

VHS BILDET

HEIDENHEIM / STEINHEIM · PROGRAMM 2018/2019

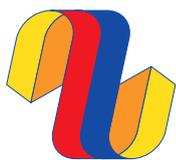


www.kraehativ.de



Heidenheim
an der Brenz





Lust auf eine Auszeit ?

Bei uns im HellensteinBad aquarena erleben Sie Badespaß ohne Grenzen:

- ✓ Vergnügen pur auf unseren Riesenrutschen und Sprungtürmen
- ✓ Gesundheit pur in den verschiedenen Schwimmbecken
- ✓ Wellness und Erholung pur in der großen Saunalandschaft
- ✓ Spiel, Sport und Freizeitspaß
- ✓ Geburtstagspauschalen für alle Kids zwischen 7 und 15 Jahren

Machen Sie sich einen tollen Tag – wir freuen uns auf Sie!

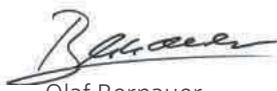
Liebe Leserin, lieber Leser,

vor Ihnen liegt das neue gemeinsame Jahresprogramm der Volkshochschulen Heidenheim und Steinheim. Wir haben uns wieder einiges Neues für Sie einfallen lassen, ohne dabei auf Bewährtes zu verzichten. Dabei bleibt das Thema „Bildung“ auch weiterhin ein Kernthema in unserer Gesellschaft – allerdings mit sich dynamisch verändernden Anforderungen. War es bisher die Vermittlung der deutschen Sprache für unsere Integrationskursteilnehmer geht es zukünftig gleichberechtigt auch um die Vermittlung beruflicher Kompetenzen. Hier wollen wir als zertifizierter Bildungsträger gemeinsam mit den örtlichen Stellen passgenaue Bildungsmaßnahmen entwickeln und durchführen. Auch für die regionalen Unternehmen und ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern haben wir unser Portfolio mit tagesaktuellen Kursangeboten weiter ausgebaut. Ergänzend hierzu haben wir für Sie neue Bewegungs- und Gesundheitsangebote entwickelt. In diesem Zusammenhang möchten wir Ihnen auch die Teilnahme an der „Basischen Fastenwoche“ empfehlen. Ein sprachlicher und gleichermaßen humorvoller „Leckerbissen“ mit „Schwäbisch für neig ‘schmeggde“ rundet unser neues Programm ab.

Bei so viel Vielfalt haben Sie reichlich Auswahl! Wir wünschen Ihnen nun viel Freude beim Blättern in unserem Programmheft und viel Spaß und Erfolg bei den gebuchten Kursen.



Bernhard Ilg
Oberbürgermeister
Heidenheim



Olaf Bernauer
Bürgermeister
Steinheim



vhs Heidenheim

Rieger am Markt
Am Wedelgraben 5
89522 Heidenheim

Tel. 07321 327-4422
Fax 07321 327-4411
info@vhs-heidenheim.de
www.vhs-heidenheim.de

**Informationen zur Anmeldung
ab Seite 4**

**Informationen zu den Kursen
ab Seite 10**

vhs Steinheim

Hauptstraße 24
89555 Steinheim

während der Öffnungszeiten
des Rathauses

telefonisch über die Geschäftsstelle
in Heidenheim
vhs@steinheim-am-albuch.de
www.steinheim-am-albuch.de/
leben/volkshochschule

**Informationen zur Anmeldung
ab Seite 4**

**Informationen zu den Kursen
ab Seite 188**

Kontaktzeiten für Information und Anmeldung Rieger am Markt:

Geschäftsstelle Rieger am Markt

Montag 10-12:30 Uhr und 14-16:30 Uhr
Dienstag, Mittwoch 10-12:30 Uhr
Donnerstag 10-18 Uhr
Freitag 10-12:30 Uhr

In den Schulferien ist die Geschäftsstelle nur vormittags geöffnet.

**Information und Anmeldung
zu Deutschkursen
(Integrationskursen),
Zertifikatsprüfungen und
Einbürgerungstests**

Montag, Dienstag 10-12 Uhr
Donnerstag 14-17 Uhr

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



Joachim Oelkuch

vhs-Leitung
Tel.: 07321 327-4400
joachim.oelkuch@heidenheim.de



Dr. Petra Lutat

Pädagogische Mitarbeiterin
PB* 4 / BAMF-Integrationskurse
Tel.: 07321 327-4440
petra.lutat@heidenheim.de



Dagmar Schröm

Anmeldung und Information
Assistenz PB* 4, 5 & 6
Tel.: 07321 327-4435
dagmar.schroem@heidenheim.de



Claudia Singer

BAMF-Integrationskurse
Buchhaltung
Tel.: 07321 327-4431
claudia.singer@heidenheim.de



Rasheed Meho

Anmeldung und Information
BAMF-Integrationskurse
Tel.: 07321 327-4437
rasheed.meho@heidenheim.de



Iris Geiger

Buchhaltung & Finanzen
Tel.: 07321 327-4410
iris.geiger@heidenheim.de



Renate Maurer

Anmeldung und Information
Assistenz PB* Steinheim
Vermietungen
Tel.: 07321 327-4412
renate.maurer@heidenheim.de



Birgit Kaufmann

Anmeldung und Information
Assistenz PB* 1, 2 & 3
Tel.: 07321 327-4433
birgit.kaufmann@heidenheim.de

Ermäßigungen

1. Eine Entgeltermäßigung von 25%

auf alle Veranstaltungen – ausgenommen Einzelveranstaltungen und Exkursionen – erhalten Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren einer Familie mit mindestens drei oder mehr kindergeldberechtigten Kindern unter 18 Jahren sowie Inhaber des Heidenheimer Förderpasses.

2. Eine Entgeltermäßigung von 10%

auf alle Veranstaltungen – ausgenommen Einzelveranstaltungen, Veranstaltungen für Kinder bzw. Jugendliche sowie Exkursionen – erhalten Schüler, Studenten, Auszubildende, Wehrdienstleistende, Freiwillige sowie Arbeitslose und Hilfebedürftige nach dem SGB II und SGB XII.

3. Schüler- und Studentengruppen

ab 10 Personen erhalten eine Entgeltermäßigung von 10%. Eine vorherige Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle ist erforderlich.

4. Eine nachträgliche Entgeltermäßigung von 10%

in Form einer Gutschrift am Ende des Semesters erhalten Mehrfachhörer auf Antrag für die dritte und jede weitere belegte Veranstaltung in einem Semester. Die Veranstaltungen werden hierbei in absteigender Kostenfolge berücksichtigt. Nicht angerechnet werden Einzelveranstaltungen und Exkursionen.

Der Anspruch auf eine Ermäßigung muss bei der Anmeldung nachgewiesen werden. Bei schriftlicher Anmeldung ist eine Kopie des gültigen Ausweises beizulegen. Nachträgliche Anträge auf Ermäßigung sind nicht möglich. Es kann jeweils nur eine Art von Ermäßigung in Anspruch genommen werden.

*PB = Programmbereich



Coralie Geist-Hyneck

Junge Vhs, YoungStARS &
Sommerferienprogramm
Tel.: 07321 327-4434
coralie.geist-hyneck@heidenheim.de



Melanie Musselmann

Freiwilliges Soziales Jahr
Kultur
Tel.: 07321 327-4432
melanie.musselmann@heidenheim.de



Entdecken Sie die vhs Heidenheim jetzt auch auf Facebook!
www.facebook.com/vhsheidenheim



Inhalt



1 MENSCH & WELT

Abendgymnasium **11** · Geschichte/Archäologie **11** · Wirtschaft **12** · Recht **13** · Kommunikation **14**
Psychologie & Lebensführung **15** · Verbraucherfragen **16** · Treffpunkt am Vormittag **17** · Heimatkunde **19**
Astronomie **20** · Natur & Umwelt **22** · Erneuerbare Energien **22** · Sportbootführerschein **23**
Studienreisen **24**



2 KULTUR & GESTALTUNG

Persönliche Ausstrahlung **28** · Literatur **29** · Malen / Zeichnen / Drucktechniken **29** · Künstlerisches Gestalten **33** · Plastisches Gestalten **35** · Dekoratives Gestalten **36** · Musik & Musizieren **37** · Tanzen **38**
Brasilianischer Samba **40** · Salsa **41** · Tango **42** · Flamenco **43** · Fotografieren **43** · 3D-Druck **44**
Naturprodukte herstellen **44** · Werken **46**



3 BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Gesundheitsforum **48** · Wohlfühlthemen **49** · Fahrradtouren **49** · Trekking mit Tieren **50** · Entspannung/ Autogenes Training **50** · YOGA **53** · YOGA Spezial **57** · Rundum Gesund **59** · Fitness / Bewegung / Körpererfahrung **59** · Selbstverteidigung **68** · Erkrankungen / Heilmethoden **68** · Erste Hilfe **69**
Ernährung **71**



4 SPRACHEN & SPRECHEN

vhs Sprachenschule **74** · Deutschkurse **75** · Deutsch lernen **76** · Aufenthalt in Deutschland **77** · Arabisch **78**
Chinesisch **78** · Englisch **79** · Französisch **87** · Italienisch **90** · Japanisch **97** · Neugriechisch **97** · Polnisch **98**
Portugiesisch **98** · Schwedisch **99** · Kroatisch **101** · Spanisch **102** · Ungarisch **107** · Vietnamesisch **108**



5 EDV & BERUF

ESF-Fachkursförderung **110** · MS-Office-Seminare **111 – 113** · Internet, iPhone, iPad **113 – 116** · Silver-Surfer-Reihe **116 – 119** · Organisation **119, 120** · Bildungsprämie **123**
Betriebswirtsch. Lehrgänge **121 – 125** · SAP-Seminare **125 – 128** · Kommunikation **130**
Verkauf **130, 131** · Frau und Beruf **128, 129, 132**



JUNGE VHS

ab **133**



6 GRUNDAUSBILDUNG & SCHULABSCHLÜSSE

Mathematik ab **145**
Englisch ab **146**



YoungStARS

Zaubertricks **150**
Mathematik **151**



VHS FÜR SENIOREN

Recht **152** · Verbraucherfragen **153** · Treffpunkt am Vormittag **153** · Heimatkunde **160** · Persönliche Ausstrahlung **160** · Literatur **160** · Malen & Zeichnen **161** · Musik & Musizieren **161** · Werken **163**
YOGA **163** · Fitness/Bewegung/Körpererfahrung **164** · Erkrankungen/Heilmethoden **166** · Erste Hilfe **167**
Englisch **167** · Französisch **169** · Italienisch **169** · Spanisch **172** · Smartphone, Tablet & Internet **173**



ANGEBOTE IM BÜRGERHAUS

ab Seite **181**



HAUS DER FAMILIE

ab Seite **186**



VHS STEINHEIM AM ALBUCH

ab Seite **188**

Kursleiter werden!

Sieben gute Gründe, Kursleiter/-in an der Volkshochschule zu werden:

- Die Volkshochschule macht unsere Welt allgemein verständlich. Wirken Sie daran mit!
- Sie verfügen über fundiertes Wissen und die Fähigkeit, es anderen zu vermitteln. Bereichern Sie damit unser Programm!
- Teilen Sie Ihr Können und Ihre Leidenschaft mit anderen – live und in persönlicher Begegnung!
- Sie haben Freude an der Begegnung mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und Nationen. Dann kommen Sie zur vhs!
- Die vhs führt Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher sozialer Herkunft zusammen und gleicht Benachteiligungen aus. Helfen Sie uns dabei!
- Die vhs ist die Einrichtung der Weiterbildung. Werden Sie Teil dieser Erfolgsgemeinschaft!
- Lehren und Lernen sind Falten desselben Gewandes. Als Kursleiter/-in verstehen auch Sie die Welt besser.

Anmeldung

Persönlich	Während der Öffnungszeiten (Seite 3) In den Schulferien ist die persönliche Anmeldung nur vormittags möglich.
Telefonisch	07321 327-4422 während der Öffnungszeiten
Fax	07321 327-4411
Brief	vhs Heidenheim, Rieger am Markt, Am Wedelgraben 5, 89522 Heidenheim
E-Mail	info@vhs-heidenheim.de
Internet	www.vhs-heidenheim.de

Für Unternehmen

Sie sind verantwortlich für die berufliche Weiterentwicklung von Mitarbeitern? Sie haben einen Schulungsbedarf erkannt und wollen zügig handeln? Die vhs Heidenheim entwickelt mit Ihnen auf Ihre Bedürfnisse maßgeschneiderte Weiterbildungsangebote in den Themenbereichen Informationstechnologie/ Datenverarbeitung, kaufmännisches und betriebswirtschaftliches Wissen, soziale und persönliche Kompetenzen im Beruf, Sprachkenntnisse für den Beruf.
Telefon: 07321 327-4400



Hinweis:

Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs während der Kurstage

Die Stadt Heidenheim und der Heidenheimer Tarifverbund (htv) haben eine Vereinbarung über die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs während den Veranstaltungen der Volkshochschule geschlossen. An den Veranstaltungstagen Ihres vhs-Kurses können Sie den gesamten öffentlichen Nahverkehr im Landkreis Heidenheim ganztägig nutzen (Bus und Bahn). Als Nachweis für den Kontrolleur gilt Ihre Kursteilnahmebestätigung, auf der die Termine Ihrer Kurse abgebildet sind. Die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs ist dabei über die Kursgebühr abgegolten. Es muss kein weiteres Beförderungsentgelt entrichtet werden.

Tipps für Unternehmen

Thema	Termine 2018	Kursnummer	Termine 2019	Kursnummer
Outlook - Grundlagen, Auffrischung und Vertiefung	17.10.2018	AO501-061	10.05.2019	AP501-061
MS Office im Büroalltag	12.12.-18.12.2018	AO501-063		
Word – die bessere Schreibmaschine	03.12.-04.12.2018	AO501-065		
Excel-Grundlagen	04.10.-05.10.2018	AO501-066	09.04.-10.04.2019	AP501-066
Excel-Aufbau	17.12.-18.12.2018	AO501-068	11.07.-12.07.2019	AP501-068
Excel-Wiederauffrischung	22.02.2019	AO501-073		
Joomla! Grundlagen	16.11.-17.11.2018	AO501-111	28.06.-29.06.2019	AP501-111
B2B-Vertrieb im digitalen Zeitalter Social Selling Basics	10.10.2018	AO501-300	13.03.2019	AP501-300
Die verschiedenen Facetten im Online-Marketing	16.10.2018	AO501-301	20.03.2019	AP501-301
Social Media Management für KMU's	23.10.2018	AO501-302	10.04.2019	AP501-302
Die neue EU-Datenschutz- Grundverordnung – Inhalte und Umsetzungsplan für KMU's	06.11.2018	AO501-305	05.05.2019	AP501-305
Digitale Strategien und Handlungsfelder: Ein Überblick	14.11.2018	AO501-310	24.04.2019	AP501-310
Analyse und Aufbereitung wirtschaftlicher Grundlagen aus Sicht der Bank	10.11.2018	AO505-205	13.04.2019	AP505-205
Betriebliche Steuerpraxis (Xpert Business Webinar)	13.11.2018	AO506-001	12.03.2019 ff	AP506-001
SAP Grundlagen (alfatraining Bildungszentrum e.K.)	18.10.-19.10.2018	AO508-201	14.03.-15.03.2019	AP508-201
Technisches Englisch (Maschinenbau)	16.10.2018 ff	AO507-001	12.03.2019 ff	AP507-001
After-Work-Coaching: "Die Marke ICH"			06.06.2019	AP509-108
After-Work-Coaching: "Chancen der Weiterbildung durch Online-Lernen"	22.10.2018	AO509-109	20.05.2019	AP509-109
Moderationstraining – Projektgruppen erfolgreich moderieren	28.09.2018	AO510-107	18.03.2019	AP510-107
Erfolgreiche Verkaufs- und Verhandlungsführung	05.11.2018	AO510-201	25.03.2019	AP510-201
Verkaufen am Telefon	19.11.2018	AO510-301	08.04.2019	AP510-301
Mitarbeiter krank – was tun? Betriebliches Wiedereingliederungsmanagement (BEM)	15.10.2018	AO511-101	23.02.2019	AP511-102
Rhetorik für Frauen	03.02.2019	AO512-103		
Projektarbeit effizient gestalten	25.11.2018	AO512-105		

QUALITÄTSMANAGEMENT

Volkshochschule Heidenheim im Bereich der Arbeitsmarktförderung bis 2023 als Träger nach AZAV zertifiziert.

Die Volkshochschule Heidenheim setzt weiter auf ausgezeichnete Qualität und stellt sich im Qualitätsmanagement erfolgreich neuen Anforderungen. In den vergangenen Jahren wurde die Arbeit der Volkshochschule bereits mehrmals durch ein in der Weiterbildung anerkanntes Testverfahren (ZBQ) ausgezeichnet. Festgeschriebene Qualitätsstandards und transparente Organisationsstrukturen bilden die Basis für eine erfolgreiche und bis heute kontinuierliche Qualitätsverbesserung im Interesse der Kunden.

Im Rahmen des diesjährigen, erfolgreich abgeschlossenen Zertifizierungsverfahrens nach AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung) wurden die bisherigen Qualitätsprozesse, Verfahren und Strukturen erneut intensiv überprüft, bewertet, optimiert und den neuen Anforderungen angepasst. Dafür wurde die Volkshochschule Heidenheim im Bereich der Arbeitsmarktförderung am 07.02.2018 durch die anerkannte Zertifizierungsstelle QUACERT GmbH erstmalig als Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung zugelassen.

Die aktuelle Trägerzertifizierung nach AZAV ermöglicht es der Volkshochschule nun ihr Angebot im Bereich der Arbeitsmarktförderung zu erweitern und als Partner u.a. der Bundesagentur für Arbeit, den Jobcentern sowie anderen öf-



QUACERT ZERTIFIKAT

AZAV - Träger



Heidenheim vhs
an der Brenz

Volkshochschule Heidenheim
Am Wedelgraben 5
89522 Heidenheim

ist

**zugelassener Träger nach dem Recht
der Arbeitsförderung**

für die Fachbereiche:

- Maßnahmen zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung nach § 45 Absatz 1 Satz 1 Nummer 1 bis 5 des Dritten Buches Sozialgesetzbuch.
- Maßnahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Vierten Abschnitt des Dritten Kapitels des Dritten Buches Sozialgesetzbuch.

Zugelassen durch QUACERT Gesellschaft zur Zertifizierung von Qualitätsmanagement-Systemen mbH - von der DAkkS - Deutsche Akkreditierungsstelle GmbH akkreditierte Zertifizierungsstelle. Das Zulassungsaudit vor Ort fand am 24.01.2018 statt.

Zertifikatslaufzeit: 07.02.2018 - 06.02.2023
Reg. nummer: QC-AZAV-Z-17/011-001

Schwäbisch Gmünd, 08.02.2018



Geschäftsführung

Dieses Dokument hat keine Anlage.
Das Zertifikat bleibt Eigentum von QUACERT und muss auf Verlangen zurückgegeben werden.



QUACERT
Gesellschaft zur Zertifizierung von
Qualitätsmanagement-Systemen mbH
Euzighofer Straße 137
D-73525 Schwäbisch Gmünd
Tel.: +49 - 71 71 - 99 79 16 40
Fax: +49 - 71 71 - 99 79 16 99
www.quacert.de

fentlichen Kostenträgern auch geförderte Maßnahmen zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung sowie der beruflichen Weiterbildung anzubieten.



Registriernummer QC-AZAV-Z-17/011-001A1307001 | Stand 02-2018

Tagesmutter / -vater

mehrmals jährlich neue Qualifizierungskurse



Die Kindertagespflege hat bei der Schaffung zusätzlicher Betreuungsplätze in den letzten Jahren enorm an Bedeutung gewonnen. Dies macht sich vor allem auch durch den Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz für Kinder ab dem ersten Geburtstag bemerkbar. Hier haben Eltern das Wunsch- und Wahlrecht bezüglich der Betreuungsform. Nicht alle Eltern möchten ihr kleines Kind in einer Kindertagesstätte betreuen lassen, etliche benötigen die Betreuung nur stundenweise oder zu Zeiten, die Kindertageseinrichtungen und Schulen nicht abdecken können.

Die Kindertagespflege ermöglicht eine familiennahe Betreuung von Kindern von 0 – 14 Jahren, bei der die individuellen Bedürfnisse und flexiblen Betreuungszeiten besonders berücksichtigt werden können.

Der Verein „Kindertagespflege Landkreis Heidenheim e. V.“ bietet deshalb Qualifizierungskurse an, um Sie umfassend und optimal auf die Tätigkeit als Tagesmutter oder Tagesvater vorzubereiten.

Melden Sie sich bei uns, wenn Sie:

- Interesse an einer abwechslungsreichen selbständigen Tätigkeit mit freier Zeiteinteilung haben.
- Freude und Erfahrung im Umgang mit Kindern haben.
- zuverlässig und verantwortungsbewusst sind.
- Ihre Kenntnisse über die Bedürfnisse und Entwicklung von Kindern weiter ausbauen möchten.
- Interesse an praxisnahen pädagogischen Themen rund um das Gebiet der Kindertagespflege haben.

Der Kindertagespflegeverein bietet Ihnen:

- eine interessante und abwechslungsreiche Grundqualifizierung in angenehmer Atmosphäre (nach dem in Baden-Württemberg standardisierten Qualifizierungskonzept).
- Begleitung und Unterstützung durch die Fachberaterinnen während der gesamten Tätigkeit als Tagespflegeperson.
- Unterstützung bei der Entwicklung Ihres eigenen pädagogischen Betreuungsprofils.
- Fortbildungen rund um das Thema Kindertagespflege.

Der nächste Kurs zur Grundqualifizierung beginnt am: Freitag 12.10.2018 (10 x 9:00 bis 11:30 Uhr)
Eine Anmeldung ist erforderlich!

Das Fachteam des Kindertagespflegevereins freut sich, Sie kennenzulernen.

Informationen zur Qualifizierung und zur Anmeldung erhalten Sie unter: 07321-924808

MENSCH & WELT



Inhalt

Abendgymnasium 11	Treffpunkt am Vormittag 17
Geschichte/Archäologie 11	Heimatkunde 19
Wirtschaft 12	Astronomie 20
Recht 13	Natur & Umwelt 22
Kommunikation 14	Erneuerbare Energien 22
Psychologie & Lebensführung 15	Sportbootführerschein 23
Verbraucherfragen 16	Studienreisen 24

FOTO Shutterstock | SFIO CRACHO

vhs: Demokratische Orte des Lernens

Volkshochschulen verstehen sich schon immer als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

Das Programmangebot des Fachbereichs „Mensch & Welt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

ABENDGYMNASIUM

1/19 AP100-1103

LUST AUF BILDUNG? PERSPEKTIVEN (NICHT NUR) FÜR ZUWANDERER AM ABENDGYMNASIUM OSTWÜRTTEMBERG

Dita Schneider-Sutter

Am Abendgymnasium finden Menschen in ganz unterschiedlichen Lebensphasen, aus verschiedenen Kulturen und Lebenswelten, mit den unterschiedlichsten Biographien eine Chance auf Bildung. Neben ihrer Berufstätigkeit machen sich junge und ältere Erwachsene noch einmal auf den Schulweg, gehen abends oder am Wochenende in den Unterricht und eröffnen sich damit ganz neue Perspektiven. Sie sind nach Deutschland zugewandert, haben bereits Deutschkurse besucht und verfügen über Deutschkenntnisse der Niveaustufe B2. Sie haben schon eine Ausbildung gemacht oder sind seit ca. zwei Jahren berufstätig? Sie waren bisher hauptsächlich für Ihre Familie da oder haben Ihre Familienphase schon hinter sich? Sie könnten sich eine berufliche Veränderung vorstellen, aber es fehlt Ihnen dazu der höhere Schulabschluss? Sie haben Lust auf Bildung, möchten vielleicht sogar studieren?

Wenn Sie mehr als zwei dieser Fragen mit „Ja“ beantworten können, sollten Sie zu dieser Informationsveranstaltung kommen.

Nähere Informationen finden Sie auch unter www.ag-ow.de

Donnerstag, 9.5.2019, 18-19:30 Uhr

Eintritt frei

Rieger am Markt, Raum 2.12

Zusammen mit dem Abendgymnasium Ostwürttemberg

GESCHICHTE/ARCHÄOLOGIE

2/18 AO101-401

WER – WANN – WO: ALTERSBESTIMMUNGEN ZUM FRUHEN HOMO SAPIENS

PD Dr.rer.nat.Dr.phil.habil. Daniel Richter, Max Planck Institute for Evolutionary Anthropology Department of Human Evolution

Einige der ältesten figürlichen Darstellungen sind ‚schwäbischen‘ Ursprungs und vom Homo sapiens geschaffen. Dessen älteste erhaltene Skelettreste finden sich jedoch in Afrika. Anhand dieser Beispiele soll der revolutionierende Beitrag von neueren Altersbestimmungen zu unserem Verständnis des modernen Menschen erläutert werden. Diese neuen Datierungsmethoden basieren auf der schon länger angewandten Thermolumineszenzdatierung, bei welcher die Eigenschaft mancher Festkörper genutzt wird, beim Erhitzen vorher im Kristallgitter gespeicherte Energie in Form von Licht abzugeben. Bei Töpferwaren, gebrannten Feuersteinen und gebranntem Gestein wird das letzte Ereignis der Erhitzung datiert.

Freitag, 12.10.2018, 19:30-21 Uhr

3 Euro

Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit dem Deutschen Naturkundeverein
und dem Studienkreis Archäologie

2/18 AO101-402

STUDIENKREIS ARCHÄOLOGIE

Der Studienkreis Archäologie bietet allen an Archäologie Interessierten ein Forum des Informationsaustausches. In lockerer Runde werden Methoden und Ergebnisse aus allen Bereichen archäologischen Forschens vorgestellt und diskutiert. Zu diesem Zweck werden auch Wissenschaftler von Universitäten, Museen und Denkmalschutzbehörden als Gastreferenten eingeladen. Einen Schwerpunkt des Studienkreises bildet die regionale Vor- und Frühgeschichte sowie die Archäologie der Römerzeit und des Mittelalters. Darüber hinaus werden aber auch allgemeine kulturgeschichtliche Themen aus der antiken Welt und anderen Epochen aufgegriffen.

Die Termine lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor. Bitte beachten Sie die Veröffentlichungen in der Presse und auf www.vhs-heidenheim.de.

2/18 AO101-301

OSIRIS – GOTT DES TODES UND DER AUFERSTEHUNG

Ulrike Stich, Archäologin

Der altägyptische Gott Osiris wurde dem Mythos zufolge von seinem Bruder Seth getötet, sein Leichnam zerstückelt und in den Nil geworfen. Seine Schwestergemahlin Isis suchte und fand seine Körperteile, fügte sie wieder zusammen und empfing in einem mystischen Akt in Gestalt eines Vogels ihren gemeinsamen Sohn Horus. Die Bedeutung des ägyptischen Herrschers über die Welt der Toten nahm vom Alten Reich bis in die griechisch-römische Zeit immer mehr zu und gipfelte in den Osiris-Isis-Mysterien, die sich im Römischen Reich bis nach Europa ausbreiteten und lange eine starke Konkurrenz zum Christentum bildeten.

Donnerstag, 22.11.2018, 19:30-21 Uhr

3 Euro

Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit dem Deutschen
Naturkundeverein

2/18 AO101-201
**SUTTON HOO –
DAS SCHIFFSGRAB EINES
ANGELSÄCHSISCHEN
FÜRSTEN**

Ulrike Stich, Archäologin

Sutton Hoo ist eine archäologische Ausgrabungsstätte in der Nähe der Stadt Woodbridge, Suffolk, in der ost-englischen Region East Anglia. 1939 wurde hier die unberaubte Bestattung eines hochstehenden Angelsachsen entdeckt, der in einem Langschiff mit herausragenden Grabbeigaben ausgestattet wurde, deren Herkunft bis in den Nahen Osten reicht. Sutton Hoo ist für frühmittelalterliche Historiker von herausragender Bedeutung, weil er eine Periode der englischen Geschichte ans Licht bringt, die zwischen Mythos, Legende und historischer Dokumentation liegt. Die Nutzung der Stätte gipfelte in einer Zeit, in der Rædwald, der Herrscher East Anglias, eine führende Rolle unter den Engländern spielte und eine dynamische, wenn auch ambivalente Rolle bei der Errichtung der christlichen Herrschaft in England spielte. Es wird allgemein angenommen, dass er die Person ist, die in diesem Schiff begraben wurde.

Donnerstag, 14.2.2019, 19:30-21 Uhr
3 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

**Zusammen mit dem Deutschen
Naturkundeverein**

WIRTSCHAFT

1/19 AP104-001
**EINKOMMENSTEUER-
ERKLÄRUNG LEICHT
GEMACHT**

Volker Riechert, Steuerberater

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? In diesem Kurs wird Ihnen – sowohl theoretisch als auch praxisnah – anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und

notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. Steuerformulare, die für Sie von Interesse sind, müssen von Ihnen mitgebracht werden!

Samstag, 11.5.2019, 9:15-15 Uhr
1 Termin; 7 USt.; 78 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 04.05.2019

2/18 AO116-001
**BIO-PRODUKTE REGIONAL BIS INTERNATIONAL
(INTERNET-EINKAUFSFÜHRER)**

Sigrid Müller, EDV-Trainerin

Der Kurs wendet sich an Personen die Bio-Produkte bevorzugen. Dabei geht es in erster Linie um das Vorstellen von Erzeugern und Verkäufern von Lebensmitteln vom Hofladen in der Nähe bis zum Interneteinkauf im Ausland. Aber auch Produzenten von Bio-Pflegeprodukten, Bio-Textilien oder Bio-Hotels werden vorgestellt. Wir informieren uns im Internet über die einzelnen Betriebe und erfahren Wissenswertes über Biosiegel und Einkaufen im Internet. Jedem Teilnehmer steht ein PC mit Internetzugang zur Verfügung.
Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem Internet.

Samstag, 13.10.2018, 13-15:15 Uhr
1 Termin; 34 Euro (inkl. 10 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 06.10.2018

1/19 AP116-001
**BIO-PRODUKTE REGIONAL BIS INTERNATIONAL
(INTERNET-EINKAUFSFÜHRER)**

Sigrid Müller, EDV-Trainerin

Wie Kurs **AO116-001**
Samstag, 16.3.2019, 13-15:15 Uhr
1 Termin; 34 Euro (inkl. 10 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 09.03.2019



RECHT

2/18 AO105-101 **ERBSCHAFT PLANEN**

Christian Uhrig, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht

Der Vortrag befasst sich anhand von kleineren Beispielfällen mit dem gesamten Erbrecht. Einen Schwerpunkt dabei bildet das Pflichtteilsrecht und die Möglichkeit, den Pflichtteil zu umgehen bzw. zu reduzieren. Ferner werden die Risiken, Änderungen und Neuerungen der Erbrechtsreform (2010) erläutert. Der Referent erklärt, wie Sie ein Testament erstellen können und aus welchem Grund ein Großteil der Privattestamente unwirksam ist.

Mittwoch, 21.11.2018, 19-21 Uhr
Eintritt frei
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit dem Haus der Familie

2/18 AO105-101 **ERBSCHAFT PLANEN**

Christian Uhrig, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht

Wie Kurs **AO105-101**
Mittwoch, 10.4.2019, 19-21 Uhr
Eintritt frei
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit dem Haus der Familie

2/18 AO105-102 **UNTERHALTSRECHT**

Susanne Wahl, Rechtsanwältin

Fachanwältin Susanne Wahl gibt einen Überblick über die gesetzlichen Regelungen. Behandelt werden: Der Kindesunterhalt für minderjährige und für volljährige Kinder unter Anwendung der Düsseldorfer Tabelle, der Ehegattenunterhalt während der Trennungszeit und für die Zeit nach der Ehescheidung, der Anspruch der nichtehelichen Mutter auf Unterhalt während der Kinderbetreuung, Grundzüge des Unterhaltes für Eltern.

Montag, 12.11.2018, 18-20:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 9 Euro
Haus der Familie
Teilnehmerzahl: 10-25
Anmeldeschluss: 05.11.2018

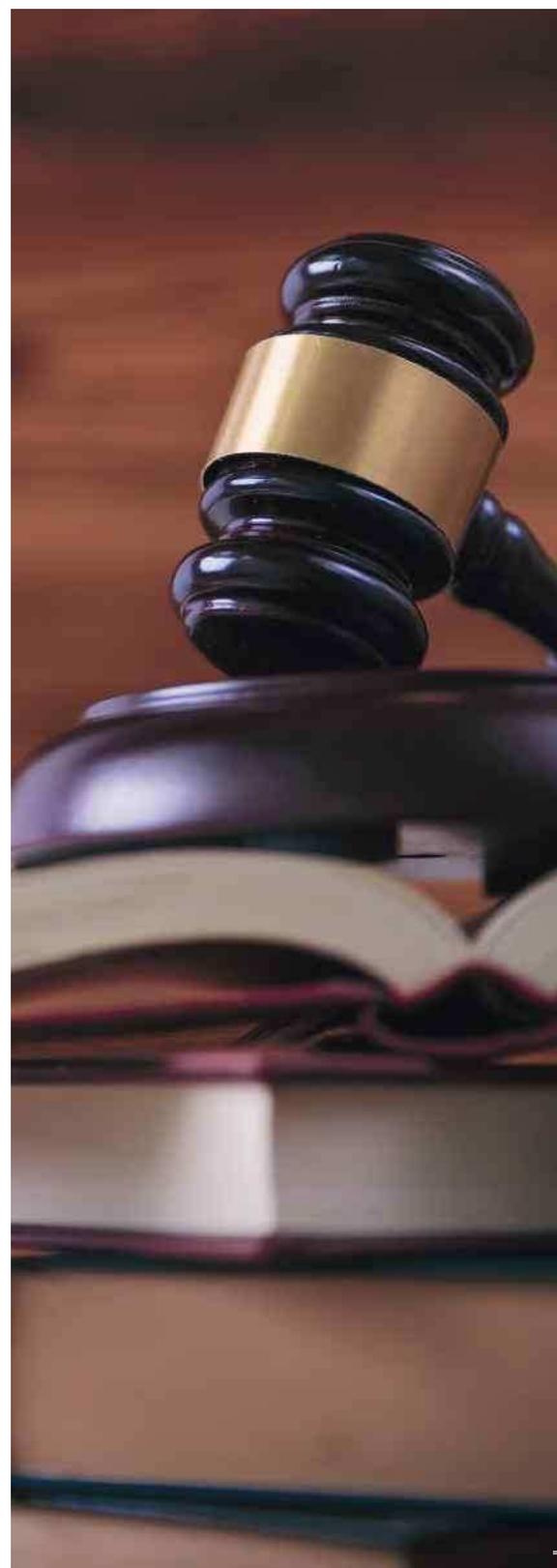
Zusammen mit dem Haus der Familie

2/18 AO105-102 **UNTERHALTSRECHT**

Susanne Wahl, Rechtsanwältin

Wie Kurs **AO105-102**
Montag, 11.3.2019, 18-20:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 9 Euro
Haus der Familie
Teilnehmerzahl: 10-25
Anmeldeschluss: 04.03.2019

Zusammen mit dem Haus der Familie



KOMMUNIKATION

2/18 AO107-001
**GEWALTFREIE
KOMMUNIKATION –
EINFÜHRUNGSSEMINAR
NACH MARSHALL B.
ROSENBERG**

**Aufrichtigkeit und Verständnis
im Miteinander**

Adelheid Schmidt, Dipl.-Psychologin,
Trainerin und Coach für gewaltfreie
Kommunikation

Wenn wir mit anderen Schwierigkeiten haben, suchen wir häufig einen Schuldigen. Oder wir ärgern uns über etwas, das uns immer wieder passiert. Die Lösung ist klar: Der andere sollte sich ändern, dann gäbe es keine Probleme – glauben wir. Jedoch haben wir keine Macht über das Verhalten anderer Menschen. Daher ist es erfolgreicher, selbst dazulernen. Wir bekommen neue Handlungsspielräume. Die gewaltfreie Kommunikation zeigt, wie es gelingt, uns aufrichtig mitzuteilen – ohne Kritik oder Vorwurf, den anderen zu verstehen – auch wenn ich nicht einverstanden bin, selbstbewusst klare Bitten auszusprechen – statt Forderungen zu stellen, mich für meine Werte einzusetzen – ohne andere zu verurteilen, sich für eigene Anliegen einzusetzen – ohne Recht haben zu müssen, unerwünschtes Verhalten anzusprechen – ohne andere zu kränken, Kritik, Angriff und Vorwurf zu hören – ohne sie persönlich zu nehmen. In diesem Kurs lernen und üben wir an eigenen Beispielen mit einem leicht verständlichen Modell, eine wertschätzende Haltung (uns und anderen gegenüber) zu leben.

Freitag, 26.10.2018, 9-17 Uhr
1 Termin; 9 USt.; 28 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.08
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 19.10.2018



FOTO Shutterstock | Dean Drobot

2/18 AO107-001
**GEWALTFREIE KOMMUNIKATION –
EINFÜHRUNGSSEMINAR NACH MARSHALL B. ROSENBERG**

Aufrichtigkeit und Verständnis im Miteinander

Adelheid Schmidt, Dipl.-Psychologin,
Trainerin und Coach für gewaltfreie Kommunikation

Wie Kurs **AO107-001**

Freitag, 22.3.2019, 9-17 Uhr
1 Termin; 9 USt.; 28 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.12
Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 15.03.2019

2/18 AO107-002
**GEWALTFREIE KOMMUNIKATION –
VERTIEFUNGSSEMINAR NACH MARSHALL B. ROSENBERG**

Adelheid Schmidt, Dipl.-Psychologin,
Trainerin und Coach für gewaltfreie Kommunikation

Sie haben schon die Einführung in die gewaltfreie Kommunikation mitgemacht und Freude daran gehabt? Sie wollen gerne weiter lernen und üben und „dran“ bleiben? Dann sind Sie hier richtig: Hier steht das Verständnis für den anderen im Mittelpunkt. Außerdem lernen wir, unseren Ärger zu nutzen. Neben neuen Informationen haben wir genug Zeit, an unseren eigenen Beispielen zu üben und uns unserer inneren Haltung bewusst zu werden. Dann fällt uns ein aufrichtiger und empathischer Umgang mit uns und anderen viel leichter.

Freitag, 2.11.2018, 9-17 Uhr
1 Termin; 9 USt.; 28 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.08
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 26.10.2018

2/18 AO107-002

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION – VERTIEFUNGSEMINAR NACH MARSHALL B. ROSENBERG

Adelheid Schmidt, Dipl.-Psychologin,
Trainerin und Coach für gewaltfreie Kommunikation

Wie Kurs AO107-002

Freitag, 5.4.2019, 9-17 Uhr

1 Termin; 9 USt.; 28 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.12

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 29.03.2019

PSYCHOLOGIE & LEBENSFÜHRUNG

2/18 AO107-003

MEIN PERFEKTIONIST, MEIN ANTREIBER UND ICH

Elisabeth Kömm-Häfner

„Ich habe immer an allem was auszusetzen!“, „Ich bin mir nie gut genug!“ – Erkennen Sie sich da wieder? Fühlen Sie sich auch angetrieben? Dann sind vermutlich Persönlichkeitsanteile wie der Perfektionist und der Antreiber aktiv. An diesem Wochenende wollen wir uns diesen beiden Teilen mithilfe eines Modells annähern. Der Begründer Richard Schwartz nennt es „Inneres Familien System“. Nach diesem Modell entwickeln wir im Laufe unseres Lebens verschiedene Anteile, die alle das Ziel haben, unser Selbst – unser Kern-Ich – zu schützen und zu unterstützen. Manchmal schießen diese Persönlichkeitsanteile über das Ziel hinaus und merken nicht, dass sie mit weniger Engagement mehr erreichen würden. Wir werden uns an diesem Wochenende unserem Perfektionisten und unserem Antreiber annähern und wir werden eine Methode kennenlernen, sie zu verstehen. Erst, wenn wir Verständnis und Annahme für sie entwickeln, können wir uns gemeinsam mit unseren Teilen auf den Weg machen, unser Leben leichter zu gestalten und wir können mehr Zeit für angenehme Dinge gewinnen.

Freitag, 19.10.2018, 17-22 Uhr

Samstag, 20.10.2018, 9-16 Uhr

2 Termine; 16 USt.; 70 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.07

Teilnehmerzahl: 6-12

Anmeldeschluss: 12.10.2018

2/18 AO107-004

FAMILIENSTELLEN: EIN UNTERSTÜTZUNGSANGEBOT UM UNGELÖSTE KONFLIKTE SICHTBAR UND LÖSBAR ZU MACHEN

Anita Heindl, Dipl. Sozialpädagogin (FH), systemische Familientherapeutin

Ein glückliches und erfülltes Leben zu führen ist das Ziel aller Menschen. Oft stehen dem jedoch Hindernisse im Weg, die familienbedingt sind, z. B. unbewusste, konflikthafte Zusammenhänge, auch über mehrere Generationen. Im Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihr inneres Bild von Ihrer Herkunfts- oder Gegenwartsfamilie mithilfe der anderen Gruppenmitglieder (Stellvertreter) im Raum aufzustellen. Ungelöste Familienkonflikte werden sichtbar gemacht, unglückliche Beziehungen und Lebensläufe oder schwere Schicksale werden verständ-

lich. Das Familienstellen hat dadurch erstaunlich heilende Wirkungen für die Einzelnen und ihre Familien und ermöglicht ein neues Verhalten im Sinne der Liebe zu sich selbst und zur Welt. Das Familienstellen ist hilfreich für Frauen und Männer bei Krisen in Freundschaft, Partnerschaft, Ehe oder Beruf, bei sozialen Problemen, Verlusten, Ängsten, Traumata oder bei ungelösten familiären Situationen aus der Kindheit.

Beobachtende bezahlen 55 Euro.

