erreichbar! Unter www.vhs-koenigsbronn.de können Sie unser Programm auch digital abrufen und sich über unsere Volkshochschule informieren. Außerdem besteht dort auch die Möglichkeit, sich online für die verschiedenen Kurse und Veranstaltungen anzumelden.

Natürlich freuen wir uns auch immer über Anregungen und Ideen! Also zögern Sie bitte nicht und melden sich bei uns!

Ihre Viviane Grund
Leiterin der Volkshochschule

Leitung:	Viviane Grund	Tel. 9625-44
Programmgestaltung:	Antje Kohler	Tel. 9625-10
	Jessica Betzler	Tel. 9625-13
Anmeldung:	Jessica Betzler	Tel. 9625-13
	Jennifer Eckert	Tel. 9625-43

Einzelveranstaltungen

Kurs-Nr. 203-62

Die Reife- und Altersprüfung bis 25 Jahre

Leitung: Martin Glock, Alles-Whisky-Rainau

Termin: Freitag, 18. September

Uhrzeit: 19.00 Uhr – 23.00 Uhr

Ort: Hammerschmiede, kleiner Saal

Schottland, das Land nördlich des Hadrianswall, zieht Liebhaber aus aller Welt mit seiner großartigen Geschichte, einmaligen Landschaften und dem Nationalgetränk „uisgea beatha“, dem Scotch 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 bewegendem 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 Scotch Whisky oder vielleicht sogar einen feinen Grain Whisky. Wir werden gemeinsam die vielfältigen Produkte verkostigen und dazu unzählige Geschichten, News und interessante Details über die Herstellung, Reifung, Geschmacksrichtungen und Hintergründe zu schottischen Brennereien bekommen. Der Abend endet um 23.00 Uhr, es besteht die Möglichkeit zur Fragestellung und Diskussion.

Beinhaltet sind:

6 hochwertige Scotch Whisky Spirituosen je 2 cl

Vesper mit Whiskywurst, Brot und Butter

Stilles Wasser am Tisch

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

Preis: 44,00 Euro

NEU!

Kurs-Nr. 203-60

Walk & Gin am Ursprung! – Eine spannende „Gin-Wanderung“ führt uns auf historischem Pfad vom Brenz- zum Pfefferursprung und weiter zur Feilenschleiferei!

Leitung: Marcio Da Silva mit der Beach Bar und der Leuchtturm Gastronomie am Bucher Stausee

Termin: Freitag, 02. Oktober

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Ort: Treffpunkt ist der Brenzursprung (bei schlechtem Wetter findet das Tasting in der Feilenschleiferei statt!)

Kleidung: Bitte dem Wetter entsprechend kleiden!

Kursgebühr: 48,00 Euro

Teilnahmebedingungen: Das Mindestalter beträgt 18 Jahre



Jetzt wird's köstlich! Beim Gin Tasting lasst Ihr Euch den Wacholderschnaps Tropfen für Tropfen auf der Zunge zergehen. Und dabei merkt Ihr: Gin ist nicht gleich Gin! Denn der einstige Arme-Leute-Fusel ist heute eine der beliebtesten Cocktail-Grundlagen und erfreut sich einer unglaublichen Sortenvielfalt.

Dieses Tasting nimmt Euch mit auf eine Reise in die weite Geschmackswelt des Gins.

Doch nicht nur die Spirituose ist vielfältig. Daher erhaltet Ihr auch eine kleine Kostprobe von verschiedenen Tonics. So steht der Zubereitung Eures perfekten Longdrinks garantiert nichts im Weg! Wir werden während unserer „Gin-Wanderung“ an drei verschiedenen Stationen Rast machen und dort neue Ginsorten kennenlernen. Marcio Da Silva wird mit uns am Brenzursprung starten, uns nach einem kurzen Fußweg am Pfefferursprung wieder in die Welt des Gins entführen und zu guter Letzt in der Feilenschleiferei mit einem kleinen „Gin-Special“ überraschen! Kostet verschiedene Sorten Gin und kommt auf Euren Geschmack! Bei dieser „Gin-Wanderung“ ist für Jeden etwas dabei! Wir freuen uns auf Eure Anmeldung!

The Face behind:

„Wir sind Überzeugungstäter mit Herzblut.“ Damit spricht Marcio Da Silva für das gesamte Team der Beach Bar und Leuchtturm Gastronomie am Bucher Stausee.



„Wir lieben es, Gastgeber zu sein, mit erstklassigen Produkten und den weltbesten Gästen in einer wunderschönen Umgebung arbeiten zu können. Unsere Intentionen auf den Punkt: Die Gäste sollen bei uns entspannt genießen können, und das auf einem lässigen Niveau. Deshalb ist es unser größtes Vergnügen, sie immer wieder aufs Neue zu überraschen!“

Vorträge

Kurs-Nr. 203-61

„Arthrose – was kann ich selbst tun?“

Vortrag von Dr. med. Jutta Wegmann, Heidenheim

Termin: Mittwoch, 23. September

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Mensa, Georg-Elser-Schule

Der Vortrag ist eine Kooperation des Vereins für Homöopathie und Lebenspflege Königsbrunn und der VHS Königsbrunn.

Das Ziel bei Arthrose ist es, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern. Die Themen des Vortrags sind v.a.:

Welche Ursachen spielen eine Rolle? Und was kann man selbst zur Verbesserung der Beschwerden beitragen? Was bewirken Homöopathie oder pflanzliche Medikamente? Aber auch der seelische Zustand kann eine Rolle spielen und die schmerzhafteste muskuläre Verspannung beeinflussen. Darum ist es wichtig zu schauen, was persönlich helfen kann.



Eintritt: 5,00 Euro, für Vereinsmitglieder freier Eintritt.

Kurs-Nr. 203-70

Vortrag „Wildkräuter als Teegenuss“

Leitung: Antje Horrer, Wildkräuterpädagogin

Termin: Donnerstag, 19. November

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Ort: Hammerschmiede, kleiner Saal

Kursgebühr: 5,00 Euro

Besonders in dieser Jahreszeit wird gerne Tee getrunken.

Vielleicht möchten Sie im bevorstehenden Frühling selbst die Schätze der Natur nutzen, um Ihren eigenen Tee herzustellen.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Wildpflanzen sich dafür eignen, was Sie beim Sammeln beachten sollen, welche Teile der Wildpflanzen verwendet werden und vieles mehr.



Kurs-Nr. 203-78

„Trekking in Nepal – auf dem Weg zum Mera-Peak“

Vortrag von Sophia und Peter Weber

Termin: Mittwoch, 25. November

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Hammerschmiede

Eine faszinierende Trekkingtour im Himalaya unternahm im Herbst 2018 Sophia und Peter Weber mit einer Gruppe des Deutschen Alpenvereins Aalen. Über ihre Eindrücke und Erlebnisse im höchsten Gebirge der Welt, über die Besteigung des 6476 Meter hohen Mera Peak, über Begegnungen mit den einheimischen Nepali und über das Govinda-Waisenhaus in Kathmandu berichten sie in ihrem Bildervortrag.



Der Eintritt ist frei. Um Spenden für das Govinda-Projekt in Kathmandu wird gebeten.

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Alpenverein Sektion Schwaben.

Konzerte

Safe the date!

Veranstaltung im 1. Halbjahr 2021

Rocknacht:

„Hammerschmiede rockt“

Samstag, 09. Januar,

20.30 Uhr



Kinderkurse

Kurs-Nr. 203-07

Kindermalkurs

Leitung: Gabriele Schumann

Termin: freitags, 5 Abende

Beginn: 16. Oktober

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Ort: BK-Raum der Realschule

Kursgebühr: 23,00 Euro

Wer hat Spaß beim Malen von Tiergeschichten und Traumbildern? Es wird die Aquarelltechnik erlernt, mit Pastellkreide und Acryl. Auch der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.

Mitzubringen:

Wasserfarben, 10er-Pinsel, Wassergefäß, Lappchen und Papier, Zeichenblock.



Kürbisköpfe schnitzen für Kinder

Leitung: Sibylle Müller

Kurs-Nr. 203-25

Kürbisköpfe schnitzen für 6 – 8-Jährige

Termin: Donnerstag, 22. Oktober

Uhrzeit: 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kurs-Nr. 203-251

Kürbisköpfe schnitzen für 8 – 10-Jährige

Termin: Freitag, 23. Oktober

Uhrzeit: 14.30 Uhr – 16.30 Uhr

Ort: Eichhaldeschule, Schulhof

Kursgebühr: 8,50 Euro

Da der Kürbis schmiert und klebt, sollten die Kinder dementsprechende Kleidung anziehen.

Wir verwandeln an einem Nachmittag Kürbisse in phantasievolle Gesichter und Lampen von gruselig bis lustig. Vielfältiges Anschauungsmaterial in ausgedruckter Form dient zu Beginn als Inspiration. Vom Aufzeichnen, Aushöhlen, Durchbrüche schneiden, bis zum Formgeben und Versäubern begleiten wir die Kinder bei dieser Arbeit Schritt für Schritt.

Bei schwierigen Formen helfen wir gerne mit „erwachsenen“ Werkzeugen (Dremel, Stichsäge). Aber die Kinder sollen selbst mit Messer, Meißel und Feile tätig werden. So entsteht für jedes Kind ein ganz eigenes Objekt, das wochenlang bei Nacht ein schaurig/heimeliger Hingucker sein wird.

Die Kürbisse müssen von den Kindern bitte selbst mitgebracht werden!



Kindertöpferkurse

Leitung: Klara Forner

Kurs-Nr. 203-23

Kindertöpferkurs für 6 – 8-Jährige

Termin: Montag, 26. Oktober (Herbstferien)

Uhrzeit: 09.30 Uhr – 12.00 Uhr

Ort: Werkraum, Brenzschule

Kursgebühr: 8,50 Euro + 4,00 Euro Materialkosten

(Materialkosten bitte am Kurstag an Frau Forner bezahlen)

Kurs-Nr. 203-231

Kindertöpferkurs für 9 – 12-Jährige

Termin: Mittwoch, 28. Oktober (Herbstferien)

Uhrzeit: 09.30 Uhr – 12.00 Uhr

Ort: Werkraum Brenzschule

Kursgebühr: 8,50 Euro + 4,00 Euro Materialkosten

(Materialkosten bitte am Kurstag an Frau Forner bezahlen)



Märchenwerkstatt

Kurs-Nr. 203-22

Märchenwerkstatt für Kinder

von 6 bis 10 Jahren

Leitung: Heide Hartner

Termin: Dienstag, 27. Oktober
(Herbstferien)

Uhrzeit: 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Ort: Besprechungszimmer, Gedenkstätte

Gebühr: 8,50 Euro + 4,00 Euro Materialkosten

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 Brüder 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. Und wenn ihr noch eine Freundin oder Freund mitbringt, macht es sicher noch mehr Spaß.



Kinderkochkurse

NEU!

Kurs-Nr. 203-26

Sternchen-Kochkurs: Buntes und frisches Kochen für Kinder

Leitung: Manuela Özdeniz

Der Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule Nattheim statt.

Termin: Dienstag, 27. Oktober (Herbstferien)

Uhrzeit: 09.30 Uhr – 14.30 Uhr

Ort: Volkshochschule Nattheim / Zimmer 223

Gebühr: 18,70 Euro

zzgl. Lebensmittelkosten: 11,50 Euro

Anmeldeschluss: 20. Oktober



Kindern macht das Kochen und Backen mit Gleichaltrigen am meisten Spaß!

Wenn Kids mit wachsender Begeisterung ihr eigenes Essen zubereiten, ist das der erste Impuls zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Es werden ausschließlich frische und naturbelassene Zutaten verwendet.

Wir übertragen spielerisch die Freude und das Bewusstsein an einer gesunden Ernährung!

Auf der Speisekarte stehen: Mini-Hähnchen-Cordon bleu mit diversen Gemüsebeilagen und einem Salat. Als Nachtisch wird es Obstquark/Obstsalat geben.

Mitzubringen: Vorratsdosen, Schürze, Geschirrtuch, Handtuch, gute Laune und Hunger. Getränke während des gesamten Kinder-Kochkurses sind inkludiert.

NEU!

Kurs-Nr. 203-27

FAST FOOD – Kinderleicht gemacht

Leitung: Sandra Lehner, Fitness- und Wellnesstrainerin, Entspannungstrainerin

Der Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule Nattheim statt.