Freitag, 16.11.2018, 19-22 Uhr

Samstag, 17.11.2018, 9-16 Uhr

2 Termine; 12 USt.; 90 Euro

Bürgerhaus, Raum 102

Teilnehmerzahl: 8-10

Anmeldeschluss: 09.11.2018

Zusammen mit dem Haus der Familie

1/19 AP107-004

FAMILIENSTELLEN: EIN UNTERSTÜTZUNGS- ANGEBOT UM UNGELÖSTE KONFLIKTE SICHTBAR UND LÖSBAR ZU MACHEN

Anita Heindl, Dipl. Sozialpädagogin
(FH), systemische Familientherapeutin

Wie Kurs AO107-004

Freitag, 5.4.2019, 19-22 Uhr

Samstag, 6.4.2019, 9-16 Uhr

2 Termine; 12 USt.; 90 Euro

Bürgerhaus, Raum 102

Teilnehmerzahl: 8-10

Anmeldeschluss: 29.03.2019

Zusammen mit dem Haus der Familie

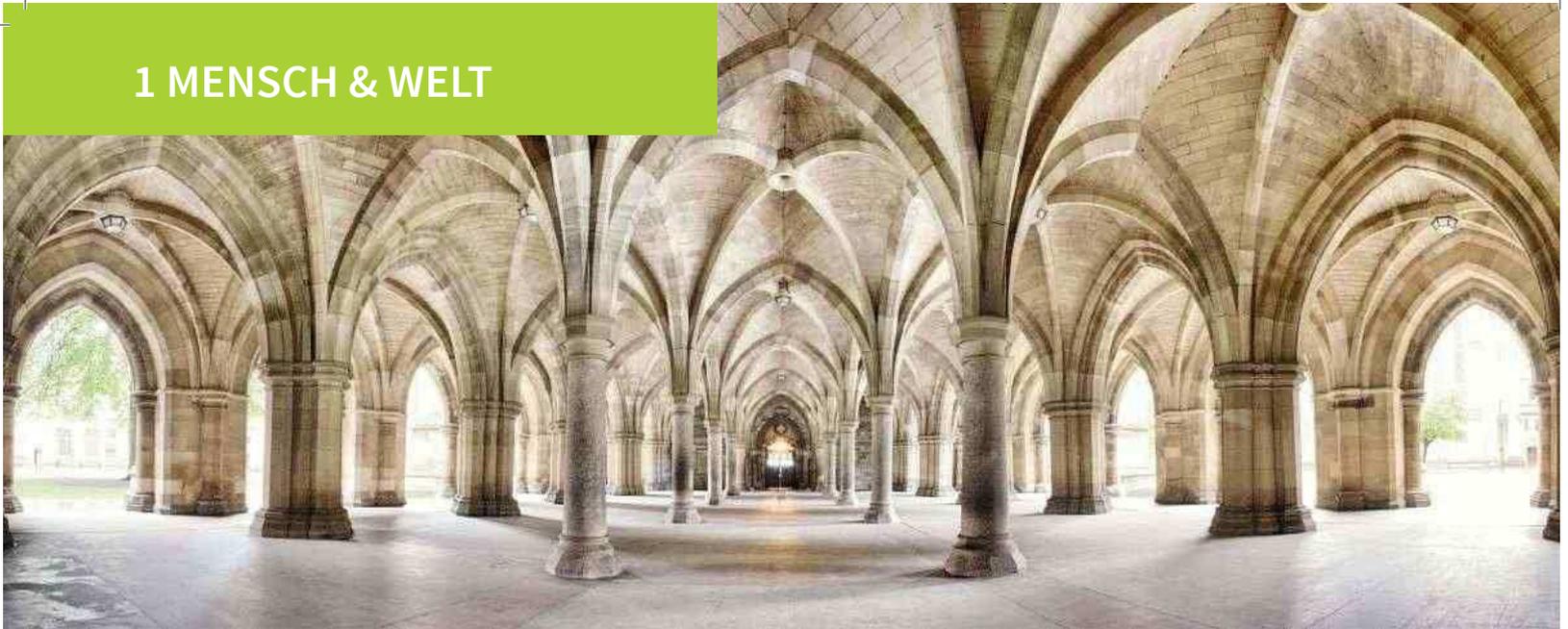


FOTO Shutterstock | Jane Rix

1/19 AP107-005
**KLOSTERAUSZEIT –
IN ANGENEHMER UMGEBUNG EINE KLEINE
AUSZEIT NEHMEN**

Anita Heindl, Dipl. Sozialpädagogin (FH), systemische Familientherapeutin

Dem Alltag(s-Dschungel) gerecht zu werden gelingt leichter, wenn wir immer wieder gut für uns sorgen und auftanken. Dies ist immer wieder eine Herausforderung. Wir gestalten und genießen die Auszeit mit Entspannungs- und Atemübungen sowie mit kleinen Unternehmungen. Es bleibt auch genügend Zeit für Stille und die Gemeinschaft. Das Kloster Neresheim ist ein vertrauter Ort, den wir bewusster als Kraftquelle wahrnehmen können.

Unser Programm: Achtsamkeitsübungen, meditativer Spaziergang, Kennenlernen der eigenen Kraftquellen, Atemübungen, Entspannung mit Musik, heilende Geschichten, Zeit für sich haben, versorgt werden. Die Referentin möchte Ihnen auch Anregungen geben, wie Sie im Alltag „kleine Inseln“ für sich schaffen können. Um wirklich auftanken zu können, ist die Buchung nur als Komplettangebot inkl. Übernachtung vorgesehen. Je nach Unterbringung fallen Kosten zwischen 68 und 78 Euro an. Die Unterbringungskosten sind an das Tagungshaus vor Ort zu bezahlen. Anmeldungen können nur schriftlich erfolgen. Einen Flyer mit Anmeldeabschnitt senden wir Ihnen gerne zu.

Freitag, 24.5.2019, 17-21 Uhr

Samstag, 25.5.2019, 9-16 Uhr

2 Termine; 14 USt.; 70 Euro

Kloster Neresheim

Teilnehmerzahl: 10-20

Anmeldeschluss: 23.03.2019

Zusammen mit dem Haus der Familie

2/19 AP108-101
GLÜCK IST KEIN ZUFALL

Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming

Glücklich zu sein, das wünschen sich die Meisten von uns. Nur wie stellen wir es an? Viele Menschen sind davon überzeugt, dass man aufs Glück wenig Einfluss nehmen kann. Ein Blick in die philosophische Tradition zeigt uns aber, dass das Gelingen eines guten und geglückten Lebens weniger mit Glück als vielmehr mit der persönlichen Haltung zu tun hat. Wie man sein eigenes Lebensglück steigern

kann, soll an diesem Abend ein kleiner Streifzug durch die Geschichte der Philosophie zeigen.

Mittwoch, 20.2.2019, 19:30-22 Uhr

1 Termin; 5 Euro

Kath. Bildungswerk, Schnaitheimer

Str. 19, 89520 Heidenheim

Teilnehmerzahl: 6-30

Anmeldeschluss: 13.02.2019

**Zusammen mit der Katholischen
Erwachsenenbildung Kreis
Heidenheim e.V.**

VERBRAUCHERFRAGEN

2/18 AO108-201
**SELBSTBESTIMMT
VORSORGEN: MEINE
PERSÖNLICHEN
AUFZEICHNUNGEN**

Renate Mettmann

Stefan Kauffmann,

Diplom-Sozialpädagoge (BA)

Sie wollen selbstbestimmt vorsorgen? Sie erfahren, woran Sie denken sollten, welche persönlichen Informationen Sie weitergeben wollen und was im Trauerfall geregelt werden muss. Die Teilnehmenden erhalten kostenlose Unterlagen.

Mittwoch, 24.10.2018, 14:30-16:30 Uhr

Eintritt frei

Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Anmeldeschluss: 17.10.2018

**Zusammen mit dem Kreiseniorenrat,
dem Betreuungsverein und dem
Haus der Familie**

1/19 AP108-201
**SELBSTBESTIMMT
VORSORGEN: MEINE
PERSÖNLICHEN
AUFZEICHNUNGEN**

Renate Mettmann
Stefan Kauffmann,
Diplom-Sozialpädagoge (BA)

Wie Kurs **AO108-201**
Mittwoch, 20.3.2019, 14:30-16:30 Uhr
Eintritt frei
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Anmeldeschluss: 13.03.2019

**Zusammen mit dem Kreissenio-
renrat, dem Betreuungsverein und dem
Haus der Familie**

TREFFPUNKT AM VORMITTAG

Die Vorträge dieser traditionsreichen
Reihe zu landes- und heimatkundlichen
Themen finden mittwochs um 10 Uhr im
Elmar-Doch-Haus statt – im Vortrags-
saal, 2. Stock, der bequem über den Auf-
zug zu erreichen ist. Der Eintritt beträgt
jeweils 4 Euro, Voranmeldung ist nicht
erforderlich. Ausführliche Beschreibung
finden Sie ab Seite 153.

2/18 AO110-001
SIZILIEN: JUWEL ITALIENS
Reinhold Richter, Diplom-Mathematiker
und Oberstudiendirektor a.D.

Mittwoch, 26.9.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-002
**DIE LOMBARDEI –
EIN ÜBERBLICK**
Dieter Schneider

Mittwoch, 10.10.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-003
**NORWEGEN:
„DIE HURTIGRUTE“**
Reinhold Richter, Diplom-Mathematiker
und Oberstudiendirektor a.D.

Mittwoch, 17.10.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-004
**DIE DÄNISCHEN
OSTSEE-INSELN**

Gabriele Münzner
Manfred Münzner

Mittwoch, 24.10.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-005
**MIT SCHÜSSLER-SALZEN
DURCH DIE KALTE
JAHRESZEIT**

Jürgen Malchers, Heilpraktiker

Mittwoch, 7.11.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-006
**RHEINISCHE KAISERDOME
IN IHREM STÄDTISCHEN
UMFELD: SPEYER, WORMS
UND MAINZ**

Dieter Schneider

Mittwoch, 14.11.2018, 10-11:30 Uhr

1/18 AO110-007
**ANDEN, ATACAMA,
ALTIPLANO –
DER NORDEN CHILES
UND ARGENTINIENS**

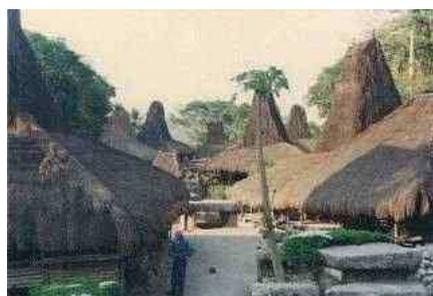
Gabriele Münzner
Manfred Münzner

Mittwoch, 21.11.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-008
**SUMBA: INSEL IM
WEITEN SUNDAARCHIPEL –
MYTHEN – MAGIE –
MEGALITHEN**

Dr. Hans-Heiner Gruß, Geologe

Mittwoch, 28.11.2018, 10-11:30 Uhr



2/18 AO110-009
**VON OBERFRANKEN
DURCH OBERBAYERN IN
DIE OBERPFALZ –
MIT BESUCH IN EGER**

Dieter Schneider

Mittwoch, 5.12.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-010
**KOMODO – DIE INSEL
DER DRACHEN**

Dr. Hans-Heiner Gruß, Geologe

Mittwoch, 12.12.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-011
**STREIFZÜGE DURCH
DIE OBERLAUSITZ**

Dr. Harald Schwenk

Mittwoch, 9.1.2019, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-012
**STREIFZÜGE DURCH
DIE NIEDERLAUSITZ**

Dr. Harald Schwenk

Mittwoch, 16.1.2019, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-013
**VOM ODENWALD ZUM
MAIN: MICHELSTADT –
AMORBACH –
MILTENBERG**

Dieter Schneider

Mittwoch, 23.1.2019, 10-11:30 Uhr

Hinweis:

Wussten Sie schon...

dass Sie mit der Anmeldung
an einen vhs-Kurs an den
Veranstaltungstagen den
gesamten öffentlichen Nah-
verkehr im Landkreis Heiden-
heim nutzen können?

1 MENSCH & WELT

2/18 AO110-014
WELTREISE UM DIE NÖRDLICHE HEMISPHERE

Ingrid Meiler

Mittwoch, 30.1.2019, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-015
**ÜBERSCHWABEN –
BAUERLICH- GLÄUBIG
UND BAROCK – VON DEN
EISZEITEN GEFORMTES
OBERLAND**

Dr. Hans-Heiner Gruß, Geologe

Mittwoch, 6.2.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-016
**MYANMAR –
DIE BURMESEN, DAS
LIEBLINGSVOLK
BUDDHAS**

Gabriele Münzner
Manfred Münzner

Mittwoch, 20.2.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-017
**OBERITALIENISCHES
MOSAIK**

Von Aquileia nach Ravenna
Dieter Schneider

Mittwoch, 27.2.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-018
**ENDLICH SOMMER
IN SÜDSCHWEDEN**

Gabriele Münzner
Manfred Münzner

Mittwoch, 13.3.2019, 10-11:30 Uhr



1/19 AP110-019
**KREUZFAHRT
DURCHS MITTELMEER**

Reinhold Richter, Diplom-Mathematiker
und Oberstudiendirektor a.D.

Mittwoch, 20.3.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-020
**WILLKOMMEN IN
SIEBENBÜRGEN**

Ulrich Lieber

Mittwoch, 27.3.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-021
**KREUZFAHRT ENTLANG
DER DALMATINISCHEN
KÜSTE**

von Zadar nach Dubrovnik
Reinhold Richter, Diplom-Mathematiker
und Oberstudiendirektor a.D.

Mittwoch, 3.4.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-022
**„DONAUWELLEN“:
NEUBURG – WELTENBURG
– REGENSBURG**

Dieter Schneider

Mittwoch, 10.4.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-023
GOTIK IN SACHSEN

Dr. Harald Schwenk

Mittwoch, 8.5.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-024
**ROMANTISCHES ELSASS
(MIT DEM FAHRRAD
ERKUNDEN)**

Jürgen Malchers,

Mittwoch, 15.5.2019, 10-11:30 Uhr

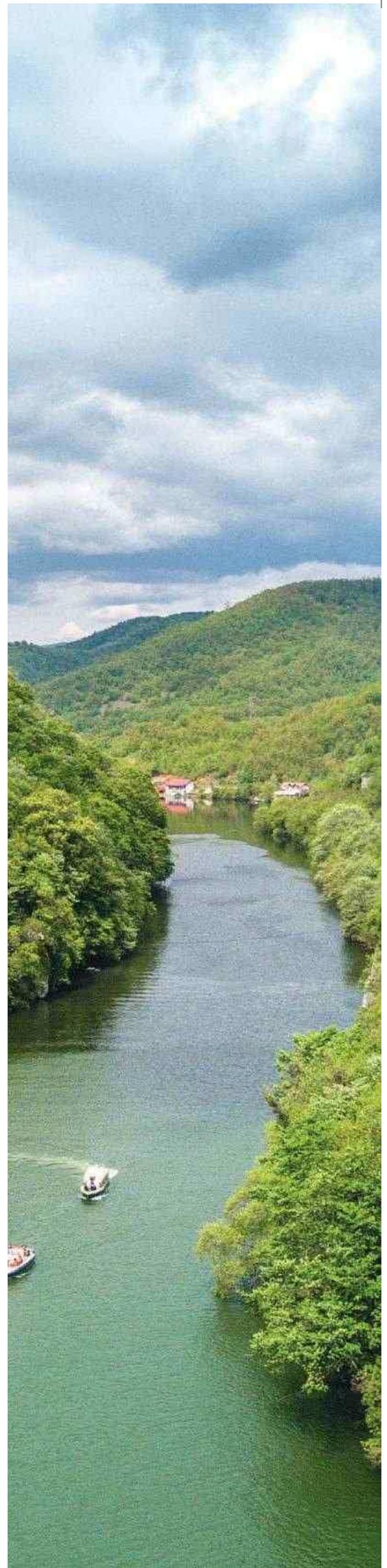


FOTO Shutterstock | Cain Stan

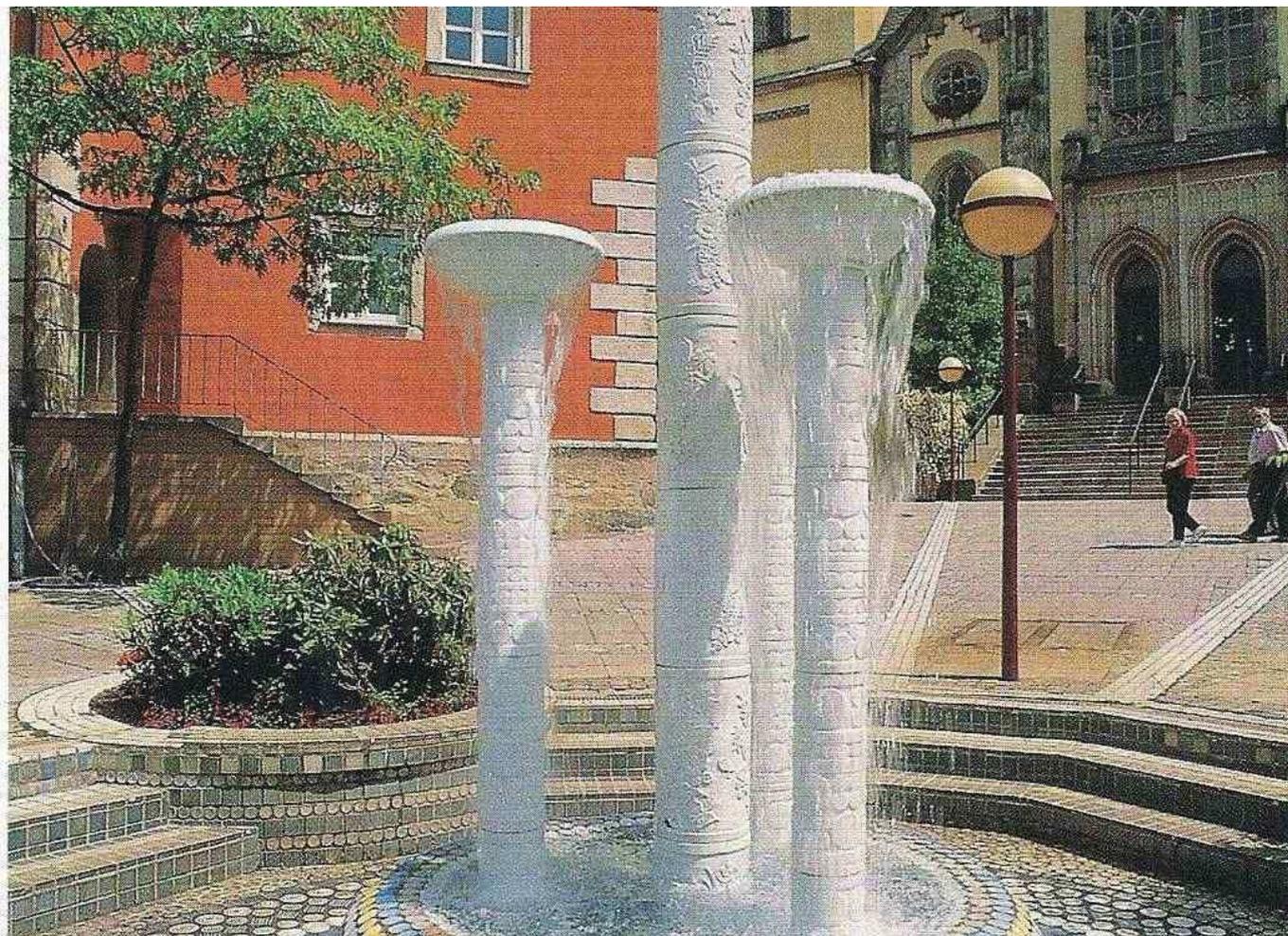
1/19 AP110-025

DAS GRÜNE HERZ BAYERNS

Frankenwald, Fichtelgebirge und der Brunnen aus Porzellan

Dr. Hans-Heiner Gruß, Geologe

Mittwoch, 22.5.2019, 10-11:30 Uhr



1/19 AP110-026

AUF DEN SPUREN DER FUGGER

Dr. Harald Schwenk

Mittwoch, 29.5.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-027

BORNEO – KALIMANTAN – UND EWIG FLIESST DER MAHAKAM

Dr. Hans-Heiner Gruß, Geologe

Mittwoch, 5.6.2019, 10-11:30 Uhr

HEIMATKUNDE

2/18 AO111-101

„FÜR UNS GINGS SCHON NO – ABER'S VIEH SAUFTS NEMME – WIE DAS WASSER AUF DIE ALB KAM“

Dipl. Geologe E. Quoss

Der Vortrag handelt über die Anfänge der Trinkwasserversorgung auf der bis dahin schlecht mit Wasser versorgten Schwäbischen Alb. Die Albwasserversorgung war eine wasserbautechnische Pionierleistung, mit deren Umsetzung 1870 begonnen wurde. Sie stellte für die Bewohner der Hochfläche der Schwä-

bischen Alb im Königreich Württemberg, die als Karstgebiet durch Wasserarmut gekennzeichnet ist, erstmals die Versorgung mit sauberem Trinkwasser sicher. Erste Versuche mit Druckleitungen auf der Alb gab es bereits im 17. und 18. Jahrhundert, die aber nur einer punktuellen Versorgung dienten, etwa die 1606 gebaute, im Dreißigjährigen Krieg aber wieder zerstörte Förderleitung von der Brunnenmühle zum Schloss Hellenstein. Freitag, 7.12.2018, 19:30-21 Uhr
3 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

**Zusammen mit dem Deutschen
Naturkundeverein**

ASTRONOMIE

2/18 AO112-001

ASTRONOMIE IM ALTEN CHINA

Dr. Gerhart Raichle

Schon vor mehr als zweitausend Jahren gab es in China beeindruckende astronomische Kenntnisse. Von der periodischen Wiederkehr von Kometen über die Entdeckung der Sonnenflecken bis zur Beobachtung und Beschreibung von Supernovae reichen die Beispiele; und auch die zur Beobachtung und Messung entwickelten Methoden und Instrumente zeugen von beachtlichem Einfallsreichtum. Der Vortrag unternimmt einen Streifzug durch die astronomischen Entdeckungen und Erkenntnisse der chinesischen Frühzeit.

Donnerstag, 4.10.2018, 20-21:30 Uhr

Eintritt frei

Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit Astronomie Heidenheim e. V.

2/18 AO112-002

ASTRONOMIE IM MODERNEN JAPAN

Dr. Dietmar Mondon

Den Schwerpunkt dieses Vortrags bildet das Domeless Solar Telescope (DST) der Universität Kyoto in den japanischen Alpen, an dessen Errichtung der Referent als Vertreter der Firma Zeiss maßgeblich beteiligt war. Entstehungsgeschichte, Aufgaben, Aufbau und Nutzungsbeispiele des DST werden bis zum heutigen Stand dargestellt und daran Schwerpunkte und Forschungsrichtungen der modernen japanischen Astronomie erläutert.

Donnerstag, 11.10.2018, 20-21:30 Uhr

Eintritt frei

Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit Astronomie Heidenheim e. V.

2/18 AO112-003

DIE MILCHSTRASSE UND ANDERE GALAXIEN

Dr. Reinhard Pieper

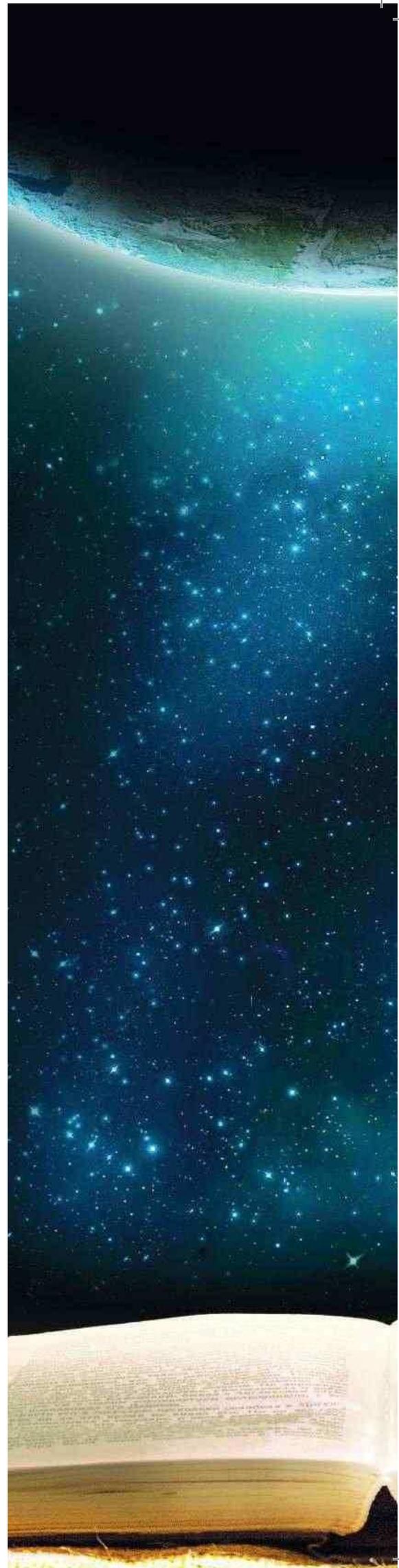
Die Milchstraße ist wie die gesamte Pracht des Sternenhimmels nur in klaren Nächten fernab der Lichtverschmutzung in den Städten zu beobachten. Erst mit der Entwicklung des Fernrohrs war es möglich, sie als riesige Ansammlung zahlreicher Sterne zu erkennen. Der Vortrag soll vermitteln, welche Vorstellungen nach heutiger Erkenntnis bestehen: die Milchstraße ist eine von vielen Galaxien im Weltall. Sie hat die Form einer flachen Scheibe und ist spiralförmig aufgebaut. Dabei befindet sich unser Planetensystem nicht etwa in der Mitte, sondern in einem Seitenarm. Sterne umkreisen die Achse der Galaxis mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Ein Halo umgibt mit Dunkler Materie die Scheibe, und im Zentrum wird ein Schwarzes Loch vermutet.

Donnerstag, 8.11.2018, 20-21:30 Uhr

Eintritt frei

Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit Astronomie Heidenheim e. V.





2/18 AO112-004
NEUES VOM MARS-EXPRESS

Heinz Erhard

„Mars-Express“ ist die einzige deutsche Mission, die unseren Nachbarplaneten bisher vollständig in 3D fotografierte. Die hochauflösenden Kameras der Sonde wurden in Friedrichshafen gebaut, entwickelt von Professor Gerhard Neukum, nach dem die Internationale Astronomische Union vor kurzem einen Krater auf dem Mars benannte. Der Vortrag wird sich auf diesen Krater sowie auf die Arbeitsweise der beiden eingesetzten Kameras mit ihren unterschiedlich spezialisierten Sensoren konzentrieren und die dabei gewonnenen Bilder kommentieren.

Donnerstag, 29.11.2018, 20-21:30 Uhr

Eintritt frei

Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit Astronomie Heidenheim e. V.

2/18 AO112-005
HUBBLE 2.0 – DAS JAMES-WEBB-WELTRAUMTELESKOP

Gerd Jooß

2019 soll der Nachfolger von Hubble, das James-Webb-Weltraumteleskop (JWST) an Bord einer Ariane-5-Rakete ins All starten und dort seine Arbeit aufnehmen. Es ist wesentlich größer als Hubble und auch sein Aufbau ist anders. Die Wissenschaft erwartet davon neue Erkenntnisse über die Frühzeit des Universums nach dem Urknall sowie über die Bedingungen für Leben auf Planeten außerhalb unseres Sonnensystems. Neben den wissenschaftlichen Aspekten und dem Aufbau geht der Vortrag auch auf die Historie dieses Projekts ein.

Donnerstag, 6.12.2018, 20-21:30 Uhr

Eintritt frei

Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit Astronomie Heidenheim e. V.

2/18 AO112-006
STEPHEN HAWKING – GEIST OHNE GRENZE

Herbert Heuberger

Der Astrophysiker und Kosmologe ist dieses Jahr mit 76 Jahren gestorben, obwohl die Medizin ihm mit 21 Jahren auf Grund seiner Krankheit nur noch wenige Jahre gab. Er reduzierte sein Leben zunehmend auf das Denken – mehr konnte er am Ende nicht mehr, das aber mit einer großen Genialität. Ein Rückblick auf einen großartigen Wissenschaftler, der über Singularitäten und schwarze Löcher nachdachte, einen Philosophen, der sich über die Zukunft der Menschheit Gedanken machte und einen Menschen, der trotz allem seinen Humor behielt.

Donnerstag, 13.12.2018, 20-21:30 Uhr

Eintritt frei

Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit Astronomie Heidenheim e. V.

NATUR & UMWELT

2/18 AO115-205



STREUWIESENPFLEGE IM NSG BRÜNNELESWIESEN

In Mitteleuropa werden Wiesen traditionell als Streuwiesen genutzt. Sie dienen der Produktion von Einstreu für die Stallungen, nicht für die Ernährung von Vieh. Für das ökologische Gleichgewicht sind sie von hohem Nutzen. Typisch ist, dass sie nur einmal jährlich, im Herbst oder Winter, gemäht werden. An diesem Tag können Sie sich an einem aktiven Mäheinsatz im Schutzgebiet in Aufhausen beteiligen. Arbeitsgeräte sind vorhanden. Anschließend gibt es ein Helfer-Vesper.

Treffpunkt: Bahnhof Schnaitheim, 9 Uhr
Bitte Handschuhe mitbringen.
Samstag, 22.9.2018, 9-15 Uhr
Eintritt frei

Zusammen mit NABU Heidenheim

2/18 AO115-206



NATURKUNDLICHE REISE NACH OSTEUROPA: POLEN, UNGARN, WEISSRUSSLAND

Vortrag mit dem Naturfotografen Frank Derer.

Freitag, 5.10.2018, 19:30-21 Uhr
Eintritt frei
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit NABU Heidenheim

2/18 AO115-207



AUS DEM LEBEN VON LUCHS, WOLF UND WILDKATZE

Vortrag mit dem Wildtierbeauftragten Andreas Kühnhöfer. Spannende Fakten zur Rückkehr dreier ehemals in unserer Region heimischen Säugetiere.

Montag, 5.11.2018, 19:30-21 Uhr
Eintritt frei
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit NABU Heidenheim

ERNEUERBARE ENERGIEN

2/18 AO115-300



AUSSTELLUNG, FILME, STANDPUNKTE UND THESEN ZUM BADEN-WÜRTTEMBERGISCHEN ENERGIEWENDE-TAG

Der Verein Solar mobil Heidenheim bezieht Stellung: Die Energiewende kommt so wenig in Gang wie die Verkehrswende. Überall wird sogar mehr CO₂ in die Luft geblasen als bisher. Die Ziele zum Klimaschutz sind nicht mehr erreichbar. Eine unbequeme Wahrheit: Wir können so nicht weitermachen, ohne unsere Lebensgrundlagen zu ruinieren.

Samstag, 15.9.2018, 10-16 Uhr
Eintritt frei
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit Solar mobil Heidenheim e. V.

2/18 AO115-301



TAG DER NACHHALTIGKEIT MIT E-MOBILAUSSTELLUNG

Solar mobil Heidenheim bringt einen Beitrag zum Tag der Nachhaltigkeit an der DH mit Elektrofahrzeugen und kompetenten E-Fahrern. Diskussionen über die Nachhaltigkeit der Elektromobilität sind ausdrücklich erwünscht!

Freitag, 5.10.2018, 10-15 Uhr
Eintritt frei
Duale Hochschule, Marienstr. 20 („Würfel“)

Zusammen mit Solar mobil Heidenheim e. V.

2/18 AO115-302



DIE LOGIK DES MISSLINGENS DER E-MOBILITÄT IN DEUTSCHLAND

Dipl. Ing. Michael Neumann

In einer Semesterarbeit haben vier Studenten der Hochschule Aalen die Gründe zusammengestellt, warum es in Deutschland nicht wirklich voran geht mit dem Wechsel zur Elektromobilität, in anderen Ländern aber um so mehr. Der Referent hat die Gruppe inhaltlich betreut und fasst deren Erkenntnisse und Thesen zusammen. Das Referat gibt sicher reichlich Stoff für Diskussionen, das ist beabsichtigt!

Dienstag, 13.11.2018, 19:30-21 Uhr
Eintritt frei
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit Solar mobil Heidenheim e. V.

2/18 AO115-303



BÜRGERENERGIE FÜR KÖNIGSBRONN: ZIELE, WEGE, ENERGIEQUELLEN – BILDVORTRAG MIT DISKUSSION

Werner Glatzle

Die Brenztopfgemeinde hat ein energetisches Quartierkonzept in Auftrag gegeben, zu dem im Herbst 2018 der Schlussbericht vorgelegt wird. Daran beteiligt sich auch der Arbeitskreis „Bürger-Energie“ der Zukunftsoffensive Königsbronn. Angestrebt wird eine Genossenschaftsgründung. Der Referent ist Sprecher des Arbeitskreises und Gemeinderat. Er informiert aus erster Hand über die Ziele, die Wege zur Realisierung und die lokal nutzbaren regenerativen Energiequellen.



Dienstag, 15.1.2019, 19:30-21 Uhr
Eintritt frei
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

**Zusammen mit Solar mobil
Heidenheim e. V.**

1/19 AP115-304
**RAUS AUS DER KOHLE!
ALS PILGER VON BONN BIS
ZUR KLIMAKONFERENZ IN
KATOWICE –
BILDVORTRAG MIT
DISKUSSION**

Wolfgang Eber

Viele nachdenkliche Protestmarschierer machten sich auf den Weg, um von Bonn zur Klimakonferenz in Katowice zu pilgern. Wolfgang Eber berichtet aus der Perspektive des Teilnehmers und Pilgers über eines der dringlichsten Themen unserer Zeit. Er zeigt Bilder und schildert seine Eindrücke von der Pilgerwanderung im Herbst 2018.

Dienstag, 19.3.2019, 19:30-21 Uhr
Eintritt frei
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

**Zusammen mit Solar mobil
Heidenheim e. V.**

**In Kooperation mit den Erwachsenen-
bildungswerken der evangelischen
und katholischen Gemeinden**

1/19 AP115-305
**NATURSTROMSPEICHER
GAILDORF**

Führung und Besichtigung

Mehrere große Windenergieanlagen speisen in Gaildorf ihren Strom nicht einfach nach den Launen der Natur ins Netz ein, sondern speichern die gewonnene Energie in einem integrierten Pumpspeicherwerk so lange, bis im Netz Strommangel herrscht. Die clevere Idee hatte der ehemalige Voith-Ingenieur Schechner. Gemeinsame Exkursion mit dem Verein „Wind- und Wasserkraft Ostalb“, Aalen

Anmeldung für Fahrgemeinschaften erforderlich an:
post@solar-mobil.heidenheim.com

Kostenbeteiligung für
Fahrgemeinschaft

Exkursion im Mai 2019, ganztägig
genauer Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest

**Zusammen mit Solar mobil
Heidenheim e. V.**

1/19 AP115-306
**TAG DER NACHHALTIGKEIT
E-MOBILITÄT ZUM ERLEBEN**

Die Stadt Giengen und die Agenda Gruppe Energie veranstalten mit Unterstützung durch Solar mobil Heidenheim eine Fahrzeugschau mit Elektroantrieben vom Pedelec bis zum Nutzfahrzeug. Der Schwerpunkt liegt natürlich bei den PKWs. Fachlich kompetente Gesprächspartner sind vor Ort.

Samstag, 1.6.2019, 10-16 Uhr
Eintritt frei
Margarethe-Steiff-Platz, Giengen

**Zusammen mit Solar mobil
Heidenheim e. V.**

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN

1/19 AP116-701
**SPORTBOOTFÜHRER-
SCHEIN FÜR BINNEN-
SCHIFFFAHRTSSTRAßEN
FÜR SEGEL- UND MOTOR-
BOOTE**

Theoriekurs
Kay Jürgensen

Wassersport mit Segel- und Motorbooten wird in Deutschland immer beliebter. Zur sicheren Führung eines Wasserfahrzeugs gehört eine fundierte theoretische und praktische Grundausbildung, um gefährliche Situationen auf dem Wasser vermeiden zu können. Der Gesetzgeber hat für

den Binnenbereich den „Sportbootführerschein für Binnenschiffahrtsstraßen für Segel- und Motorboote“ eingeführt, der im In- und Ausland als Qualifikationsnachweis zum Führen von Wasserfahrzeugen im Binnenbereich anerkannt wird.

In diesem Seminar bereiten Sie sich auf die amtliche Führerscheinprüfung vor; sie besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil (am Forggensee zwischen Mai und September. Den für Sie passenden Termin finden Sie unter www.segeln-info.de).

Im Entgelt für den Theoriekurs ist das Lehrbuch (24,90 Euro) enthalten. Für die Theorie- und Praxisprüfung ist je nach Prüfungsumfang jeweils zusätzlich mit 55 bis 80 Euro zu rechnen, die vor Ort in der Segelschule zu bezahlen sind.

Bitte Schreibsachen (auch Farbstifte oder Marker) mitbringen.

Samstag, 16.3.2019, 9-18 Uhr
Sonntag, 17.3.2019, 9-18 Uhr
2 Termine; 20 USt.; 124,90 Euro (inkl. 24,90 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 5-15
Anmeldeschluss: 09.03.2019

1/19 AP116-702
**SPORTBOOTFÜHRER-
SCHEIN FÜR SEESCHIFF-
FAHRTSSTRAßEN
FÜR MOTORBOOTE**

Theoriekurs
Kay Jürgensen

Der Sportbootführerschein für Seeschiffahrtsstraßen für Motorboote ist der Einstieg in die Seefahrt. Dieser Motorbootführerschein wird von allen Wassersportlern im In- und Ausland verlangt, wenn die Motorleistung des Schiffes 11,03 kW (15 PS) übersteigt. In Kroatien ist jeder Motorführerscheinpflichtig. Außerdem ist er Mindestvoraussetzung, um einen Segelschein für den Küstenbereich erwerben zu können.

1 MENSCH & WELT

Die Führerscheinprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Die Praxisausbildung kann ab Mai am Forggensee absolviert werden. Im Entgelt für den Theoriekurs ist ein umfangreiches Skript enthalten, die Gebühr für die Lernmittel beträgt 71 Euro (für Seekarte, Navigationsbesteck, Prüfungsfragensammlung).

Für die Gesamtprüfung (Theorie und Praxis) ist zusätzlich mit ca. 120 Euro zu rechnen, die vor Ort in der Segelschule zu bezahlen sind.

Bitte Schreibsachen (auch Farbstifte oder Marker) mitbringen.

Samstag, 30.3.2019, 9-18 Uhr

Sonntag, 31.3.2019, 9-18 Uhr

Samstag, 6.4.2019, 9-18 Uhr

3 Termine; 30 USt.; 241 Euro (inkl. 71 Euro Lernmittelgebühr)

Meeboldhaus, Atelier

Teilnehmerzahl: 5-15

Anmeldeschluss: 23.03.2019

STUDIENREISEN

2/18 AO120-101

„AUF BEETHOVENS SPUREN“ – MUSIKREISE NACH BONN

Reisebegleitung: Musikpädagoge Wolfhard Bickel und eine Mitarbeiterin der vhs Ettlingen

Kommen Sie mit auf unsere Musikreise nach Bonn und wandeln Sie auf „Beethovens Spuren“! Insbesondere als Ergänzung ihrer Fortbildungsreihe „Musikhören mit Verstand“ bietet die vhs Ettlingen Ihnen diese schöne Reise an. Aber auch für alle anderen Musikliebhaber und Beethoven-Begeisterte ist diese Reise geeignet. Bitte fordern Sie die detaillierte Reisebeschreibung an.

Bitte beachten: Für diese Reise gelten die AGB und Stornobedingungen der Firma mensching reisen, Bertha-von-Suttner-Str. 14, 71701 Schwieberdingen (www.mensching-reisen.de). Eine Reisekostenrücktrittsversicherung ist im Preis nicht enthalten.

Freitag, 30.11.18 bis Sonntag, 02.12.18

Preis p.P. im DZ: 412 Euro

(EZ-Zuschlag 49 Euro)

Anmeldeschluss: 17.10.2018

Kooperation mit vhs Ettlingen und vhs Mühlacker

2/18 AP120-102

BARCELONA – JUGENDSTIL UND MODERNISME

Barcelona ist die Hauptstadt Kataloniens und eine mediterrane und kosmopolitische Stadt, in der man auf Reste aus der Römerzeit, mittelalterliche Viertel und wunderschöne Beispiele des Modernisme-Stils und der Avantgardebewegungen des 20. Jahrhunderts trifft. Nicht umsonst wurden emblematische Bauten der katalanischen Architekten Antoni Gaudi und Lluís Domènech i Montaner von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt.

Besichtigungsprogramm:

Park Güell, Sagrada Família, Casa Milà, Gaudi Center Reuss, Kirche Vistabella, Museum Cau Ferrat, Colonia Güell, Gärten der Clotilde.

Bitte beachten: Für diese Reise gelten die AGB und Stornobedingungen der Firma mensching reisen, Bertha-von-Suttner-Str. 14, 71701 Schwieberdingen (www.mensching-reisen.de). Eine Reisekostenrücktrittsversicherung ist im Preis nicht enthalten.

5 Tage

Termin (März/April 2019) und Preis standen bei Drucklegung noch nicht fest.

2/18 AP120-103

ROMANTISCHES ENGLAND.– GARTENLAND COTSWOLDS & SHROPSHIRE MIT DEN KÖNIGLICHEN GÄRTEN VON PRINCE CHARLES

Die Cotswolds sind dort, wo England am Schönsten ist. Die dünn besiedelte, sanfthügelige Parklandschaft zwischen Gloucester und Oxford ist gespickt mit idyllischen Dörfern und traumhaften Gärten. Die Gärten liegen meist abseits der größeren Städte, daher ist uns Ruhe und Muße gewiss. Der Höhepunkt dieser Reise ist der Besuch von Highgrove Manor, dem wunderschönen und umweltfreundlichen Privat-Garten seiner Königlichen Hoheit Prince Charles. Lassen Sie sich von diesem einzigartigen Gartenparadies verzaubern.

Ob Blütenmeere auf kleinsten Flächen oder kunstvoll angelegte Prachtrabatten in herrlich weitläufigen Parks – entdecken und erkunden Sie die Geheimnisse der Cotswolds-Gärten, wenn die privaten Gartenbesitzer ihre Tore für Sie öffnen!

Bitte beachten: Für diese Reise gelten die AGB und Stornobedingungen der Firma mensching reisen, Bertha-von-Suttner-Str. 14, 71701 Schwieberdingen (www.mensching-reisen.de). Eine Reisekostenrücktrittsversicherung ist im Preis nicht enthalten.

5 Tage

Termin (Mai/Juni 2019) und Preis standen bei Drucklegung noch nicht fest.

LUST AUF MEHR?

Lust auf mehr Bildung? Lust auf mehr Möglichkeiten? Lust auf mehr Persönlichkeit?