Termin: Samstag, 14. November (Herbstferien)

Uhrzeit: 09.30 Uhr – 13.30 Uhr

Ort: Volkshochschule Nattheim / Zimmer 223

Gebühr: 13,90 Euro

zzgl. Lebensmittelkosten: 6,00 Euro

Anmeldeschluss: 06. November

In diesem Kochkurs lernen die Kinder, wie man gesundes Fast Food aus einfachen Zutaten schnell und lecker zubereiten kann. Wir machen Hamburger, Cheeseburger und Veggieburger, Pommes und Wedges und leckere Dips dazu.



Mitzubringen: Schürze, 2 Geschirrhandtücher, Gefäße für Reste, Getränk.

Duftende Salben

Kurs-Nr. 203-17

Duftende Salben aus dem Klostergarten – Salbenküche für Kinder ab 6 Jahre

Leitung: Inés Hermann

Termin: Donnerstag, 29. Oktober (Herbstferien)

Uhrzeit: 09.30 Uhr – 12.00 Uhr

Ort: Küche in der Brenzschule

Kursgebühr: 8,50 Euro + 3,00 Euro Materialkosten

In diesem Kurs lernen Kinder die Heilkraft der Pflanzen kennen, die in den Kräutergärten der Klöster zu finden waren. Wir werden gemeinsam aus Kräutern wie Spitzwegerich, Gänseblümchen, Löwenzahn oder Gundermann heilende Salben herstellen. Bitte Schreibzeug und ausgewaschene Tiegel oder kleine Gläser mitbringen.



NEU!

Kinderbackkurs

Kurs-Nr. 203-06

Leitung: Ulrike Lindner

Termin: Freitag, 04. Dezember

Uhrzeit: 14.00 Uhr – 17.00 Uhr

Ort: Schulküche Brenzschule

Alter: ab 6 Jahren

Kursgebühr: 8,50 Euro + 5,00 Euro Lebensmittelkosten

(Lebensmittelkosten bitte am Kurstag an Frau Lindner bezahlen)

Auf die Plätzchen – fertig – los!

Ihr wolltet schon immer einmal backen wie die Großen? In diesem Kurs könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen und eure Plätzchen individuell selbst gestalten. Ob mit Herzen oder Sternchen, ob blau oder rot, eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Mitzubringen: Schürze, Gebäckdosen.



Backkurse

Weihnachtsbäckerei

Leitung: Melanie Bielke

Kurs-Nr. 203-15

Termin: Mittwoch, 18. November

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 22.00 Uhr

Ort: Küche, Brenzschule

Kursgebühr: 13,00 Euro

Kurs-Nr. 203-16

Termin: Samstag, 21. November

Uhrzeit: 09.00 Uhr – 13.00 Uhr

Ort: Küche, Brenzschule

Kursgebühr: 13,00 Euro

Kurs-Nr. 203-18

Termin: Mittwoch, 25. November

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 22.00 Uhr

Ort: Küche, Brenzschule

Kursgebühr: 13,00 Euro

Kurs-Nr. 203-19

Termin: Samstag, 28. November

Uhrzeit: 09.00 Uhr – 13.00 Uhr

Ort: Küche, Brenzschule

Kursgebühr: 13,00 Euro

In der Weihnachtsbäckerei ...

ist bestimmt auch was für Sie dabei! Wir backen gemeinsam – in geselliger Runde – mindestens 12 verschiedene Plätzchen-Sorten und saisonales Gebäck. Was ist anders bei diesem Kurs? Es wird nicht unter Anleitung gebacken, sondern wir wollen miteinander und voneinander lernen. Lassen Sie sich überraschen! Am Ende des Tages kann jeder eine bunt gefüllte Plätzchendose und viele Anregungen mit nach Hause nehmen. Die Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte bringen Sie eine Schürze und 1 – 2 Gebäckdosen mit.



NEU!

Klassiker der Weihnachtsbäckerei

Leitung: Bärbel Hoffmann

Kurs-Nr. 203-20

Termin: Mittwoch, 02. Dezember

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: Küche, Brenzschule

Kursgebühr: 13,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelkosten

(Lebensmittelkosten bitte am Kurstag an Frau Hoffmann bezahlen)

Kurs-Nr. 203-21

Termin: Freitag, 18. Dezember

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: Küche, Brenzschule

Kursgebühr: 13,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelkosten

(Lebensmittelkosten bitte am Kurstag an Frau Hoffmann bezahlen)



Wir backen Klassiker der Weihnachtsbäckerei wie Springerle und Dresdner Stollen, die gut für einen spontanen Besuch oder den Adventskaffee vorzubereiten sind.

Kochkurse

NEU!

Kurs-Nr. 203-64

Brot backen im Holzbackofen – zurück zur Natur!

Leitung: Domenico Palumbo und Ingrid Strobel

Der Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule Nattheim statt.

Termin:

Samstag, 19. September

Uhrzeit:

10.00 Uhr – 15.00 Uhr

Ort:

Backstube, Nandisstr. 5 in 89428 Landshausen

Kursgebühr:

23,40 Euro

zzgl. Lebensmittelkosten: 15,00 Euro

11. September

Anmeldeschluss:

Wir backen in einem Häussler-Holzbackofen an diesem Tag unsere Backwaren.

Wir lernen, wie ein Holzbackofen funktioniert und welche Möglichkeiten er uns bietet.

Wir werden an diesem Tag ein Bauernbrot mit Mehlbrüstück, ein Schwäbisches Bauernbrot und Ulmer Spatzen (mit Laugeneffekt) backen.

Es gibt einen kleinen Imbiss/Kaffee/Wasser.

Zur Wegzehrung darf jeder Teilnehmer 2 Brote und die Rezepte, umgerechnet für den Haushaltsbackofen, mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch / Handtuch, Korb zum Heimtransport der Brote, Lebensmittelgeld und gute Laune.



NEU!

Kurs-Nr. 203-641

Termin:

Samstag, 10. Oktober

Uhrzeit:

10.00 Uhr – 15.00 Uhr

Ort:

Backstube, Nandisstr. 5 in 89428 Landshausen

Kursgebühr:

23,40 Euro

zzgl. Lebensmittelkosten: 15,00 Euro

Anmeldeschluss:

02. Oktober

Wir backen in einem Häussler-Holzbackofen an diesem Tag unsere Backwaren.