Wagen Sie den großen Sprung. Machen Sie Ihr Abitur. Berufsbegleitend.

In Aalen, Heidenheim oder Schwäbisch Gmünd.

Am Abendgymnasium Ostwürttemberg.

Infos unter www.ag-ow.de



Abendgymnasium Ostwürttemberg





Reisen mit der vhs – Ein besonders intensives Bildungserlebnis

Studienreisen sind immer Bildungsveranstaltungen, die das bereiste Land in allen seinen Facetten und mit besonders hohen inhaltlichen Ansprüchen näherbringen.

Unsere Reisen werden nicht von „Fremdenführern“ geleitet, die vom Veranstalter oder dem lokalen Tourismusbüro ausgewählt sind und auf deren Qualität wir keinerlei Einfluss haben.

Die vhs Aalen geht bei Ihren Reiseangeboten einen ganz eigenen Weg:

Mit der Marke „vhs-Bildungsreisen“ bieten wir kein Produkt von der Stange an. Die Reisen werden von uns jeweils einmalig geplant und sind in dieser Form, dieser inhaltlichen Dichte und individuellen Ausführung kaum irgendwo auf dem Markt der kommerziellen Veranstalter erhältlich.

Besonderen Wert legen wir dabei auf handverlesene, wissenschaftlich ausgebildete und pädagogisch kompetente Reiseleiter mit großer Praxiserfahrung, engem persönlichen Bezug zum Zielland und Kenntnissen der Landessprache.

Diese Reiseleiter werden direkt von uns ausgewählt. Eine Besonderheit unserer Studienreisen ist nämlich die intensive Betreuung: Von Deutschland aus reisen Fachexperten und Länder-Spezialisten mit. Örtliche Reiseleiter agieren darüber hinaus als Vermittler zu ihrem Land und die vhs sorgt außerdem für die organisatorische Begleitung.



Weitere Informationen finden Sie unter:

www.vhs-bildungsreisen.de

Ihr Ansprechpartner:

Dr. Jürgen Wasella

Tel.: +49 (0)7361 9583-12

bildungsreisen@vhs-aalen.de

Das aktuelle Programmheft der Bildungsreisen finden Sie zum Download unter <http://vhs-bildungsreisen.de/downloads/>

Die nächste Ausgabe der gedruckten **Broschüre der vhs-Bildungsreisen** erscheint im **April 2019**.



Reiseangebote 2019

AP120-201
Heilige Stätten Nordindiens
Dr. Jürgen Wasella
Donnerstag, 27.12.18 bis Montag, 14.01.19
Preis p. P. im DZ: 3.335,00 €

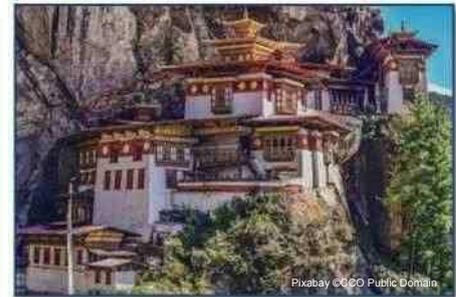
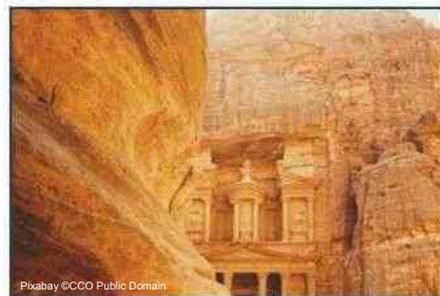
AP120-202
Die umfassende Toskana-Reise - Höhepunkte der Kunst und Kultur (mit einem Abstecher nach Urbino)
Dr. phil. Dr. med. Volker Gebhardt
Sonntag, 24.03.19 bis Donnerstag, 04.04.19
Preis p. P. im DZ: 3.111,00 €

AP120-203
Jugendstil, Bauhaus und ein bisschen Goethe: Exkursion nach Weimar und Dessau
Barbara Honecker
Dienstag, 09.04.19 bis Freitag, 12.04.19
Preis p. P. im DZ: 745,00 €

AP120-204
Griechenland - Peloponnes
Dr. phil. Elisabeth Völling
Freitag, 07.06.19 bis Freitag, 21.06.19
Preis p. P. im DZ: 3.492,00 €

AP120-205
Der Jakobsweg in Spanien - Vom Baskenland über Navarra, Rioja und Kastilien nach Galizien
Dr. phil. Dr. med. Volker Gebhardt
Samstag, 24.08.19 bis Freitag, 06.09.19
Preis p. P. im DZ: 3.117,00 €

AP120-206
Jordanien – Kulturgeschichte im Haschemitischen Königreich
Dr. Jürgen Wasella
Samstag, 28.12.19 bis Montag, 06.01.20
Preis wird 1 Jahr vor Reisebeginn veröffentlicht.



Reiseangebote 2020

AP120-207
Sikkim, Bhutan & Nepal
Dr. Jürgen Wasella
Samstag, 04.04.20 bis Samstag, 18.04.20
Preis wird 1 Jahr vor Reisebeginn veröffentlicht.

AP120-208
Nizza: Klassische Moderne in Nizza und an der Côte d'Azur
Dr. phil. Dr. med. Volker Gebhardt
Dienstag, 12.05.20 bis Sonntag, 17.05.20
Preis wird 1 Jahr vor Reisebeginn veröffentlicht.



AP120-209
Museen der Welt: Budapest
Barbara Honecker
Montag, 22.06.20 bis Freitag, 26.06.20
Preis wird 1 Jahr vor Reisebeginn veröffentlicht.

AP120-210
Museen der Welt: Rom
Dr. phil. Dr. med. Volker Gebhardt
Montag, 28.09.20 bis Sonntag, 04.10.20
Preis wird 1 Jahr vor Reisebeginn veröffentlicht.



KULTUR & GESTALTEN

2

Inhalt

Persönliche Ausstrahlung **28**
Literatur **29**
Malen / Zeichnen /
Drucktechniken **29**
Künstlerisches Gestalten **33**
Plastisches Gestalten **35**

Dekoratives Gestalten **36**
Musik & Musizieren **37**
Tanzen **38**
Brasilianischer Samba **40**
Salsa **41**
Tango **42**

Flamenco **43**
Fotografieren **43**
3D-Druck **44**
Naturprodukte herstellen **44**
Werken **46**

FOTO Shutterstock | A. and I. Kruk

Kultur macht stark

Die Angebote der Kulturellen Bildung geben den Rahmen, in dem Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit erlernen, erproben, entwickeln und erweitern können. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. Dass gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung sind, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

PERSÖNLICHE AUSSTRAHLUNG

2/18 AO200-001

60 – NA UND! STYLING TIPPS

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater/Business Coach IHK

Ein cooles Alter – Sie wollen gut und frisch aussehen? Und Sie wollen Attraktivität ausstrahlen? Reifere Gesichter haben eine besondere Ausstrahlung. Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Beweisen Sie Mut und wagen Sie auch einmal etwas Neues! Lust auf mehr Ausstrahlung? Wie kann man mit 60 noch cooler aussehen?

Bitte Fotoapparat und Schreibzeug mitbringen.

Freitag, 28.9.2018, 14-17 Uhr

1 Termin; 56 Euro (inkl. 6 Euro Lernmittelgebühr)

Rieger am Markt, Raum 2.11

Teilnehmerzahl: 5

Anmeldeschluss: 21.09.2018

2/18 AO200-002

VORHER – NACHHER, EIN NEUER TYP

Tipps für die richtige Frisur, Haarfarbe, Make-up und evtl. Brille

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater/Business Coach IHK

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und den Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille und das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen. In diesem Seminar zeigt Ihnen ein erfahrener Imageberater und Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können.

Bitte Fotoapparat und Schreibzeug mitbringen.

Freitag, 28.9.2018, 18-21 Uhr

1 Termin; 56 Euro (inkl. 6 Euro Lernmittelgebühr)

Rieger am Markt, Raum 2.11

Teilnehmerzahl: 5

Anmeldeschluss: 21.09.2018

1/19 AP200-002

VORHER – NACHHER, EIN NEUER TYP

Tipps für die richtige Frisur, Haarfarbe, Make-up und evtl. Brille

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater/Business Coach IHK

Wie Kurs 200-002

Freitag, 15.3.2019, 18-21 Uhr

1 Termin; 56 Euro (inkl. 6 Euro Lernmittelgebühr)

Rieger am Markt, Raum 2.11

Teilnehmerzahl: 5

Anmeldeschluss: 08.03.2019

1/19 AP200-003

WIE WIRKE ICH? NICHT JEDER IST PERFEKT, ABER EINZIGARTIG!

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater/Business Coach IHK

Viele Menschen reagieren unsicher darauf, wenn es darum geht, sich selbst optisch einzuschätzen. Die Eigen- und Fremdwahrnehmung liegt oft weit auseinander. Manchmal ist es notwendig, die Brille die wir uns aufgesetzt haben zu überprüfen. Lernen Sie sich selbst und Andere noch besser wahrzunehmen. Bringen Sie Ihre Beobachtungsgabe auf Vordermann, betrachten Sie die Details und machen Sie sie sich bewusst. Vor allem im privaten Umgang und im Geschäftsleben lässt sich diese Fähigkeit gut nutzen. Wie kann man die eigene Wahrnehmung schärfen? Sich und andere bewusster visuell wahrnehmen? Nonverbale Kommunikationsmittel und Farbsymbolik. Sie bekommen Reflexionsaufgaben, Impulse und Übungen.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Freitag, 15.3.2019, 14-17 Uhr

1 Termin; 56 Euro

(inkl. 6 Euro Lernmittelgebühr)

Rieger am Markt, Raum 2.11

Teilnehmerzahl: 5

Anmeldeschluss: 08.03.2019

2/18 AO200-007

BUSINESS MAKE UP – ANLEITUNG UND TIPPS

Semra Rabus

Verstellung funktioniert im Berufsleben nicht. Jedenfalls nicht dauerhaft. Das Gleiche gilt für die Schminke. Gutes Make-up wirkt niemals wie angemalt. Zwar kann es im Business schon einmal Schwachstellen und Müdigkeit kaschieren, vor allem aber unterstreicht es – genau wie modische Kleidung und Accessoires – die Persönlichkeit. Wie das geht? Statt zu überdecken und abzulenken, setzen Sie lieber kleine Akzente und betonen Sie Ihre Vorzüge – am besten um die

Augen. Da soll ja der Gesprächspartner möglichst hinschauen... Am ersten Abend geht es um: Hautanalyse, Hautvorbereitung, Beratung, Pflege, Maske, Gesichtsmassage. Am zweiten Abend lernen Sie dann: Das richtige Make-up für den richtigen Anlass auflegen, mal klassisch sportlich, mal elegant, natürlich passend zum jeweiligen Outfit.

Die Materialkosten in Höhe von 7 Euro werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Dienstag, 23.10.2018, 18:30-21 Uhr
Mittwoch, 24.10.2018, 18:30-21 Uhr
2 Termine; 7 USt.; 60 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Teilnehmerzahl: 5-10
Anmeldeschluss: 16.10.2018

1/19 AP200-007
BUSINESS MAKE UP – ANLEITUNG UND TIPPS
Semra Rabus

Wie Kurs **A0200-007**
Dienstag, 14.5.2019, 18:30-21 Uhr
Dienstag, 21.5.2019, 18:30-21 Uhr
2 Termine; 7 USt.; 60 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Teilnehmerzahl: 5-10
Anmeldeschluss: 07.05.2019

LITERATUR

2/18 A0201-201
DIE LITERATUR-RUNDE
Einladung zum gemeinsamen Schmökern
Christine Goehl

Gibt es das wirklich? Komisches in der deutschen Literatur? Unsere bislang eher tiefgründigen Erlebnisse mit der deutschen Dichtung sollen diesmal auf den Kopf gestellt werden. In unserer wöchentlichen Nachmittagsstunde lesen wir ohne Vorbereitung komische Kostproben aus den Werken so renommierter Autoren wie Thomas Mann, Franz Kafka, Arno Schmidt, Goethe, Heinrich Heine, Dieter Hilde-

brandt, Arthur Schnitzler und vielen anderen. Allesamt, wie der Herausgeber dieser Sammlung meint, „um dem Sein mit Leichtigkeit zur Erträglichkeit zu verhelfen.“ Wir lernen das Leben der Dichter, ihren Stil und den Gehalt ihrer Werke kennen. Gedankenaustausch ist uns wichtig. Spontane Äußerungen, Kommentare und Erklärungsversuche gehören wie immer zum Stil unserer Veranstaltungsreihe. Fragen und Anregungen der Teilnehmer werden von der Dozentin immer dankbar angenommen.

montags, ab 8.10.2018, 14:30-15:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 60 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.13
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 01.10.2018

1/19 AP201-201
DIE LITERATUR-RUNDE
Einladung zum gemeinsamen Schmökern
Christine Goehl

Wie Kurs **A0201-201**
In diesem Semester wollen wir folgende Autoren behandeln: Johann Peter Hebel, Elke Heidenreich, Eckhard Henscheid, Mascha Kaleko, Herbert Rosendorfer, Kurt Tucholsky, Urs Widmer

montags, ab 18.2.2019, 14:30-15:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 60 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.13
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 11.02.2019

MALEN / ZEICHNEN / DRUCKTECHNIKEN

2/18 A0205-101
MALEN MIT ACRYLTECHNIK
Workshop im Künstleratelier
Günther Reger

Acryl ist ein Bindemittel mit komplexen und vielschichtigen Möglichkeiten in der Malerei. Das Material ist lasierend, die Farben sind überlagernd bis hin zu starkem Farbauftrag, dick und

stofflich verwendbar. Das Material trocknet relativ schnell und lässt spontanes wie zeitlich aufwendiges Arbeiten zu. Aus dem zunächst sachlichen Umgang, den eine künstlerische Technik mit sich bringt und der noch wenig mit Kunst zu tun hat, finden Sie unter Anleitung des Künstlers schnell zu eigenständigen kreativen Prozessen und interessanten Bilderergebnissen. Malerei kann man auch im weitesten Sinne „Flächengestaltung“ nennen. Der Kursleiter schlägt Themen vor und gibt zeichnerische und malerische Übungen vor. Teilnehmende, die frei malen und gestalten wollen, werden kompetent begleitet. Lassen Sie sich ein auf einen tiefer gehenden künstlerischen Prozess und beobachten Sie, welche Veränderungen sich am zweiten Kurstag ergeben. Für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte Acrylbinder, Acrylfarben, Malgründe (Papier, Keilrahmen usw.) und kleine Staffeleien (falls vorhanden) mitbringen.

Samstag, 29.9.2018, 10-17 Uhr
Sonntag, 30.9.2018, 10-17 Uhr
2 Termine; 16 USt.; 90 Euro
Atelier Küpfendorf, Küpfendorf 6,
89555 Steinheim-Küpfendorf
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 24.09.2018

1/19 AP205-101
MALEN MIT ACRYLTECHNIK
Workshop im Künstleratelier
Günther Reger

Wie Kurs **A0205-101**
Samstag, 11.5.2019, 10-17 Uhr
Sonntag, 12.5.2019, 10-17 Uhr
2 Termine; 16 USt.; 90 Euro
Atelier Küpfendorf, Küpfendorf 6,
89555 Steinheim-Küpfendorf
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 06.05.2019

2 KULTUR & GESTALTEN

2/18 AO205-102 ABENTEUER MIT DEM STIFT

Vom Punkt zur dritten Dimension –
Intuitives Zeichnen
Franklin Pühn

Zeichnen, ob mit Stift, Feder, Pinsel oder mit bloßem Finger, ist Teil unserer Körpersprache. Diese allen Menschen innewohnende Fähigkeit ist nicht nur auf die Wiedergabe eines realen Motives beschränkt. Unser Bemühen zielt auf die Sichtbarmachung unserer inwendigen Befindlichkeiten. Nicht mit, sondern im Strich versuchen wir uns zu artikulieren. Wohin uns dieses Bemühen führt ist offen – nur nicht zu den „schrecklichen“ Erinnerungen an frühere Zeichenstunden. Deshalb sind auch vermeintlich völlig Unbegabte eingeladen, das Abenteuer mit dem Stift zu versuchen. Vom Punkt zur dritten Dimension – Intuitives Zeichnen mit Bleistift, Kohle und Kreide.

Bitte Zeichenmaterial nach Wahl, Blockgröße DIN A3 oder entsprechendes Zeichenbrett mit einfachem Packpapier, Farben und Malutensilien (soweit vorhanden) mitbringen.

donnerstags, ab 10.1.2019, 19-20:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 48 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 03.01.2019



FOTO Shutterstock / Rudchenko Liliia

2/18 AO205-103 AQUARELL FÜR EINSTEIGER

Fortsetzungskurs
Barbara Erhard

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die zauberhafte Welt der Aquarellmalerei. Wir erarbeiten die Grundlagen des Aquarellierens in seinen unterschiedlichen Anwendungen mit Bleistift, Pinsel und Farben auf Papier. Die Nass-in-Nass- sowie die Lasurtechnik werden wiederholt und weitere Techniken, wie das Weiß im Aquarell erprobt. Genaues Sehen und Erleben soll dabei individuell und kreativ umgesetzt werden.

Neue Teilnehmer sind willkommen und können das Material bei der Dozentin für den ersten Kurstag (ca. 3 Euro) erhalten.
Bitte vorhandenes Material mitbringen.

montags, ab 1.10.2018, 9:15-11:30 Uhr
6 Termine; 18 USt.; 63 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 24.09.2018

Jetzt an 3 Standorten für Sie vertreten!

Autohaus Eugen Sing
GmbH & Co KG

89520 Heidenheim



ALLTRUCKS
TRUCK & TRAILER SERVICE

IVECO



In den Seewiesen 4
Tel. 07321 35950
Fax 07321 20211

www.autohaus-sing.de
www.facebook.com/autohaus.sing
info@autohaus-sing.de

89537 Giengen



ALLTRUCKS
TRUCK & TRAILER SERVICE

UNIMOG

Wiesenstraße 15
Tel. 07322 96700
Fax 07322 9670-11

Auto + Motorrad Sing
GmbH & Co. KG
89415 Lauingen



Gundelfinger Straße 15
Tel. 09072 5025
Fax 09072 953636-666
www.autohaus-sing.seat.de
www.facebook.com/AutoMotorradSing
info@sing-lauingen.de

1/19 AP205-103
**AQUARELL FÜR
EINSTEIGER**

Fortsetzungskurs
Barbara Erhard

Wie Kurs **AO205-103**
montags, ab 25.2.2019, 9:15-11:30
Uhr
6 Termine; 18 USt.; 63 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 18.02.2019

2/18 AO205-104
**DIE LEICHTIGKEIT
DES AQUARELLS**

Kurs für Fortgeschrittene
Barbara Erhard

Wie keine andere Maltechnik fasziniert uns die Lebendigkeit des Aquarells mit seinen changierend-lasierenden Aquarellflächen. Das Weiß des Papiers gezielt einsetzen, dies erfordert konzeptionelles Arbeiten. Wir werden bei dem spannenden Prozess des Wahrnehmens und seiner Umsetzung individuelle Bilder erarbeiten. Urlaubsfotos dürfen gerne mitgebracht werden.

Bitte vorhandenes Material mitbringen.

freitags, ab 12.10.2018,
9:15-11:30 Uhr
6 Termine; 18 USt.; 63 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 05.10.2018

1/19 AP205-104
**DIE LEICHTIGKEIT
DES AQUARELLS**

Kurs für Fortgeschrittene
Barbara Erhard

Wie Kurs **AO205-104**
freitags, ab 1.3.2019, 9:15-11:30 Uhr
6 Termine; 18 USt.; 63 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 22.02.2019

2/18 AO205-105
**DER WEG IST DAS ZIEL –
KREATIVES ZEICHNEN!**

Heide Rupprecht

Das Motto unserer Zeit: Keine Zeit!! Aber wie wäre es mit einer kleinen Auszeit? Mit ein paar Bleistiftstrichen zeichnen Sie faszinierende und persönliche Muster für kleine Bilder, für Glückwunschkarten oder Jahreskalender. Aber auch schön verzierte Buchstaben als persönliches Geschenk, lassen sich leicht gestalten. Anregungen erhalten Sie im Kurs. Diese Zeichenart kann jeder erlernen. Sie können, dank der kleinen von Ihnen erstellten Kostbarkeiten, Ihren Alltag entschleunigen. Wenn Sie dann dem Zauber dieser Zeichenkunst verfallen sind, werden Sie stets Bleistift und Notizblock bei sich haben und die Wartezeiten bei Ihrem Arzt, in der Bahn oder im Bus entspannt und stressfrei erleben. Im fortgeschrittenen Stadium greift man dann auch gerne zu Fineliner und Buntstiften.

Bitte Kopierpapier 90 Gramm, Bleistift oder Druckstift, Lineal, Radiergummi und Zeichenunterlage mitbringen.

donnerstags, ab 18.10.2018, 18-20:15 Uhr
3 Termine; 9 USt.; 31,50 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.13
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 11.10.2018

1/19 AP205-106
FARB GALAXIEN

Pouring Techniken mit
Acrylfarben und Kunstharz
Paul Ganzenmiller

Diese neue Technik ermöglicht Ihnen einen völlig neuen Umgang mit Farbe. Fotos von Explosionen im All geben einen Eindruck, was mit Pouring Technik möglich ist: Farbe im Fluss, die durch Zugabe bestimmter Mittel eigenartige Effekte bildet, edelsteinartig, Baumringmuster, wilde Wabenmuster oder abstrakte Blüten. Durch kippen und fließen lassen oder auch mit Föhn, geben Sie die Richtung vor und lernen den Zufall zu steuern. Sie arbeiten sowohl mit Acrylfarben und Zusatzstoffen, als auch mit gefärbten Kunstharzen, die eine Oberfläche und Tiefe erzeugen fast wie Glas.
www.ganzenmiller.de

Bitte sehr unempfindliche Kleidung, Schürze, Plastikbecher (z. B. von Sahne oder Joghurt, falls vorhanden 20-30 Stück) und Föhn mitbringen. Die Materialkosten (nach Verbrauch und verarbeiteten Untergründen, das Kunstharz ist leider nicht ganz billig ab 20 Euro) werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

mittwochs, ab 13.3.2019, 18-20:30 Uhr
3 Termine; 10 USt.; 40 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 06.03.2019



JÄGER GMBH

Erchenstraße 4 · 89522 Heidenheim
Tel.: 07321-3507-0 · Fax: 07321-3507-22
info@jaeger-buero.de · www.jaeger-buero.de

**BÜROEINRICHTUNGEN
BÜROPLANUNG
OBJEKT-
EINRICHTUNGEN
INNENAUSBAU**



FOTO Shutterstock | Pressmaster

2/18 AO205-108 **FREIES ZEICHNEN – STILLEBEN**

Franklin Pühn

Wir malen Stilleben mit unterschiedlichen Objekten. Neben den üblichen Zeichenmaterialien wollen wir Farbe in unsere Zeichnung bringen.

Bitte vorhandenes Zeichenmaterial: Stift, Feder, Pinsel, Papier mitbringen.

donnerstags, ab 11.10.2018, 19-20:30 Uhr

6 Termine; 12 USt.; 48 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.01

Teilnehmerzahl: 6-10

Anmeldeschluss: 04.10.2018

2/18 AO205-109 **MALEN UND ZEICHNEN MIT PASTELLKREIDEN UND -STIFTEN**

Barbara Erhard

Die Pastellmalerei ist eine faszinierende Technik, die relativ einfach zu erlernen ist und zu eindrucksvollen Ergebnissen führen kann. Der Pastellstift ist in seiner Anwendung ein interessantes und vielseitig einsetzbares Ausdrucksmittel. Auf Pastellpapier lassen sich sowohl feinste Zeichnungen und Farbverläufe als auch stark farbige, kontrastreiche Bilder darstellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da wir die wichtige Schraffurtechnik gemeinsam erarbeiten werden. Dunkles Pastellpapier und -stifte können auch von der Dozentin erworben werden.

Bitte Pastellpapier, Pastellstifte, Pastellkreiden (keine Ölpastellkreiden) und Knetgummi (falls vorhanden) mitbringen.

montags, ab 19.11.2018, 9:15-11:30 Uhr

5 Termine; 15 USt.; 52,50 Euro

Rieger am Markt Raum 2.16

Teilnehmerzahl: 8-10

Anmeldeschluss: 12.11.2018

2/18 AO205-112 **DIE KUNSTWERKSTATT**

Nicoline Koch-Lutz, Kunsterzieherin

Sie möchten mal wieder Ihre Kreativität erleben und haben Freude am Experimentieren mit Farben, Linien und Formen. Sie wollen neue bildnerische Techniken kennenlernen und wünschen sich „mit den Händen“ zu arbeiten, abzuschalten und sich auf das Entstehende einzulassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neugierde und Lust am Experimentieren sollten Sie mitbringen.

Bitte Arbeitskleidung mitbringen.

Das Material wird gestellt. Die Kosten hierfür (ca. 15 Euro) werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

dienstags, ab 15.1.2019, 9:15-11:30 Uhr
6 Termine; 18 USt.; 63 Euro

„Atelier Kunstfabrik“, Neuffenstr. 11,
89518 Heidenheim

Teilnehmerzahl: 6

Anmeldeschluss: 08.01.2019

2/18 AO205-115 **MALEN MIT GEWÜRZEN**

Gewürze und ihre Wirkungsweise

Snezana Vassiliadis,
Kunsttherapeutin (SHB)

Warum Gewürze? Das Malen mit Gewürzen fordert uns auf, bewusst mit uns selbst in Berührung zu kommen und für eine Weile aus dem Alltag herauszutreten. Die künstlerische Kreativität aktiviert so unsere bewusste Selbstwahrnehmung. Dadurch schöpfen wir neue Kraft und kommen zur Ruhe. Diese Art der Malerei erlaubt

gerade denjenigen unter uns den Zugriff auf ihre inneren Ressourcen, die im Berufsleben sehr kopflastig gefordert werden. Künstlerisches Arbeiten eröffnet Freiräume. Diese Freiräume sind es, in denen wir in der heutigen, schnelllebigen Zeit einen Rückzugsort in uns selbst finden können. Die Kreativität wird so reaktiviert und lädt uns ein, zu uns selbst zu kommen, um neue Kraft zu gewinnen. Wir malen zum Beispiel mit Ingwer, Zimt, Kurkuma, Piment, Muskat. Die Gewürze werden in einem Cellulosebinder mit Farbpigmenten angerührt und gemalt wird auf einer selbst auf den Rahmen gezogenen Leinwand.

Bitte Malkittel und Getränk mitbringen.

Die Materialkosten (ab ca. 29 Euro) werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Samstag, 29.9.2018, 10-15 Uhr
Sonntag, 30.9.2018, 11-13 Uhr
2 Termine; 9 USt.; 33 Euro

Atelier Vassiliadis,
Friedrich-Ebert-Str. 23,
89522 Heidenheim
Teilnehmerzahl: 5-7

Anmeldeschluss: 24.09.2018

1/19 AP205-401 **DRUCKEN WIE ANDY WARHOL**

Paul Ganzenmiller

Fast jeder kennt Warhols Suppendose von Campbell. Seine Pop-Art-Drucke von Sängern, Schauspielern und anderen Celebrities prägten eine Epoche und wurden zum Vorbild einer ganzen Generation. Aber wie hat er das gemacht? Zu seiner Zeit war das eine aufwendige, technisch anspruchsvolle und teure Technik. Aber sowohl die Technik als auch der Ausdruck haben sich weiter entwickelt. Ganz neu ist dabei die Möglichkeit, ohne Belichtung oder den Einsatz chemischer Mittel, zu drucken. Heute geht es viel einfacher. Einfach nur mit Acrylfarben. Die Technik selbst orientiert sich weiterhin am Siebdruck, aber ist mittlerweile für jeden auch ohne großes eigenes Atelier

zu schaffen. So eröffnen sich Ihnen ganz neue Ausdrucksmöglichkeiten für Ihre eigene Kunst.
www.ganzenmiller.de

Bitte Arbeitskleidung oder Schürze, Handschuhe und Acrylfarben (so vorhanden) mitbringen. Die Materialkosten (nach Verbrauch ab 15 Euro) werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

freitags, ab 15.3.2019, 18-20:30 Uhr
5 Termine; 17 USt.; 67 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 6-10

Anmeldeschluss: 08.03.2019

KÜNSTLERISCHES GESTALTEN

1/19 AO205-201 **EDLE PAPIERBLUMEN**

Weihnachten im neuen Deko-Glanz

Heide Rupprecht

Wenn man sich mit Papierblumen beschäftigt, taucht man in eine Welt der absoluten Papierkunst ein. In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit einer einfachen Faltechnik, aber mit verschiedenen Papieren, zauberhafte Blüten herstellen kann. Mit diesen Blüten zaubern Sie neue Ideen in Ihre Weihnachtdecoration. Anregungen erhalten Sie im Kurs. Papier für den ersten Abend bringt die Dozentin mit.

Bitte am ersten Abend Bleistift, Papierschere und Klebestift oder Papierkleber mitbringen. Es entstehen geringe Papierkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden.

montags, ab 1.10.2018, 18-20:15 Uhr
3 Termine; 9 USt.; 31,50 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 6-12

Anmeldeschluss: 24.09.2018

2/18 AO205-205 **TRAUMHAFTE DEKO AUS PAPIERBLUMEN**

für festliche Anlässe

Heide Rupprecht

Mit Rosen, die nicht welken, gestalten Sie Ihre eigene Dekoration für viele Anlässe. Die Einladungs-/Menükarten und die Tischdekoration für Geburtstag, Kommunion, Konfirmation, Jubiläum, Hochzeit oder sonstige Feste werden im Kurs selbst gestaltet. Mit dem Grundsystem der Rosen, egal in welcher Größe, fertigen Sie die Dekoration an, die Sie für Ihren persönlichen Anlass brauchen. Oder wie wäre es ganz einfach mit einem individuellen Geschenk? Da die Rosen handgefertigt sind, ist jedes Stück ein Unikat und eine tolle Alternative zu echten Blumen. An diesen Rosen werden Sie sich lange erfreuen. Das Papier für den ersten Abend bringt die Dozentin mit. Weiteres Material wird am ersten Kurstag besprochen.

Bitte Bleistift, Buntstifte, Papierschere, Lineal, Klebestift oder Papierkleber und Tesafilm mitbringen. Die Materialkosten (nach Verbrauch) werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

mittwochs, ab 24.10.2018,
18-20:15 Uhr
5 Termine; 15 USt.; 52,50 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.08
Teilnehmerzahl: 6-12

Anmeldeschluss: 17.10.2018

FOTO vhs Heidenheim



2 KULTUR & GESTALTEN

2/18 AO205-202 KUNTERBUNTE POP-UP-KARTEN

Heide Rupprecht

Noch persönlicher kann man keine herzlichen Grüße und Glückwünsche verschicken. Pop-up-Karten sind etwas ganz Besonderes, egal ob für Weihnachten, Geburtstag oder sonstige Feste, vielleicht auch nur für ein einfaches Dankeschön. Diese selbstgebastelten Karten garantieren immer einen „Wow-Effekt“. Sobald man die Grundtechnik erlernt hat, kann man auf Motivsuche gehen. In der ersten Unterrichtsstunde erlernen Sie die Grundtechnik mit einfachen Weihnachtsmotiven.

Bitte zwei bis drei Klappkarten (Farbe nach Ihrer Wahl), Zirkel, Bleistift, Lineal, Papierschere, Buntstifte, Klebestift oder Papierkleber und Zahnstocher mitbringen.

dienstags, ab 2.10.2018, 18-20:15 Uhr
2 Termine; 6 USt.; 21 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 25.09.2018

1/19 AP205-202 KUNTERBUNTE POP-UP-KARTEN

Heide Rupprecht

Wie Kurs AO205-202
dienstags, ab 12.3.2019, 18-20:15 Uhr
2 Termine; 6 USt.; 21 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 6-9
Anmeldeschluss: 05.03.2019

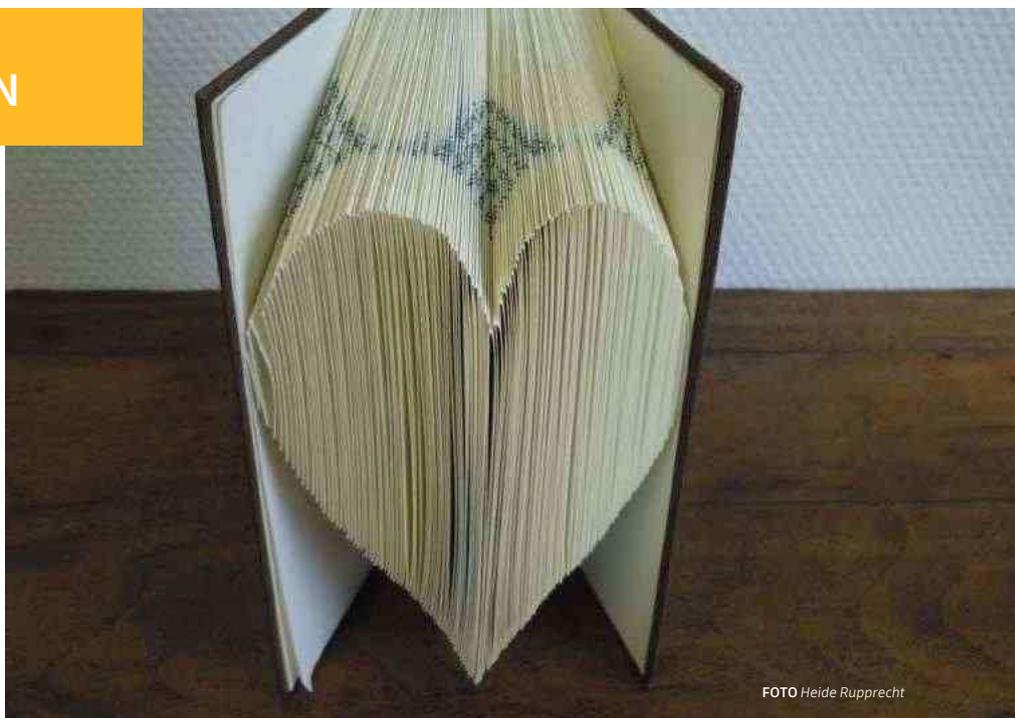


FOTO Heide Rupprecht

2/18 AO205-203 FALTKUNST AUS ALTEN BÜCHERN

Heide Rupprecht

Wenn man gekonnt ein paar Eselohren in ein altes Buch faltet, entsteht ein Kunstwerk der besonderen Art. In diesem Kurs ist das Kunstwerk ein Herz. Schon nach wenigen gefalteten Blättern ist diese Arbeit so spannend, dass man die Zeit vergisst.

Bitte ein Buch mit mindestens 254 Seiten, Höhe 21 cm, Lineal, Bleistift, Brieföffner oder Falzbein mitbringen.

mittwochs, ab 10.10.2018, 18-20:15 Uhr
2 Termine; 6 USt.; 21 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 03.10.2018

2/18 AO205-204 SCHNEIDETECHNIK AUS ALTEN BÜCHERN

Heide Rupprecht

In diesem Kurs werden schon längst gelesene Bücher kunstvoll verwandelt. Mit Hilfe der Schere entstehen Kugeln, Vasen oder sonstige Objekte. Ob als Raumdekoration oder als ein besonderes Geschenk, mit diesen Unikaten werden Sie stets Bewunderung erfahren.

Bitte 2 bis 3 Bücher zur Auswahl mit je mindestens 800 Seiten, Höhe 19 cm oder 21 cm, große und kleine Papierschere, Bleistift, Lineal, Klebestift oder Papierkleber mitbringen.

montags, ab 22.10.2018, 18-20:15 Uhr
2 Termine; 6 USt.; 21 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 15.10.2018

2/18 AO205-206
KRIPPENFIGUREN AUS PAPIER

Heide Rupprecht

Anmut, Charme und Demut strahlen diese Krippenfiguren aus Papier aus. Die Vorlagen für die Figuren sind in einer faszinierenden Falttechnik dargestellt. Sie bestehen aus Maria und Josef, dem Kind in der Krippe, drei Königen, einem Engel, drei Schafen und einer Sternsäule. Es ist eine anspruchsvolle Falttechnik, die sich aber wirklich lohnt.

Bitte Papierschere, Lineal, Brieföffner oder Falzbein, Klebestift und Zahnstocher mitbringen. Die Materialkosten für die Vorlagen betragen ca. 4 Euro und werden mit der Dozentin abgerechnet.

montags, ab 12.11.2018, 18-20:15 Uhr
5 Termine; 15 USt.; 52,50 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 05.11.2018

2/18 AO205-207
GEFALTETE KUGELN

Heide Rupprecht

Diese Kugeln sind eine faszinierende Papierkunst und doch so einfach. Ob Glitzern in der Weihnachtszeit, ob an den Christbaum, als Raum- oder Tischdekoration oder als Geschenk. Schnell und ohne großen Aufwand werden sie hergestellt. Doch die Frage, wie man ein solches Kunstwerk faltet, bleibt Ihr Geheimnis.

Bitte ein Lineal, Bleistift, Papierschere, Cuttermesser, selbstklebende Glitzerfolie für die Weihnachtskugeln mitbringen.

dienstags, ab 27.11.2018, 18-20:15 Uhr
2 Termine; 6 USt.; 21 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 20.11.2018

2/18 AO205-208
MOSAIKKURS FÜR ERWACHSENE

Anamari Filipovic

In diesem Kurs lernen Sie Kleber und Werkzeug kennen. Sie können entweder einen Wandspiegel, eine Gartenkugel oder einen Platzteller gestalten. Dabei kann aus den verschiedensten Materialien ausgewählt werden: Glasscherben, Tiffanyglas, Spalten, Fliesen, Kieselsteine. Sie werden sehen, jedes einzelne Werkstück wird wunderbar speziell und einzigartig. Materialien und Werkzeuge werden von der Kursleiterin gestellt.

Die Materialkosten in Höhe von 20 Euro werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

dienstags, ab 16.10.2018, 18-20:15 Uhr
3 Termine; 8 USt.; 32 Euro
Rieger am Markt Raum 2.16
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 09.10.2018

1/19 AP205-208
MOSAIKKURS FÜR ERWACHSENE

Anamari Filipovic

Wie Kurs AO205-208
dienstags, ab 7.5.2019, 18-20:15 Uhr
3 Termine; 8 USt.; 32 Euro
Rieger am Markt Raum 2.16
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 30.04.2019

PLASTISCHES GESTALTEN

2/18 AO206-203
FORMEN IN TON

Christa Baßler-Meissner, Töpferin

Ton lädt immer zum Experimentieren ein. Gemeinsam wollen wir versuchen, aus einem Stück Tonerde in Kugel-, Zylinder-, Würfel- und Pyramidenform – mit Achtsamkeit und Hingabe – Schalen und Teller entstehen zu lassen. Gerne dürfen aber auch eigene Ideen verwirklicht werden. Der dritte Kurs-tag ist reserviert für das Glasieren.

Bitte ein Holzbrett zum Arbeiten mitbringen. Die Materialkosten (4 Euro/kg) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

freitags, ab 19.10.2018, 18-20:15 Uhr
3 Termine; 9 USt.; 45 Euro
Rieger am Markt Raum 2.16
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 12.10.2018

1/19 AP206-203
FORMEN IN TON

Christa Baßler-Meissner, Töpferin

Wie Kurs AO206-203
freitags, ab 5.4.2019, 18-20:15 Uhr
3 Termine; 9 USt.; 45 Euro
Rieger am Markt Raum 2.16
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 29.03.2019

2/18 AO206-204 **DAS TONATELIER**

Modellieren für Anfänger und Fortgeschrittene
Franklin Pühn

Im „Tonatelier“ treffen sich alle engagierten Modelleure, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Sie finden natürlich die gleiche Anregung und Hilfe wie in einem Kurs, doch sollten Sie hier stärker Ihre kreative Eigenständigkeit einbringen.

Die Materialkosten (4 Euro/kg gebrannter Ton) werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

mittwochs, ab 10.10.2018, 18-20:15 Uhr
12 Termine; 36 USt.; 126 Euro
Rieger am Markt Raum 2.16
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 03.10.2018

1/19 AP206-204 **DAS TONATELIER**

Modellieren für Anfänger und Fortgeschrittene
Franklin Pühn

Wie Kurs **AO206-204**
mittwochs, ab 6.2.2019, 18-20:15 Uhr
5 Termine; 15 USt.; 52,50 Euro
Rieger am Markt Raum 2.16
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 30.01.2019

1/19 AP206-205 **DREHEN AUF DER TOPFERSCHEIBE**

Christa Baßler-Meissner, Töpferin

Seit über 5000 Jahren fertigen Menschen ihre notwendigen Gefäße auf der Töpferscheibe. In diesem Kurs knüpfen Sie mit der schnell laufenden Töpferscheibe – seit immerhin 2500 Jahren bekannt – an diese Tradition an. Sie lernen dabei die Grundbegriffe des Drehens und sind am Ende des Kurses in der Lage, kleinere Gefäße selbst zu drehen. Am letzten Termin werden die Werkstücke glasiert (Rieger am Markt, Am Wedelgraben 5).

Die Materialkosten (4 Euro/kg) sind nicht im Kursentgelt enthalten und werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte große Schürze mitbringen.

donnerstags, ab 31.1.2019, 18-19:30 Uhr
6 Termine; 13 USt.; 93,50 Euro
Werkgymnasium, Kunstraum
Teilnehmerzahl: 5
Anmeldeschluss: 24.01.2019

2/18 AO206-301 **SKULPTUREN À LA GIACOMETTI**

Paul Ganzenmiller

Die hohen schlanken, filigran wirkenden Figuren von Giacometti werden in Bronze gegossen. Ihre Wirkung beim Betrachter: als stünden sie im flirrenden Licht in der Ferne. Andere Figuren wirken wie verhüllt. Diese poetische Formensprache ist mit Ton oder ähnlichen Skulpturmaterialien schwer umzusetzen. Deshalb arbeiten Sie im Kurs mit Powertex und Zuschlagstoffen, ein Material, das nahezu alles erlaubt, von schlank und hoch wie bei Giacometti bis hin zu massiven Formen eines Botero. Ganz glatt oder rau und zerklüftet, bei Ihren Arbeiten ist alles möglich, auch die freie Farbgestaltung, sogar metallisierend. Bei entsprechender Schlussbehandlung kann Ihre Skulptur im Sommer auch nach draußen an einen geschützten Platz. Sehr gerne entwickeln wir im Kurs auch Ihren eigenen figurativen Stil, mit oder ohne Vorlage, mystisch oder animalisch, konkret oder abstrakt. Die Figur wird auf einem Kern aus Holz, Metall oder Styropor aufgebaut, ganz ohne Hammer und Meißel.
www.ganzenmiller.de

Bitte unempfindliche Arbeitskleidung bzw. Schürze mitbringen. Die Materialkosten (je nach Größe der Figur und Verbrauch ab ca. 15 Euro) werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

mittwochs, ab 7.11.2018, 18-20:15 Uhr
4 Termine; 12 USt.; 48 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 31.10.2018

1/19 AP206-302 **BETON NEU DENKEN**

Paul Ganzenmiller

Mit Beton gestalten wird immer beliebter und ist günstig; bis man anfängt, ihn in Form zu gießen und dafür Formen kaufen muss. Die Auswahl ist nicht groß, nicht gerade billig und meist nur sehr begrenzt haltbar. Aber Sie können Gussformen auch selbst herstellen und ganz neues kreatives Gebiet betreten: von der kleinen, feinen Abgussform aus Latex (evtl. auch für anderes Gussmaterial als Beton geeignet, wenn es um Details geht), bis zu zweiteiligen Gussformen für eine Skulptur (keine Angst, wir fangen langsam an, denn auch Abformen ist eine Kunst). Tipp: Denken Sie nicht zu groß, Beton ist schwer (max. 60 cm). Es geht nicht alles, aber sehr viel mehr als Sie denken und so spannend wie von A wie Ananas bis R wie Relief.
www.ganzenmiller.de

Bitte unempfindliche Kleidung, Schürze, Handschuhe und Messbecher mitbringen. Die Materialkosten (nach Verbrauch ab 12 Euro) werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

mittwochs, ab 8.5.2019, 18-20:30 Uhr
4 Termine; 13 USt.; 53,50 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 02.05.2018

DEKORATIVES GESTALTEN

2/18 AO212-301 **STRAUßENEIER LAMPEN HERSTELLEN UND GESTALTEN**

Paul Ganzenmiller

Straußeneier sind an sich schon wunderbar, in ihrer klassischen Form und Größe. Man kann sie schleifen, gravieren, bemalen, das Licht raffiniert durch Bohrmuster dringen lassen oder ganz einfach mit einer Potch-Technik bearbeiten. Die klassische Form, das wunderbar warme Licht wie von Kerzen, als Tischlampe auf schmalen Fuß, aber auch als Hängelampe möglich. Nicht

Wussten sie

... dass Sie mit der Anmeldung an einen vhs-Kurs an den Veranstaltungstagen den gesamten öffentlichen Nahverkehr im Landkreis Heidenheim nutzen können?

nur für Ihr Zuhause, sondern auch ein wunderschönes, hochwertiges Geschenk, persönlich gestaltet oder auch mit persönlicher (Namens-, Geburtstags-, Hochzeitstags-) Gravur. Ein absoluter Hingucker und noch kaum bekannt. Was sonst niemand verrät, erfahren Sie in diesem Kurs. Das Wissen um die Technik und die Kniffe, ohne die es nicht geht.

www.ganzenmiller.de

Bitte unempfindliche Arbeitskleidung bzw. Schürze mitbringen. Die Materialkosten (je nach Lampenfuß ab 25 Euro) werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

Samstag, 20.10.2018, 14-17:30 Uhr

Sonntag, 21.10.2018, 14-17:30 Uhr

2 Termine; 9 USt.; 37,50 Euro

Rieger am Markt Raum 2.16

Teilnehmerzahl: 6-10

Anmeldeschluss: 15.10.2018

MUSIK & MUSIZIEREN

1/19 AP207-101

ENTDECKUNGSREISE DURCH DIE MUSIKGESCHICHTE

Jede musikalische Entdeckung wirft ein zusätzliches Licht auf die Natur des Menschen und dessen Erfahrung mit der Welt. Welche Entdeckungen über uns können wir folglich aus der Musik der Bibel, des antiken Griechenlands, des alten Roms, des Mittelalters und der Neuzeit machen? Auf diese Frage versucht der Referent anhand repräsentativer Musikbeispiele, von denen sich einige auch zum Mitsingen eignen, Antworten zu geben.

Der **1. Teil** der Vortragsreihe steht unter der Überschrift »Gott und die Götter als das Maß der Dinge« und befasst sich mit der Musik der Antike und des Mittelalters.

Der **2. Teil** »Der Mensch als das Maß der Dinge« hat die Tendenz zur Individualisierung der Musik ab der Renaissancezeit zum Thema.

Der **3. Teil** »Und was nun?« beleuchtet schlaglichtartig den vielschichtigen Begriff »Moderne«. Lassen Sie sich davon nicht abschrecken! Die Musik der »Moderne« ist fesselnder als Sie vielleicht vermuten.

Mittwoch, 13.2.2019, 10-12 Uhr

Mittwoch, 20.2.2019, 10-12 Uhr

Mittwoch, 27.2.2019, 10-12 Uhr

5 Euro je Vortrag

Musikschule Heidenheim, Olgastr. 16

Zusammen mit der Seniorenakademie Heidenheim und der Musikschule

2 KULTUR & GESTALTEN

2/18 AO208-202 **SINGEN IM CHOR 50 PLUS**

Doris Eckle-Heinle, Chorleiterin

„Wo man singt, all Traurigkeit muss weichen.“ Nach diesem Motto können Sie regelmäßig in dieser Gruppe alte und neuere, getragene und schwungvolle Lieder singen, die am Klavier begleitet werden. Sie werden spüren, dass es Ihnen guttut!

dienstags, ab 25.9.2018, 14:30-15:30 Uhr
18 Termine; 24 USt.; 17 Euro
Bürgerhaus, Raum 102
Teilnehmerzahl: 20-40
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP208-202 **SINGEN IM CHOR 50 PLUS**

Doris Eckle-Heinle, Chorleiterin

Wie Kurs AO208-202
dienstags, ab 19.2.2019, 14:30-15:30 Uhr
18 Termine; 24 USt.; 17 Euro
Bürgerhaus, Raum 102
Teilnehmerzahl: 20-40
Anmeldeschluss: 12.02.2019

TANZEN

2/18 AO209-101 **DISCOFOX – GRUNDKURS**

Gerald Brändle, Tanzlehrer

Seine Popularität verdankt dieser „Praxistanz für alle Gelegenheiten“ der Tatsache, dass er auf fast alle Musiktitel passt und trotz der beinahe unendlichen Vielfalt an Drehungen und Wickelfiguren auch auf kleinstem Raum gut führbar getanzt werden kann. Im Kurs werden in unterhaltsamer und professioneller Weise Grundschrift, Drehungen, Übergänge und Wickelfiguren vermittelt, mit denen Sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen können. In diesem Grundkurs erlernen Sie den Grundschrift und sieben Figuren. Bitte melden Sie sich paarweise an.

Bitte Tanzschuhe und Getränk mitbringen.

samstags, ab 6.10.2018, 20-21:30 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 45 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 12-30
Anmeldeschluss: 01.10.2018

2/18 AO209-104 **DISCOFOX – GRUNDKURS**

Gerald Brändle, Tanzlehrer

Wie Kurs AO209-101
samstags, ab 12.1.2019, 20-21:30 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 45 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 12-30
Anmeldeschluss: 07.01.2019



FOTO Shutterstock | 4 PM production

1/19 AP209-106 **DISCOFOX – AUFBAUKURS**

Gerald Brändle, Tanzlehrer

Jetzt packt Sie das Saturday Night Fever? Sie tanzen super gerne Discofox, möchten Spaß haben, neue Figuren lernen und auch mal was Neues ausprobieren? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Discofox-Aufbaukurs können Sie Ihr Figurenrepertoire für freies Tanzen um weitere 8 Figuren und Schrittkombinationen erweitern. Probieren Sie es aus, es macht richtig Spaß und Laune!

Bitte melden Sie sich paarweise an.
Bitte Tanzschuhe und Getränk mitbringen.

freitags, ab 15.3.2019, 20-21:30 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 45 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 12-30
Anmeldeschluss: 08.03.2019

2/18 AO209-102
ITALOFOX – GRUNDKURS

Gerald Brändle, Tanzlehrer

Italofox ist Romantik, Gefühl, verschmelzen mit der Musik, miteinander träumen. Aber auch ein Ausdruck von Energie und Lebensfreude. Italofox ist ein Allroundtanz und passt auf die unterschiedlichsten Musikrichtungen. Genau richtig für diejenigen, die keine 10 verschiedene Tänze lernen möchten, um auf der Tanzfläche voll mitmischen zu können. Er ist die ideale Ergänzung zum Discofox und bringt ein Tanzgefühl, das unter die Haut geht. Seine scheinbar unendlich vielen Schrittmöglichkeiten und die enge Tanzhaltung machen ihn zu einem sehr interessanten Tanz. In diesem Kurs erlernen Sie den Original Italofox Grundschrift und sieben Figuren (nicht zu verwechseln mit Disco-Charles oder Tripple-Fox wie in Videoportalen verbreitet).

Bitte melden Sie sich paarweise an.
Bitte Tanzschuhe und Getränk mitbringen.

freitags, ab 2.11.2018, 20-21:30 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 45 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 12-30
Anmeldeschluss: 26.10.2018

1/19 AP209-108
ITALOFOX – GRUNDKURS

Gerald Brändle, Tanzlehrer

Wie Kurs AO209-102
freitags, ab 12.7.2019, 20-21:30 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 45 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 12-30
Anmeldeschluss: 05.07.2019

2/18 AO209-103
ITALOFOX – FORTGESCHRITTENENKURS

Gerald Brändle, Tanzlehrer

Tanzen macht Spaß, Freude und bringt Kontakt! Lernen Sie mit uns den Trendtanz Italofox. Der Italofox ist eine Abwandlung des Discofox mit zur Seite getanztem Foxschritt (auf 6-Schritt-Kombi). Locker, einfach, in gemütlicher Atmosphäre lernen Sie in diesem Kurs die Grundschrift mit Figuren (Teil 2).

Bitte melden Sie sich paarweise an.
Bitte Tanzschuhe und Getränk mitbringen.

freitags, ab 30.11.2018, 20-21:30 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 45 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 12-30
Anmeldeschluss: 23.11.2018

2/18 AO209-105
**TANZTRÄUME –
WALZER UND DISCOFOX**

Gerald Brändle, Tanzlehrer

Dieser Kurs eignet sich nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgesellschaften, vielmehr richtet er sich an alle, die einen kurzen Einblick in die Welt des Tanzes gewinnen wollen. Deswegen ist der Kurs auch sehr beliebt bei allen, die sich auf das nächste Fest vorbereiten wollen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundbewegungen in Discofox, Langsamer Walzer und Wiener Walzer. Das sind die Tänze, die Sie für den bevorstehenden Ball oder eine Hochzeit unbedingt beherrschen sollten. Wir legen viel Wert auf natürliches Tanzen, ohne geschraubte oder gekünstelte Bewegungen, so wie man auf der ganzen Welt tanzen kann. Also nicht zögern und überraschen Sie Ihre Liebste/Ihren Liebsten und die anderen Partygäste. Wer gerne in netter und lockerer Atmosphäre Tänze für jeden Anlass erlernen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig.

Bitte melden Sie sich paarweise an.
Bitte Tanzschuhe und Getränk mitbringen.

freitags, ab 8.2.2019, 20-21:30 Uhr
3 Termine; 6 USt.; 34 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 12-30
Anmeldeschluss: 01.02.2019

1/19 AP209-107
BOOGIE – AUFBAUKURS

Gerald Brändle, Tanzlehrer

Werfen Sie manch altes Klischee über Bord und vergessen Sie, was Sie möglicherweise über Tanzschulen als „Schrittvermittlungsanstalten“ gehört oder vielleicht sogar selbst erlebt haben. Tanzen ist eine der schönsten Formen, die Freizeit mit dem Partner gemeinsam zu genießen. Welche andere sportliche Aktivität kann Ihnen all die Vorzüge bieten: gute Laune und Musik, nette Leute, körperliche Bewegung. Boogie wird nicht, wie man erwarten würde, ausschließlich auf Boo-

gie Musik getanzt, sondern aufgrund der verwandten musikalischen Elemente, auch auf Rock 'n' Roll, Rockabilly, Rock und Swing. In diesem Kurs lernen Sie auf unterhaltsame und professionelle Weise den leichteren 4er Grundschrift und sieben Figuren.

Bitte melden Sie sich paarweise an.
Bitte Tanzschuhe und Getränk mitbringen.

samstags, ab 4.5.2019, 20-21:30 Uhr
4 Termine; 8 USt.; 45 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 12-30
Anmeldeschluss: 29.04.2019

2/18 AO209-111 **OFFENER TANZABEND**

Gerald Brändle, Tanzlehrer

Freies Üben und Wiederholen der gelernten Schritte in Anwesenheit des Tanzlehrers, der für eventuelle Fragen gerne zur Verfügung steht. Bitte melden Sie sich paarweise an.

Bitte Tanzschuhe und Getränk mitbringen.

Samstag, 26.1.2019, 18:15-19:45 Uhr
1 Termin; 6 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 12-30
Anmeldeschluss: 21.01.2019

1/19 AP209-111 **OFFENER TANZABEND**

Gerald Brändle, Tanzlehrer

Wie Kurs AO209-111
Samstag, 18.5.2019, 18:15-19:45 Uhr
1 Termin; 6 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 12-30
Anmeldeschluss: 13.05.2018

BRASILIANISCHER SAMBA

2/18 AO209-200 **LERNEN SIE DEN BRASILIANISCHEN SAMBA KENNEN**

Workshop

Adenir Petersen

Brasilianischer Samba: Das ist Musik, Energie und Leidenschaft kombiniert mit Rhythmus und Spaß! Vamos sambar! lautet die Devise. Bei diesem Samba-Kurs steht der Spaß im Vordergrund. Lernen Sie Ihren Körper kennen und bewegen Sie sich dabei zu brasilianischen Rhythmen. Trauen Sie sich! Probieren Sie etwas Neues aus und lassen Sie den Alltag zuhause. Samba Tanzen ist Lebensfreude pur. Gleichzeitig tun Sie auch etwas für Ihren Körper und Ihr Selbstwertgefühl. Also Vamos Sambar! Sie werden positiv überrascht sein, was in Ihnen schlummert.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe mit Ledersohle, Handtuch und Getränk mitbringen.

Samstag, 15.9.2018, 10-11 Uhr
1 Termin; Eintritt frei
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 10.09.2018

2/18 AO209-203 **BRASILIANISCHEN SAMBA TANZEN**

für ungeübte Anfänger

Adenir Petersen

Stress und Druck des modernen Lebens einfach wegtanzen! Samba wird allein, aber in der Gruppe getanzt. Beim Sambatanzen wird nicht nur die Muskelkraft aufgebaut und gestärkt, sondern auch das Selbstwertgefühl. Das sanfte und weiche Sambatanzen ist gelenkschonend und bringt dem

Körper viel Sauerstoff. Somit wird viel Fett verbrannt, ohne dass man sich „auspowert“. Und das Allerwichtigste: Es macht unglaublich viel Spaß! Denn Samba ist mehr als nur Sport, Samba ist ein Lebensgefühl. Vor-kennnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe mit Ledersohle, Handtuch und Getränk mitbringen.

mittwochs, ab 19.9.2018,
18:30-19:30 Uhr
12 Termine; 16 USt.; 72 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 12.09.2018

2/18 AO209-202 **BRASILIANISCHEN SAMBA TANZEN**

Einsteigerkurs für Ungeübte

Adenir Petersen

Stress und Druck des modernen Lebens einfach wegtanzen! Samba wird allein, aber in der Gruppe getanzt. Beim Sambatanzen wird nicht nur die Muskelkraft aufgebaut und gestärkt, sondern auch das Selbstwertgefühl. Das sanfte und weiche Sambatanzen ist gelenkschonend und bringt dem Körper viel Sauerstoff. Somit wird viel Fett verbrannt, ohne dass man sich „auspowert“. Und das Allerwichtigste: Es macht unglaublich viel Spaß! Denn Samba ist mehr als nur Sport, Samba ist ein Lebensgefühl.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe mit Ledersohle, Handtuch und Getränk mitbringen.

donnerstags, ab 27.9.2018,
19:15-20:15 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 20.09.2018



FOTO Shutterstock | Mirko Macari

1/19 AP209-202
**BRASILIANISCHEN
SAMBA TANZEN**

Einsteigerkurs für Ungeübte
Adenir Petersen

Wie Kurs 209-202
donnerstags, ab 21.2.2019,
19:15-20:15 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 AO209-201
**BRASILIANISCHEN
SAMBA TANZEN**

für Geübte
Adenir Petersen

Stress und Druck des modernen Lebens einfach wegtanzen! Samba wird allein, aber auch in der Gruppe getanzt. Beim Sambatanzen wird nicht nur die Muskelkraft aufgebaut und gestärkt, sondern auch das Selbstwertgefühl. Das sanfte und weiche Sambatanzen ist gelenkschonend und bringt dem Körper viel Sauerstoff. Somit wird viel Fett verbrannt, ohne dass man sich „auspowert“. Und das Allerwichtigste: Es macht unglaublich viel Spaß! Denn Samba ist mehr als nur Sport, Samba ist ein Lebensgefühl.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe mit Ledersohle, Handtuch und Getränk mitbringen.

donnerstags, ab 27.9.2018, 18-19 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP209-201
**BRASILIANISCHEN
SAMBA TANZEN**

für Geübte
Adenir Petersen

Wie Kurs 209-201
donnerstags, ab 21.2.2019, 18-19 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 14.02.2019



FOTO Shutterstock | Billion Photos

SALSA

2/18 AO209-205
SALSA – ANFÄNGERKURS

Leonardo Silva, SALSA LEO

Salsa steht für Spaß, Lebensfreude und Körperlichkeit. Sie hat eine feste Basis und breitet sich wie keine andere Musik- und Tanzrichtung weltweit unaufhaltsam aus. Ihre Wurzeln sind hauptsächlich Kuba und Puerto Rico. Seitdem entwickelt sich die Salsa ständig weiter und gehört deswegen zum facettenreichsten Tanz- und Musikstil überhaupt. Viele Jahre Salsa-Unterrichtserfahrung und eine Unterrichtsmethodik, für die Leonardo bekannt ist, garantieren einen guten Lernerfolg. Spaß steht dabei immer an oberster Stelle und eine kubanische Lebensfreude, die auf Sie überspringen wird! Von der Basis an lernen Sie die Kubanische Salsa bis hin zu ausgefeilten Figuren, die garantiert auf der Tanzfläche bewundert werden. Bitte melden Sie sich paarweise an.

Bitte Schuhe mit Ledersohle mitbringen.

dienstags, ab 25.9.2018, 19-20 Uhr
4 Termine; 5 USt.; 55 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 10-30
Anmeldeschluss: 18.09.2018

2/18 AO209-206
SALSA – ANFÄNGERKURS

Leonardo Silva, SALSA LEO

Wie Kurs AO209-205
dienstags, ab 6.11.2018, 19-20 Uhr
4 Termine; 5 USt.; 55 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 10-30
Anmeldeschluss: 30.10.2018

2/18 AO209-207
SALSA – ANFÄNGERKURS

Leonardo Silva, SALSA LEO

Wie Kurs AO209-205
dienstags, ab 8.1.2019, 19-20 Uhr
4 Termine; 5 USt.; 55 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 10-30
Anmeldeschluss: 21.12.2018

1/19 AP209-208
SALSA – ANFÄNGERKURS

Leonardo Silva, SALSA LEO

Wie Kurs AO209-205
dienstags, ab 12.3.2019, 19-20 Uhr
4 Termine; 5 USt.; 55 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 10-30
Anmeldeschluss: 05.03.2019

1/19 AP209-209
SALSA – ANFÄNGERKURS

Leonardo Silva, SALSA LEO

Wie Kurs AO209-205
dienstags, ab 30.4.2019, 19-20 Uhr
4 Termine; 5 USt.; 55 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 10-30
Anmeldeschluss: 23.04.2019

1/19 AP209-210
SALSA – ANFÄNGERKURS

Leonardo Silva, SALSA LEO

Wie Kurs AO209-205
dienstags, ab 25.6.2019, 19-20 Uhr
4 Termine; 5 USt.; 55 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 10-30
Anmeldeschluss: 18.06.2019

2/18 AO209-215

SALSA – FORTGESCHRITTENE

Leonardo Silva, SALSA LEO

Salsa steht für Spaß, Lebensfreude und Körperlichkeit. Sie hat eine feste Basis und breitet sich wie keine andere Musik- und Tanzrichtung weltweit unaufhaltsam aus. Ihre Wurzeln sind hauptsächlich Kuba und Puerto Rico. Seitdem entwickelt sich die Salsa ständig weiter und gehört deswegen zum facettenreichsten Tanz- und Musikstil überhaupt. Viele Jahre Salsa-Unterrichtserfahrung und eine Unterrichtsmethodik, für die Leonardo bekannt ist, garantieren einen guten Lernerfolg. Spaß steht dabei immer an oberster Stelle und eine kubanische Lebensfreude, die auf Sie überspringen wird! Von der Basis an lernen Sie die Kubanische Salsa bis hin zu ausgefeilten Figuren, die garantiert auf der Tanzfläche bewundert werden.

Bitte melden Sie sich paarweise an.
Bitte Schuhe mit Ledersohle mitbringen.

dienstags, ab 25.9.2018, 20-21 Uhr
4 Termine; 5 USt.; 55 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 10-30
Anmeldeschluss: 18.09.2018

2/18 AO209-216

SALSA – FORTGESCHRITTENE

Leonardo Silva, SALSA LEO

Wie Kurs AO209-215
dienstags, ab 6.11.2018, 20-21 Uhr
4 Termine; 5 USt.; 55 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 10-30
Anmeldeschluss: 30.10.2018

1/19 AO209-217

SALSA – FORTGESCHRITTENE

Leonardo Silva, SALSA LEO

Wie Kurs AO209-215

dienstags, ab 8.1.2019, 20-21 Uhr
4 Termine; 5 USt.; 55 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 10-30
Anmeldeschluss: 21.12.2018

1/19 AP209-218

SALSA – FORTGESCHRITTENE

Leonardo Silva, SALSA LEO

Wie Kurs AO209-215
dienstags, ab 12.3.2019, 20-21 Uhr
4 Termine; 5 USt.; 55 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 10-30
Anmeldeschluss: 05.03.2019

1/19 AP209-219

SALSA – FORTGESCHRITTENE

Leonardo Silva, SALSA LEO

Wie Kurs AO209-215
dienstags, ab 30.4.2019, 20-21 Uhr
4 Termine; 5 USt.; 55 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 10-30
Anmeldeschluss: 23.04.2019

1/19 AP209-220

SALSA – FORTGESCHRITTENE

Leonardo Silva, SALSA LEO

Wie Kurs AO209-215
dienstags, ab 25.6.2019, 20-21 Uhr
4 Termine; 5 USt.; 55 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 10-30
Anmeldeschluss: 18.06.2019

„TANGO – TANZE MIT DEM HERZEN, DAS ÜBRIGE ERGIBT SICH!“

2/18 AO209-502

TANGO ARGENTINO

Einsteiger-Workshop

Anselm Schmid, freiberuflicher
Tanzpädagoge, Dipl. Kunsttherapeut

Auf dem Programm stehen eine allge-

meine Einführung mit Übungen zum Führen und Folgen, leichte Improvisationen mit einfachen Schritten in der Umarmung, strukturierte Grundschritte und einfache Figuren. Individuelle Gestaltung zur Musik.

Bitte melden Sie sich paarweise an.
Bitte Tanzschuhe und Getränk mitbringen.

Samstag, 17.11.2018, 13-15 Uhr
Sonntag, 18.11.2018, 12-14 Uhr
2 Termine; 5 USt.; 30 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 8-20
Anmeldeschluss: 12.11.2018

1/19 AP209-502

TANGO ARGENTINO

Einsteiger-Workshop

Anselm Schmid, freiberuflicher
Tanzpädagoge, Dipl. Kunsttherapeut

Wie Kurs AO209-502
Samstag, 16.3.2019, 13-15 Uhr
Sonntag, 17.3.2019, 12-14 Uhr
2 Termine; 5 USt.; 30 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 8-20
Anmeldeschluss: 11.03.2019

2/18 AO209-503

TANGO ARGENTINO

Themen-Workshop tangovals

Anselm Schmid, freiberuflicher
Tanzpädagoge, Dipl. Kunsttherapeut

Tangovals, elegant und romantisch, fließende Bewegungen und rhythmisches Spiel im Dreivierteltakt; für fortgeschrittene Tänzer/innen.

Bitte melden Sie sich paarweise an.
Bitte Tanzschuhe und Getränk mitbringen.

Samstag, 17.11.2018, 15:30-17:30 Uhr
Sonntag, 18.11.2018, 14:30-16:30 Uhr
2 Termine; 5 USt.; 30 Euro
Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 8-20
Anmeldeschluss: 12.11.2018

1/19 AP209-504
TANGO ARGENTINO

Themen-Workshop milonga

Anselm Schmid, freiberuflicher
Tanzpädagoge, Dipl. Kunsttherapeut

Einfache und schnelle Schritte in enger Umarmung, trickreich und spritzig, kreatives Spiel mit Rhythmen. Suchtgefahr nicht ausgeschlossen. Geeignet für „tanguerAs“ mit Grundkenntnissen.

Bitte melden Sie sich paarweise an.
Bitte Tanzschuhe und Getränk mitbringen.

Samstag, 16.3.2019, 15:30-17:30 Uhr
Sonntag, 17.3.2019, 14:30-16:30 Uhr
2 Termine; 5 USt.; 30 Euro

Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal
Teilnehmerzahl: 8-20

Anmeldeschluss: 11.03.2019

FLAMENCO

Manchmal würde man ja einfach gerne mal probieren! Hier sind sie, die Schnupperstunden für Flamencointeressierte!

1/19 AO209-601
**FLAMENCOLUFT
SCHNUPPERN**

Carmen-Diana Flechtner,
Flamencotänzerin

Der Kurs soll einen praktischen Einblick in die rhythmische Arbeit beim Flamencotanz geben. Eine Übersicht über die Historie wird im tänzerischen Tun erfahren. Klatschen, Percussion mit den Füßen, einfache Schritte und musikalisches Taktverständnis sollen die Inhalte sein. Einmal aufstampfen dürfen? ... Bitte sehr.

Bitte festes, gut sitzendes Schuhwerk (gerne mit dicken, nicht zu hohen Absätzen) für die Frauen; Männer bitte Schuhe mit Ledersohle mitbringen und in bequemer Kleidung zum Kurs kommen.

Samstag, 20.10.2018, 15-17:30 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 18 Euro

Meeboldhaus, Raum 1

Teilnehmerzahl: 6-12

Anmeldeschluss: 15.10.2018

2/18 AO209-602
**FLAMENCOLUFT
SCHNUPPERN**

Carmen-Diana Flechtner,
Flamencotänzerin

Wie Kurs **AO209-601**

Bitte festes, gut sitzendes Schuhwerk (gerne mit dicken, nicht zu hohen Absätzen) für die Frauen; Männer bitte Schuhe mit Ledersohle mitbringen und in bequemer Kleidung zum Kurs kommen.

Samstag, 17.11.2018, 15-17:30 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 18 Euro

Meeboldhaus, Raum 1

Teilnehmerzahl: 6-12

Anmeldeschluss: 12.11.2018

FOTOGRAFIEREN

2/18 AO211-001
**EINFÜHRUNG IN DIE
DIGITALE FOTOGRAFIE**

Erich Püschel

Bewusstes Sehen, das Wahrnehmen von Situationen und das Erfassen des richtigen Moments führen zu ausdrucksstarken fotografischen Bildern. Neben theoretischen und praktischen

Grundlagen (wie z. B. Blende, Verschlusszeit, ISO-Wert und Weißabgleich) geht es um Bildgestaltung und die Faszination des Fotografierens. Sie fotografieren bisher mit Programmautomatik oder Szenemodus und wissen eigentlich nicht so genau, was die Kamera macht. In diesem Seminar lernen Sie die wichtigen Grundeinstellungen und die zwei wichtigsten Profi-Werkzeuge (Blenden- und Zeitautomatik) an Ihrer Kamera kennen und einzusetzen. Außerdem lernen Sie, mit schwierigen Lichtverhältnissen umzugehen. Die Kameratechnik wird erläutert, es wird gemeinsam fotografiert, Ihre Ergebnisse werden besprochen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die digitale Fotografie.

Bitte digitale Kamera (inkl. Handbuch) und vorhandenes Zubehör mitbringen.

Samstag, 13.10.2018, 10-16:30 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 45 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.10

Teilnehmerzahl: 6-13

Anmeldeschluss: 08.10.2018

2/18 AO211-002
DIGITALE FOTOGRAFIE

Aufbaukurs

Erich Püschel

In diesem Kurs werden die in den Einführungskursen angesprochenen Themen und Kenntnisse durch praktische Übungen vertieft. Im Schwerpunkt werden die Themen Belichtung, Zeit- und Blendensteuerung, Belichtungsmessung, Gestaltung mit Brennweite und Perspektive, Einsatz von Filtern (UV-, Polarisations-, Grau-, Grauverlauf- und Farbfilter) und Blitzfotografie praktisch angewandt. Außerdem werden Fototechniken wie HDR- und Panoramafotografie vorgestellt. Neben den praktischen Übungen werden durch Bildbesprechungen die wesentlichen Regeln der Bildgestaltung behandelt.

Bitte digitale Kamera (inkl. Handbuch) und vorhandenes Zubehör mitbringen.

Samstag, 20.10.2018, 10-16:30 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 45 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.09

Teilnehmerzahl: 6-10

Anmeldeschluss: 15.10.2018



3D-DRUCK

2/18 AO211-003 3D-DRUCK WORKSHOP

Bastian Oelkuch

Das Thema 3D-Druck ist in aller Munde und ist mittlerweile auch im Privathaushalt angekommen. 3D-Drucker auf Basis des FDM-Verfahrens, dem schichtweisen Aufbau von geschmolzenem Plastik, sind erschwinglich geworden. In diesem Workshop erlernen Sie schrittweise, wie Sie von einem Gedanken zu einem greifbaren Objekt kommen. Es wird die Theorie besprochen (Woher stammt der 3D-Druck?) und ab dann geht es in die Praxis. Über die Erstellung eigener Objekte, wie z.B. Dekoration, Schmuckobjekte, Funktionsteile im Bereich Modellbau und vieles mehr. Finden Sie neue Möglichkeiten Ihre Ideen greifbar zu machen!

Inhalte: Geschichte des 3D-Druck; Welche Technologien gibt es und für welche Bereiche eignen sie sich? 3D-Drucker: Kaufen oder selber bauen? Umgang mit Software zu Modellierung und Steuerung des 3D-Druckers; kostenlose und kostenpflichtige Plattformen für den Download druckbarer 3D-Modelle; konkrete Übungsaufgaben zur Modellierung; druckbare Materialien; Vorbereitung für den 3D-Druck, Zukunftsvisionen.

Voraussetzungen: gute PC- und Internet-Kenntnisse

Samstag, 10.11.2018, 9-16:30 Uhr

1 Termin; 10 USt.; 80 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum B

Teilnehmerzahl: 6-10

Anmeldeschluss: 05.11.2018

1/19 AP211-003 3D-DRUCK WORKSHOP

Bastian Oelkuch

Wie Kurs AO211-003

Samstag, 4.5.2019, 9-16:30 Uhr

1 Termin; 10 USt.; 80 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum B

Teilnehmerzahl: 6-10

Anmeldeschluss: 29.04.2019

NATURPRODUKTE HERSTELLEN

2/18 AO212-100 NATURSEIFE SIEDEN FÜR ANFÄNGER

Inés Hermann

Seifensieden ist ein kreatives, reines Vergnügen. Mit Ölen, Düften, Kräutern und Natronlauge erlernen Sie Schritt für Schritt die Kunst der Seifenherstellung. Verwendet werden nur vegetarische Zutaten, rein pflanzliche Fette und Öle in Lebensmittelqualität. Angereichert mit Duftölen, ätherischen Ölen oder Kräutern entstehen individuelle Seifen, die hautfreundlich und ohne Konservierungsstoffe sind. In jedem Stück selbst gesiedeter Seife steckt ein Hauch Mystik und die Freude, einen alltäglichen Gegenstand kunstvoll zu gestalten. Die Naturseifenherstellung darf nicht mit dem Seifengießen verwechselt werden, bei dem die fertige Seife eingeschmolzen und neu gegossen wird.

Bitte Schreibzeug sowie Haushaltshandschuhe, Silikonformen, Dosen oder Tetrapaks für die fertige Seife mitbringen. Die Materialkosten (ca. 5 Euro) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Montag, 15.10.2018, 18-22 Uhr
1 Termin; 5 USt.; 20 Euro
Rieger am Markt Raum 2.16
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 08.10.2018

1/19 AP212-100
**NATURSEIFE SIEDEN
FÜR ANFÄNGER**
Inés Hermann

Wie Kurs **AO212-100**
Montag, 25.3.2019, 18-22 Uhr
1 Termin; 5 USt.; 20 Euro
Rieger am Markt Raum 2.16
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 18.03.2019

2/18 AO212-101
**NATURSEIFE SIEDEN
FÜR FORTGESCHITTENE**
Inés Hermann

In diesem Kurs sieden wir besonders milde Milchseifen, die sowohl zur Haarpflege, als auch als Rasierseifen verwendet werden. Handgesiedete Naturseife ist nicht nur eine Wohltat für die Haut, sondern eignet sich auch hervorragend zur ökologischen Haushaltsreinigung. Wir fertigen Schmierseifen aus pflanzlichen Ölen, Kalilauge und mit natürlichen, mechanischen Hilfsstoffen. Diese sind, wie die Seife selbst, gut biologisch abbaubar und somit sehr umweltfreundlich. Der Einsatz ätherischer Öle in den Putzseifen lässt diese nicht nur gut duften, sondern sie unterstützen auch die Reinigungswirkung und senken die Belastung durch Bakterien, Viren und Pilze nachweisbar. Putzen mit Naturseife schafft gesunde Sauberkeit!

Bitte Schreibzeug sowie Haushaltshandschuhe, Schraubgläser, Silikonformen oder Tetrapaks für die fertige Seife mitbringen. Die Materialkosten

(ca. 5 Euro) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Montag, 22.10.2018, 18-22 Uhr
1 Termin; 5 USt.; 20 Euro
Rieger am Markt Raum 2.16
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 15.10.2018

1/19 AP212-101
**NATURSEIFE SIEDEN
FÜR FORTGESCHRITTENE**
Inés Hermann

Wie Kurs **AO212-101**
Montag, 1.4.2019, 18-22 Uhr
1 Termin; 5 USt.; 20 Euro
Rieger am Markt Raum 2.16
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 25.03.2019

2/18 AO212-102
**NATURKOSMETIK-
WERKSTATT**
Inés Hermann

Es gibt keine natürlichere als selbst gemachte Naturkosmetik. Viele Inhaltsstoffe, die in der industriellen Fertigung eingesetzt werden, dienen nicht der gesunden Pflege, sondern ausschließlich der Haltbarkeit und Stabilität der Produkte. Wer über die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe selbst bestimmen möchte, sollte seine Kosmetik selbst machen und so potenzielle Allergieauslöser meiden. Die empfindliche Haut von Babys und Kindern hat besondere Bedürfnisse, daher werden wir näher auf die Herstellung von speziellen Pflegeprodukten eingehen. Sie erfahren, warum Naturkosmetik aus wertvollen Pflanzenölen, ätherischen Ölen und Blütenwasser gesund für die Haut ist, und lernen diese Grundzutaten kennen. Durch die Auswahl der Rohstoffe stellen wir natürliche, gesunde Kosmetik her, die höchste ökologische Ansprüche erfüllt. Dieser Kurs vermittelt die Grundkenntnisse, um selbst aus pflanzlichen Rohstoffen Cremes, Shampoos, Masken, Emulsionen und Salben herzustellen.

Bitte einige saubere Cremetiegel, um die individuell angefertigten Produkte zu transportieren, sowie Haushaltshandschuhe, Schürze und Schreibzeug mitbringen. Die Materialkosten (ca. 6 Euro) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Montag, 8.10.2018, 18-22 Uhr
1 Termin; 5 USt.; 20 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 01.10.2018

1/19 AP212-102
**NATURKOSMETIK-
WERKSTATT**
Inés Hermann

Wie Kurs **AO212-102**
Montag, 18.3.2019, 18-22 Uhr
1 Termin; 5 USt.; 20 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 11.03.2019

2/18 AO212-103
**GRÜNER UND
SCHÖNER PUTZEN**
Inés Hermann

Es ist hinlänglich bekannt, dass viele konventionelle Haushaltsreiniger nicht nur gefährlich für die 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.

Bitte Flaschen und Deckelgläser für die hergestellten Produkte mitbringen. Die Materialkosten (ca. 5 Euro) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Montag, 1.10.2018, 18-22 Uhr
1 Termin; 5 USt.; 20 Euro
Rieger am Markt Raum 2.16
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 24.09.2018

1/19 AP212-103 GRÜNER UND SCHÖNER PUTZEN

Inés Hermann

Wie Kurs **AO212-103**

Montag, 11.3.2019, 18-22 Uhr

1 Termin; 5 USt.; 20 Euro

Rieger am Markt Raum 2.16

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 04.03.2019

will, kann sich aus dem eigenen Garten noch dünne, bunte Zweige mitbringen und mit einflechten.

Bitte an unempfindliche Kleidung denken und eine gut schneidende Gartenschere mitbringen. Die Materialkosten von ca. 10 Euro werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Freitag, 5.4.2019, 15-17 Uhr

Samstag, 6.4.2019, 14-18 Uhr

2 Termine; 8 USt.; 60 Euro

Alte Molke, Haldeweg, Sontheim/Stubental

Teilnehmerzahl: 5-7

Anmeldeschluss: 22.03.2019

WERKEN

2/18 AO212-501 SCHNEESCHUHE HERSTELLEN

Anna Mosler-Trittner

Wir lassen die alten Zeiten wieder aufleben und bauen uns unsere Schneeschuhe selber! Traditionell aus Haselstöcken und Weide, flechten wir unter professioneller Anleitung Unikate, die nicht nur schön aussehen, sondern beim ersten Schnee auch ihren Härte-test bestehen sollten. Geplant sind gemeinsame Wanderungen um die „Heiderose, Steinheim“ (siehe SCNW ab Kurs-Nr. AO302-801 ff).

Bitte an unempfindliche Kleidung denken und eine gut schneidende Gartenschere mitbringen. Die Materialkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

dienstags, ab 13.11.2018, 18-20 Uhr

3 Termine; 8 USt.; 32 Euro

Rieger am Markt Raum 2.16

Teilnehmerzahl: 5-7

Anmeldeschluss: 30.10.2018



1/19 AP212-502 KORBFLECHTEN

Anna Mosler-Trittner

Hier werden die Grundtechniken des Korbflechtens unter professioneller Anleitung erlernt. Wir flechten aus gemischten Weiden einen runden Korb als Osterkörbchen oder für den Garten: Vom Boden bis zum Rand und wenn noch Zeit bleibt, mit Griffen. Wer

FOTO vhs Heidenheim

GESUNDHEIT & BEWEGUNG



Inhalt

Gesundheitsforum **48**

Wohlfühlthemen **49**

Fahrradtouren **49**

Trekking mit Tieren **50**

Entspannung/
Autogenes Training **50**

YOGA **53**

YOGA Spezial **57**

Rundum Gesund **59**

Fitness / Bewegung /
Körpererfahrung **59**

Selbstverteidigung **68**

Erkrankungen /

Heilmethoden **68**

Erste Hilfe **69**

Ernährung **71**

FOTO Shutterstock | Prostock-studio

Gesund aus Verantwortung

Dass die vhs gesünder macht, belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und die eigene Kraft spüren. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

die vhs Heidenheim bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss.

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn.

Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine „einfache“ vhs-Teilnahmebestätigung aus. Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

Ihre vhs Heidenheim

GESUNDHEITSFORUM

Die Vortragsreihe zusammen mit dem Gesundheitsforum Heidenheim informiert Sie über aktuelle Themen aus dem Gesundheitsbereich. Näheres unter: www.gesundheitsforum-heidenheim.de

Alle Vorträge finden im Elmar-Doch-Haus (Vortragssaal) statt.
Eintritt: 5 Euro, Mitglieder 2 Euro

Zusammen mit dem Forum Gesundheit e. V.