Wir lernen, wie ein Holzbackofen funktioniert und welche Möglichkeiten er uns bietet. Wir werden

an diesem Tag eine Kürbiskruste, einen Schwaben-Laib und Dinkel-Vollkornbrötchen backen. Es gibt einen kleinen Imbiss/Kaffee/Wasser.

Zur Wegzehrung darf jeder Teilnehmer 2 Brote und die Rezepte, umgerechnet für den Haushaltsbackofen, mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch / Handtuch, Korb zum Heimtransport der Brote, Lebensmittelgeld und gute Laune.



NEU!

Kurs-Nr. 203-65

Proteinreiches Kochen für Sportler

Leitung: Manuela Özdeniz

Der Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule Nattheim statt.

Termin: Donnerstag, 08. Oktober

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 22.00 Uhr

Ort: Volkshochschule Nattheim / Zimmer 223

Kursgebühr: 18,70 Euro

zzgl. Lebensmittelkosten: 13,50 Euro

Anmeldeschluss: 01. Oktober

Proteinreiche Ernährung kann so einfach sein. Eine Ernährung, mit der man seine Trainingsziele unterstützt und hält, wenn man weiß, wie man die richtigen Zutaten geschmackvoll kombiniert.



Den Protein-Kochkurs sollten Sie sich nicht entgehen lassen. Es wird herzlich dazu eingeladen, aktiv mitzuwirken.

Die Kochkurse richten sich primär an Einsteiger und experimentierfreudige Hobbyköche. Das Rezept bekommt jeder Teilnehmer als Handout mit nach Hause.

Auf der Speisekarte stehen:

Vollwertige, proteinreiche Fitness-Burger aus selbstgemachten Dinkelbuns mit Süßkartoffelpommes und Gemüsebeilagen.

Nachtisch: Oats

Nichtalkoholische Getränke während des gesamten Kochkurses sind inkludiert. Lieblingswein, Bier und Sekt darf natürlich gerne selbst mitgebracht werden.

Mitzubringen: Vorratsdosen, Schürze, 1 Geschirrtuch, 1 Handtuch, gute Laune und Hunger.

NEU!

Kurs-Nr. 203-66

Vegan? – Nun hab ich den Salat

Leitung: Mona Schwarz

Der Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule Nattheim statt.

Termin: Freitag, 13. November

Uhrzeit: 17.30 Uhr – 21.30 Uhr

Ort: Volkshochschule Nattheim / Zimmer 223

Kursgebühr: 18,70 Euro

zzgl. Lebensmittelkosten: 15,00 Euro

Anmeldeschluss: 06. November

NEU!

Kurs-Nr. 203-661

Termin: Samstag, 14. November

Uhrzeit: 17.30 Uhr – 21.30 Uhr

Ort: Volkshochschule Nattheim / Zimmer 223

Kursgebühr: 18,70 Euro

zzgl. Lebensmittelkosten: 15,00 Euro

Anmeldeschluss: 06. November

So bunt wie das Herbstlaub soll auch dieser Kochkurs werden. Mit einfachen, aber kreativen Rezepten sowie alltäglichen Lebensmitteln werden wir tolle Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts kreieren.



Dabei werden unter anderem eine cremige Spinatlasagne oder ein kräftiges Walnusspesto auch den Nicht-Veganern schmackhaft gemacht. Auch die Süßmäuler unter uns werden beispielsweise durch ein luftiges Zwetschgen-Spekulatius-Tiramisu nicht zu kurz kommen.

Mitzubringen: Kochschürze, ein Geschirrtuch, ausreichend Vorratsdosen und viel gute Laune.

NEU!

Kurs-Nr. 203-661

Termin: Samstag, 14. November

Uhrzeit: 17.30 Uhr – 21.30 Uhr

Ort: Volkshochschule Nattheim / Zimmer 223

Kursgebühr: 18,70 Euro

zzgl. Lebensmittelkosten: 15,00 Euro

Anmeldeschluss: 06. November

NEU!

Kurs-Nr. 203-67

Adventsmenü – Weihnachtsmenü

Leitung: Manfred Schwarz, Küchenmeister

Der Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule Nattheim statt.

Termin: Montag, 30. November

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 22.00 Uhr

Ort: Volkshochschule Nattheim / Zimmer 223

Kursgebühr: 18,70 Euro zzgl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 23. November

Zaubern Sie gemeinsam mit dem Küchenchef Manfred Schwarz ein 4-gängiges Advents-/Weihnachtsmenü.

Sie erhalten außerdem ein umfangreiches Hintergrundwissen zu ausgewogener Ernährung. Die Verwendung gesunder Lebensmittel und eine nährstoffschonende Verarbeitung von Lebensmitteln spielt eine große Rolle.

Sprachen

Englisch Kurse

Kurs-Nr. 203-44

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.

Termin: montags, 10 Abende

Beginn: 28. September

Uhrzeit: 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

Ort: Rathaus Königsbronn, Besprechungszimmer

Kursgebühr: bei 6 Teilnehmern: 68,00 Euro

bei 8 Teilnehmern: 59,50 Euro

Kurs-Nr. 203-41**Englisch für Anfänger (Niveau A1)****Leitung: Christine Mannes-Uhl**

Dieser Kurs ist für Kursteilnehmer mit geringen Englischkenntnissen geeignet. Einfach unverbindlich vorbeikommen und zuhören oder gleich mitmachen. Eine fröhliche Runde erwartet Sie!