2/18 AO300-001 **NATURHEILKUNDE KENNENLERNEN UND ERLEBEN:**

Ohrakupunktur, progressive Muskelentspannung,
rhythmische Einreibungen und Schröpfen

Heidrun Dauner, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Christine Elsner, Massagetherapeutin
Dr. med. Gerd Freisler, Facharzt für Allgemeinmedizin
Evelyn Reiff, Heilpraktikerin

Donnerstag, 20.9.2018, 18-19:30 Uhr

2/18 AO300-002 **HOHER BLUTDRUCK UND BLUTDRUCK- SCHWANKUNGEN**

wenn Tabletten nicht mehr helfen

Dr. med. Gerd Freisler, Facharzt für Allgemeinmedizin
Dr. rer. nat. Gabriele Mecklenbrauck, Heilpraktikerin
Evelyn Steppat, Heilpraktikerin

Dienstag, 16.10.2018, 19:30-21 Uhr

2/18 AO300-003 **ALTERNATIVE THERAPIEN DER AUTOIMMUN- ERKRANKUNGEN**

der Gefahr von Innen

Dr. Daumüller
Dr. rer. nat. Gabriele Mecklenbrauck, Heilpraktikerin
Claudia Pietschmann, Heilpraktikerin

Donnerstag, 15.11.2018, 19:30-21 Uhr

2/18 AO300-004 **DER TRAUM VOM GUTEN SCHLAF**

Dr. med. Jutta Wegmann, Ärztin
Naturheilverfahren
Heidrun Dauner, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Claudia Pietschmann, Heilpraktikerin

Dienstag, 22.1.2019, 19:30-21 Uhr

2/18 AP300-005 **NATURHEILKUNDE KENNENLERNEN UND ERLEBEN:**

Schulter und Nackenbeschwerden

Dr. rer. nat. Gabriele Mecklenbrauck, Heilpraktikerin
Evelyn Reiff, Heilpraktikerin
Margit Stephan, Kosmetikerin
Richard Seling, Heilpraktiker

Donnerstag, 21.2.2019, 18-19:30 Uhr

2/18 AP300-006
**ENTGIFTEN, AUSLEITEN –
SICH VITAL UND FRISCH
FÜHLEN**

Dr. Seltrecht, Zahnarzt
Margot Stephan, Kosmetikerin
Richard Seling, Heilpraktiker

Dienstag, 12.3.2019, 19:30-21 Uhr

2/18 AP300-007
**HAARAUSFALL –
HILFT WIRKLICH NICHTS?**

Dr. med. Gerd Freisler, Facharzt
für Allgemeinmedizin
Dr. rer. nat. Gabriele Mecklenbrauck,
Heilpraktikerin
Melitta Schuster, für Friseur
Scheuermann

Donnerstag, 11.4.2019, 19:30-21 Uhr

2/18 AP300-008
**WORKSHOP:
GESUND LEBEN –
WIE ÜBERWINDE ICH
DEN INNEREN SABOTEUR?**

Elisabeth Bodenstein,
Gesundheitspraktikerin
Birgit Eichler, Familien- und
Sozialberaterin
Erwin Schürle, Heilpraktiker

Dienstag, 21.5.2019, 19:30-21:30 Uhr

2/18 AP300-009
**HERZINSUFFIZIENZ –
STÄRKUNG FÜR DAS
SCHWACHE HERZ**

Heidrun Dauner, Heilpraktikerin
für Psychotherapie
Dr. rer. nat. Gabriele Mecklenbrauck,
Heilpraktikerin

Donnerstag, 27.6.2019, 19:30-21 Uhr

WOHLFÜHLTHEMEN

2/18 AO300-401
WOHLFÜHLPARFÜMS: IHR GANZ PERSÖNLICHER DUFT

Karin Hirsch, Fachberaterin für Ernährung und Aromapflege

Kreieren Sie Ihr Parfüm als reines Naturprodukt mit hochwertigen ätherischen Ölen – frisch und spritzig, blumig süß – ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Sie können zwischen Duftmischungen auf Alkoholbasis oder auf der Basis von Jojobaöl wählen. Auch als kleines individuelles Geschenk werden Sie damit große Freude machen. Freuen Sie sich auf einen „duftenden“ Abend.

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Montag, 26.11.2018, 18:30-19:30 Uhr

1 Termin; 1 USt.; 10 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 6-12

Anmeldeschluss: 19.11.2018

FAHRRADTOUREN

Entdeckertouren mit dem Fahrrad:

Mit dem ADFC e.V. auf kurzen Trips Stadt und Umland entdecken. Die Entdeckertouren werden zu verschiedenen Terminen am frühen Abend angeboten. Unter sachkundiger Führung werden Besonderheiten ausgekundschaftet. Soweit möglich werden diese Touren auf autofreien Routen durchgeführt. Bitte kommen Sie mit Ihrem eigenen Fahrrad zum Treffpunkt. Die Teilnahme ist kostenfrei und erfolgt auf eigene Gefahr.

2/18 AO302-230
ENTDECKEN UND SCHMECKEN

ADFC

Unter Leitung von Dieter Koch radelt der ADFC Heidenheim vom Bahnhof Heidenheim über Nattheim, Wahlberg, Staufen, Bachhagel und Gundelfingen nach Bächingen zum jährlich stattfindenden Apfel- und Kartoffelmarkt. Dort werden alte Handwerkertätigkeiten, wie Getreide dreschen, Apfelpressen u.v.m. vorgeführt. Mit regionalen Köstlichkeiten vom Mittagstisch bis zu Kaffee und Kuchen ist auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Die Tour startet um 10:00 Uhr am Bahnhof Heidenheim

Sonntag, 23.9.2018, 10-17 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Heidenheim

Zusammen mit dem ADFC e.V.

Hinweis:

Firmenschulung gewünscht?

Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsam passgenaue Firmenschulungen. Kommen Sie mit Ihren Wünschen/Ideen auf uns zu – wir setzen sie um.

1/19 AP302-231

AUF DEN SPUREN VON GEORG ELSER

ADFC

Unter Leitung von Johannes Metzger verfolgt der ADFC Heidenheim die verschiedenen Stationen des Widerstandskämpfers in Heidenheim, Schnaitheim, am Itzelberger See bis zur Georg Elser Gedenkstätte in Königsbronn. Die Tour startet um 14:00 Uhr am Bahnhof Heidenheim Kosten für Eintritt und Führung der Georg Elser Gedenkstätte werden auf die Teilnehmer umgelegt.

Sonntag, 5.5.2019, 14-17:30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Heidenheim

Zusammen mit dem ADFC e.V.

TREKKING MIT TIEREN

2/18 AP300-501

EIN ESEL-SEMINAR MIT NACHHALTIGER WIRKUNG

Sabine Rudolf-Banzhaf

Sich auf einen Esel einzulassen bedeutet: Aus unserer schnelllebigen und hektischen Welt „aussteigen“, in der wir oft vergessen, unsere eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Allein das Wesen und die Ausstrahlung der Tiere wirken sich schon beruhigend auf den Menschen aus und unterstützen so Langsamkeit, Geduld und Ruhe. Genauso wecken sie auch eine große Freude in uns. Die Esel-Farm bei Dettingen ist ein passender, sehr idyllischer Ort, an welchem sich der Alltag automatisch ausblendet, die Natur zur Kraftquelle wird und die Esel mit ihrer friedvollen Ausstrahlung zum Ruhepol werden und für durchaus spannende, neue persönliche Erfahrungen sorgen. Beim Seminar werden wir alle unsere Sinne bewusst einsetzen und lernen, unsere Körpersprache gezielt zu nutzen, um mit den Tieren partnerschaftlich zu kommunizieren. Das Kennenlernen der Esel mittels vielfältigen, unter anderem auch spielerischen Übungen und der richtige Umgang mit ihnen, ist ein Schwerpunkt des Seminartages. Der zweite Teil des Seminars besteht aus einer Esel-Wanderung in einer wunderschönen Gegend rund um Dettingen. Das Ende des Tages schließen wir gemeinsam mit einer gemütlichen Runde am Lagerfeuer auf der Esel-Farm ab. Die Seminarteilnahme wird mit einem Esel-Führerschein belohnt.

Bei schlechter Witterung muss der Termin verschoben werden.
Bitte festes Schuhwerk, Grillgut und Getränke mitbringen.

Samstag, 13.4.2019, 14-19 Uhr

1 Termin; 7 USt.; 25 Euro

Treffpunkt: Ev. Kirche Dettingen

Teilnehmerzahl: 4-6

Anmeldeschluss: 08.04.2019

1/19 AP300-502

EIN ESEL-SEMINAR MIT NACHHALTIGER WIRKUNG

Sabine Rudolf-Banzhaf

Wie Kurs **A0300-501**

Sonntag, 22.9.2019, 14-19 Uhr

1 Termin; 7 USt.; 25 Euro

Treffpunkt: Ev. Kirche Dettingen

Teilnehmerzahl: 4-6

Anmeldeschluss: 16.09.2019

ENTSPANNUNG / AUTOGENES TRAINING

2/18 A0301-001

AUTOGENES TRAINING UND GEFÜHRTE MEDITATION

Marion Trittler, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Entspannungspädagogin

Nehmen Sie sich öfters mal eine Auszeit. Spüren Sie in Ihren Körper hinein und helfen Sie ihm, mit eigener Kraft wieder sein Gleichgewicht zu finden. So erlangen Sie seelische und körperliche Stabilität – die beste Voraussetzung, um stressigen Situationen mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Das Autogene Training ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung. Es ist mit etwas Übung relativ leicht zu erlernen und im Alltag vielseitig einsetzbar.

dienstags, ab 16.10.2018, 18:30-20 Uhr

5 Termine; 10 USt.; 45 Euro

Bürgerhaus, Raum 204

Teilnehmerzahl: 7-12

Anmeldeschluss: 09.10.2018

1/19 AP301-001

AUTOGENES TRAINING UND GEFÜHRTE MEDITATION

Marion Trittler, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Entspannungspädagogin

Wie Kurs **A0301-001**

dienstags, ab 12.3.2019, 18:30-20 Uhr

5 Termine; 10 USt.; 45 Euro

Bürgerhaus, Raum 204

Teilnehmerzahl: 7-12

Anmeldeschluss: 05.03.2019

2/18 A0301-002

AUTOGENES TRAINING: ÜBERLEBEN IM STRESS

Udo Neumann, Klinischer Entspannungstherapeut (diplomiert)

Das autogene Training ist eine anerkannte und weit verbreitete Methode, um Stress und psychosomatische Störungen zu behandeln. Der griechische Begriff „autogen“ bedeutet „selbst hervorgerufen“. Ziel des Kurses ist, dass Sie einen Weg finden, negative Faktoren wie Stress, Angst, Ärger, Nervosität oder Verkrampfungen abzubauen und positive Faktoren wie Lebensmut, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Freude zu verstärken. Das Verfahren kann auch zur Motivation, Konzentrations- und allgemeinen Leistungssteigerung in Beruf oder Sport beitragen.

Bitte Sportkleidung, Wollsocken, Kissen und Wolldecke mitbringen.

montags, ab 12.11.2018, 18-19:30 Uhr

5 Termine; 10 USt.; 45 Euro

Meeboldhaus, Raum 1

Teilnehmerzahl: 7-12

Anmeldeschluss: 05.11.2018

2/18 A0301-003

AUTOGENES TRAINING: ÜBERLEBEN IM STRESS

Udo Neumann, Klinischer Entspannungstherapeut (diplomiert)

Wie Kurs A0301-002

montags, ab 12.11.2018, 19:45-21:15 Uhr

5 Termine; 10 USt.; 45 Euro

Meeboldhaus, Raum 1

Teilnehmerzahl: 7-12

Anmeldeschluss: 05.11.2018

1/19 AP301-002

AUTOGENES TRAINING: ÜBERLEBEN IM STRESS

Udo Neumann, Klinischer Entspannungstherapeut (diplomiert)

Wie Kurs A0301-002

montags, ab 6.5.2019, 18-19:30 Uhr

5 Termine; 10 USt.; 45 Euro

Meeboldhaus, Raum 1

Teilnehmerzahl: 7-12

Anmeldeschluss: 29.04.2019

1/19 AP301-003

AUTOGENES TRAINING: ÜBERLEBEN IM STRESS

Udo Neumann, Klinischer Entspannungstherapeut (diplomiert)

Wie Kurs A0301-002

montags, ab 6.5.2019, 19:45-21:15 Uhr

5 Termine; 10 USt.; 45 Euro

Meeboldhaus, Raum 1

Teilnehmerzahl: 7-12

Anmeldeschluss: 29.04.2019

2/18 AO301-004

RESET® KIEFERGELENKS- ENTSPANNUNG

entspannter Kiefer –
entspannter Körper

Ulrike Wagner, RESET® Instructor
Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln, verursacht durch Stress, einen Unfall oder nach einer Behandlung beim Zahnarzt, kann die normale ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kommt zu angespannten Kiefergelenksmuskeln. Dies ist oft die Ursache u. a. für Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Lernschwäche, Nackenbeschwerden oder Beschwerden des unteren Rückens. RESET® Kieferbalance ist eine wirkungsvolle, sanfte Methode, um den Kiefermuskeln zu helfen, sich wieder zu entspannen und das Kiefergelenk auszugleichen. Das Kiefergelenk ist über die Schädelknochen und die harte Hirnhaut mit dem gesamten Wirbelkanal verbunden. Somit hat ein entspanntes Kiefergelenk enorme Auswirkung auf Muskeln, Bänder und Sehnen im gesamten Körper. Sie erhalten an diesem Abend praktische Übungen als Basis für zu Hause. Seminarunterlagen und CD können bei der Dozentin erworben werden. Bitte bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und Wasser sowie 18 Euro für Seminarunterlagen mitbringen.

Mittwoch, 17.10.2018, 18-22 Uhr
1 Termin; 24 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.05
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 10.10.2018

1/19 AP301-004

RESET® KIEFERGELENKS- ENTSPANNUNG

entspannter Kiefer –
entspannter Körper

Ulrike Wagner, RESET® Instructor

Wie Kurs AO301-004
Montag, 18.3.2019, 18-22 Uhr
1 Termin; 24 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.05
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 11.03.2019

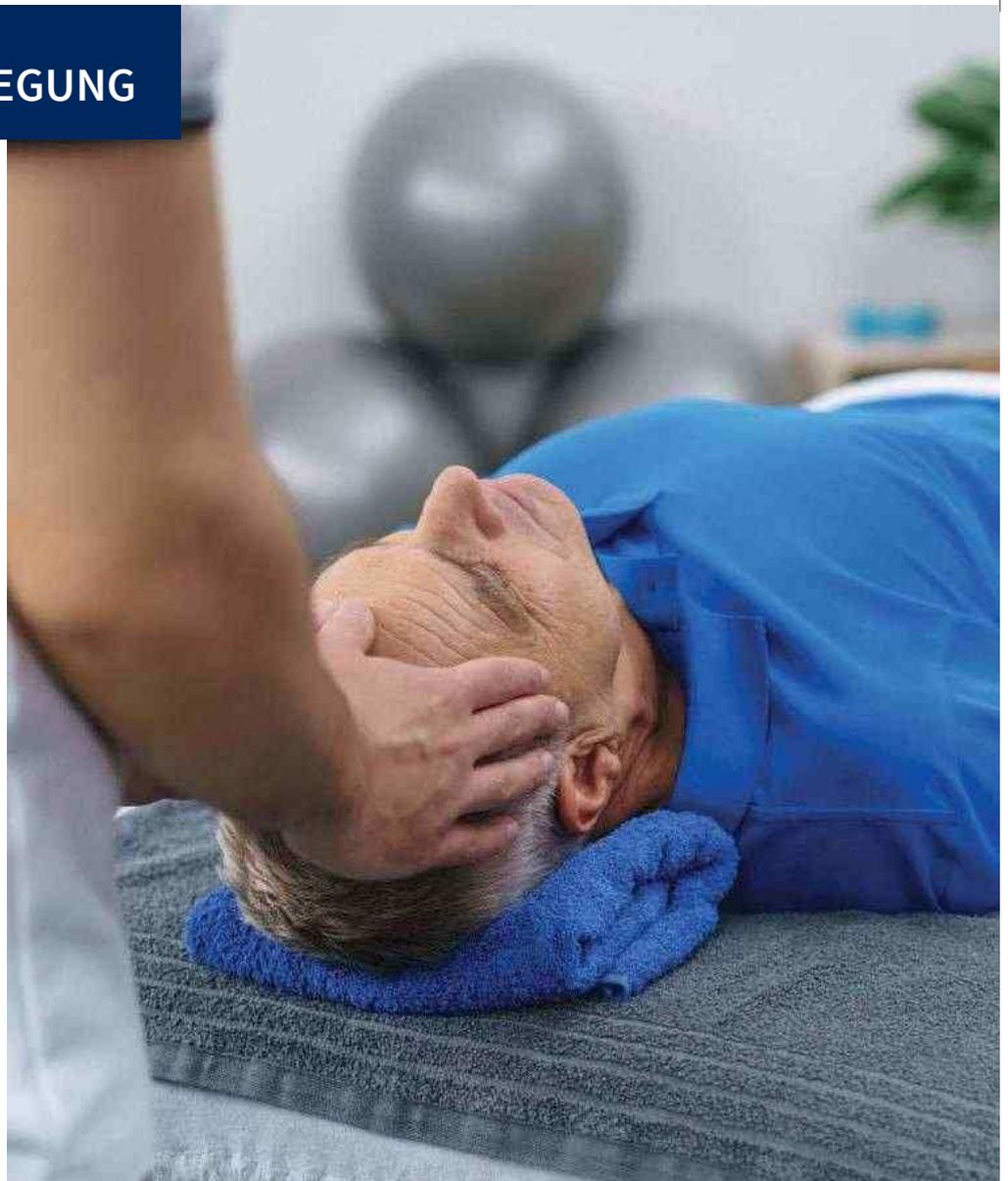


FOTO Shutterstock | racorn

2/18 AO301-005

AUSBILDUNG ZUM RESET®-ANWENDER:

Kiefergelenksentspannung nach Philip Rafferty – mit Zertifikat
Ulrike Wagner, RESET® Instructor

Das Kiefergelenk hat einen starken Einfluss auf viele Körperfunktionen. Anspannungen, Emotionen und Stress sowie Unfälle verspannen die Kiefermuskeln und das Kiefergelenk. RESET® bewirkt, dass sich Muskelverspannungen im Kieferbereich lösen, Nacken und Rücken entspannen, Stoffwechsel und Verdauung positiv beeinflusst werden. Sehr gut lässt es sich auch bei Zähneknirschen, Zahnspangenbehandlungen, Ohrgeräuschen und Schnarchen einsetzen.

Inhalte: anatomische Übersicht des Kiefergelenks, Selbstbehandlung mit der RESET® Methode, Zweierbehandlung im Liegen und Sitzen. Sie erwerben in diesem Seminar eine solide Grundlage für die therapeutische Anwendung von RESET®. Es handelt sich um eine sanfte schmerzfreie Methode.

Bitte bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und Wasser sowie 30 Euro für Seminarunterlagen und CD mitbringen.

Freitag, 16.11.2018, 16-21 Uhr
1 Termin; 7 USt.; 115 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.12
Teilnehmerzahl: 5-12
Anmeldeschluss: 09.11.2018

YOGA

2/18 A0301-2001 **BOXENSTOPP (YOGA IN DER MITTAGSPAUSE)**

Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Halbzeit und schon am Ende?! Die Mittagspause als Krafttankstelle nutzen. Zu Beginn finden Sie Ihre Mitte bei angeleiteten Atem- und Entspannungsübungen, gefolgt von sanften dehnenden Asanas (Körperübungen) auf der Matte. Nach einer abschließenden Tiefenentspannung starten Sie entspannt, erfrischt, motiviert und fokussiert in die zweite Tageshälfte. Für diesen Kurs sind keine Yoga Kenntnisse Voraussetzung.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Decke und Socken sowie eine kleine Flasche Stilles Wasser mitbringen.

montags, ab 24.9.2018, 12:30-13:30 Uhr
10 Termine; 13 USt.; 60 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-13
Anmeldeschluss: 17.09.2018

1/19 AP301-2001 **BOXENSTOPP (YOGA IN DER MITTAGSPAUSE)**

Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Wie Kurs **A0301-2001**
montags, ab 25.2.2019, 12:30-13:30 Uhr
10 Termine; 13 USt.; 60 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-13
Anmeldeschluss: 18.02.2019

2/18 A0301-2002 **BOXENSTOPP (YOGA IN DER MITTAGSPAUSE)**

speziell für den Businessbereich
Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Dem Leistungsdruck für 60 Minuten entfliehen. Danach entspannt, gedehnt, erfrischt und fokussiert zurück an den Arbeitsplatz. Kaum vorstellbar und doch möglich. Über angeleitete Entspannungs- und Atemtechniken, gefolgt von Dehnungs- und Ausgleichsübungen, die auch am Arbeitsplatz mit Schreibtisch und Stuhl schnell umzusetzen sind, kehren Sie nach der abschließenden Endentspannung ausgeglichen und erfrischt in Ihren Arbeitsalltag zurück. Für diesen Kurs sind keine Yoga Kenntnisse Voraussetzung.

Bitte eine kleine Flasche Stilles Wasser mitbringen.

montags, ab 21.1.2019, 12:30-13:30 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.05
Teilnehmerzahl: 7-13
Anmeldeschluss: 14.01.2019

1/19 AP301-2002 **BOXENSTOPP (YOGA IN DER MITTAGSPAUSE)**

speziell für den Businessbereich
Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Wie Kurs **A0301-2002**
montags, ab 20.5.2019, 12:30-13:30 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.05
Teilnehmerzahl: 7-13
Anmeldeschluss: 13.05.2019

2/18 A0301-201 **HATHA-YOGA – FÜR ANFÄNGER UND WIEDEREINSTEIGER**

in der Tradition von B.K.S. Iyengar
Dagmar Abu Bakar,
Yogalehrerin (SKA)

Der Körper ist oft noch in der Vergangenheit, der Geist schon in der Zukunft. Im Yoga verbinden wir Körper und Geist im Hier und Jetzt. Diese Art des Yoga zeichnet sich durch eine präzise und anatomisch korrekte Übungspraxis in allen Haltungen aus. Asanas werden achtsam und konzentriert geübt. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln kann jeder das Wesen und die Struktur eines Asanas (Körperhaltung) erfahren.

Bitte Decke und evtl. Socken mitbringen.

mittwochs, ab 19.9.2018, 9-10:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 12.09.2018

2/18 A0301-202 **HATHA-YOGA – FÜR ANFÄNGER UND WIEDEREINSTEIGER**

in der Tradition von B.K.S. Iyengar
Dagmar Abu Bakar,
Yogalehrerin (SKA)

Wie Kurs **A0301-201**
mittwochs, ab 9.1.2019, 9-10:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 02.01.2019

1/19 AP301-203
**HATHA-YOGA –
FÜR ANFÄNGER UND
WIEDEREINSTEIGER**

in der Tradition von B.K.S. Iyengar
Dagmar Abu Bakar,
Yogalehrerin (SKA)

Wie Kurs **A0301-201**
mittwochs, ab 27.3.2019, 9-10:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 20.03.2019

2/18 A0301-205
**EINFACH YOGA
MIT HATHA-YOGA IN
DIE ENTSPANNUNG**

Hildegard Burkert, Yogalehrerin
(Mitglied BDY), Gesundheits-
und Mentaltrainerin

Wie Kurs **A0301-204**
dienstags, ab 25.9.2018, 19-20:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 108 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP301-204
**EINFACH YOGA
MIT HATHA-YOGA
IN DIE ENTSPANNUNG**

Hildegard Burkert, Yogalehrerin
(Mitglied BDY), Gesundheits-
und Mentaltrainerin

Wie Kurs **A0301-204**
dienstags, ab 19.2.2019, 17:30-19 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 108 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 12.02.2019

2/18 A0301-204
**EINFACH YOGA
MIT HATHA-YOGA IN
DIE ENTSPANNUNG**

Hildegard Burkert, Yogalehrerin
(Mitglied BDY), Gesundheits-
und Mentaltrainerin

„I can't stop the waves, but I can learn to surf“, beschrieb Yogi Swami Satchidananda den jahrtausendealten Übungsweg, der zu innerer und äußerer Stabilität und Leichtigkeit führen kann. Dieser Kurs ist geprägt vom Rhythmus des Jahres und den dazu passenden Übungen. Die Teilnehmenden erhalten reichlich Tipps und erleben eine tiefe Freude am Leben. Fern von „weiter, besser, höher“ kann jeder Yoga üben. Die Qualität des Übens ist wichtiger als die äußere Form. Die Teilnehmenden üben, um ihr Denken, Fühlen und Handeln freier, leichter und glücklicher zu gestalten: Einfach Yoga. Einfach Sein. Einfach Jetzt.

Bitte Decke, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

dienstags, ab 25.9.2018, 17:30-19 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 108 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 18.09.2018

2/18 A0301-206
**EINFACH YOGA
MIT HATHA-YOGA
IN DIE ENTSPANNUNG**

Hildegard Burkert, Yogalehrerin
(Mitglied BDY), Gesundheits-
und Mentaltrainerin

Wie Kurs **A0301-204**
mittwochs, ab 26.9.2018, 17:30-19 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 108 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 19.09.2018

2/18 A0301-207
**EINFACH YOGA
MIT HATHA-YOGA IN
DIE ENTSPANNUNG**

Hildegard Burkert, Yogalehrerin
(Mitglied BDY), Gesundheits-
und Mentaltrainerin

Wie Kurs **A0301-204**
mittwochs, ab 26.9.2018, 19-20:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 108 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP301-205
**EINFACH YOGA
MIT HATHA-YOGA
IN DIE ENTSPANNUNG**

Hildegard Burkert, Yogalehrerin
(Mitglied BDY), Gesundheits-
und Mentaltrainerin

Wie Kurs **A0301-204**
dienstags, ab 19.2.2019, 19-20:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 108 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 12.02.2019

1/19 AP301-206
**EINFACH YOGA
MIT HATHA-YOGA
IN DIE ENTSPANNUNG**

Hildegard Burkert, Yogalehrerin
(Mitglied BDY), Gesundheits-
und Mentaltrainerin

Wie Kurs **A0301-204**
mittwochs, ab 20.2.2019, 17:30-19 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 108 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 13.02.2019



FOTO Shutterstock / Ulza

1/19 AP301-207
**EINFACH YOGA
MIT HATHA-YOGA
IN DIE ENTSPANNUNG**

Hildegard Burkert, Yogalehrerin
(Mitglied BDY), Gesundheits-
und Mentaltrainerin

Wie Kurs **A0301-204**
mittwochs, ab 20.2.2019, 19-20:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 108 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-12

Anmeldeschluss: 13.02.2019

2/18 A0301-208
HATHA-YOGA

Ines Unger, Kursleiterin

Ziel dieses Kurses ist, die körperliche Fitness zu verbessern und den Geist zu fokussieren. Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg und so finden neben den Körperübungen (Asanas und Kriyas) auch Konzentrations-, Entspannungs- und Atemübungen ihren Platz. Vor allem aber soll Yoga Freude machen, die Beweglichkeit verbessern und das Körperbewusstsein erhöhen. Vorerfahrung mit Yoga ist nicht erforderlich.

Bitte Decke, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

samstags, ab 22.09.2018, 10-11:30 Uhr
16 Termine; 32 USt.; 144 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-13

Anmeldeschluss: 17.09.2018

1/19 AP301-208
HATHA-YOGA

Ines Unger, Kursleiterin

Wie Kurs **A0301-208**
samstags, ab 23.2.2019, 10-11:30 Uhr
14 Termine; 28 USt.; 126 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-13

Anmeldeschluss: 18.02.2019

2/18 A0301-209
YOGA UND ENTSPANNUNG AM ABEND

Axel Höltge, Yogalehrer (Mitglied BDY), Heilpraktiker

Dieser Kurs eignet sich für alle Menschen, die bereits die positiven Eigenschaften des Yoga kennengelernt haben und diese vertiefen wollen. Quereinsteiger sind bei entsprechender körperlicher Voraussetzungen ebenso gerne eingeladen. Geübt werden die Yogahaltungen des Hatha-Yoga und deren Variationen. Neben den körperlichen Übungen vertiefen wir Atem- und Entspannungstechniken, die helfen können, die heutige stressige Lebensweise besser zu bewältigen. Ziel ist es, die erlernten Übungen in den Alltag zu integrieren und somit Körper, Geist und Seele zu kräftigen, um den Herausforderungen unserer modernen Welt besser gegenüberzutreten zu können. Mein Yogaunterricht ist frei von weltanschaulichen Ansichten und für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

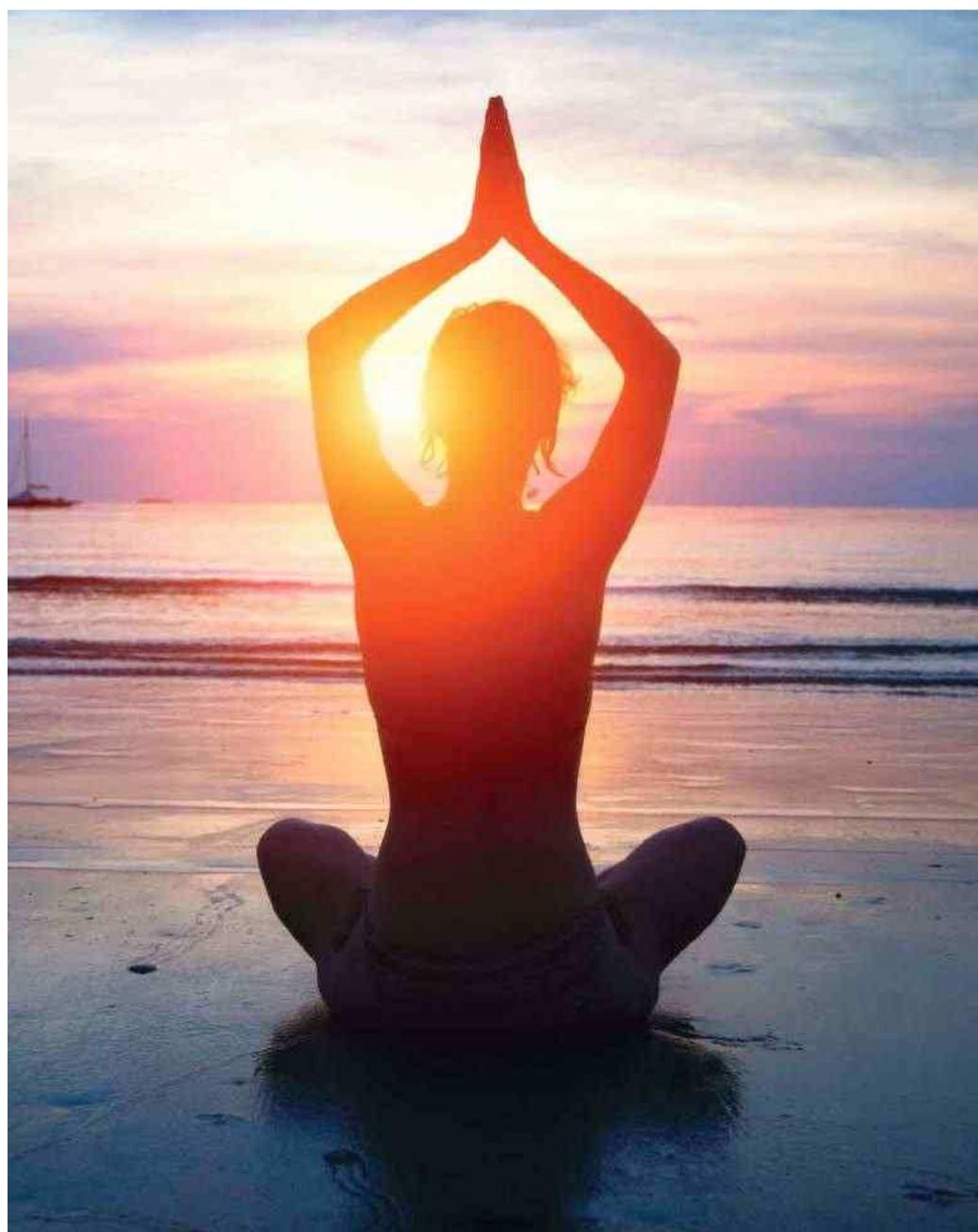
montags, ab 24.9.2018, 18-19:30 Uhr

15 Termine; 30 USt.; 135 Euro

Elmar-Doch-Haus, Raum 32

Teilnehmerzahl: 7-10

Anmeldeschluss: 17.09.2018



3 GESUNDHEIT & BEWEGUNG

1/19 AP301-209

YOGA UND ENTSPANNUNG AM ABEND

Axel Höltge, Yogalehrer (Mitglied BDY), Heilpraktiker

Wie Kurs **AO301-209**

montags, ab 18.2.2019, 18-19:30 Uhr

15 Termine; 30 USt.; 135 Euro

Elmar-Doch-Haus, Raum 32

Teilnehmerzahl: 7-10

Anmeldeschluss: 11.02.2019

2/18 AO301-210

YOGA FÜR ANFÄNGER

Axel Höltge, Yogalehrer (Mitglied BDY), Heilpraktiker

Sie wollten schon immer mal die positive und entspannende Wirkung des Yoga kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen durch einen langsamen Kursaufbau die einzigartigen und wohltuenden Übungen des Yoga kennen. Dabei achte ich in meinen Kursen besonders auf eine körpergerechte und den jeweiligen Teilnehmern angepasste Übungspraxis. Es sind also keinerlei Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen notwendig. Neben den körperlichen Übungen erlernen Sie Atem- und Entspannungstechniken, die helfen, die heutige stressige Lebensweise besser zu bewältigen. Ziel ist es, die erlernten Übungen in den Alltag zu integrieren und somit ein wichtiges Hilfsmittel zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele zu erhalten. Mein Yogaunterricht ist frei von weltanschaulichen Ansichten und für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

montags, ab 24.9.2018, 19:30-21 Uhr

15 Termine; 30 USt.; 135 Euro

Elmar-Doch-Haus, Raum 32

Teilnehmerzahl: 7-10

Anmeldeschluss: 17.09.2018

1/19 AP301-210

YOGA FÜR ANFÄNGER

Axel Höltge, Yogalehrer (Mitglied BDY), Heilpraktiker

Wie Kurs **AO301-210**

montags, ab 18.2.2019, 19:30-21 Uhr

15 Termine; 30 USt.; 135 Euro

Elmar-Doch-Haus, Raum 32

Teilnehmerzahl: 7-10

Anmeldeschluss: 11.02.2019

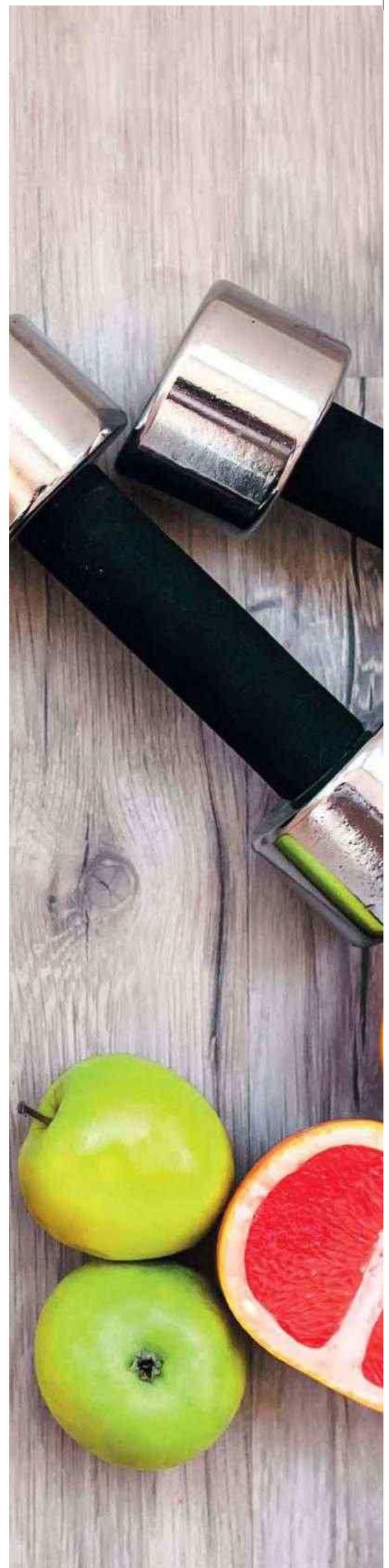


FOTO Shutterstock / Maniaa

YOGA SPEZIAL

2/18 AO301-241 YOGA NACH DER LEBENSMITTE

Yoga mit dem Stuhl und auf der Matte
Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Kaum ein Möbelstück wird im Alltag mehr zweckentfremdet als der Stuhl. Warum seine Vielseitigkeit nicht auch für Gesundheit und Beweglichkeit nutzen? Yoga auf dem Stuhl und mit dem Stuhl bietet unendlich viele Möglichkeiten, die leicht im Alltag zu integrieren sind, egal ob Sie mit diesem alltäglichen Hilfsmittel Ihre Beweglichkeit verbessern oder im Berufsalltag Ihre Pausen effektiv für Ihre Gesundheit nutzen wollen. Ein Stuhl, fast überall vorhanden, macht es möglich. Ergänzt wird der Kurs mit Yogaelementen (Asanas) auf der Matte. Abgerundet mit speziellen Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen wirkt Yoga auf allen Ebenen. Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Bitte (Fleece-) Jacke, rutschfeste Socken, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

donnerstags, ab 27.9.2018, 9:30-11 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-14
Anmeldeschluss: 20.09.2018

2/18 AO301-242 YOGA NACH DER LEBENSMITTE

Yoga mit dem Stuhl und auf der Matte
Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Wie Kurs AO301-241
donnerstags, ab 17.1.2019, 9:30-11 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 45 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-13
Anmeldeschluss: 10.01.2019

1/19 AP301-243 YOGA NACH DER LEBENSMITTE

Yoga mit dem Stuhl und auf der Matte
Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Wie Kurs AO301-241
donnerstags, ab 21.2.2019,
9:30-11 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-13
Anmeldeschluss: 14.02.2019

1/19 AP301-244 YOGA NACH DER LEBENSMITTE

Yoga mit dem Stuhl und auf der Matte
Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Wie Kurs AO301-241
donnerstags, ab 6.6.2019, 9:30-11 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 45 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-13
Anmeldeschluss: 30.05.2019

1/19 AO301-251 PARTNERWORKOUT ERWEITERT MIT YOGA ELEMENTEN

Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Dieser Kurs richtet sich an alle sportlich aktiven Frauen und Männer (auch Ehepaare) ohne körperliche Einschränkungen, die Freude und Spaß an Neuem haben, die flexibel und neugierig sind, die Anregungen suchen mit Spaß und Kraft in Bewegung zu kommen.

Bitte bequeme Sportkleidung, kleines Handtuch, dünne Decke und Socken für die Endentspannung sowie eine kleine Flasche Stilles Wasser mitbringen.

montags, ab 21.1.2019, 19:45-21:15 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-13
Anmeldeschluss: 14.01.2019



FOTO Shutterstock | fizkes

Hinweis:

Firmenschulung gewünscht?

Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsam passgenaue Firmenschulungen. Kommen Sie mit Ihren Wünschen/Ideen auf uns zu – wir setzen sie um.

2/18 A0301-252
**PARTNERWORKOUT
ERWEITERT MIT YOGA
ELEMENTEN**

Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Wie Kurs **A0301-251**
montags, ab 24.9.2018, 19:45-21:15 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-13
Anmeldeschluss: 17.09.2018

1/19 AP301-253
**PARTNERWORKOUT
ERWEITERT MIT YOGA
ELEMENTEN**

Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Wie Kurs **A0301-251**
montags, ab 29.4.2019, 19:45-21:15 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-13
Anmeldeschluss: 22.04.2019

2/18 A0301-301
**TIBETISCHES HEILYOGA
(KUM-NYE)**

Einführungskurs

Marion Trittler, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Entspannungspädagogin

Tibetisches Heilyoga hat seine Wurzeln in der Yoga-Tradition und der medizinischen Tradition Tibets. Die Übungen regen systematisch alle Meridiane, Energiekanäle und -zentren an, lösen sanft Blockaden und harmonisieren den feinstofflichen Energiefluss. Damit fördern sie eine tiefe innere Ruhe bei gleichzeitiger wacher Bewusstheit. Die Übungen helfen zunehmend zu erkennen, was für uns wirklich heilsam ist. Kennzeichnend für diese Art des Yogas ist der meditative Charakter der Übungen und die langsame Ausführung der Bewegungen. Die Übungen sind sehr einfach zu erlernen und können auch von Menschen mit körperlichen Einschränkungen durchgeführt werden.

Bitte bequeme Kleidung und Sitzkissen mitbringen.

donnerstags, ab 18.10.2018,
18-19:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 45 Euro
Bürgerhaus, Raum 204
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 11.10.2018

1/19 AP301-301
**TIBETISCHES HEILYOGA
(KUM-NYE)**

Einführungskurs

Marion Trittler, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Entspannungspädagogin

Wie Kurs **A0301-301**
donnerstags, ab 14.2.2019,
18-19:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 45 Euro
Bürgerhaus, Raum 204
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 07.02.2019

2/18 A0301-501
LACHYOGA-WORKSHOP

Lach dich frei!

Heike Böck, zertifizierte Lachyoga-Leiterin nach Dr. Kararia

Als Methode des initiierten Lachens wurde Lachyoga 1995 von einem indischen Arzt entwickelt, weil Lachen nachweislich gut tut. Dem Körper wird durch die vertiefte Atmung beim Lachen vermehrt Sauerstoff zugeführt und das Gehirn bekommt den Impuls Glückshormone auszuschütten. Stressreduktion, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, verbesserte Immunkräfte und eine höhere Schmerztoleranz sind weitere Vorteile. Die Hauptintension von Lachyoga liegt jedoch darin, freies Lachen wieder mehr in den Alltag zu integrieren und den Körper dahin gehend zu konditionieren. Im Workshop lernen wir unsere eigene Lachbereitschaft kennen und können unser natürliches Lachen ganz neu entdecken. Der Ein-



FOTO Shutterstock / Uber Images

stieg erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Die große Vielfalt an Lachübungen hilft Ihnen, eine eventuell vorhandene Hemmschwelle zu überwinden. Die Kombination der Lachübungen mit Klatsch-, Dehn- und Atemübungen ist ein einfaches Körper-Workout, der dem Gesamtbefinden wohl tut. Sie lernen damit eine Methode kennen, wie Sie Ihr Stresslevel auf schnelle Weise im Alltag reduzieren können. Schenken Sie sich mit dem Workshop eine kleine Auszeit vom Alltag und lassen Sie Vorbehalte einfach zu Hause.

Bitte bequeme Kleidung und Anti-Rutsch-Socken sowie eine Decke mitbringen.

Samstag, 24.11.2018, 14-17 Uhr
1 Termin; 18 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 19.11.2018

2/18 AO301-502 **LACHYOGA-WORKSHOP**

Lach dich frei!

Heike Böck, zertifizierte Lachyoga-Leiterin nach Dr. Kararia

Wie Kurs **AO301-501**
Samstag, 19.1.2019, 14-17 Uhr
1 Termin; 18 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 14.01.2019

RUNDUM GESUND FÜR GESUNDHEITS-ANFÄNGER

Turnschuhe, Rohkost und Bauchmuskeln haben Sie bisher wenig interessiert. Im nächsten Jahr soll der Sommer-Figur aber nichts mehr im Wege stehen? Dann greifen Sie an! Dieses Paket richtet sich an alle „Gesundheits-Anfänger“ ohne sportliche Vorerfahrung, die locker an das Thema „Bewegung und gesunde Ernährung“ herangeführt werden wollen und sich in der Gruppe mit Gleichgesinnten austauschen möchten.