Termin: dienstags, 8 Nachmittage

Beginn: 06. Oktober

Uhrzeit: 15.30 Uhr – 17.00 Uhr

Ort: Klassenzimmer Eichhaldeschule, Obergeschoss

Kursgebühr: bei 6 Teilnehmern: 55,00 Euro
bei 8 Teilnehmern: 48,00 Euro**Französisch Kurs****Kurs-Nr. 203-48****Französisch für Anfänger****Leitung: Monika Herrmann****Französisch Niveau A1 für echte Anfänger**

Haben Sie Lust, die französische Sprache und Kultur kennenzulernen? Man sagt, französisch sei eine melodische, wunderbare Sprache. Wagen Sie es und belegen Sie einen Anfängerkurs an der VHS. Mit einem modernen Buch bringen wir Ihnen die Basis der französischen Sprache bei. Anfänger mit geringen Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen. Buch: On y va Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5

Termin: donnerstags, 12 Abende

Beginn: 24. September

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Ort: Klassenzimmer Realschule Königsbronn

Kursgebühr: bei 6 Teilnehmern: 80,00 Euro
bei 8 Teilnehmern: 60,00 Euro**NEU!****Russisch Kurs****Kurs Nr. 203-42****Russisch für Anfänger****Leitung: Swetlana Farger****Der Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule Nattheim statt.**

Termin: dienstags, 10 Abende

Beginn: 22. September

Uhrzeit: 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

Ort: Besprechungszimmer, Gedenkstätte

Viele deutsche Firmen haben russische Geschäftspartner mit denen Sie sich von nun an in ihrer Muttersprache verständigen können, das hinterlässt Eindruck! Slawische Sprachen besitzen immer wieder gewisse Parallelen und da Russisch die meist gesprochene slawische Sprache ist, wird es Ihnen von nun an möglich sein sich mit Menschen aus dem Osteuropäischen Raum und teilweise asiatischem Raum zu unterhalten! Besonders spannend neben der Sprache ist auch das kyrillische Alphabet, da es sich sehr von unserem unterscheidet und ungewohnt ist. Lassen sie uns gemeinsam auf diese sprachliche Reise gehen und Stück für Stück ein neues Mittel der Kommunikation entdecken!

Kursgebühr: bei 6 Teilnehmern: 68,00 Euro
bei 8 Teilnehmern: 59,50 Euro**Spanisch Kurse****Kurs-Nr. 203-45****Leitung: Michael Herkt**

Der laufende Kurs B1 wird weitergeführt. Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Fragen hierzu oder zu speziellen Wünschen beantwortet Ihnen gerne Ihr Dozent Michael Herkt, Tel. 07328/6376 oder michael@herkt.eu. Gerne können Sie auch an einem Kursabend teilnehmen, um „reinzuschnuppern“.

Spanisch Fortsetzungskurs B1 mit Vorkenntnissen

Der Schwerpunkt des Kurses liegt im eigenen Sprechen und Ausdruck erlangen durch Lesen leichter Lektüre.

Termin: donnerstags, 12 Abende

Beginn: 17. September

Uhrzeit: 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

Ort: Realschule Königsbronn

Kursgebühr: bei 6 Teilnehmern: 82,00 Euro
bei 8 Teilnehmern: 74,00 Euro**Kurs-Nr. 203-47****Mesa Redonda Spanische Konversation in 14-tägigem Rhythmus.****Termin: Dienstag, 15. September**

Uhrzeit: ab 19.45 Uhr

Ort: Realschule Königsbronn und örtlichen Gaststätten

Nos reunimos los martes, a partir de las 7:45 p.m., en ritmo quincenal

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

Wir treffen uns dienstags ab ca. 19.45 Uhr, vierzehntägig.

Alle, die sich gerne in lockerer Runde über vielfältige Themen, Tagesereignisse, aber auch anderes nach Wunsch der Teilnehmer, in dieser Welt-Sprache Spanisch unterhalten und so ihre Sprachkenntnisse erhalten wollen, sind herzlich willkommen!

Schauen Sie vorbei!

Gesellschaft & IT**NEU!****Kurs-Nr. 203-54**

„Stil und Kompetenz“ – für Schüler der Abschlussklassen und Auszubildende
Leitung: Anne Härle

**Der Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule Nattheim statt.****Termin: Samstag, 12. September**

Uhrzeit: 09.00 Uhr – 15.00 Uhr

Ort: Besprechungszimmer, Georg Elser Gedenkstätte

Kursgebühr: 25,00 Euro

Gute Umgangsformen sind wichtige Voraussetzungen für den Erfolg im Job und auch im Privatleben. Wer mit seinen Kunden, Vorgesetzten und Kollegen respektvoll und einfühlsam umgeht, trägt wesentlich zu einer langfristigen Kundenbindung und angenehmer Arbeitsatmosphäre bei.

- Der Erste Eindruck – Ihr Image
- Das äußere Erscheinungsbild
- Grüßen, begrüßen, vorstellen
- Small-Talk
- (kurzer Einblick) Regeln für Telefon und E-Mails
- Fallstricke, Fettnäpfchen und „erste Hilfe!“

Kurs-Nr. 203-55

10-Finger-Computerschreiben für Schüler und Erwachsene

Leitung: Anne Härle

Der Kurs findet in Kooperation mit der Volkshochschule Nattheim statt.

Termine: Samstag, 10. + 17. Oktober

Uhrzeit: 09.30 Uhr – 12.30 Uhr

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

Wenn vorhanden, bitte Laptop mit Tastatur mitbringen.

Kursgebühr: für Schüler: 25,00 Euro

für Erwachsene: 35,00 Euro

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 Anwenden des Tastenschreibens 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!

Besondere Kurse

Kurs-Nr. 203-24

Desinfektionsmittel und ökologische Haushaltsreiniger selbst herstellen

Leitung: Inés Hermann

Termin: Mittwoch, 07. Oktober

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: Schulküche, Brenzschule

Mitzubringen: saubere Flaschen oder Schraubgläser

Kursgebühr: 13,50 Euro + 4,00 Euro Materialkosten

(Materialkosten bitte am Kurstag an Frau Hermann bezahlen)

Es ist hinlänglich bekannt, dass viele konventionelle Haushaltsreiniger nicht nur gefährlich für Umwelt, sondern auch schädlich für die Haut sind. Zum Glück gibt es altbewährte Wirkstoffe pflanzlichen und mineralischen Ursprungs als preiswerte Alternative.

Diese gesunde Sauberkeit kann ohne viel Aufwand selbst hergestellt werden. Natürliche Düfte erfrischen nicht nur Küche und Bad, sondern auch die Seele. In diesem Kurs erfahren Sie, wie klassische Putzmittel und Desinfektionsreiniger einfach selbst hergestellt werden können. Passend zur Jahreszeit werden wir die Reinigungskräfte der Rosskastanie nutzen und einfache, aber wirkungsvolle Produkte herstellen.