2/18 AO302-2011 **FITMIX**

Anja Fetzer

Um herauszufinden welche Art von Fitness überhaupt die Richtige für Sie ist, probieren wir die verschiedensten Fitnesstrends aus und gestalten ein buntes, abwechslungsreiches Programm mit unterschiedlichen Geräten und Programmen. Kräftigende Übungen für die Hauptmuskelgruppen wechseln sich mit moderatem Ausdauertraining ab. Mitreißende Musik rundet das Programm ab.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

donnerstags, ab 11.10.2018, 16-17 Uhr
8 Termine; 11 USt.; 48 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 04.10.2018

2/18 AO302-2021 **ABNEHM-TREFF**

Anja Fetzer

Warum fällt es mir so schwer abzunehmen? Was kann ich an meinen Ernährungsgewohnheiten verändern? Sie wollen zwar abnehmen, Ihnen fehlt aber das Wissen, um eine gesündere Lebensweise umzusetzen? In diesen Gruppentreffen gibt es die Möglichkeit sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen und Erfahrungen weiterzugeben. Durch Analyse des Essverhaltens und Informationen zu vollwertiger Ernährung wird es Ihnen leicht fallen zukünftig gesünder zu essen.

Montag, 15.10.2018, 17-18 Uhr
Montag, 12.11.2018, 17-18 Uhr
Montag, 26.11.2018, 17-18 Uhr
Montag, 10.12.2018, 17-18 Uhr
4 Termine; 5 USt.; 20 Euro
Rieger am Markt, Raum 1.08
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 08.10.2018

FITNESS / BEWEGUNG / KÖRPERERFAHRUNG

2/18 AO302-102 **FIT & STRETCH**

Fitness und Entspannung

Susanne Bechler, Sportlehrerin

Fit & Stretch ist der ideale Kurs für alle, die außer Fitness auch Entspannung suchen. Inhalte: Herz-Kreislauf-Training (z. B. kurze Aerobic-Kombinationen), vielfältige Kräftigungsübungen (auch aus der Wirbelsäulengymnastik) und Dehnungsübungen (Stretching). Am Ende jeder Stunde steht eine kurze Entspannungseinheit. Der Kurs ist für alle Altersgruppen offen. Neue Teilnehmer sind willkommen.

montags, ab 5.11.2018, 17:45-18:45 Uhr
8 Termine; 11 USt.; 60 Euro
Arthur-Hartmann-Schule, Gymnastiksaal
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 29.10.2018

2/18 AO302-104 **LATINO-DANCE**

Patricia Banzhaf

Machen Sie sich fit mit lateinamerikanisch inspiriertem Tanz-Fitness-Workout – einem dynamischen und effektiven Fitness-Training mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Unabhängig von Tanzerfahrung und Fitnessniveau können Sie sofort mitmachen. Dieses Programm macht so viel Spaß, dass Sie das Training nicht bemerken. Sie lernen neue Tanzschritte und stärken Ihr Selbstbewusstsein. Ziel des Kurses ist es, beweglicher zu werden, mit Spaß Ausdauer und Fitness zu trainieren, sowie Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Ven, te invito a disfrutar la mejor manera de hacer ejercicios!

Bitte bequeme, dehnbare Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und Getränk mitbringen.

donnerstags, ab 11.10.2018,
18:45-19:45 Uhr
10 Termine; 13 USt.; 60 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 04.10.2018

1/19 AP302-104 **LATINO-DANCE**

Patricia Banzhaf

Wie Kurs **A0302-104**

donnerstags, ab 21.2.2019, 18:45-19:45 Uhr

10 Termine; 13 USt.; 60 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.15

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 A0302-105 **LATINO-DANCE MIX**

Patricia Banzhaf

Machen Sie sich fit mit lateinamerikanisch inspiriertem Tanz-Fitness-Workout – einem dynamischen und effektiven Fitness-Training mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Unabhängig von Tanzerfahrung und Fitnessniveau können Sie sofort mitmachen. Dieses Programm macht so viel Spaß, dass Sie das Training nicht bemerken. Sie lernen neue Tanzschritte und stärken Ihr Selbstbewusstsein. Ziel des Kurses ist es, beweglicher zu werden, mit Spaß Ausdauer und Fitness zu trainieren, sowie Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Anschließend folgen Übungen auf der Matte (Bauch-Beine-Po).

Ven, te invito a disfrutar la mejor manera de hacer ejercicios!

Bitte bequeme, dehnbare Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und Getränk mitbringen.

donnerstags, ab 11.10.2018, 17:30-18:30 Uhr

10 Termine; 13 USt.; 60 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.15

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 04.10.2018

1/19 AP302-105 **LATINO-DANCE MIX**

Patricia Banzhaf

Wie Kurs **A0302-105**

donnerstags, ab 21.2.2019, 17:30-18:30 Uhr

10 Termine; 13 USt.; 60 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.15

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 A0302-106 **LATINO-DANCE 50+ AM VORMITTAG**

Patricia Banzhaf

Tanzen ist pure Lebensfreude. Angenehme Bewegung für den Körper, Musik für die Seele, Gehirnjogging für das Gedächtnis... Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun. Machen Sie mit und gehen Sie mit Schwung in den Tag. Se anima?

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und Getränk mitbringen.

montags, ab 8.10.2018, 10-10:45 Uhr

10 Termine; 10 USt.; 45 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.15

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 01.10.2018

2/18 A0302-107 **LATINO-DANCE 50+ AM VORMITTAG**

Patricia Banzhaf

Wie Kurs **302-106**

montags, ab 28.1.2019, 10-10:45 Uhr

10 Termine; 10 USt.; 45 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.15

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 21.01.2019

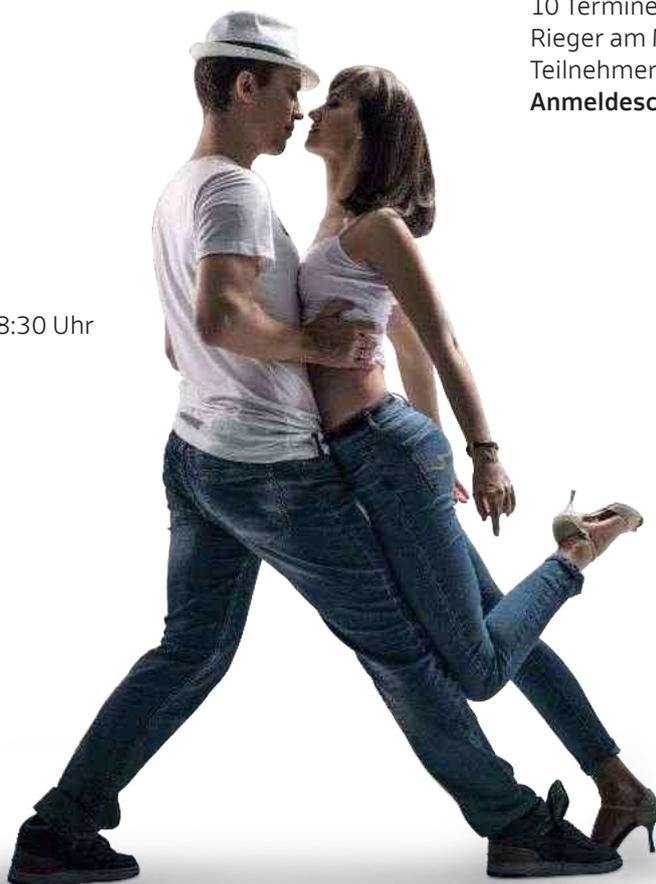


FOTO Shutterstock | tankist276

2/18 A0302-108

TAOM – EINE METHODE ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Grundkurs

Frank Süßmuth

TAOM ist eine Methode zur Gesundheitsförderung, für schmerzfreies Bewegen, sportlicher Ausgleich und Training zum Selbstschutz gleichermaßen. Sie lässt sich gut und ohne besondere Voraussetzungen, von Frauen und Männern, erlernen, da die Bewegungen ohne Kraft und in natürlicher Bewegung ausgeführt werden. Optimal auch für Personen mit Rückenproblemen durch verspannte Muskeln, Personen mit schmerzenden Gelenken oder Personen, die sich generell wenig bewegen und keine Lust auf komplettes Auspowern haben.

Aus dem Inhalt:

Unser wichtigstes Werkzeug, die Atmung, entwickeln, um mit jedweder Art von Stress besser umgehen zu können; Entspannung der Muskulatur; Bewegung spielerisch neu entdecken; die Beweglichkeit innerhalb der persönlichen Möglichkeiten entwickeln; Selbstverteidigung gegen einen oder auch mehrere Angreifer, gegen Angreifer ohne und mit Waffe.

dienstags, ab 9.10.2018, 19:30-21 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.07
Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 02.10.2018

1/19 AP302-108

TAOM – EINE METHODE ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Grundkurs

Frank Süßmuth

Wie Kurs A0302-108

dienstags, ab 12.3.2019, 19:30-21 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.07
Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 05.03.2019

2/18 A0302-111

BODY TONING

Mara Piras

Ganzkörper-Workout-Variationen mit Bällen, Pilatesrollen und vielem mehr! Kraft, Ausdauer und Koordination werden gleichermaßen trainiert. Mit simplen Choreographien, Spaß an der Bewegung.

montags, ab 24.9.2018, 9:30-10:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro

Meeboldhaus, Raum 1

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 17.09.2018

2/18 A0302-112

BODY TONING

Mara Piras

Wie Kurs A0302-111

freitags, ab 28.9.2018, 9:30-10:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro

Meeboldhaus, Raum 1

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 21.09.2018

1/19 AP302-113

BODY TONING

Mara Piras

Wie Kurs A0302-111

montags, ab 18.2.2019, 9:30-10:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro

Meeboldhaus, Raum 1

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 11.02.2019

1/19 AP302-114

BODY TONING

Mara Piras

Wie Kurs A0302-111

freitags, ab 22.2.2019, 9:30-10:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro

Meeboldhaus, Raum 1

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 15.02.2019

2/18 A0302-201

FIT MIX IN DER MITTAGSPAUSE

Ingrid Oelkuch-Kieftz

Von allem etwas: Bodytoning, Kraft, Ausdauer, Koordination, Tanz, Pilates und Stretch/Relax. Lassen Sie sich überraschen: Effektive 60 Minuten Sport mit Fun.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

mittwochs, ab 10.10.2018,
13:30-14:30 Uhr

10 Termine; 13 USt.; 60 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.15

Teilnehmerzahl: 6-12

Anmeldeschluss: 03.10.2018

2/18 A0302-202

FIT MIX IN DER MITTAGSPAUSE

Ingrid Oelkuch-Kieftz

Wie Kurs A0302-201

mittwochs, ab 9.1.2019,

13:30-14:30 Uhr

10 Termine; 13 USt.; 60 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.15

Teilnehmerzahl: 6-12

Anmeldeschluss: 02.01.2019

1/19 AP302-203

FIT MIX IN DER MITTAGSPAUSE

Ingrid Oelkuch-Kieftz

Wie Kurs A0302-201

mittwochs, ab 27.3.2019,

13:30-14:30 Uhr

10 Termine; 13 USt.; 60 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.15

Teilnehmerzahl: 6-12

Anmeldeschluss: 20.03.2019

3 GESUNDHEIT & BEWEGUNG

2/18 A0302-222 **FUNCTIONAL TRAINING FÜR BEST AGER**

Mara Piras

Gerade für die ältere aktive Generation ist dies ein intensives, aber machbares Training, bei dem neben den Muskeln auch die Gelenke, Bänder und Sehnen gestärkt werden.

dienstags, ab 25.9.2018, 16-17 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 18.09.2018

2/18 A0302-223 **FUNCTIONAL TRAINING FÜR BEST AGER**

Mara Piras

Wie Kurs **A0302-222**
donnerstags, ab 27.9.2018,
9:30-10:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP302-224 **FUNCTIONAL TRAINING FÜR BEST AGER**

Mara Piras

Wie Kurs **A0302-222**
dienstags, ab 19.2.2019, 16-17 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 12.02.2019

1/19 AP302-225 **FUNCTIONAL TRAINING FÜR BEST AGER**

Mara Piras

Wie Kurs **A0302-222**
donnerstags, ab 21.2.2019,
9:30-10:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 A0302-301 **ICH BEWEG MICH. RÜCKEN FIT!** Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule Lászlá Sárosy

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

dienstags, ab 25.9.2018, 9:30-10:30 Uhr
16 Termine; 21 USt.; 96 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 18.09.2018

2/18 A0302-302 **ICH BEWEG MICH. RÜCKEN FIT!** Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule Laszlo Sarosy

Wie Kurs **A0302-301**
dienstags, ab 25.9.2018, 18-19 Uhr
16 Termine; 21 USt.; 96 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 18.09.2018

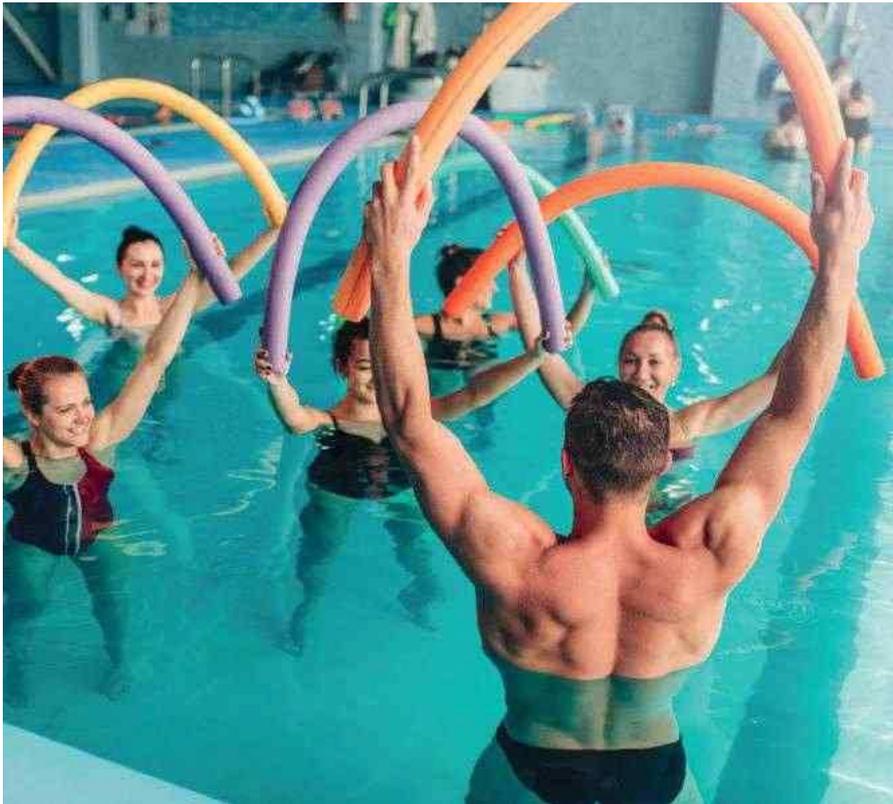


FOTO Shutterstock | Nomad_Soul

1/19 A0302-121
AQUA-FITNESS



Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Neue Möglichkeiten mit dem Element Wasser schaffen. Mit Leichtigkeit, gelenkschonend in Bewegung kommen. Treffpunkt: Nichtschwimmerbecken

Der Eintritt aquarena beträgt pro Termin (bei einer Badezeit von 1,5 Stunden) 4,50 Euro, ermäßigt bei Vorlage der Hellensteincard 4 Euro und ist direkt vor Ort zu begleichen.

mittwochs, ab 7.11.2018,
16-16:45 Uhr
5 Termine; 5 USt.; 22,50 Euro
zzgl. Eintritt
Hellenstein Bad aquarena,
Friedrich-Pfenning-Str. 24
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 31.10.2018

**Zusammen mit den
Stadtwerken Heidenheim**

1/19 AP302-303
**ICH BEWEG MICH.
RÜCKEN FIT!**

Kraft und Entspannung
für die Wirbelsäule
Laszlo Sarosy

Wie Kurs A0302-301
dienstags, ab 19.2.2019,
9:30-10:30 Uhr
7 Termine; 9 USt.; 42 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 12.02.2019

1/19 AP302-304
**ICH BEWEG MICH.
RÜCKEN FIT!**

Kraft und Entspannung
für die Wirbelsäule
Laszlo Sarosy

Wie Kurs A0302-301
dienstags, ab 30.4.2019, 18-19 Uhr
10 Termine; 13 USt.; 60 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 23.04.2019

2/18 A0355-001
MEN POWER

Let`s Power: Abwechslungsreicher
Mix aus den Bereichen Core training,
Functional training und Tough class.
Hochintensives Training für Männer.

Bitte Sportkleidung und Getränk mitbringen.

mittwochs, ab 26.9.2018,
19:45-21:15 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP355-001
MEN POWER

Wie Kurs A0355-001
mittwochs, ab 20.2.2019,
19:45-21:15 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 13.02.2019

1/19 AP302-123
AQUA-FITNESS



Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Wie Kurs 302-121
mittwochs, ab 20.2.2019,
16-16:45 Uhr
5 Termine; 5 USt.; 22,50 Euro
zzgl. Eintritt
Hellenstein Bad aquarena,
Friedrich-Pfenning-Str. 24
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 13.02.2019

**Zusammen mit den
Stadtwerken Heidenheim**

2/18 A0302-500
**FELDENKRAIS-METHODE®
– BEWUSSTHEIT DURCH
BEWEGUNG**

Wochenendworkshop
Wolfgang Jungnickel,
Feldenkrais-Lehrer

Wie lernt der Mensch? Wie lernt unser Nervensystem? Diese Fragen sind Grundlage der Feldenkrais-Methode®. Unmöglich können wir einen Körperteil bewegen, ohne dass wir dadurch alle anderen damit beeinflussen. Diese systemische Sichtweise macht den Unterschied zu anderen Arten der Bewegungs- und Körperarbeit. Bewegungen in neuen, ungewohnten Zusammenhängen und Ausgangspositionen regen das Nervensystem an. Gewohnte und alte Handlungs- und Verhaltensmuster können sich verändern. Grundlage dafür ist die Fähigkeit unseres Gehirns, unser Bewegungsverhalten umzugestalten oder neu zu programmieren. Das Erforschen von Bewegung führt zu einer feineren Wahrnehmung und Orientierung im Raum als das einfache Üben der Bewegungen.

Bitte bequeme Alltagskleidung, warme Socken, Decke und ein großes Handtuch als Unterlage für den Kopf mitbringen.

Freitag, 28.9.2018, 17-19:30 Uhr
Samstag, 29.9.2018, 14-18 Uhr
2 Termine; 9 USt.; 90 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 21.09.2018

1/19 AP302-500 **FELDENKRAIS-METHODE® – BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG**

Wochenendworkshop
Wolfgang Jungnickel,
Feldenkrais-Lehrer

Wie Kurs **A0302-500**
Freitag, 22.2.2019, 17-19:30 Uhr
Samstag, 23.2.2019, 14-18 Uhr
2 Termine; 9 USt.; 90 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 15.02.2019

2/18 A0302-501 **FELDENKRAIS-METHODE® – BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG**

Wolfgang Jungnickel,
Feldenkrais-Lehrer

Die Feldenkrais-Methode® ist eine einzigartige Lernmethode. Sie beruht auf der Lernfähigkeit unseres Gehirns. Die sehr differenziert und äußerst klug durchdachten Bewegungsabläufe, die in den Lektionen behutsam unterrichtet werden, verbessern das Selbstbild des Menschen. Es ist eine Methode der Selbsterziehung. Über die Erfahrung in der Bewegung entwickelt sich die Fähigkeit körperlicher und geistiger Präsenz. Über unseren Körper erforschen wir unser Sein und unsere Beziehung zum Leben. Die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft und das neurophysiologische Zusammenspiel zwischen dem Nervensystem, der Muskulatur und dem Skelett stehen im Mittelpunkt. Wir entdecken Spielräume zwischen Kopf und Fuß und begeben uns auf die Suche nach Aufrichtung und Gleichgewicht. Ganz gleich, ob Sie Erfahrung haben oder die „Feldenkrais-Methode® – Bewusstheit durch Bewegung“ kennenlernen möchten, Sie werden überrascht sein von den Ergebnissen der Bewegungslektionen und die Wirkung dieses einzigartigen Lernens unmittelbar spüren. Wir erforschen, wie die Balance des Kopfes auf der Wirbelsäule im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen die Beweglichkeit und Freiheit von Kiefer, Nacken, Schultern, Becken und Füßen beeinflusst.

Bitte bequeme Alltagskleidung, warme Socken, Decke und ein großes Handtuch als Unterlage für den Kopf mitbringen.

donnerstags, ab 11.10.2018,
18-19:30 Uhr
8 Termine; 16 USt.; 96 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 04.10.2018

2/18 A0302-502 **FELDENKRAIS-METHODE® – BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG**

Wolfgang Jungnickel,
Feldenkrais-Lehrer

Wie Kurs **A0302-501**
donnerstags, ab 17.1.2019,
18-19:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 60 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 10.01.2019

A/19 AP302-503 **FELDENKRAIS-METHODE® – BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG**

Wolfgang Jungnickel,
Feldenkrais-Lehrer

Wie Kurs **A0302-501**
donnerstags, ab 14.3.2019,
18-19:30 Uhr
8 Termine; 16 USt.; 96 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 07.03.2019

1/19 AP302-504 **FELDENKRAIS-METHODE® – BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG**

Wolfgang Jungnickel,
Feldenkrais-Lehrer

Wie Kurs **A0302-501**
donnerstags, ab 27.6.2019,
18-19:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 60 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 32
Teilnehmerzahl: 7-12
Anmeldeschluss: 20.06.2019

2/18 A0302-601 **PILATES MIND-BODY-TRAINING**

Mara Piras

Die Pilates-Methode ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräfti-

gungsübungen. Sie gehen von einem Kraftzentrum (Powerhouse) in der Körpermitte aus und bringen Körper und Geist in Einklang. Pilates wirkt Haltungsschwächen entgegen, verbessert die Koordination, erhöht die physische und psychische Ausdauer und ist sowohl für Anfänger als auch Sportlerprobe bestens geeignet.

Bitte Handtuch, Sportkleidung und Socken mitbringen.

montags, ab 24.9.2018,
17:30-18:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 17.09.2018

2/18 A0302-602
**PILATES
MIND-BODY-TRAINING**
Mara Piras

Wie Kurs A0302-601
montags, ab 24.9.2018,
18:30-19:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 17.09.2018

2/18 A0302-603
**PILATES
MIND-BODY-TRAINING**
Mara Piras

Wie Kurs A0302-601
dienstags, ab 25.9.2018, 9-10 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 18.09.2018

2/18 A0302-604
**PILATES
MIND-BODY-TRAINING**
Mara Piras

Wie Kurs A0302-601
mittwochs, ab 26.9.2018,
9:30-10:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP302-601
**PILATES
MIND-BODY-TRAINING**
Mara Piras

Wie Kurs A0302-601
montags, ab 18.2.2019,
17:30-18:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 11.02.2019

1/19 AP302-602
**PILATES
MIND-BODY-TRAINING**
Mara Piras

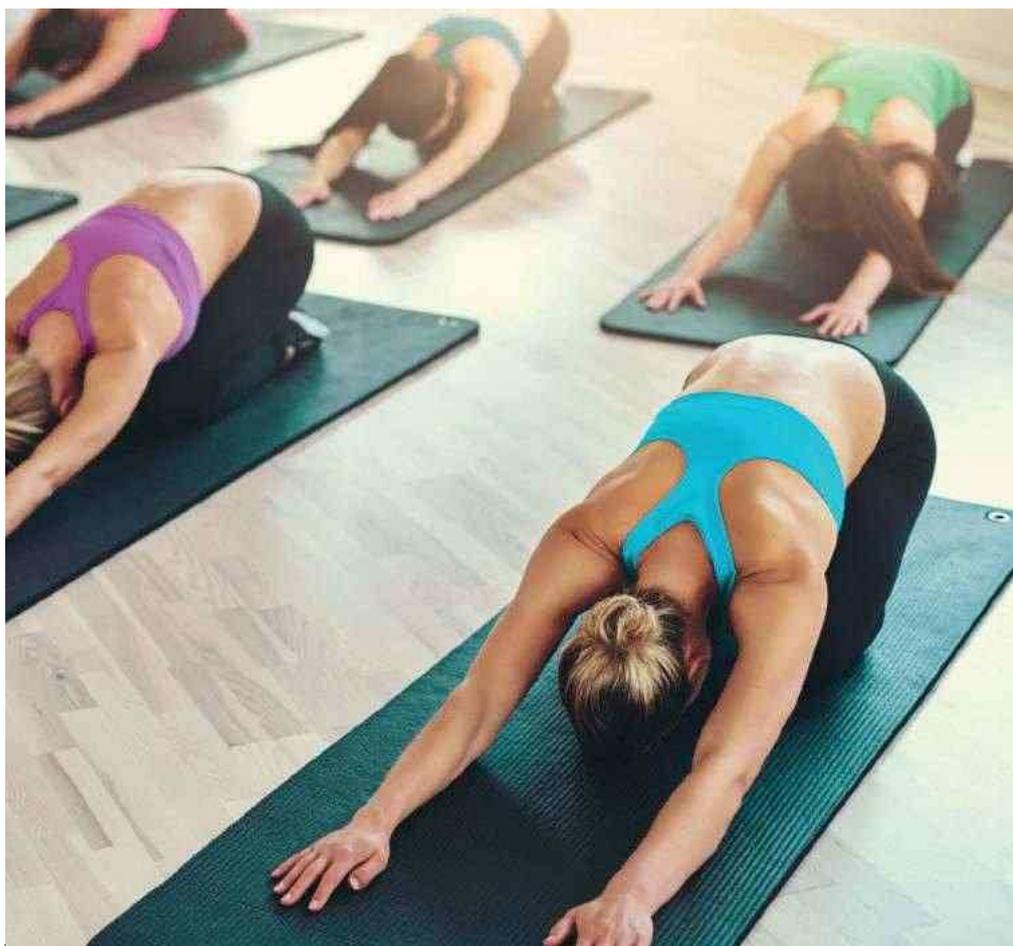
Wie Kurs A0302-601
montags, ab 18.2.2019,
18:30-19:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 11.02.2019

1/19 AP302-603
**PILATES
MIND-BODY-TRAINING**
Mara Piras

Wie Kurs A0302-601
dienstags, ab 19.2.2019, 9-10 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 12.02.2019

1/19 AP302-604
**PILATES
MIND-BODY-TRAINING**
Mara Piras

Wie Kurs A0302-601
mittwochs, ab 20.2.2019,
9:30-10:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 13.02.2019



2/18 AO302-701
**ICH BEWEG MICH:
QI GONG FÜR RUHE
UND BEWEGUNG**

Tai Chi Qi Gong
Ingrid Schabel, Qi Gong-Lehrerin

Im 18-fachen Tai Chi Qi Gong verbinden wir einfache Übungen, die uns durch unsere Aufmerksamkeit die Hetze und Anspannung des Alltags vergessen lassen. Wie bei allen unseren Übungen wird durch den bewussten Bewegungsablauf im Heben und Senken der Wirbelsäule, dem ruhigen Atmen in unseren Unterbauch das Qi – die Lebensenergie, durch Ruhe und Gelassenheit gestärkt und wir bleiben durch das beharrliche Üben biegsam wie ein junger Bambus. Die Übungsreihe kann in jeder Altersgruppe (auch im Sitzen) geübt werden. Zum Schnuppern und Wiedereinsteigen nach den Sommerferien. Wir beginnen mit den ersten 9 Übungen des 18-fachen Tai Chi Qi Gongs.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen.

mittwochs, ab 26.9.2018,
17:30-18:30 Uhr
5 Termine; 7 USt.; 30 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 19.09.2018

2/18 AO302-702
**ICH BEWEG MICH:
QI GONG FÜR RUHE
UND BEWEGUNG**

Tai Chi Qi Gong
Ingrid Schabel, Qi Gong-Lehrerin

Das 18-fache Tai Chi Qi Gong entdecken, mit seinen schönen einfachen Übungen (Fortsetzung von Kurs AO302-701).

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen.

mittwochs, ab 14.11.2018,
17:30-18:30 Uhr
12 Termine; 16 USt.; 72 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 07.11.2018

1/19 AP302-703
**ICH BEWEG MICH:
QI GONG FÜR RUHE
UND BEWEGUNG**

Mit Qi Gong in den Frühling
Ingrid Schabel, Qi Gong-Lehrerin

Zum Einsteigen: Mit der Atemblume den Frühling begrüßen und den Stoffwechsel durch bewusstes Atmen anregen. Fortsetzung: Mit den 8 Brokatübungen den Körper in Schwung halten und die Aufmerksamkeit bewusst zum Atmen und zu der Bewegung lenken.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen.

mittwochs, ab 20.2.2019,
17:30-18:30 Uhr
10 Termine; 13 USt.; 60 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 13.02.2019

1/19 AP302-704
**ICH BEWEG MICH: QI GONG
FÜR RUHE UND BEWE-
GUNG**

Qi Gonggehen
Ingrid Schabel, Qi Gong-Lehrerin

Mit dem Qi Gong gehen, die Ruhe stärken und das Qi durch die Leitbahnen lenken. Das Qi Gonggehen wird in China zu bzw. nach schweren Krankheiten empfohlen, damit wieder Sauerstoff und Ruhe in unseren Körper kommt.

Bitte in bequemer Kleidung zum Treffpunkt kommen.

mittwochs, ab 26.6.2019, 17:15-18:30
Uhr
5 Termine ; 8 USt.; 30 Euro
Naturtheater, Hugo-Rupf-Platz 3
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 19.06.2019

2/18 AO302-705
**GUT DRAUF IN DER KAL-
TEN JAHRESZEIT: QI GONG**

Dr. Danka Koutná, Diplom-Gesundheitsberaterin, Qi Gong-Lehrerin

Kaum ist der Urlaub vorbei, schon sind das Schmuddelwetter, die Erkältungen und der Vorweihnachtsstress da. Allmählich wird der Akku leer. Doch es geht auch anders! Vertreiben Sie mit ausgewählten Übungen des Stillen und Ben neng-Qi Gong die herbstliche Müdigkeit. Diese kurbeln Ihr Immunsystem an und machen den Körper mit sanfter Aktivität fit für den Winter. Mit der Zeit werden Sie auch gelassener am Tag, schalten leichter am Abend ab und schlafen besser. Zudem verabschieden sich allmählich manche Wehwehchen, wie Infektanfälligkeit oder Kopf- und Rückenschmerzen. Obendrein schreibt man diesen Übungen eine verjüngende Wirkung zu, weil sie die Kraftreserven auffüllen, die vom modernen Leben so strapaziert werden. Übrigens: die Übungen lassen sich in jedem Alter erlernen und praktizieren, ob Sie nun 20 oder 90 sind! Willkommen sind alle, die sich etwas Gutes tun wollen.



 **bahnMayer**
druck & medien

 **Besuchen Sie uns
auf facebook!**



Dort finden Sie Aktuelles
über uns und zu unseren
Produkten.

Telefon 07171-927890 www.bahnMayer.de

Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe mitbringen.

Samstag, 20.10.2018, 9:30-17 Uhr
1 Termin; 9 USt.; 49,50 Euro
vhs Herbrechtingen,
Kulturzentrum Kloster
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 15.10.2018

**Zusammen mit der
vhs Herbrechtingen**

1/18. AP302-706 **FRÜHLINGSERWACHEN MIT QI GONG**

Dr. Danka Koutná, Diplom-Gesundheitsberaterin, Qi Gong-Lehrerin

Noch keine Frühlingsgefühle? Energie und Laune bei null? Die Kleider passen auch nicht mehr? Und dann diese Rückenschmerzen! Hier das etwas andere Detox-Programm: Einfach entspannt mit Qi Gong unnötigen Ballast loslassen. Statt total Super-Workout die totale Entschleunigung. So steigern Sie dennoch Ihre Vitalität, atmen durch und lassen Frühjahrsmüdigkeit, Muskelverspannungen, Kopfweg oder Schlaflosigkeit hinter sich. Mit der Zeit purzeln auch die Pfunde, Sie sehen besser aus und können den alltäglichen Wahnsinn gelassener meistern. Im Übrigen: Für das Seminar sind keine Voraussetzungen nötig, die einfachen Übungen können Sie in jedem Alter erlernen und praktizieren. Der Frühling kann kommen!

Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe mitbringen.

Samstag, 6.4.2019, 9:30-17 Uhr
1 Termin; 9 USt.; 49,50 Euro
vhs Herbrechtingen,
Kulturzentrum Kloster
Teilnehmerzahl: 6-20
Anmeldeschluss: 01.04.2018

**Zusammen mit der
vhs Herbrechtingen**

SNOW CROSS NIGHT WALK (SCNW)

Joachim Oelkuch

Mit den Schneeschuhen nachts quer durch die heimischen Wälder rund um Heidenheim – ein Erlebnis der besonderen Art. Hier kombinieren wir körperliche Ausdauer, Mut und Abenteuer zu einem besonderen Erlebnis. Je nach Tour dauert der SCNW zwischen einer und zwei Stunden.

Hinweis: Der SCNW findet nur bei genügend Schnee statt. Wir informieren Sie kurzfristig, ob die Tour stattfindet.

Bitte beachten Sie hierzu auch unsere Kursempfehlung:
A0212-501 Schneeschuhe herstellen.

Bitte eigene Ausstattung (Schneeschuhe, Stöcke, etc.) mitbringen und in Wintertrainingskleidung zum Treffpunkt kommen.

Treffpunkt: Schäfhalde 1, 89555 Steinheim „Heiderose“
Kursgebühr: 5 Euro je Termin
Teilnehmerzahl: 4-6

2/18 A0302-801 Mittwoch, 28.11.2018, 18-20 Uhr

Anmeldeschluss: 21.11.2018

2/18 A0302-802 Mittwoch, 19.12.2018, 18-20 Uhr

Anmeldeschluss: 12.12.2018

2/18 A0302-803 Mittwoch, 9.1.2019, 18-20 Uhr

Anmeldeschluss: 02.01.2019

2/18 A0302-804 Mittwoch, 30.1.2019, 18-20 Uhr

Anmeldeschluss: 23.01.2019

1/19 AP302-805 Mittwoch, 20.2.2019, 18-20 Uhr

Anmeldeschluss: 13.02.2019

1/19 AP302-806 Mittwoch, 13.03.2019, 18-20 Uhr

Anmeldeschluss: 06.03.2019



FOTO Shutterstock | Ilpuntoafuoco

SELBSTVERTEIDIGUNG

2/18 AO302-901

KRAV MAGA SYSTEMS – DEFENSIVE SELBSTVERTEIDIGUNG

für Anfänger

Luka Imhof, Krav Maga Instructor

Karina Imhof, Krav Maga Instructor

Krav Maga ist ein modernes und äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem. Es ist entwickelt worden, um Menschen möglichst schnell in die Lage zu versetzen, sich effektiv zu schützen und selbst zu verteidigen. Krav Maga wird weltweit von verschiedenen Behörden und Sicherheitskräften angewendet. Krav Maga verzichtet auf artistische Elemente und schöne Techniken. Die Basis des Systems bilden natürliche, bei jedem bereits vorhandene Reflexe. Diese müssen nicht erst langwierig antrainiert werden und sind auch unter extremem psychischen Druck schnell abrufbar. Auch wenig trainierte Menschen haben mit diesem System die realistische Chance, eine Bedrohung unbeschadet zu überstehen. Der Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Aus dem Inhalt:

Kommunikation und Körpersprache; taktisches Verhalten in Konfliktsituationen; Deeskalation; Erkennen und Vermeiden potenziell gefährlicher Situationen; Verteidigung gegen alle erdenklichen unbewaffneten Angriffe; Schlag- und Trittraining. Mindestalter: 16 Jahre (Einverständniserklärung der Eltern erforderlich)

Bitte Sportschuhe und Sportkleidung sowie ein Getränk mitbringen.

Samstag, 27.10.2018, 9-14 Uhr

1 Termin; 80 Euro

Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Teilnehmerzahl: 8-20

Anmeldeschluss: 22.10.2018

ERKRANKUNGEN / HEILMETHODEN

2/18 AO304-201

REIZDARMSYNDROM – WAS NUN?

Elisabeth Bodenstein, Gesundheitspraktikerin

Etwa ein Drittel der Bevölkerung ist von funktionellen Darmerkrankungen betroffen, doch nur bei jedem Zweiten wird eine Ursache festgestellt – dann lautet die Diagnose „Reizdarmsyndrom“. Für die Allgemeinmedizin gilt es als nicht vollständig heilbar. Welche Möglichkeiten der Selbsthilfe es dennoch gibt und wie Sie sich trotz allem wieder mehr Lebensqualität verschaffen können, darüber soll an diesem Abend berichtet werden.

Die Kosten für das Skript (2 Euro) werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Dienstag, 22.1.2019, 19:30-21:45 Uhr

1 Termin ; 3 USt.; 10 Euro

Elmar-Doch-Haus, Raum 33

Teilnehmerzahl: 10-24

Anmeldeschluss: 15.01.2019

Zusammen mit dem Haus der Familie

1/19 AP304-202

EINFACH DETOX – SICH VON BALLAST BEFREIEN UND LEICHT FÜHLEN

Elisabeth Bodenstein,
Gesundheitspraktikerin

Detox bedeutet, sich durch eine Reinigung von Innen von Stoffen zu befreien, die müde, matt und lustlos machen. Durch „Weglassen“, „Ausleiten“ und „sich selbst Gutes tun“, mit leichten Veränderungen in der Ernährung und im Lebensstil können Sie die Voraussetzung schaffen, sich nicht nur leichter, sondern auch wacher, kraftvoller und gut gelaunt zu fühlen. An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Informationen, wie Sie die wichtigen Entgiftungsorgane Leber, Darm, Nieren, Haut und Lymphgefäße anregen und stärken können, welche Lebensmittel das Abnehmen und Entgiften erschweren und wie Sie Veränderungen leicht in den Alltag einbauen. Außerdem gibt es einen kleinen Detox-Fahrplan und leckere Ideen für wirkungsvolle Detox-Drinks.

Die Kosten für das Skript (2 Euro) werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Donnerstag, 11.4.2019,
19:30-21:45 Uhr
1 Termin ; 3 USt.; 10 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 33
Teilnehmerzahl: 10-24
Anmeldeschluss: 04.04.2019

Zusammen mit dem Haus der Familie

2/18 AO304-401

KLEINE HILFEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Karin Hirsch, Fachberaterin für
Ernährung und Aromapflege

Kaum etwas hilft bei kleinen Unpässlichkeiten oder Unwohlsein so schnell wie ätherische Öle. Bei Müdigkeit und Erschöpfung, Stress und/oder auch für die Urlaubsreise – mit diesen wunderbaren natürlichen Helfern werden wir uns an diesem Vormittag beschäftigen. Sie können einige der „kleinen Helfer“ selbst herstellen.

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Mittwoch, 24.10.2018, 10-11:30 Uhr
1 Termin; 2 USt.; 12 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 17.10.2018

ERSTE HILFE

2/18 AO305-101



ERSTE HILFE AM KIND

Deutsches Rotes Kreuz

Rumtoben macht Kindern wohl am meisten Spaß – doch dabei kann es auch schnell zu einem Sturz, einer Wunde oder gar einem Bruch kommen. Dieser Erste-Hilfe-Kurs setzt sich daher mit den typischen Notfällen im Säuglings- und Kindesalter auseinander. Eltern, Großeltern, Erzieher und alle, die sich Tag für Tag um Kinder kümmern, erlernen hier theoretisch und praktisch in etwa neun Unterrichtsstunden, was in einem Notfall zu tun ist. Umfassend informieren wir Sie über: Verletzungen/Wunden, Verbrennungen, Knochenbrüche, Schock, Kontrolle der Vitalfunktionen, stabile Seitenlage, Beatmung, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Vergiftungen, Erkrankungen im Kindesalter, Impfkalender, Verhütung von Unfällen.

Bitte Verpflegung mitbringen

Samstag, 13.10.2018, 8:30-16:30 Uhr
1 Termin; 9 USt.; 35 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.05
Teilnehmerzahl: 10-20
Anmeldeschluss: 08.10.2018

Zusammen mit dem DRK Heidenheim



3 GESUNDHEIT & BEWEGUNG

1/19 AP305-101



ERSTE HILFE AM KIND

Deutsches Rotes Kreuz

Wie Kurs A0305-101

Samstag, 30.3.2019, 8:30-16:30 Uhr

1 Termin; 9 USt.; 35 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.05

Teilnehmerzahl: 10-20

Anmeldeschluss: 25.03.2019

Zusammen mit dem DRK Heidenheim



FOTO Shutterstock | Platoo Photography

2/18 A0305-102



ERSTE HILFE FÜR SENIoren

Speziell auf Senioren abgestimmt

Deutsches Rotes Kreuz

Für alle ab 60 eignet sich der Erste-Hilfe-Kurs für Senioren. Hier gehen wir in 4 Unterrichtsstunden auf Unfälle und Erkrankungen ein, die in der zweiten Lebenshälfte verstärkt auftreten. Im Zentrum des Lehrgangs stehen Ihre Fragen und Wünsche. Übernahme von 50 % der Kursgebühr durch die Koordinierungsstelle „Ich für uns“ im Rahmen der Ehrenamtsweiterbildung.

Mittwoch, 19.9.2018, 15-18 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.05

Teilnehmerzahl: 10-20

Anmeldeschluss: 12.09.2018

Zusammen mit dem DRK Heidenheim

2/18 A0305-103



ERSTE HILFE AUSBILDUNG

(Führerscheinkurs)

Deutsches Rotes Kreuz

Für Führerscheinbewerber aller Führerscheinklassen sowie interessierte Menschen, die Helfen lernen wollen. In diesem Kurs bringen wir Ihnen in neun Unterrichtseinheiten die grundlegenden Erste-Hilfe-Maßnahmen näher.

Aus dem Inhalt: Hilfsbereitschaft zum Helfen; Versicherungsfragen; Allgemeine Maßnahmen der Hilfe; Ablauf der Hilfeleistung; Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Kreislaufstillstand; Schlaganfall; Herzerkrankungen; Umgang mit Verbandsmaterialien; starke Blutung; Verbrennungen; Verätzungen; Schock; Helmabnahme beim bewusstlosen Kraftradfahrer; Knochenbrüche; Vergiftungen; sehr viele praktische Übungen.

Bitte Verpflegung mitbringen.

Samstag, 22.9.2018, 8:30-16:30 Uhr

1 Termin; 30 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.05

Teilnehmerzahl: 10-20

Anmeldeschluss: 17.09.2018

Zusammen mit dem DRK Heidenheim

1/19 AP305-102



ERSTE HILFE FÜR SENIoren

Speziell auf Senioren abgestimmt

Deutsches Rotes Kreuz

Wie Kurs A0305-102

Mittwoch, 27.2.2019, 15-18 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.05

Teilnehmerzahl: 10-20

Anmeldeschluss: 20.02.2019

Zusammen mit dem DRK Heidenheim

1/19 AP305-103



ERSTE HILFE AUSBILDUNG

(Führerscheinkurs)

Deutsches Rotes Kreuz

Wie Kurs A0305-103

Samstag, 13.4.2019, 8:30-16:30 Uhr

1 Termin; 30 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.05

Teilnehmerzahl: 10-20

Anmeldeschluss: 08.04.2019

Zusammen mit dem DRK Heidenheim

ERHARD AIKIDO 合気道 HEIDENHEIM

PROBETRaining JEDERZEIT MÖGLICH — ANFÄNGERKURSE AB FEBRUAR + OKTOBER

**ERHARD AIKIDOGRUPPE
WWW.AIKIDO-HEIDENHEIM.DE**

ERNÄHRUNG

2/18 AO307-001

GESUND UNTERWEGS: „PRAKTISCHE TIPPS – ENERGIZER TAGSÜBER“

oder „Tatort“ Mittagspause – Alternativen zu LKW und Co.

Gabriela Gross, Ernährungscoach

Termindruck, hetzen von einem Meeting zum nächsten, da bleibt die gesunde und ausgewogene Ernährung oft auf der Strecke. An diesem Abend soll es um meist bekannte Ernährungsgrundsätze gehen und die Herausforderung diese im täglichen Berufsalltag umzusetzen. Praktische Tipps und der gemeinsame Austausch runden das Ganze ab.

Die Lebensmittelkosten von 2,00 Euro werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Dienstag, 23.10.2018, 19-20:30 Uhr

1 Termin; 2 USt.; 10 Euro

Rieger am Markt, Raum 1.08

Teilnehmerzahl: 8-15

Anmeldeschluss: 16.10.2018

1/19 AP307-001

GESUND UNTERWEGS: „PRAKTISCHE TIPPS – ENERGIZER TAGSÜBER“

oder „Tatort“ Mittagspause – Alternativen zu LKW und Co.

Gabriela Gross, Ernährungscoach

Wie Kurs AO307-001

Dienstag, 26.3.2019, 19-20:30 Uhr

1 Termin; 2 USt.; 10 Euro

Rieger am Markt, Raum 1.08

Teilnehmerzahl: 8-15

Anmeldeschluss: 19.03.2019

2/18 AO307-201

FETTSTOFFWECHSEL ANKURBELN – LEISTUNG STEIGERN!

Müdigkeit ist der Schmerz der Leber

Renate Gärlich, Heilpraktikerin

Fett ist nicht gleich Fett: Wenn der Fettstoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät ist guter Rat teuer. Doch mit wenigen Stellschrauben in der Ernährungs- und Lebensweise kann viel bewegt werden. Auch ganz ohne Medikamente. Erfahren Sie von Renate Gärlich Wissenswertes über die Ursachen, Diagnosen, Symptome und die Wirkung durch eine Ernährungsumstellung und bringen Sie sich ins Gleichgewicht.

Die Kosten für das Skript werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Montag, 15.10.2018, 19-21:15 Uhr

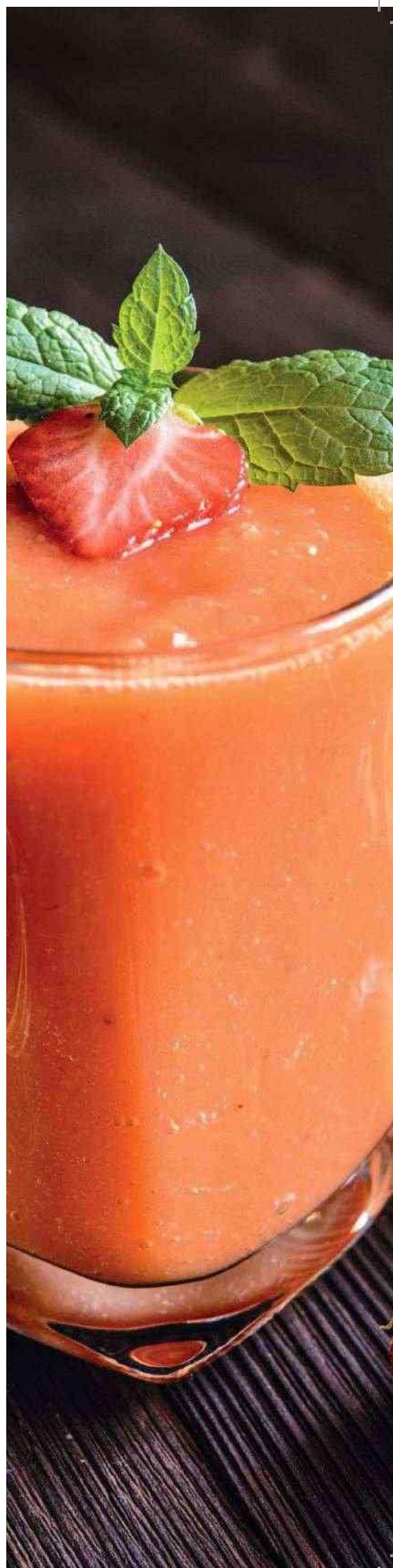
1 Termin; 3 USt.; 10 Euro

Haus der Familie

Teilnehmerzahl: 8-15

Anmeldeschluss: 08.10.2018

Zusammen mit dem Haus der Familie



3 GESUNDHEIT & BEWEGUNG

2/18 A0307-202 **IMMER MÜDE, IMMER SCHLAPP!**

Renate Gärlich, Heilpraktikerin

Sie wachen morgens schon müder auf als Sie abends zu Bett gehen und kommen über den Tag nicht so recht in Schwung. Wenn Müdigkeit zur chronischen Belastung wird, kann der Darm, unser größtes Organ, ein Grund dafür sein. Lernen Sie mit welchen kleinen Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten Sie wieder Kraft und Schwung in Ihren Alltag bekommen. Von Ballaststoffen über Präbiotika stellt Renate Gärlich Ihnen die Möglichkeiten für eine Veränderung vor.

Die Kosten für das Skript werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Montag, 12.11.2018, 19-21:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 10 Euro
Haus der Familie
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 05.11.2018

Zusammen mit dem Haus der Familie

2/18 A0307-203 **WENN DER BAUCH DRÜCKT!**

Renate Gärlich, Heilpraktikerin

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Blähbauch und Gelenkschmerzen kennen Sie aus Ihrem Alltag nur allzu gut? Die Vielfalt an Beschwerden der chronisch entzündlichen Darmerkrankungen und Unverträglichkeiten ist lang. Und Sie werden erstaunt sein, mit welchen einfachen Ernährungsveränderungen die ersten Verbesserungen erreichbar sind. An diesem Abend dreht sich alles um unser längstes Organ.

Die Kosten für das Skript werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Dienstag, 29.1.2019, 19-21:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 10 Euro
Haus der Familie
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 22.01.2019

Zusammen mit dem Haus der Familie

2/18 A0307-204 **GESUNDE ERNÄHRUNG IM TOPF – EIN PRAXISWORKSHOP**

Renate Gärlich, Heilpraktikerin

Wie richtige Ernährung geht, kann man in Presse und Internet lesen, aber wie setzt man die empfohlene Verteilung der Energie und Nährstoffe aus Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten praktisch im Alltag um. Mit schnellen, alltagstauglichen und schmackhaften Gerichten ohne Verzicht! In diesem Workshop arbeiten Sie an Herd und Topf und kochen einen Tagesplan, der Sie in jedem Alter fit und leistungsstark macht.

Die Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Donnerstag, 21.2.2019, 19-21:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 10 Euro
Haus der Familie
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 14.02.2019

Zusammen mit dem Haus der Familie

Hinweis:

Firmenschulung gewünscht?

Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsam passgenaue Firmenschulungen. Kommen Sie mit Ihren Wünschen/Ideen auf uns zu – wir setzen sie um.

SPRACHEN & SPRECHEN

4

Inhalt

vhs Sprachenschule **74**

Deutschkurse **75**

Deutsch lernen **76**

Aufenthalt in Deutschland **77**

Arabisch **78**

Chinesisch **78**

Englisch **79**

Französisch **87**

Italienisch **90**

Japanisch **97**

Neugriechisch **97**

Polnisch **98**

Portugiesisch **98**

Schwedisch **99**

Kroatisch **101**

Spanisch **102**

Ungarisch **107**

Vietnamesisch **108**

Sprechen Sie mit!

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache sowie zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es Ihnen, Ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln außerdem ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

vhs-Sprachenschule

Das Kurssystem der vhs-Sprachenschule

an der Volkshochschule Heidenheim folgt den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Dies hat folgende Vorteile:

- Sie können Ihre Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.
- Beim Wechsel der Sprachenschule oder des Lehrwerks wird Ihre Einstufung erleichtert.
- In vielen Sprachen können die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abgeschlossen werden.
- Die im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

Sprachen lernen an der Volkshochschule Heidenheim bedeutet

- Vermittlung des spezifischen Wortschatzes und der grammatischen Strukturen
- aktive Anwendung der Sprache
- Lernen in der Gruppe
- Austausch mit anderen Teilnehmern
- Informationen über Land und Leute, deren Sprache gelernt wird

Wir bieten

- qualifizierte Dozenten
- Kurse zu moderaten Preisen
- Erwerb von anerkannten Zertifikaten
- Beratungsservice von Fachpersonal
- Einstufungsverfahren

www.vhs-sprachenschule.de

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) in der vhs-Sprachenschule

Bei regelmäßiger aktiver Teilnahme können Sie am Ende der einzelnen Niveaustufen folgende Lernziele erreichen:

A1	A – Grundstufen (elementare Sprachverwendung) Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten Schreiben – einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen
A2	Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen Lesen – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
B1	B – Mittelstufen (selbstständige Sprachverwendung) Hören – das Wesentliche von Gesprächen verstehen, wenn langsam gesprochen wird Sprechen – in einfachen Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen Schreiben – persönliche Briefe schreiben
B2	Hören – Fernsehsendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ansichten vertreten Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen Schreiben – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
C1	C – Aufbaustufen (kompetente Sprachverwendung) Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen Schreiben – sich schriftlich gut auch über komplexe Sachverhalte ausdrücken
C2	Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen Lesen – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Deutschkurse

Wir bieten regelmäßig Deutschkurse auf allen Stufen an. Sie finden montags bis donnerstags (8:30-11:45 Uhr) im Stadtzentrum statt.

Jede Stufe umfasst 100 UE, das Entgelt beträgt z. Zt. 405,90 Euro (inkl. 15,90 Euro Lernmittelgebühr). Wir informieren Sie im Beratungsgespräch über den Kursbeginn, den Kursort und die Ermäßigungen. Den passenden Kurs finden Sie durch einen Einstufungstest.

Einstufungstests finden immer donnerstags von 13 bis 16 Uhr nach Terminvereinbarung statt.

A1

Sie lernen einfache Wörter und Sätze zu verstehen und zu formulieren.

Stufe 1

Sie lernen sich vorzustellen, nach dem Befinden zu fragen, in Läden einzukaufen, nach einem Ort zu fragen, Ihren Tagesablauf zu beschreiben, über Hobbys zu sprechen, von Ereignissen in der Vergangenheit zu berichten und Entschuldigungen zu schreiben sowie Wortschatz: Begrüßungen, Möbel und Elektrogeräte, Zahlen bis 1.000.000, Uhrzeit, Wochentage und Jahreszeiten.

Stufe 2

Sie lernen Stellenanzeigen zu erfragen, Tätigkeiten und Abläufe auf dem Amt zu erklären, ein Meldeformular auszufüllen, Ratschläge zu geben, einen Termin zu vereinbaren, nach dem Weg zu fragen, Informationen von Fahrplänen zu entnehmen und Durchsagen zu verstehen, höfliche Bitten, Aufforderungen, Gefallen/Missfallen, Vorlieben und Glückwünsche auszudrücken sowie Wortschatz: Berufe, Körperteile, Verkehrsmittel, Kleidungsstücke und Feste.

A2

Sie lernen kurze und einfache Gespräche in Alltagssituationen zu führen und einfache Texte, z.B. Anzeigen, zu verstehen.

Stufe 3

Sie lernen von Reiseerlebnissen zu berichten, Ortsangaben zu machen, Bedingungen, Ideen, Bitten und Gefühle auszudrücken, Telefongespräche und schriftliche Mitteilungen am Arbeitsplatz zu führen, Gesundheitstipps zu geben, ein Fest zu planen, sich beim Sportverein anzumelden, über das Schulsystem zu sprechen und Ihre Meinung zu äußern sowie Wortschatz: Haushaltsdinge, Wohnformen, Familienmitglieder, Mahlzeiten, Sportarten und Geschenkideen.

Stufe 4

Sie lernen Gegensätze zu beschreiben und zu vergleichen, auf der Post um Informationen zu bitten, sich auf der Bank zurechtzufinden (Kontoeröffnung, Kreditkarten), Verkehrsnachrichten zu verstehen, Wege zu beschreiben, eine Reise zu buchen, eine Postkarte zu schreiben, über Vergangenheit zu sprechen und Lebensgeschichte zu erzählen sowie Wortschatz: Wochenendaktivitäten, Möbelstücke, Verkehrsstörungen, Zahlungsformen auf der Bank und Abschiedswörter.

B1

Sie lernen, in einfachen Sätzen Erfahrungen und Ereignisse zu beschreiben und Texte aus der Alltags- und Berufswelt zu verstehen.

Stufe 5

Sie lernen, über Glücks- und Pechmomente zu sprechen, Dinge und Personen zu beschreiben, ein Fernsehprogramm und einen Krimi zu lesen, eine Radiosendung zu verstehen, beim Arzt: einen Vorgang zu beschreiben, etwas zu begründen und Wichtigkeit auszudrücken, über Berufswünsche zu sprechen, eine Bewerbung zu schreiben, Verkaufsgespräche zu führen, eine Reisebroschüre zu verstehen, eine Hausordnung zu verstehen und Konflikte mit Nachbarn zu lösen sowie Wortschatz: Glücksbringer,

Fernseh- und Rundfunkprogramme, Körperteile, Urlaubswünsche und Hausregeln.

Stufe 6

Sie lernen die vier Kommunikationswerkzeuge, eine Spielanleitung zu verstehen, das Du anzubieten, ein Interview zu verstehen, über Arbeitsabläufe zu sprechen, Bedienungsanleitungen zu verstehen und zu erklären, ein Produkt näher zu beschreiben, sich zu beschweren, Vermutungen/Pläne/Versprechungen auszudrücken, über Benimmregeln zu sprechen, über Sitten und Bräuche zu sprechen, ein Problem zu beschreiben und sich beraten zu lassen, über persönliches Engagement und Vorbilder zu sprechen, über Politik zu sprechen, die deutsche Geschichte nach 1945, über Deutschland, die eigene Heimat und Europa zu sprechen sowie Wortschatz: Sternzeichen und die Bundesländer Deutschlands.

Orientierungskurse

Stufe 7

Sie werden in die Themen „Demokratie“, „Rechtsstaatlichkeit“, „Menschenrechte“ „Interkulturalität“ und in die deutsche Geschichte eingeführt und erhalten Informationen über die regionale und religiöse Vielfalt, Erziehung und Bildung in Deutschland.

Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass wir je nach Gruppengröße und Anzahl Unterrichtstage unterschiedliche Kursgebühren erheben.

4 SPRACHEN & SPRECHEN

Deutsch lernen

BAMF-Integrations-Sprachkurse

Einstufungsberatung

Sie wollen Deutsch lernen? Wir beraten Sie, welcher Kurs für Sie richtig ist, und informieren Sie über Zuschüsse: montags und dienstags, 10-12 Uhr donnerstags, 14-17 Uhr und nach persönlicher Vereinbarung

Der Unterricht findet in der Regel montags bis donnerstags, 8:30-11:45 Uhr statt. In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Diese Kursstufen beginnen:

Deutsch Stufe 1

01.10.2018, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
14.01.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
25.03.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
03.06.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
mit Alphabetisierung
01.10.2018, 33 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
20.05.2019, 33 Termine, 09:15 – 11:45 Uhr

Deutsch Stufe 2

22.11.2018, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
26.02.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
22.05.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
mit Alphabetisierung
22.11.2018, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
17.07.2019, 33 Termine, 09:15 – 11:45 Uhr

Deutsch Stufe 3

21.01.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
02.05.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
20.07.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr

Frauenkurs

01.10.2018, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
mit Alphabetisierung
21.01.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr

Deutsch Stufe 4

12.03.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
11.04.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
02.07.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
Frauenkurs
22.11.2018, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
mit Alphabetisierung
12.03.2019, 33 Termine, 09:15 – 11:45 Uhr

Deutsch Stufe 5

16.10.2018, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
09.05.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
26.06.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
Frauenkurs
21.01.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
mit Alphabetisierung
09.05.2019, 33 Termine, 09:15 – 11:45 Uhr

Deutsch Stufe 6

05.12.2018, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
09.07.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
Frauenkurs
13.03.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr,
mit Alphabetisierung
17.10.2018, 33 Termine, 15:30 – 18:00 Uhr
09.07.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
Zweitschriftlerner
26.10.2018, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr

Orientierungskurs Stufe 7

25.10.2018, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
13.11.2018, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr
31.01.2019, 25 Termine, 08:30 – 11:45 Uhr

Hinweis:

Wussten Sie schon...

dass Sie mit der Anmeldung an einen vhs-Kurs an den Veranstaltungstagen den gesamten öffentlichen Nahverkehr im Landkreis Heidenheim nutzen können?

FOTO Shutterstock | Maren Winter

Ich lerne
Deutsch!



AUFENTHALT IN DEUTSCHLAND

Test „Start Deutsch 1“ zur Beantragung des Visums

Das Aufenthaltsgesetz verlangt, dass Eheleute, die aus dem Ausland zu ihren in Deutschland lebenden Partnern ziehen möchten und ein Visum benötigen, einfache Sprachkenntnisse (Stufe A1) nachweisen. Sie können die erforderliche Prüfung „Start Deutsch 1“ an der vhs Heidenheim ablegen und damit das Zertifikat erwerben. Lassen Sie sich beraten. Bitte bringen Sie Ihren Reisepass mit.

Rieger am Markt, Raum 1.08
Gebühr: 105,99 Euro

AO404-611

Freitag, 16.11.2018, 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 26.10.2018

AO404-612

Freitag, 08.02.2019, 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.01.2019

AP404-613

Freitag, 03.05.2019, 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.04.2019

AP404-614

Freitag, 19.07.2019, 14:00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.06.2019

Test „Leben in Deutschland“

Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihren Reisepass oder Aufenthaltstitel mit.
Rieger am Markt, Raum 1.08
Gebühr: 25 Euro

AO404-0799

Freitag, 28.09.2018, 08:30 Uhr
Anmeldeschluss: 06.09.2018

AO404-0819

Freitag, 14.12.2018, 08:30 Uhr
Anmeldeschluss: 22.11.2018

AO404-0849

Freitag, 21.12.2018, 08:30 Uhr
Anmeldeschluss: 29.11.2018

AP404-0869

Freitag, 22.03.2019, 08:30 Uhr
Anmeldeschluss: 28.02.2019

AP404-0879

Freitag, 22.03.2018, 10:00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.02.2019

AP404-0704

Freitag, 26.07.2019, 8:30 Uhr
Anmeldeschluss: 04.07.2019

AP404-0831

Freitag, 13.09.2019, 08:30 Uhr
Anmeldeschluss: 22.08.2019

Deutschtest für Zuwanderer

Wenn Sie den DTZ ablegen wollen, aber keinen Kurs besucht haben, empfehlen wir Ihnen, zur Beratung über den Ablauf des Tests mit Frau Dr. Lutat Kontakt aufzunehmen.

Rieger am Markt, Raum 1.08
Gebühr: 160 Euro

AO404-4081

Freitag, 26.10.2018, 13:30 Uhr
Anmeldeschluss: 27.09.2018

AO404-4084

Freitag, 23.11.2018, 13:30 Uhr
Anmeldeschluss: 24.10.2018

AO404-4087

Freitag, 25.01.2019, 13:30 Uhr
Anmeldeschluss: 20.12.2018

AO404-4086

Freitag, 08.02.2019, 13:30 Uhr
Anmeldeschluss: 09.01.2019

AP404-4092

Freitag, 24.05.2019, 13:30 Uhr
Anmeldeschluss: 25.04.2019

AP404-4093

Freitag, 05.07.2019, 13:30 Uhr
Anmeldeschluss: 06.06.2019

Einbürgerungstest

Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihren Reisepass oder Aufenthaltstitel mit.
Rieger am Markt, Raum 1.08
Gebühr: 25 Euro

AO404-6037

Freitag, 16.11.2018, 08:30 Uhr
Anmeldeschluss: 25.10.2018

AO404-6038

Freitag, 08.02.2019, 08:30 Uhr
Anmeldeschluss: 17.01.2019

AP404-6039

Freitag, 03.05.2019, 08:30 Uhr
Anmeldeschluss: 11.04.2019

Hinweis:

Firmenschulung gewünscht?

Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsam passgenaue Firmenschulungen. Kommen Sie mit Ihren Wünschen/Ideen auf uns zu – wir setzen sie um.

4 SPRACHEN & SPRECHEN

ARABISCH

2/18 AO401-1101
ARABISCH LERNEN (A1)
für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Amina Bennhenni

Interessieren Sie sich für die arabische Sprache sowie für den arabischen Kulturraum? Sie erlernen das arabische Alphabet und die wichtigsten sprachlichen Redewendungen, um kurze Dialoge im Alltag zu bewältigen: sich begrüßen, vorstellen und verabschieden, bis zehn zählen, sich entschuldigen, bedanken, nach dem Befinden fragen, telefonieren, Staatsangehörigkeit erfragen und angeben, jemanden vorstellen, seine Sprachkenntnisse angeben.

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „Kalāmuna, Der Arabischkurs, ISBN 9783196052534

mittwochs, ab 26.9.2018, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP401-1101
ARABISCH LERNEN (A1)
(2. Semester)
Amina Bennhenni

Wie Kurs **AO401-1101**
Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 4

mittwochs, ab 20.2.2019, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 13.02.2019

2/18 AO401-1104
ARABISCH LERNEN (A1)
(2. Semester)
Amina Bennhenni

Interessieren Sie sich für die arabische Sprache sowie für den arabischen Kulturraum? Sie erlernen das arabische Alphabet und die wichtigsten sprachlichen Redewendungen, um kurze Dialoge im Alltag zu bewältigen.

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 4

Lehrwerk: „Salam! Neu A1-A2“, Kursbuch, ISBN 978-3125288355 und „Salam! Neu A1-A2“, Arbeitsbuch, ISBN 978-3125288362

montags, ab 24.9.2018, 18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.14
Anmeldeschluss: 17.09.2018

1/19 AP401-1104
ARABISCH LERNEN (A1)
(3. Semester)
Amina Bennhenni

Wie Kurs **AO401-1104**
Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 7

montags, ab 18.2.2019, 18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.14
Anmeldeschluss: 11.02.2019

CHINESISCH

2/18 AO402-1101
CHINESISCH LERNEN (A1)
für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Xiaoning Liu

Sie wollen die meistgesprochene Sprache der Welt lernen? In diesem Kurs erlernen Sie nicht nur die wichtigsten sprachlichen Redewendungen, sondern auch die faszinierenden Schriftzeichen.

Vorgesehenes Pensum:
5 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „Long neu“, ISBN 978-3125289604

donnerstags, ab 27.9.2018, 17-18:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.14
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP402-1101
CHINESISCH LERNEN (A1)
(2. Semester)
Xiaoning Liu

Wie Kurs **AO402-1101**
Vorgesehenes Pensum:
5 Lektionen; ab Lektion 6

donnerstags, ab 21.2.2019,
17-18:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.14
Anmeldeschluss: 14.02.2019



2/18 AO402-1211
MEHR CHINESISCH (A2)
Xiaoning Liu

Sie möchten Chinesisch lernen, damit Sie in Alltagssituationen verstehen, hören und lesen können? Realitätsnahe Themen und Dialoge stehen im Mittelpunkt für ein Lernen in kleinen, sicheren Schritten. Alle vier Fertigkeiten, Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben, werden trainiert.

Vorgesehenes Pensum:
5 Lektionen; ab Lektion 12

Lehrwerk: „Long neu“, ISBN 978-3125289604

Hinweis:

Die Gruppengröße der Sprachkurse steht wie folgt fest:

Normalgruppe
(10 – 15 Teilnehmer)

10 Termine – 70,00 €
12 Termine – 84,00 €
15 Termine – 105,00 €

Kleingruppe
(6 – 9 Teilnehmer)

10 Termine – 84,00 €
12 Termine – 100,80 €
15 Termine – 126,00 €

Minigruppe
(3 – 5 Teilnehmer)

10 Termine – 150,00 €
12 Termine – 180,00 €
15 Termine – 225,00 €

dienstags, ab 25.9.2018,
17:00-18:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 200 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.14
Anmeldeschluss: 18.09.2018

2/18 AP402-1211
**MEHR CHINESISCH
(A2 PLUS)**

Xiaoning Liu

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen. Alltagsnahe Dialoge und ausführliche Grammatikerklärungen sowie verschiedene Übungen verhelfen den Lernenden zur Vertiefung der erworbenen Kenntnisse.

Vorgesehenes Pensum:
5 Lektionen; ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A2

Lehrwerk: „Langenscheidt Praktisches Lehrbuch Chinesisch“, ISBN 978-3468260919

dienstags, ab 19.2.2019,
17:00-18:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 200 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.14
Anmeldeschluss: 12.02.2019

ENGLISCH

KOSTENLOSE EINSTUFUNGSBERATUNG

Sie wollen erstmals oder nach vielen Jahren (wieder) Englisch lernen? Sie fragen sich, welcher Kurs für Sie optimal passt? Lassen Sie sich persönlich und unverbindlich beraten. Sie können den Termin nicht wahrnehmen? Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns (07321/327-4435).

Eintritt frei
Rieger am Markt, Raum 1.08

1/18 AO406-001
Donnerstag, 13.09.2018,
16.30-18 Uhr

1/18 AO406-002
Donnerstag, 20.09.2018,
16.30-18 Uhr

1/19 AP406-001
Donnerstag, 07.2.2019,
16.30-18 Uhr

1/19 AP406-002
Donnerstag, 14.2.2019,
16.30-18 Uhr

1/19 AO406-011
INDIAN FOOD AND ENGLISH LANGUAGE

Winnie Klaiber

Preparing typical Indian culinary delights with Winnie Klaiber from Mumbai will give you a taste of Indian spices. Kitchen language will be English.

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf mindestens Niveau A2

Bitte Geschirrhandtuch, Behältnisse für Reste sowie 12 Euro für Lebensmittel mitbringen.

Freitag, 14.09.2018, 18:30-22 Uhr

1 Termin; 25 Euro

Haus der Familie

Anmeldeschluss: 07.09.2018

Zusammen mit dem Haus der Familie

ENGLISCH WIEDEREINSTEIGER

2/18 AO406-0121
ENGLISH REFRESHER (A2)

für Wiedereinsteiger

Sandra Medeiros-Kirchner

Wenn Sie Ihre verschütteten Englischkenntnisse schnell auffrischen möchten, haben Sie in diesem Kurs Gelegenheit, auf Niveau A2 zu beginnen.

Vorgesehenes Pensum: ab Lektion 1

Lehrwerk: „Brush up A2“, ISBN 978-3190029365

mittwochs, ab 26.9.2018, 19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)

Ehem. Finanzamt, Raum 2.09

Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP406-0121
ENGLISH REFRESHER (B1)

für Wiedereinsteiger

Sandra Medeiros-Kirchner

Wenn Sie Ihre verschütteten Englischkenntnisse schnell auffrischen möchten, haben Sie in diesem Kurs Gelegenheit, auf Niveau B1 zu beginnen.

Vorgesehenes Pensum: ab Lektion 1

Lehrwerk: „Brush up B1“, ISBN 978-3190029372

mittwochs, ab 20.2.2019,
19:30-21 Uhr

15 Termine; 30 USt.;
126 Euro (Kleingruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 2.09

Anmeldeschluss: 13.02.2019



vhespresso

klein – stark – gut: Wirkung garantiert! Melden Sie sich an, wir garantieren, dass der Kurs durchgeführt wird. Dies gilt für alle Kurse mit diesem Symbol:



2/18 AO406-0213

ENGLISH REFRESHER (B1)

für Wiedereinsteiger
Ingeborg Kostka

Bringen Sie wieder neuen Schwung in Ihr Englisch: wir wiederholen, eingebettet in interessante Themen, die nützlichsten kommunikativen Redemittel und vertiefen den relevanten Wortschatz und die passende Grammatik. Erfahren Sie Neues über Pullovers for penguins, Social responses, Time capsules u.v.m.

Vorgesehenes Pensum: 2 Lektionen; ab Lektion 3

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau B1

Lehrwerk: „Refresh Now B1“, ISBN 978-3126051897

mittwochs, ab 26.9.2018, 10-11:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro (Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP406-0213

ENGLISH REFRESHER (B1)

für Wiedereinsteiger
Ingeborg Kostka

Wie Kurs AO406-0213

Vorgesehenes Pensum: 2 Lektionen; ab Lektion 5

mittwochs, ab 20.2.2019, 10-11:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro (Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.14
Anmeldeschluss: 13.02.2019

1/19 AP406-6112

ENGLISCH FÜR DIE REISE

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Sandra Medeiros-Kirchner

Wecken Sie Ihre Vorfreude auf eine schöne Reise in die englischsprachige Welt. Insider-Tipps und landeskundliche Informationen bereiten Sie genauso vor, wie das Üben praxisorientierter Redewendungen und Modellsätze für typische Reisesituationen. Machen Sie sich fit!

Vorgesehenes Pensum: ab Lektion 1

Lehrwerk: „Englisch für den Urlaub“, ISBN 978-3125015463

samstags, ab 02.03.2019, 10-11:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 14.02.2019

ENGLISCH GRUNDSTUFE

2/18 AO406-1101

ENGLISCH MIT MUßE (A1)

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Brigitte Mollenkopf

„Die aktuelle Forschung zum Lernen im besten Alter zeigt, dass das Lernen einer Fremdsprache die beste Möglichkeit ist, das Gehirn zu trainieren, und dass man auch in diesem Alter gut Sprachen lernen kann“. Davon ist die Privatdozentin Dr. phil. habil. Marion Grein, Dozentin für Neurodidaktik an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, überzeugt. Schritt für Schritt und ohne Leistungsdruck lernen Sie mit Zeit und Muße Englisch: Wetter und Urlaub, Lebensmittel und Getränke, Gebäude, Orte und Richtungen, Kleidungsstücke und Farben.

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „At your leisure“,
ISBN 978-3190095995

donnerstags, ab 27.9.2018,
10-11:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP406-1101

ENGLISCH MIT MUßE (A1)

(2. Semester)
Brigitte Mollenkopf

Wie Kurs AO406-1101
Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 4

donnerstags, ab 21.2.2019,
10-11:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 14.02.2019



2/18 AO406-1102
LEARNING ENGLISH (A1)
für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Sandra Medeiros-Kirchner

Englisch ist die Sprache, die auf der Welt am weitesten verbreitet ist. Sie ist nicht nur Muttersprache für Engländer, Amerikaner und Australier, sondern auch Zweitsprache für sehr viele Menschen. In diesem Kurs werden Grundwortschatz, einfache Dialoge und Grundlagen der Grammatik vermittelt. Ein wichtiger Schritt für Sie, um mit Menschen aus anderen Kultur- und Sprachräumen in Kontakt zu kommen!

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „Great! A1“,
ISBN 978-3125014800

donnerstags, ab 27.09.2018,
18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.09
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP406-1102
LEARNING ENGLISH (A1)
(2. Semester)
Sandra Medeiros-Kirchner

Wie Kurs AO406-1102
Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 4

donnerstags, ab 21.02.2019,
18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.09
Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 AO406-1107
LEARNING ENGLISH (A1)
(3. Semester)
Virendra Vikram Singh

Englisch ist die Sprache, die auf der Welt am weitesten verbreitet ist. Sie ist nicht nur Muttersprache für Engländer, Amerikaner und Australier, sondern auch Zweitsprache für sehr viele Menschen. In diesem Kurs werden Grundwortschatz, einfache Dialoge und Grundlagen der Grammatik vermittelt. Ein wichtiger Schritt für Sie,

um mit Menschen aus anderen Kultur- und Sprachräumen in Kontakt zu kommen!

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 7

Lehrwerk: „Great! A1“,
ISBN 978-3125014800

Montag, 24.9.2018, 18-19:30 Uhr
Donnerstag, 27.9.2018, 18-19:30 Uhr
Montag, 8.10.2018, 18-19:30 Uhr
Donnerstag, 11.10.2018, 18-19:30 Uhr
Montag, 15.10.2018, 18-19:30 Uhr
Donnerstag, 18.10.2018, 18-19:30 Uhr
Montag, 22.10.2018, 18-19:30 Uhr
Donnerstag, 25.10.2018, 18-19:30 Uhr
Montag, 5.11.2018, 18-19:30 Uhr
Donnerstag, 8.11.2018, 18-19:30 Uhr
Montag, 12.11.2018, 18-19:30 Uhr
Donnerstag, 15.11.2018, 18-19:30 Uhr

12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 17.09.2018

1/19 AP406-1107
SPEAKING ENGLISH (A2)
Virendra Vikram Singh

Erfahren Sie Interessantes über das Leben in Nordamerika und den Sprachgebrauch in der englischsprachigen Welt. Es werden Grundlagen der englischen Sprache vermittelt und mit Hilfe von Übungen, Spielen und Konversation angewandt. Die Freude am Umgang mit der Sprache steht dabei im Vordergrund.

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 1

Voraussetzung:
Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrwerk: „Great! A2“,
ISBN 978-3125014824

donnerstags, ab 21.2.2019,
18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 AO406-1204
SPEAKING ENGLISH (A2)
Susanne Prestle

Hinweis:

Wenn Sie sich nicht entscheiden können, welcher Sprachkurs für Sie der richtige ist, können Sie einen ausprobieren. Eine Schnupperkarte für einen Kurstermin kostet 8 Euro.

Erfahren Sie Interessantes über das Leben in Nordamerika und den Sprachgebrauch in der englischsprachigen Welt. Es werden Grundlagen der englischen Sprache vermittelt und mit Hilfe von Übungen, Spielen und Konversation angewandt. Die Freude am Umgang mit der Sprache steht dabei im Vordergrund.

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 4

Lehrwerk: „Great! A2“,
ISBN 978-3125014824

dienstags, ab 25.9.2018, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.10
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP406-1204
SPEAKING ENGLISH (A2)
Susanne Prestle

Wir Kurs AO406-1204
3 Lektionen; ab Lektion 7
Vorgesehenes Pensum:

dienstags, ab 19.2.2019, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.10
Anmeldeschluss: 12.02.2019

2/18 AO406-1205
ENGLISCH MIT MUßE (A2)
Brigitte Mollenkopf

Schritt für Schritt und ohne Leistungsdruck mit Zeit und Muße Englisch zu lernen macht Ihnen weiterhin Spaß? Dann machen Sie genauso weiter, bis Sie einfache Alltagsgespräche verstehen, kurze Gespräche in Situationen

4 SPRACHEN & SPRECHEN

des Alltags selbst führen, einfache Texte verstehen und kurze Notizen in Englisch abfassen können. Die Themen sind: Grundnahrungsmittel und Küchengegenstände, Landschaften und Urlaub, Sehenswürdigkeiten und Bahnfahren.

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 4

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrwerk: „At your leisure A2“, ISBN 978-3191095994

montags, ab 24.9.2018, 10-11:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.11
Anmeldeschluss: 17.09.2018

1/19 AP406-1205
ENGLISCH MIT MUßE (A2)
Brigitte Mollenkopf

Wie Kurs **AO406-1205**
Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 7

montags, ab 18.2.2019, 10-11:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.11
Anmeldeschluss: 11.02.2019

2/18 AO406-1208
SPEAKING ENGLISH (A2)
Mechthild Gruber

Erfahren Sie Interessantes über das Leben in Nordamerika und den Sprachgebrauch in der englischsprachigen Welt. Es werden Grundlagen der englischen Sprache vermittelt und mit Hilfe von Übungen, Spielen und Konversation angewandt. Die Freude am Umgang mit der Sprache steht dabei im Vordergrund.

Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 8

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrwerk: „Great! A2“, ISBN 978-3125014824

mittwochs, ab 10.10.2018, 19:30-21 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 84 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.10
Anmeldeschluss: 03.10.2018

ENGLISCH MITTELSTUFE

1/19 AP406-1208
POLISHING YOUR ENGLISH (B1)
Mechthild Gruber

Wie Kurs **AO406-1208**
Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A2

Lehrwerk: „Great! B1“, ISBN 978-3125014848

mittwochs, ab 20.2.2019, 19:30-21 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 84 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.10
Anmeldeschluss: 13.02.2019

2/18 AO406-2104
POLISHING YOUR ENGLISH (B1)
Ingeborg Kostka

Englisch ist die Sprache, die auf der Welt am weitesten verbreitet ist. Sie ist nicht nur Muttersprache für Engländer, Amerikaner und Australier, sondern auch Zweitsprache für sehr viele Menschen. In diesem Kurs erarbeiten Sie sich den Wortschatz für einfache Gespräche in Alltagssituationen. Sie sprechen, hören, lesen und schreiben Englisch in echten Lebenssituationen. Erfahren Sie außerdem Wissenswertes, Spannendes und Ungewöhnliches über mehrere englischsprachige Länder der Welt. Machen Sie sich weiter fit für die Kommunikation mit der Englisch sprechenden Welt in einem Kreis sehr netter Teilnehmenden, die überzeugt sind: Learning English is fun!

Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 3

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A2

Lehrwerk: „Great! B1“, ISBN 978-3125014848

mittwochs, ab 26.9.2018, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.07
Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP406-2104
POLISHING YOUR ENGLISH (B1)
Ingeborg Kostka

Wie Kurs **AO406-2104**
Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 5

mittwochs, ab 20.2.2019, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.07
Anmeldeschluss: 13.02.2019

2/18 AO406-2107
POLISHING YOUR ENGLISH (B1)
Ingeborg Kostka

Englisch ist die Sprache, die auf der Welt am weitesten verbreitet ist. Sie ist nicht nur Muttersprache für Engländer, Amerikaner und Australier, sondern auch Zweitsprache für sehr viele Menschen. In diesem Kurs erarbeiten Sie sich den Wortschatz für einfache Gespräche in Alltagssituationen. Sie sprechen, hören, lesen und schreiben Englisch in echten Lebenssituationen. Erfahren Sie außerdem Wissenswertes, Spannendes und Ungewöhnliches über mehrere englischsprachige Länder der Welt. Machen Sie sich weiter fit für die Kommunikation mit der Englisch sprechenden Welt in einem Kreis sehr netter Teilnehmenden, die überzeugt sind: Learning English is fun!

Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 7

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A2

Lehrwerk: „Great! B1“, ISBN 978-3125014848

donnerstags, ab 27.9.2018, 9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP406-2107
**POLISHING YOUR
ENGLISH (B1)**
Ingeborg Kostka

Wie Kurs **AO406-2107**
Vorgesehenes Pensum:
1 Lektion; ab Lektion 9

donnerstags, ab 21.2.2019,
9:30-11 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 84 Euro
(Normalgruppe)
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 AO406-2201
ENGLISH XTRA (B2)
Mechthild Gruber

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse vertiefen? In diesem Kurs haben Sie im Rahmen von anregenden Themen die Möglichkeit, Ihren Wortschatz zu erweitern und Ihre Sprachanwendung zu vertiefen. Die Freude am Umgang mit der Sprache steht dabei im Vordergrund!

Vorgesehenes Pensum: 2 Lektionen;
ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau B1

Lehrwerk: „Great! B2“,
ISBN: 978-3125015845

mittwochs, ab 10.10.2018,
18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.10
Anmeldeschluss: 03.10.2018

1/19 AP406-2201
ENGLISH XTRA (B2)
Mechthild Gruber

Wie Kurs **AO406-2201**
Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 3



FOTO Shutterstock | nito

mittwochs, ab 20.2.2019, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.10
Anmeldeschluss: 13.02.2019

2/18 AO406-2204
ENGLISH XTRA (B2)
Ivonne Röder-Fritz

Telling jokes amusingly and vividly, expressing yourself diplomatically and a lot more: Level B2 is about refining your linguistic proficiency.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen;
ab Lektion 4

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau B1

Lehrwerk: „Great! B2“,
ISBN 978-3125015845

montags, ab 24.9.2018, 18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 205
Anmeldeschluss: 17.09.2018

1/19 AP406-2204
ENGLISH XTRA (B2)
Ivonne Röder-Fritz

Wie Kurs **AO406-2204**
Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen;
ab Lektion 7

montags, ab 18.2.2019, 18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 205
Anmeldeschluss: 11.02.2019

Hinweis:

Die Gruppengröße der Sprachkurse steht wie folgt fest:

Normalgruppe (10 – 15 Teilnehmer)

10 Termine – 70,00 €
12 Termine – 84,00 €
15 Termine – 105,00 €

Kleingruppe (6 – 9 Teilnehmer)

10 Termine – 84,00 €
12 Termine – 100,80 €
15 Termine – 126,00 €

Minigruppe (3 – 5 Teilnehmer)

10 Termine – 150,00 €
12 Termine – 180,00 €
15 Termine – 225,00 €

4 SPRACHEN & SPRECHEN

2/18 AO406-3101

ENGLISH PREMIUM (C1)

Sandra Medeiros-Kirchner

You have reached the advanced English level and would like to learn the subtleties of the language. The focus is on free conversation and the development of new topics with subsequent discussions for improving the knowledge and vocabulary.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau B2

Lehrwerk: „Unlimited! C1“, ISBN 978-3125399129

dienstags, ab 25.9.2018, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)

Rieger am Markt, Raum 2.07

Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP406-3101

ENGLISH PREMIUM (C1)

Sandra Medeiros-Kirchner

Wie Kurs AO406-3101

Vorgesehenes Pensum:

3 Lektionen; ab Lektion 4

dienstags, ab 19.2.2019, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)

Rieger am Markt, Raum 2.07

Anmeldeschluss: 12.02.2019

ENGLISCHE KONVERSATION

2/18 AO406-5127

LET'S TALK IN ENGLISH (A2)

Susanne Wiemer

Sie möchten gerne auf Englisch kommunizieren und Ihre Kenntnisse festigen? In diesem Kurs trainieren Sie Ihre mündlichen Fertigkeiten, außerdem werden Ihnen diverse Zusatzübungen helfen, Grammatik und Vokabeln zu vertiefen. Material wird zur Verfügung gestellt.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A2

Hinweis:

Einzelunterricht gewünscht?