Schmink Kurse

Kurs-Nr. 203-51

Schnelles typgerechtes Tages-Make-up

Leitung: Semra Rabus, staatlich anerkannte Kosmetikerin

Termin: Donnerstag, 24. September

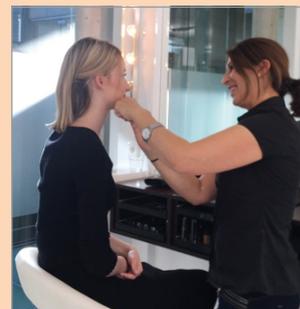
Uhrzeit: 18.30 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: Rathaus, Besprechungszimmer

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

Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Sie möchten frisch und gepflegt, aber nicht „angemalt“ aussehen? Sie haben aber keine Idee, wie das gehen soll? Oder denken Sie immer das ist zu aufwendig? In diesem Kurs bekommen Sie ein schnelles, typgerechtes und alltag-taugliches Make-up gezeigt. Mit kleinen Tricks und minimalem Aufwand werden Sie in kurzer Zeit Ihr Gesicht zum Strahlen bringen, Sie werden überrascht sein.



Kurs-Nr. 203-52

Smokey-Eyes

Leitung: Semra Rabus, staatlich anerkannte Kosmetikerin

Termin: Donnerstag, 15. Oktober

Uhrzeit: 18.30 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: Rathaus, Besprechungszimmer

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

Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Wer möchte zu besonderen Anlässen den Smokey-Eye-Look tragen? Bei den Stars sieht er immer so schön und einfach aus. Wer aber gerade keinen professionellen Make-up Artist zur Hand hat, kann schnell an der Herausforderung verzweifeln. Die Teilnehmer lernen die Unterschiede zwischen Gel-Eyeliner, Stift, Flüssig-Eyeliner oder Puder kennen und bekommen verschiedene Looks gezeigt. Mit den Tipps vom Profi und ein bisschen Übung klappt das auch bei Ihnen.

Kurs-Nr. 203-69

Cajontrommel bauen und bespielen

Leitung: Slimi Ridha

Termin: Samstag, 12. Dezember

Uhrzeit: Bau 10.00 Uhr – 15.00 Uhr

Ort: Feilenschleiferei

Kursgebühr: 85,00 Euro (Kosten für den Bausatz in Höhe von 55,00 Euro sind enthalten.)

Mitzubringen: Akkuschauber und Hammer.

Ein Cajon ist ein aus Kuba oder Peru stammendes Schlaginstrument aus Holz. Gebaut in Form einer Kiste, hat der Cajon einen trommelähnlichen Klang. Der Cajon ist aus dem modernen Konzertleben nicht mehr wegzudenken; er ist auch ein ideales Instrument für den Musikunterricht. Am Vormittag bauen wir den Cajon unter fachmännischer Anleitung zusammen. Am Nachmittag werden die ersten Schlag-Rhythmus- und Spielversuche unternommen. Die selbstgebastelte Trommel darf jeder mit nach Hause nehmen.



Blüenträume und Seelenlandschaften

Kurs-Nr. 203-09
Aquarell-, Acryl- und/oder
Pastellkreidemalkurs für
Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Gabriele Schumann

Termin: freitags, 5 Abende
Beginn: 16. Oktober
 Uhrzeit: 19.00 Uhr – 21.30 Uhr
 Ort: BK-Raum der Realschule
 Kursgebühr: bei 6 Teilnehmern: 58,00 Euro
 bei 8 Teilnehmern: 42,50 Euro



Es werden Maltechniken mit überraschenden Tricks vorgeführt. Hauchzarte Pastellkreidemalerei für Blüenträume, acrylische Popart und die Meisterdisziplin Aquarellmalerei. In entspannter Atmosphäre ist für jeden etwas dabei. Die Materialien werden am ersten Kursabend besprochen.

NEU!

Kurs-Nr. 203-72
SOXX stricken
Leitung: Melanie Bielke

Termin: Mittwoch, 07. Oktober + 21. Oktober
 Uhrzeit: 19.00 Uhr – 21.00 Uhr
 Ort: Café ver-edelt, Herwartstraße 3
 Kursgebühr: 20,00 Euro

Socken stricken mal anders! Dir ist das Sockenstricken mit einem Garn auch zu langweilig? Du suchst eine neue Herausforderung und möchtest kleine Kunstwerke stricken? Dann bist du hier genau richtig!

Wir stricken ein paar SOXX von „Stine & Stitch“. Die Socken werden mit 2 Knäulen gleichzeitig gestrickt – von kunterbunt bis zweifarbig ist alles möglich. Das geht nicht!?! In diesem Kurs wird das Gegenteil bewiesen. Es sollten jedoch schon Grundkenntnisse im Sockenstricken vorhanden sein. Material Größe 38/39: ca. 80 g Sockenwolle in diversen Farben, Lauflänge ca. 210 m je 50 g. Das Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.



Kurs-Nr. 203-75
Occhi für Anfänger
Leitung: Dorothea Post
Termine: dienstags, 4 Tage
(03.11., 10.11., 17.11., 24.11.)

Beginn: 03. November
 Uhrzeit: 18.00 Uhr – 20.15 Uhr
 Ort: Brennschule, Werkraum
 Kursgebühr: 40,00 Euro

Mitzubringen ist eine Häkelnadel (Stärke 1 – 1,5), Filethäkeln Garn Stärke 5 oder 10 in zwei Farben (zu Beginn eher helle Farben) und wer hat, zwei Occhischiffchen. Diese können jedoch auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Occhi ist eine alte, fast in Vergessenheit geratene Knüpfttechnik.

Aus feinem Garn werden mit Hilfe eines oder zweier „Schiffchen“ Knoten an Knoten zu Bögen und Ringen geknüpft, aus denen sich die „Schiffchenspitze“ zusammensetzt.

In früheren Zeiten wurden vor allem Spitzenborten, Krägen u.ä. in dieser Technik gearbeitet. Heute ist diese Technik vor allem zum Gestalten von Schmuck (Armbänder, Halsbänder, Colliers) und Dekorationen (Ostern, Weihnachten,...) beliebt.

In diesem Kurs erlernen Sie den Grundknoten und erfahren, wie Ösen, Stege und Ringe geknotet werden. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, einfache Schmuckbändchen selbst herzustellen.



Sport für Senioren

Kurs-Nr. 203-39
Tanz mit Schwung zur guten Laune
Leiterin: Ursula Cicirko

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober
 Uhrzeit: 15.30 Uhr – 17.00 Uhr Tanz (14-tägig)
 Ort: Turnhalle Ochsenberg

Die DRK-Übungsleiterin Frau 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.

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 seit über 24 Jahren in Königsbronn den DRK-Tanz an. Jeder ist herzlich eingeladen, am DRK-Tanz „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.

Sportkurse

Kurs-Nr. 203-74

Laufkurs für Fortgeschrittene

Leitung: Angela Wegele

Termin: dienstags, 10 Abende

Beginn: 15. September

Uhrzeit: 17.30 Uhr – 18.45 Uhr

Treffpunkt: 1. Abend Parkplatz Herwartsteinhalle (danach wird der Treffpunkt für verschiedene Strecken jeweils vereinbart)

Kursgebühr: 44,00 Euro

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 andern unterhalten. Langsame Leistungssteigerung bringt Dich langfristig weiter. Ich freue mich darauf, Dich bei einem gut aufgebauten Laufprogramm begrüßen zu dürfen.



Gymnastikkurs in Zang

Die Kurse Gymnastikkurs „55 plus I“ und Gymnastikkurs „55 plus II“ mit Ulrike Nebel finden vorerst nicht statt. Änderungen werden rechtzeitig im Wochenblatt bekannt gegeben.

Kurse in der Hammerschmiede

Kurse mit Anneliese Postupa

Kurs-Nr. 203-381

Leitung: Anneliese Postupa

Prana Yoga 1

Termin: mittwochs, 10 Tage

Beginn: 16. September

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Ort: Hammerschmiede, kleiner Saal

Kursgebühr: 80,00 Euro



Kurs-Nr. 203-382

Prana Yoga 2

Termin: mittwochs, 10 Abende

Beginn: 16. September

Uhrzeit: 19.45 Uhr – 21.15 Uhr

Ort: Hammerschmiede, kleiner Saal

Kursgebühr: 80,00 Euro

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. Es handelt sich um intensive, spezielle Atem- und Entspannungsübungen, die 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.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

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

Kurse mit Manja Mäule

NEU!

Entspannung pur

Leitung: Manja Mäule

Kurs

Kurs-Nr. 203-77

Entspannung pur I

Termin: Donnerstag, 15. Oktober

Uhrzeit: 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Ort: Hammerschmiede, kleiner Saal

Kursgebühr: 7,00 Euro

Kurs

Kurs-Nr. 203-771

Entspannung pur II

Termin: Freitag, 23. Oktober

Uhrzeit: 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Ort: Hammerschmiede, kleiner Saal

Kursgebühr: 7,00 Euro

Erleben Sie das Gefühl, einfach mal abzuschalten, wieder zu sich zu kommen und neue Kraft zu schöpfen! An diesem Abend lernen Sie, mit Stress besser umzugehen. Sie werden erfahren, was Stress bedeutet und was Stress verursachen kann. Sie reflektieren Ihre Stressoren und lernen verschiedenste Methoden kennen, um Ihren persönlichen Stress zu reduzieren. Dabei



kommen effektive Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Phantasiereise, Yoga Nidra, Meditation, Atemübungen u.a. zum Einsatz. Schaffen Sie sich eine kleine Auszeit vom oft zu stressigen Alltag und tun Sie sich selbst etwas Gutes an diesem Abend mit purer Entspannung! Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken.

Kurs mit Anja Feldwieser-Stütz

Kurs-Nr. 203-31

Zumba

Leitung: Anja Feldwieser-Stütz

Termin: dienstags, 10 Abende

Beginn: 06. Oktober

Uhrzeit: 19.30 Uhr – 20.30 Uhr

Ort: Hammerschmiede

Kursgebühr: 52,00 Euro



Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen 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.

Kurse im Gymnastiksaal in der Eichhaldeschule

Kurse mit Teresa Schimalla

NEU!

Kurs-Nr. 203-73

Piloxing

Leitung: Teresa Schimalla

Termin: donnerstags, 6 Abende

Beginn: 24. September

Uhrzeit: 17.30 Uhr – 19.00 Uhr

Ort: Gymnastiksaal Eichhalde

Kursgebühr: 40,00 Euro

Kurs-Nr. 203-731

Termin: donnerstags, 6 Abende

Beginn: 12. November

Uhrzeit: 17.30 Uhr – 19.00 Uhr

Ort: Gymnastiksaal Eichhalde

Kursgebühr: 40,00 Euro

Piloxing ist ein intensives Ganzkörpertraining. Dabei werden tänzerische Übungen mit Boxeinheiten und Pilates kombiniert. Dadurch werden Muskeln aufgebaut und vor allem auch die Körpermitte verstärkt, sodass Balance und Stabilität verbessert werden. Neben Kräftigung und Straffheit geht es um Ausdauer und Beweglichkeit. Und nicht zuletzt um Fettverbrennung. Piloxing wird immer in einem Intervallformat unterrichtet, begleitet von motivierender, schneller Musik, die beim Training für ordentliche Stimmung sorgt. Damit es richtig schön anstrengend wird, tragen alle Teilnehmer spezielle Handschuhe, je 250 Gramm. Pro Stunde kann man dabei bis zu 600 kcal verlieren und den gesamten Körper straffen. Super! Training: Barfuß (oder mit Socken), Handschuhe mit je 250 g, Gymnastikmatte, Handtuch und Wasser Socken mit Noppen sowie Piloxinghandschuhe können von der Trainerin bezogen werden.

Kurs mit Silvia Oswald

Kurs-Nr. 203-323

Fitnessgymnastik

Leitung: Silvia Oswald

Beginn: Dienstag, 15. September

Uhrzeit: 18.45 Uhr – 19.45 Uhr

Ort: Gymnastiksaal Eichhalde

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.

Kurs mit Christine Weißer

Kurs-Nr. 203-36

Steppkurs mit Bodytoning

Leitung: Christine Weißer

Termin: freitags, 13 Abende

Beginn: 18. September

Uhrzeit: 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

Ort: Gymnastiksaal Eichhalde

Kursgebühr: 85,00 Euro

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 Choreographie und einem effektiven Work-out sowie einem kurzen Entspannungsteil runden die Stunde ab.

Sport- und Gymnastikkurse in der Turnhalle Itzelberg

Kurs mit Ingrid Oelkuch-Kiefitz

Kurs-Nr. 203-35

Fit-Mix

Leitung: Ingrid Oelkuch-Kiefitz

Termin: montags, 13 Vormittage

Beginn: 14. September

Uhrzeit: 10.30 Uhr – 11.30 Uhr

Ort: Turnhalle Itzelberg

Kursgebühr: 56,00 Euro



Von allem etwas: Bodytoning, Kraft, Ausdauer, Koordination, Salsa-Rhythmen, Pilates, Step-Arobic und Stretch-Relax. Lasst euch überraschen! Effektive 60 Minuten Sport mit Fun.

Kurse mit Enikö Lenk

Kurs-Nr. 203-342

Body Work-out 1

Leitung: Enikö Lenk

Termin: mittwochs, 12 Abende

Beginn: 16. September

Uhrzeit: 19.15 Uhr – 20.15 Uhr

Ort: Turnhalle Itzelberg

Kursgebühr: 52,50 Euro

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.

Kurs-Nr. 203-343

Body Work-out 2

Leitung: Enikö Lenk

Termin: mittwochs, 12 Abende

Beginn: 16. September

Uhrzeit: 20.30 Uhr – 21.30 Uhr

Ort: Turnhalle Itzelberg

Kursgebühr: 52,50 Euro

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.

Kurs-Nr. 203-34

Yoga meets Pilates 1 –

Der Zauber einer Verbindung

Leitung: Enikö Lenk

Termin: montags, 12 Abende

Beginn: 21. September

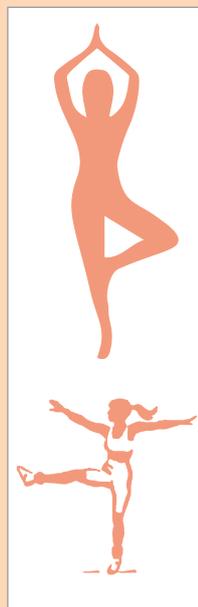
Uhrzeit: 18.00 Uhr – 19.15 Uhr

Ort: Turnhalle Itzelberg, Anbau

Kursgebühr: 66,00 Euro

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 bewusstes Atmen fördern die abschließende Entspannungssequenz.



Kurs-Nr. 203-341

Yoga meets Pilates 2 –

Der Zauber einer Verbindung

Leitung: Enikö Lenk

Termin: montags, 12 Abende

Beginn: 21. September

Uhrzeit: 19.30 Uhr – 20.45 Uhr

Ort: Turnhalle Itzelberg

Kursgebühr: 66,00 Euro

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.

Kurs mit Enikö Lenk (in Vertretung für Ulrike Nebel)

Kurs-Nr. 203-30

Rückenfit

Leitung: Enikö Lenk

Gymnastik nach Musik mit und ohne Handgeräte, Entspannungsübungen.

Termin: mittwochs, 12 Abende

Beginn: 16. September

Uhrzeit: 18.15 Uhr – 19.15 Uhr

Ort: Turnhalle Itzelberg

Kursgebühr: 52,50 Euro

Kurse mit Silvia Oswald

Leitung: Silvia Oswald

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

Kurs-Nr. 203-32

Trockengymnastik der Rheuma-Liga I

Beginn: Donnerstag, 17. September

Uhrzeit: 09.45 Uhr – 10.30 Uhr

Ort: Turnhalle Itzelberg

Kurs-Nr. 203-321

Trockengymnastik der Rheuma-Liga II

Beginn: Donnerstag, 17. September

Uhrzeit: 10.40 Uhr – 11.25 Uhr

Ort: Turnhalle Itzelberg

Kurs-Nr. 203-322

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

Beginn: Montag, 14. September

Uhrzeit: 10.30 Uhr – 11.30 Uhr

Ort: Turnhalle Itzelberg

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!

Lange Nacht der Volkshochschulen

im Bildungszentrum Wiesbühl / VHS Nattheim, Schulstr. 16

Ausstellungen
kleine Workshops
Schnupperangebote
Vorführungen

Gewinnspiel

musikalische Umrahmung
durch die VHS-Band

Leckeres Essen & Barbetrieb

Freitag
16/10
2020
19 Uhr

Ein bunter Abend der
Volkshochschulen Nattheim,
Herbrechtingen, Gerstetten,
Giengen, Königsbronn, Sontheim,
Niederstotzingen,
und Oberkochen



**EINTRITT
FREI!**

www.volkshochschule.de



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 sind auch die Mandatsreferenznummer sowie der Abbuchungstermin ersichtlich.

Bei den Veranstaltungen der VHS werden zum Teil Fotos u.a. für Zeitungsberichte und Homepage etc. 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.

Anmeldungen werden ab sofort gerne angenommen:

Schriftlich: Volkshochschule Königsbronn
Herwartstraße 2
89551 Königsbronn

Fax: 07328/9625-27

E-Mail: vhs@koenigsbronn.de

Homepage: www-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-Leiterin Viviane Grund, Tel. 9625-44, oder mit Antje Kohler, Tel. 9625-10, auf. Gerne stehen wir für Sie auch unter Volkshochschule@Koenigsbronn.de zur Verfügung.

ÜBRIGENS:

Die VHS Königsbronn gibt es jetzt auch im WEB!

Unter www.vhs-koenigsbronn.de können Sie sich über verschiedene Kurse und Veranstaltungen informieren und sich ganz einfach von zu Hause oder unterwegs anmelden.



Informationen zur Datenerhebung

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 von drei Monaten nach der letzten Veranstaltung 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@ldie.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.

Sie suchen noch ein Geschenk zu Weihnachten, Geburtstag oder einem anderen besonderen Anlass?

Schenken Sie Zeit!

Zeit, um aufzutanken und sich zu erholen. **Zeit**, um sich zu entspannen.

Wie? – Mit einem Geschenkgutschein für einen unserer **VHS-Sport- und Gesundheitskurse**, einen Kreativkurs, Whisky-Tasting oder einen besonderen Kochkurs.

Gerne informieren wir Sie! Ihre **Volkshochschule Königsbronn**, Tel. 07328/9625-13 oder -43.