Wir organisieren gerne auch Einzelunterricht für Sie! Kommen Sie einfach auf uns zu.

mittwochs, ab 26.9.2018, 8:30-10 Uhr

12 Termine; 24 USt.; 84 Euro

(Normalgruppe)

Rieger am Markt, Raum 1.08

Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP406-5127

LET'S TALK IN ENGLISH (A2)

Susanne Wiemer

Wie Kurs AO406-5127

mittwochs, ab 20.2.2019, 8:30-10 Uhr

12 Termine; 24 USt.; 84 Euro

(Normalgruppe)

Rieger am Markt, Raum 1.08

Anmeldeschluss: 13.02.2019

2/18 AO406-5213

TALKING CIRCLE IN ENGLISH (B1)

Susanne Wiemer

Use it or lose it! Discover your hidden skills and refresh them in a communicative atmosphere. We will discuss topics of general interest and revise vocabulary and grammar. Material will be provided.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau B1



dienstags, ab 25.9.2018, 10-11:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP406-5213
TALKING CIRCLE IN ENGLISH (B1)

Susanne Wiemer

Wie Kurs **AO406-5213**

dienstags, ab 19.2.2019, 10-11:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 12.02.2019

2/18 AO406-5222
KEEP TALKING IN ENGLISH (B2)

Susanne Wiemer

Conversation class for those seeking confidence in their use of spoken English. We will discuss current topics of interest and practise vocabulary and grammar. Material will be provided.

dienstags, ab 25.9.2018, 8:30-10 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 84,00 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP406-5222
KEEP TALKING IN ENGLISH (B2)

Susanne Wiemer

Wie Kurs **AO406-5222**

dienstags, ab 19.2.2019, 8:30-10 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 84,00 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 12.02.2019

2/18 AO406-5224
KEEP TALKING IN ENGLISH (B2)

Manuel Sanchez

Interested in improving your conversational English? Want to be able to speak more fluently and structure sentences more like a native speaker?

Then look no further, we can help you achieve your goals. With this English Conversation course you will learn what you need to know, so come and join us. We look forward to having you! Material will be provided.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau B1

mittwochs, ab 26.9.2018, 9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP406-5224
KEEP TALKING IN ENGLISH (B2)

Manuel Sanchez

Wie Kurs **AO406-5224**

mittwochs, ab 20.2.2019, 9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 13.02.2019

2/18 AO406-5227
ENGLISH CONVERSATION AFTER BREAKFAST (B2)

Ingeborg Kostka

Sie haben bereits gute Kenntnisse und wollen weiter in Englisch kommunizieren und sich mit interessanten Themen auseinandersetzen? In dieser Gruppe steht der Spaß am Sprechen ohne Leistungsdruck im Vordergrund.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau B2

Lehrwerk: „In conversation II“, ISBN 978-3-125015562

dienstags, ab 25.9.2018, 10-11:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 84 Euro
(Normalgruppe)
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP406-5227
ENGLISH CONVERSATION AFTER BREAKFAST (B2)

Ingeborg Kostka

Wie Kurs **AO406-5227**

dienstags, ab 19.2.2019, 10-11:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 84 Euro
(Normalgruppe)
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Anmeldeschluss: 12.02.2019

2/18 AO406-5312
KEEP TALKING IN ENGLISH (C1)

Susanne Wiemer

Brush up your English in everyday life situations. Gain knowledge for your daily discussions by improving your communication skills, discuss current topics of interest and newspaper articles. Practise your vocabulary, grammar and false friends. Material will be provided.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau C1

montags, ab 24.9.2018, 19:30-21 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 84 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.09
Anmeldeschluss: 17.09.2018

1/19 AP406-5312
KEEP TALKING IN ENGLISH (C1)

Susanne Wiemer

Wie Kurs **AO406-5312**

montags, ab 18.2.2019, 19:30-21 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 84 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.09
Anmeldeschluss: 11.02.2019

2/18 AO406-5313
KEEP TALKING IN ENGLISH (C1)

Susanne Wiemer

Brush up your English in everyday life situations. Gain knowledge for your daily discussions by improving your communication skills, discuss current topics of interest and newspaper articles. Practise your vocabulary, grammar and false friends. Material will be provided.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau C1

dienstags, ab 25.9.2018, 19:30-21 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 84 Euro

4 SPRACHEN & SPRECHEN

(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.12
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP406-5313
**KEEP TALKING IN ENGLISH
(C1)**
Susanne Wiemer

Wie Kurs **A0406-5313**
dienstags, ab 19.2.2019, 19:30-21 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 84 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.12
Anmeldeschluss: 12.02.2019

2/18 A0406-5314
**KEEP TALKING IN ENGLISH
(C1)**
Peter Schlipf

Join a group of advanced speakers to discuss and debate current events and topics and refresh English conversational skills together.
English skills level B2 are expected.

freitags, ab 12.10.2018, 9-10:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.11
Anmeldeschluss: 05.10.2018

1/19 AP406-5314
**KEEP TALKING IN ENGLISH
(C1)**
Peter Schlipf

Wie Kurs **A0406-5314**
English skills level B2 are expected.

freitags, ab 22.2.2019, 9-10:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.11
Anmeldeschluss: 15.02.2019

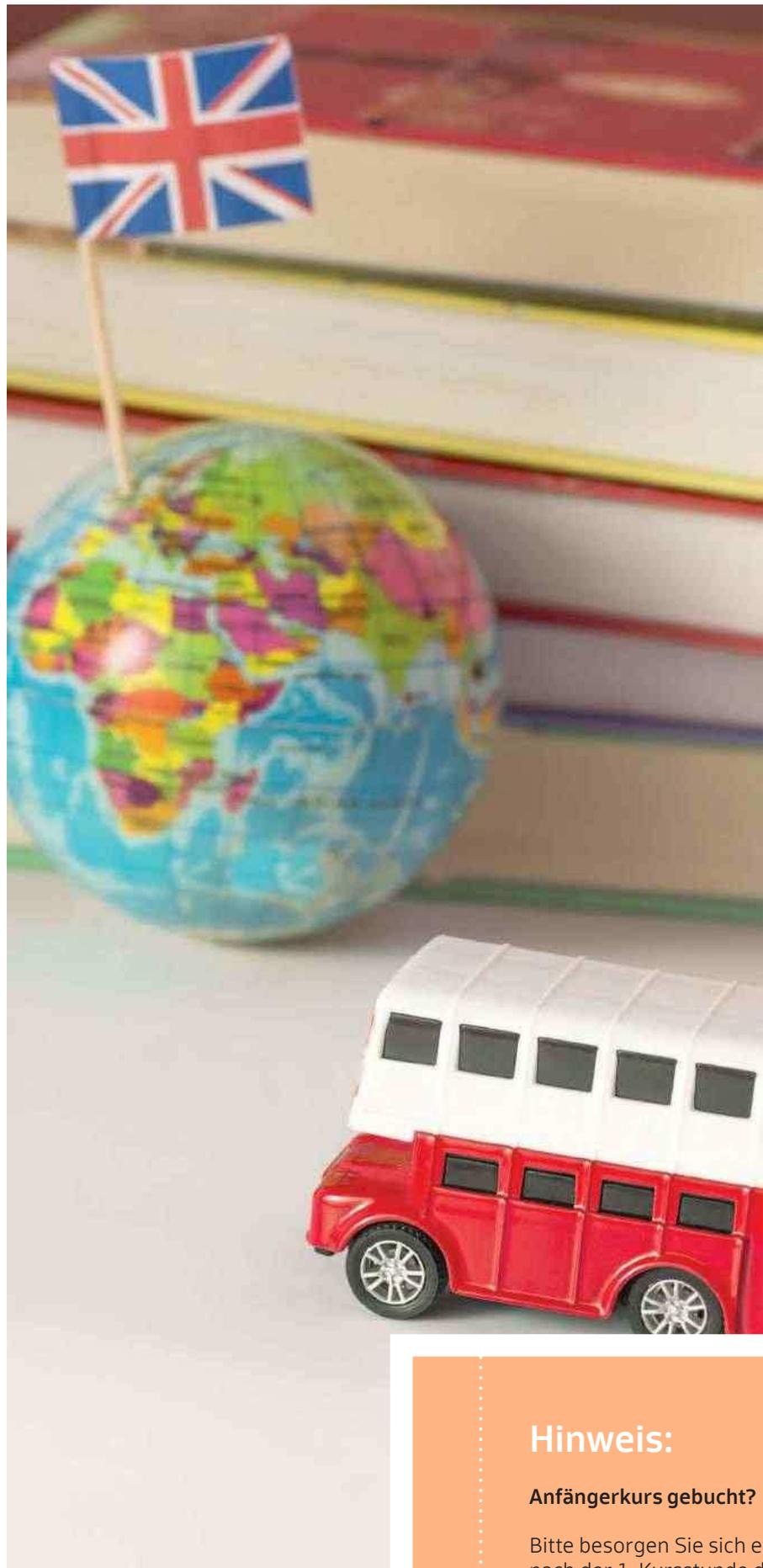


FOTO Shutterstock | Janna_08

Hinweis:

Anfängerkurs gebucht?

Bitte besorgen Sie sich erst nach der 1. Kursstunde das jeweilige Lehrwerk.

FRANZÖSISCH

KOSTENLOSE EINSTUFUNGSBERATUNG

Sie wollen erstmals oder nach vielen Jahren (wieder) Französisch lernen? Sie fragen sich, welcher Kurs für Sie optimal passt? Lassen Sie sich persönlich und unverbindlich beraten. Sie können den Termin nicht wahrnehmen? Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns (07321/327-4435).
Eintritt frei

Rieger am Markt, Raum 2.13

1/18 AO408-001

Donnerstag, 13.09.2018, 16.30-18 Uhr

1/18 AO408-002

Donnerstag, 20.09.2018, 16:30-18 Uhr

1/19 AP406-001

Donnerstag, 07.2.2019, 16:30-18 Uhr

1/19 AP406-002

Donnerstag, 14.2.2019, 16:30-18 Uhr

TABLE RONDE

Au cours de nos rencontres, nous lirons ensemble l'actualité nationale et internationale, nous discuterons des événements qui concernent notre ville, notre région. Des jeux et d'autres activités vous permettront d'approfondir vos connaissances grammaticales et d'augmenter votre vocabulaire.
Eintritt frei

Radiobar, Eugen-Jaekle-Platz 18, Heidenheim

2/18 AO408-0031

Freitag, 5.10.2018, 19-20:30 Uhr

2/18 AO408-0032

Freitag, 26.10.2018, 19-20:30 Uhr

2/18 AO408-0033

Freitag, 30.11.2018, 19-20:30 Uhr

2/18 AO408-0034

Freitag, 25.1.2019, 19-20:30 Uhr

1/19 AP408-0031

Freitag, 22.2.2019, 19-20:30 Uhr

1/19 AP408-0032

Freitag, 29.3.2019, 19-20:30 Uhr

1/19 AP408-0033

Freitag, 12.4.2019, 19-20:30 Uhr

1/19 AP408-0034

Freitag, 31.5.2019, 19-20:30 Uhr

Hinweis:

Die Gruppengröße der Sprachkurse steht wie folgt fest:

Normalgruppe

(10 – 15 Teilnehmer)

10 Termine – 70,00 €

12 Termine – 84,00 €

15 Termine – 105,00 €

Kleingruppe

(6 – 9 Teilnehmer)

10 Termine – 84,00 €

12 Termine – 100,80 €

15 Termine – 126,00 €

Minigruppe

(3 – 5 Teilnehmer)

10 Termine – 150,00 €

12 Termine – 180,00 €

15 Termine – 225,00 €



FRANZÖSISCH GRUNDSTUFE

2/18 A0408-1101 FRANZÖSISCH LERNEN (A1)

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Christian Lallemand

Sie werden auf unterhaltsame Weise in die französische Sprache eingeführt, so dass sich Ihnen neue Horizonte eröffnen. Sie erwerben die Redemittel, um sich in wichtigen Alltagssituationen zurechtzufinden.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „Voyages neu A1“, ISBN 978-3125294127

donnerstags, ab 11.10.2018, 19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 04.10.2018

1/19 AP408-1101 FRANZÖSISCH LERNEN (A1) (2. Semester)

Christian Lallemand

Wie Kurs **A0408-1101**
Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 4

donnerstags, ab 21.2.2019, 19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 A0408-1102 FRANZÖSISCH MIT MUßE (A1)

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Christian Lallemand

„Die aktuelle Forschung zum Lernen im besten Alter zeigt, dass das Lernen einer Fremdsprache die beste Möglichkeit ist, das Gehirn zu trainieren, und dass man auch in diesem Alter gut Sprachen lernen kann“. Davon ist die Privatdozentin Dr. phil. habil. Marion Grein, Dozentin für Neurodidaktik an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, überzeugt. Schritt für Schritt und ohne Leistungsdruck lernen Sie mit Zeit und Muße Französisch.

Vorgesehenes Pensum: 2 Lektionen, ab Lektion 1

Lehrwerk: „Voyages neu A1“, ISBN 978-3125294127

freitags, ab 12.10.2018, 9:30-11 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 05.10.2018

1/19 AP408-1102 FRANZÖSISCH MIT MUßE (A1)

(2. Semester)
Christian Lallemand

Wie Kurs **A0408-1102**
Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen, ab Lektion 3

freitags, ab 22.2.2019, 9:30-11 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 15.02.2019

2/18 A0408-1106 FRANZÖSISCH LERNEN (A1)

(3. Semester)
Christian Lallemand

Sie werden auf unterhaltsame Weise in die französische Sprache eingeführt, sodass sich Ihnen neue Horizonte eröffnen. Sie erwerben die Redemittel, um sich in wichtigen Alltagssituationen zurechtzufinden.

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen, ab Lektion 6

Lehrwerk: „Voyages neu A1“,
ISBN 978-3125294127

montags, ab 1.10.2018, 19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 24.09.2018

1/19 AP408-1106 FRANZÖSISCH LERNEN (A1)

(4. Semester)
Christian Lallemand

Wie Kurs **A0408-1106**
Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen, ab Lektion 9

montags, ab 18.2.2019, 19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 11.02.2019

2/18 AO408-1201
MEHR FRANZÖSISCH (A2)
Christian Lallemand

Mit dem neuen, sehr praxisorientierten Lehr- und Arbeitsbuch „Voyages neu A2“ ermutigt dieser Fortsetzungskurs alle Teilnehmenden, die Sprache und Ausdrucksvermögen weiter zu üben, um unter anderem die typischen Alltagssituationen besser bewältigen zu können.

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrwerk: „Voyages neu A2“, ISBN 978-3125294226

donnerstags, ab 11.10.2018,
18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 04.10.2018

1/19 AP408-1201
MEHR FRANZÖSISCH (A2)
Christian Lallemand

Wie Kurs **AO408-1201**
Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 4

donnerstags, ab 21.2.2019,
18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 AO408-1209
MEHR FRANZÖSISCH (A2)
Emilia Popp

Sie werden auf unterhaltsame Weise Ihre Vorkenntnisse aus der Schulzeit oder aus einigen vhs-Anfängerkursen vertiefen und erweitern können. Sie erwerben die Redemittel, um sich selbständig in wichtigen Alltagssituationen zurechtzufinden.

Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 9

Lehrwerk: „Voyages neu A2“, ISBN 978-3125294226

mittwochs, ab 26.9.2018,
19-20:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)

Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP408-1209
MEHR FRANZÖSISCH (A2)
Emilia Popp

Wie Kurs **AO408-1209**
Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen ab Lektion 11

mittwochs, ab 20.2.2019,
19-20:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 13.02.2019

FRANZÖSISCH MITTELSTUFE

2/18 AO408-2106
**APPROFONDIR
LE FRANÇAIS (B1)**
Christian Lallemand

Les voyages forment et nous préparent de mieux en mieux à la conversation, ultime destination de notre voyage: Voyages neu B1. Vocabulaire, grammaire et questions interculturelles sont au rendez-vous. Soyez du voyage!

Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 6

Lehrwerk: „Voyages neu B1“, ISBN 978-3125294318

montags, ab 1.10.2018, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 24.09.2018

1/19 AP408-2106
**APPROFONDIR
LE FRANÇAIS (B1)**
Christian Lallemand

Wie Kurs **AO408-2106**
Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 8

montags, ab 18.2.2019, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 11.02.2019

FRANZÖSISCHE KONVERSATION

2/18 AO408-5211
**CONVERSATION
FRANÇAISE (B1)**
Christian Lallemand

Ravivez vos connaissances acquises autrefois en français, en venant vous frotter aux idées actuelles qui préoccupent, à plus d'un titre, votre voisine la France. Les textes choisis seront laissés entièrement à l'expression libre des participants.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau B1

montags, ab 1.10.2018, 10-11:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 24.09.2018

1/19 AP408-5211
**CONVERSATION
FRANÇAISE (B1)**
Christian Lallemand

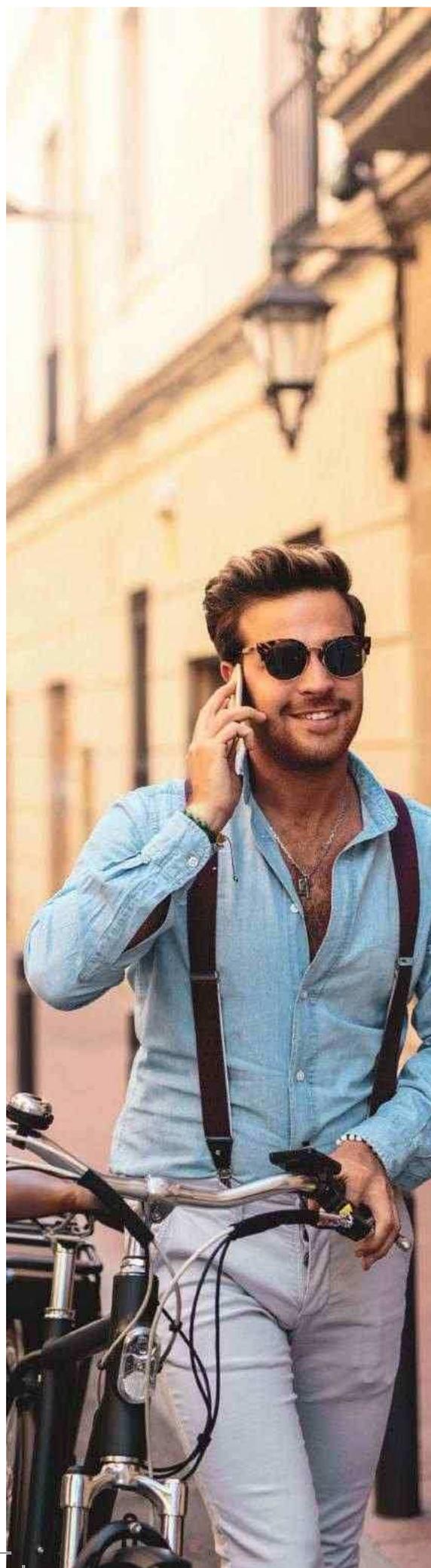
Wie Kurs **AO408-5211**
Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau B1

montags, ab 18.2.2019, 10-11:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 11.02.2019

Hinweis:

Anfängerkurs gebucht?

Bitte besorgen Sie sich erst nach der 1. Kursstunde das jeweilige Lehrwerk.



ITALIENISCH

KOSTENLOSE EINSTUFUNGSBERATUNG

Sie wollen erstmals oder nach vielen Jahren (wieder) Italienisch lernen? Sie fragen sich, welcher Kurs für Sie optimal passt? Lassen Sie sich persönlich und unverbindlich beraten. Sie können den Termin nicht wahrnehmen? Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns (07321/327-4435).
Eintritt frei

Rieger am Markt, Raum 2.06

1/18 AO408-001

Donnerstag, 13.09.2018, 16.30-18 Uhr

1/18 AO408-002

Donnerstag, 20.09.2018, 16:30-18 Uhr

1/19 AP406-001

Donnerstag, 07.2.2019, 16:30-18 Uhr

1/19 AP406-002

Donnerstag, 14.2.2019, 16:30-18 Uhr

2/18 AO409-5000

L'ITALIANO PARLA CON PIACERE

(ITALIENISCH SPRECHEN MIT GENUSS)

Marco Umberto De Benedittis

Dieser Abend ist etwas Besonderes für alle Freunde der italienischen Sprache. Neben der Unterhaltung auf „Italienisch“ erleben wir den kulinarischen Genuss der italienischen Küche.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Exklusive Kosten der Konsumation

Donnerstag, 27.9.2018, 18:30-21 Uhr

1 Termin; 3 USt.; 23 Euro

Gaststätte „La Strada“

Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP409-5000

L'ITALIANO PARLA CON PIACERE

(Italienisch sprechen mit Genuss)

Marco Umberto De Benedittis

Wie Kurs AO409-1100

Donnerstag, 09.05.2019,

18:30-21 Uhr

Donnerstag, 16.05.2019,

18:30-21 Uhr

2 Termine; 6 USt.; 46 Euro

Gaststätte „La Strada“

Anmeldeschluss: 02.05.2019

Hinweis:

Die Gruppengröße der Sprachkurse steht wie folgt fest:

Normalgruppe

(10 – 15 Teilnehmer)

10 Termine – 70,00 €

12 Termine – 84,00 €

15 Termine – 105,00 €

Kleingruppe

(6 – 9 Teilnehmer)

10 Termine – 84,00 €

12 Termine – 100,80 €

15 Termine – 126,00 €

Minigruppe

(3 – 5 Teilnehmer)

10 Termine – 150,00 €

12 Termine – 180,00 €

15 Termine – 225,00 €

ITALIENISCH WIEDEREINSTEIGER

2/18 AO409-0111 ITALIENISCH (A1)

für Wiedereinsteiger
Marco Umberto De Benedittis

Sie haben bereits einen Anfängerkurs besucht, möchten Ihre Kenntnisse aber zunächst festigen und aktivieren? Oder Sie haben früher schon einmal Italienisch gelernt und möchten jetzt wieder in diese schöne Sprache einsteigen und Ihre Grundkenntnisse auffrischen? Hier können Sie das Gelernte wiederholen, Ihre vorhandenen Kenntnisse aktivieren und die notwendige Sicherheit gewinnen, um mit Muttersprachlern zu kommunizieren. Innerhalb eines Semesters können Sie die wichtigsten Lerninhalte des Niveaus A1 konsolidieren bzw. einen entspannten Wiedereinstieg in die italienische Sprache finden.

Vorgesehenes Pensum: 6 Lektionen; ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrwerk: „Intermezzo Italienisch A1“, ISBN 978-3192096006

montags, ab 24.9.2018, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Anmeldeschluss: 17.09.2018

ITALIENISCH GRUNDSTUFE

1/19 AP409-0111 MEHR ITALIENISCH (A2)

Marco Umberto De Benedittis

Sie haben bereits einen Anfängerkurs abgeschlossen, Ihre Kenntnisse wiederholt und reaktiviert? Hier können Sie Ihre erlernten Italienischkenntnisse weiter motivierend ausbauen.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrwerk: „Allegro nuovo A2“, ISBN 978-3125255937

montags, ab 18.2.2019, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Anmeldeschluss: 11.02.2019

2/18 AO409-1101 ITALIENISCH LERNEN (A1)

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Marco Umberto De Benedittis

Sie lieben die italienische Sprache und die italienische Kultur? Sie sind interessiert und neugierig und möchten Ihre z. B. auf einer Reise erlangten Kenntnisse jetzt vertiefen? Benvenuto!

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „Allegro nuovo A1“, ISBN 978-3125255906

mittwochs, ab 26.9.2018,
18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.09
Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP409-1101 ITALIENISCH LERNEN (A1) (2. Semester)

Marco Umberto De Benedittis

Wie Kurs AO409-1101
Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 4

mittwochs, ab 20.2.2019,
18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.09
Anmeldeschluss: 13.02.2019

2/18 AO409-1102 ITALIENISCH MIT MUßE (A1)

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Zinovia Martilotti

„Die aktuelle Forschung zum Lernen im besten Alter zeigt, dass das Lernen einer Fremdsprache die beste Möglichkeit ist, das Gehirn zu trainieren, und dass man auch in diesem Alter gut Sprachen lernen kann“. Davon ist die Privatdozentin Dr. phil. habil. Marion Grein, Dozentin für Neurodidaktik an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, überzeugt. Schritt für Schritt und ohne Leistungsdruck lernen Sie mit Zeit und Muße Italienisch.

Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „Allegro nuovo A1“,
ISBN 978-3125255906

donnerstags, ab 27.9.2018,
9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 20.09.2018



FOTO Shutterstock | alexkich

1/19 AP409-1102

ITALIENISCH MIT MUßE (A1)

(2. Semester)

Zinovia Martilotti

Wie Kurs AO409-1102

Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 3

donnerstags, ab 21.2.2019,
9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 AO409-1107

ITALIENISCH LERNEN (A1)

(3. Semester)

Zinovia Martilotti

Sie lieben die italienische Sprache und die italienische Kultur? Sie sind interessiert und neugierig und möchten Ihre z. B. auf einer Reise erlangten Kenntnisse jetzt vertiefen? Benvenuto!

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 7

Lehrwerk: „Allegro nuovo A1“,
ISBN 978-3125255906

dienstags, ab 25.9.2018, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.12
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP409-1107

MEHR ITALIENISCH (A2)

Zinovia Martilotti

Sie schwärmen noch vom letzten Italienaufenthalt oder haben vor, sich für die kommende Reise fit zu machen? In einer sympathischen Runde ist das noch viel anregender. Wir versuchen gemeinsam, der italienischen Lebensart näher zu kommen. Mit Texten und Konversationen aus dem täglichen Leben werden wir sicherer in der italienischen Sprache, damit wir dem italienischen Redefluss paroli bieten können. Coraggio!

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf
Niveau A1

Lehrwerk: „Allegro nuovo A2“,
ISBN 978-3125255937

dienstags, ab 19.2.2019, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.12
Anmeldeschluss: 12.02.2019

2/18 AO409-1108

ITALIENISCH MIT MUßE (A1)

(3. Semester)

Zinovia Martilotti

Eine der Hauptmotivationen zum Erlernen der italienischen Sprache ist die kulturelle Bereicherung – vor allem bei Reisen in das Land, wo die Zitronen blühen. Kunst, kulinarische Köstlichkeiten, Mode, Musik, aber vor allem das reine Ver-

gnügen, diese Sprache zu hören und zu verstehen, tragen dazu bei, dass sie als die schönste Sprache der Welt gilt. Zusammen werden wir die ersten Schritte machen, um uns später mit Freude und Leichtigkeit in Italien zu bewegen.

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 7

Lehrwerk: „Passo dopo passo“,
ISBN 978-3194095991

dienstags, ab 25.9.2018, 9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP409-1108 ITALIENISCH MIT MUßE (A2)

Zinovia Martilotti

Sie schwärmen noch vom letzten Italienaufenthalt oder haben vor, sich für die kommende Reise fit zu machen? In einer sympathischen Runde ist das noch viel anregender. Wir versuchen gemeinsam, der italienischen Lebensart näher zu kommen. Mit Texten und Konversationen aus dem täglichen Leben werden wir sicherer in der italienischen Sprache, damit wir dem italienischen Redefluss paroli bieten können. Coraggio!

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf
Niveau A1

Lehrwerk: „Passo dopo passo A2“,
ISBN 978-3195095990

dienstags, ab 19.2.2019, 9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 12.02.2019

2/18 AO409-1201
ITALIENISCH
MIT MUßE (A2)
Christine Herrlinger

Wir haben es geschafft, das erste Buch abzuschließen! Im neuen Semester erwartet uns eine neue Zeitform: wir reflektieren unsere Schulzeit, um das Imperfekt zu üben. Wir treffen auch konkrete Reisevorbereitungen: Nachdem wir mit dem Bus die Stadt durchquert haben, studieren wir die Fahrpläne am Fährhafen, um zu einer traumhaften Insel überzusetzen. Und was darf in unserer Ferienwohnung dort nicht fehlen? Schlussendlich vertiefen wir uns noch in den Wortschatz rund ums Auto, um auch für Autopan- nen gewappnet zu sein. Al lavoro!

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf
Niveau A1

Lehrwerk: „Passo dopo passo A2“,
ISBN 978-3195095990

donnerstags, ab 27.9.2018, 9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP409-1201
ITALIENISCH
MIT MUßE (A2)
Christine Herrlinger

Wie wäre es, unsere Wohnung in den Ferien mit einer anderen Familie zu tauschen? Was ist Ihnen wichtig? Geben Sie Ihren Gästen Anweisungen, damit sie sich auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut in der Stadt zurechtfinden. Dann bleibt noch kurz Zeit, um das Wetter zu studieren, bevor wir uns auf die Entdeckung von Italien und seinen Inseln machen – mit Bus, Zug und dem Auto. Am Ende passiert das, was man auf keinen Fall erleben möchte: ein Verkehrsunfall! Einige wichtige Fachbegriffe helfen uns, die

Situation zu bewältigen. Auf der Weiterfahrt begeben wir uns auf Entdeckungsreise durch die Turiner Museumswelt und lassen den Urlaub bei einem guten Kinofilm ausklingen.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 4

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrwerk: „Passo dopo passo A2“, ISBN 978-3195095990

donnerstags, ab 21.2.2019, 9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 AO409-1203
MEHR ITALIENISCH (A2)
Zinovia Martilotti

Sie schwärmen noch vom letzten Italienaufenthalt oder haben vor, sich für die kommende Reise fit zu machen? In einer sympathischen Runde ist das noch viel anregender. Wir versuchen gemeinsam, der italienischen Lebensart näher zu kommen. Mit Texten und Konversationen aus dem täglichen Leben werden wir sicherer in der italienischen Sprache, damit wir dem italienischen Redefluss paroli bieten können. Coraggio!

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrwerk: „Allegro nuovo A2“, ISBN 978-3125255937

donnerstags, ab 27.9.2018, 18:30-20 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.10
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP409-1203
MEHR ITALIENISCH (A2)
Zinovia Martilotti

Wie Kurs **AO409-1203**
Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 4

donnerstags, ab 21.2.2019, 18:30-20 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.10
Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 AO409-1204
ITALIENISCH MIT MUßE (A2)
Christine Herrlinger

Wie wäre es, unsere Wohnung in den Ferien mit einer anderen Familie zu tauschen? Was ist Ihnen wichtig? Geben Sie Ihren Gästen Anweisungen, damit sie sich auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut in der Stadt zurechtfinden. Dann bleibt noch kurz Zeit, um das Wetter zu studieren, bevor wir uns auf die Entdeckung von Italien und seinen Inseln machen – mit Bus, Zug und dem Auto. Am Ende passiert das, was man auf keinen Fall erleben möchte: ein Verkehrsunfall! Einige wichtige Fachbegriffe helfen uns, die Situation zu bewältigen. Auf der Weiterfahrt begeben wir uns auf Entdeckungsreise durch die Turiner Museumswelt und lassen den Urlaub bei einem guten Kinofilm ausklingen.

4 SPRACHEN & SPRECHEN

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 4

Voraussetzung: Kenntnisse auf
Niveau A1

Lehrwerk: „Passo dopo passo A2“,
ISBN 978-3195095990

mittwochs, ab 26.9.2018,
10-11:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP409-1204 ITALIENISCH MIT MUßE (A2)

Christine Herrlinger

Nach dem langen Winter tut es gut, sich intensiv der Körperfitness zu widmen, damit wir guten Gewissens nach italienischem Rezept kochen können. Danach begeben wir uns auf Entdeckungstour in unterschiedliche Regionen mit ihren Festen und jahrhundertalten Traditionen (Carnevale di Venezia, Festa dell'Acqua, Festa di S. Gennaro a Napoli...). Zurück im trauten Heim steht ein Tapetenwechsel an und wir machen uns auf die Suche nach fachkundigen Handwerkern. Wir beschließen das Semester mit einem großen Fest im neuen Zuhause: Viva la vita!

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 7

Voraussetzung: Kenntnisse auf
Niveau A1

Lehrwerk: „Passo dopo passo A2“,
ISBN 978-3195095990

mittwochs, ab 20.2.2019,
10-11:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 13.02.2019

2/18 AO409-1208 MEHR ITALIENISCH (A2)

Susanne Gleisberg

Erleben Sie die Schönheit der italienischen Sprache in zahlreichen Sprechanlässen, die anregen, über sich und die eigenen Erfahrungen zu sprechen. Wir

vertiefen und erweitern unsere Grammatikkenntnisse anhand der im Buch vorgesehenen Lektionen. Mit zusätzlichen Materialien und Spielen verinnerlichen wir schnell das Erlernete. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 8

Lehrwerk: „Chiaro! A2“,
ISBN 978-3190654499

dienstags, ab 25.9.2018, 9-10:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.07
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP409-1208 MEHR ITALIENISCH (A2)

Susanne Gleisberg

Wie Kurs **AO409-1208**
Vorgesehenes Pensum:
1 Lektion; ab Lektion 10

dienstags, ab 19.2.2019, 9-10:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.07
Anmeldeschluss: 12.02.2019

2/18 AO409-1211 MEHR ITALIENISCH (A2)

Christine Herrlinger

Alle Straßen führen nach Rom – wir werden uns mit dem Auto auf den Weg machen, um viele Begriffe rund ums Auto zu erfahren. In der Ewigen Stadt angekommen, begeben wir uns auf eine Erkundungstour rund ums Antike Rom, verharren aber auch in Ihren stillen und romantischen Winkeln. Viaggia von noi!

Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 11

Voraussetzung: Kenntnisse auf
Niveau A2

Lehrwerk: „Allegro A2“,
ISBN 978-3125255586

dienstags, ab 25.9.2018, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.05
Anmeldeschluss: 18.09.2018



ITALIENISCH MITTELSTUFE

1/19 AP409-1211 ITALIENISCH VERTIEFEN (B1)

Christine Herrlinger

Tutte le strade portano a Roma - noi viaggiamo in macchina. Una volta arrivati incontriamo la città eterna con la sua popolazione internazionale, i siti storici, ma anche i suoi angoli silenziosi e romantici. Il nuovo libro lo incominciamo con un buon caffè preparato nella Bialetti, viviamo qualche avventura con Casanova e Pinocchio - due simboli dell'Italia. Viaggia con noi!

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf
Niveau A2

Lehrwerk: „Allegro nuovo B1“,
ISBN 978-3125255845

dienstags, ab 19.2.2019, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.05
Anmeldeschluss: 12.02.2019

ITALIENISCHE KONVERSATION

2/18 AO409-5121

CONVERSAZIONE ITALIANA (A2)

Zinovia Martilotti

Sie haben bereits erste Kenntnisse der italienischen Sprache erworben und möchten jetzt sicherer in Ihrer Sprachpraxis werden? Mit viel Schwung und Freude legen wir besonderen Wert auf das freie Sprechen: Buon divertimento!

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrwerk: „A voi la parola“, ISBN 978-3125255746

donnerstags, ab 27.9.2018, 17-18:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.10
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP409-5121

CONVERSAZIONE ITALIANA (A2)

Zinovia Martilotti

Wie Kurs AO409-5121

donnerstags, ab 21.2.2019, 17-18:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.10
Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 AO409-5212

LETTURA E CONVERSAZIONE (B1)

Susanne Gleisberg

Parlare l'italiano e leggere testi di attualità, e più in avanti anche una lettura di un libro al livello B 1 che sceglieremo poi insieme con i partecipanti del corso. In ogni caso ci divertiamo con la lingua italiana. Giochiamo con la grammatica, ripassiamo argomenti già trattati, ogni corsista è invitato a raccontare e a condividere le esperienze fatte con la lingua e la cultura italiana.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau B1

Lehrwerk: „Caccia alla camorra“

montags, ab 24.9.2018, 14-15:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.07
Anmeldeschluss: 17.09.2018

1/19 AP409-5212

LETTURA E CONVERSAZIONE (B1)

Susanne Gleisberg

Wie Kurs AO409-5212

montags, ab 18.2.2019, 14-15:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.07
Anmeldeschluss: 11.02.2019

2/18 AO409-5214

LETTURA E CONVERSAZIONE (B1)

Susanne Gleisberg

In questo corso cerchiamo di approfondire le nostre conoscenze giocando con la grammatica e parlando di argomenti attuali e quotidiani. Inoltre vogliamo leggere e lavorare con vari giornali e riviste praticando la lettura sempre al livello B 1. Ci divertiamo a fare giochi sempre con lo scopo di parlare l'italiano. Siete tutti benvenuti.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau B1

Lehrwerk: Eigenes Material der Dozentin

dienstags, ab 25.9.2018, 18-19:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP409-5214

LETTURA E CONVERSAZIONE (B1)

Susanne Gleisberg

Wie Kurs AO409-5214

dienstags, ab 19.2.2019, 18-19:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 12.02.2019

Hinweis:

Die Gruppengröße der Sprachkurse steht wie folgt fest:

Normalgruppe
(10 – 15 Teilnehmer)

10 Termine – 70,00 €
12 Termine – 84,00 €
15 Termine – 105,00 €

Kleingruppe
(6 – 9 Teilnehmer)

10 Termine – 84,00 €
12 Termine – 100,80 €
15 Termine – 126,00 €

Minigruppe
(3 – 5 Teilnehmer)

10 Termine – 150,00 €
12 Termine – 180,00 €
15 Termine – 225,00 €

4 SPRACHEN & SPRECHEN

2/18 AO409-5222

LETTURA E CONVERSAZIONE AVANZATA (B2)

Christine Herrlinger

Siamo aperti a cose nuove e sempre curiosi. Non vogliamo fermarci troppo ai dettagli grammaticali, ma cercheremo di adoperare la lingua parlata in molte variazioni. C'è un'infinità di cose da scoprire - e questo mondo parla italiano.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau B1

Lehrwerk: Eigenes Material der Dozentin

montags, ab 24.9.2018, 18:30-20 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 1.08
Anmeldeschluss: 17.09.2018

1/19 AP409-5222

LETTURA E CONVERSAZIONE AVANZATA (B2)

Christine Herrlinger

Wie Kurs AO409-5222

montags, ab 18.2.2019, 18:30-20 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 1.08
Anmeldeschluss: 11.02.2019

2/18 AO409-5326

CONVERSAZIONE ITALIANA AVANZATA (B2)

Mara Piras

In questo corso di conversazione tenteremo di spiegare l'italiano attraverso le sue strutture grammaticali, nonostante sia in realtà la conoscenza delle parole a permetterci di parlare una lingua. Pertanto non consigliamo di tentare di capire ogni dettaglio della grammatica: un'idea generale sarà sufficiente. E' meglio avere una visione globale di tutto il sistema piuttosto che essere esperti di un solo dettaglio. Fornire anche gli strumenti necessari ad approfondire determinate problematiche in caso di bisogno. In parole povere, qui troverete ripasso di molta grammatica. Ma non dovrete impararla tutta! Le centinaia di regole che useremo dovranno essere un comodo

strumento di consultazione a cui ricorrere se e quando ne avrete l'esigenza. Vedrete, sarà molto più semplice del previsto.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau B2

donnerstags, ab 27.9.2018,
18:30-20 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.07
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP409-5326

CONVERSAZIONE ITALIANA AVANZATA (B2)

Raimonda Mara Piras

Wie Kurs AO409-5326

donnerstags, ab 21.2.2019,
18:30-20 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.07
Anmeldeschluss: 14.02.2019

FOTO Shutterstock | Andrew Mayovskyy



JAPANISCH

2/18 AO410-1101
JAPANISCH LERNEN (A1)
für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Nobuko Takahashi

Sie erhalten eine sprachliche und kulturelle Einführung in den japanischen Alltag und erlernen Grundkenntnisse in der japanischen Sprache.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „Minna no Nihongo: Syoku 1“, ISBN: 978-4883196036

donnerstags, ab 27.9.2018, 18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro (Minigruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 19
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP410-1101
JAPANISCH LERNEN (A1)
(2. Semester)
Nobuko Takahashi

Wie Kurs **AO410-1101**
Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 4

donnerstags, ab 21.2.2019, 18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro (Minigruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 19
Anmeldeschluss: 14.02.2019

NEUGRIECHISCH

2/18 AO412-1106
NEUGRIECHISCH LERNEN (A1)
(3. Semester)
Katerina Papadima

Sie wollen sich einen Abend in der Woche wie in Griechenland fühlen und dabei Sprache und Kultur des Landes besser kennenlernen, das wie kein anderes mit der Entwicklung Europas in Verbindung gebracht wird? Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen. Sie üben verstehen, lesen, sprechen und schreiben, sodass Sie sich in vielen Situationen in Griechenland recht gut verständigen können.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 6

Lehrwerk: „Griechisch aktiv“, ISBN 978-3875484606

montags, ab 1.10.2018, 18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro (Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 24.09.2018

1/19 AP412-1106
**NEUGRIECHISCH
LERNEN (A1)**
(4. Semester)

Wie Kurs **AO412-1106**
Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 9

montags, ab 25.2.2019, 18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 18.02.2019

2/18 AO412-5211
**NEUGRIECHISCH –
LEKTURE UND
KONVERSATION (B1)**
Katerina Papadima

Sie wollen sich einen Abend in der Woche wie in Griechenland fühlen und dabei Sprache und Kultur des Landes besser kennenlernen, das wie kein anderes mit der Entwicklung Europas in Verbindung gebracht wird? Sie haben bereits erste Kenntnisse der griechischen Sprache erworben und möchten jetzt sicherer in Ihrer Sprachpraxis werden? Mit viel Schwung und Freude legen wir besonderen Wert auf das freie Sprechen.

Voraussetzung: Kenntnisse auf
Niveau B1

Lehrwerk: Eigenes Material der
Dozentin

dienstags, ab 2.10.2018, 19:30-21 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 25.09.2018

1/19 AP412-5211
**NEUGRIECHISCH –
LEKTURE UND
KONVERSATION (B1)**

Wie Kurs **AO412-5211**
dienstags, ab 19.2.2019, 19:30-21 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 12.02.2019

4 SPRACHEN & SPRECHEN

POLNISCH

2/18 AO417-1101

POLNISCH LERNEN (A1)

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Anna Brandner

Reisen Sie öfters nach Polen oder haben Sie Bekannte bzw. Familienmitglieder, deren Sprache Sie lernen wollen?

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „Witam! Aktuell A1 - Der Polnischkurs“, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3191053697

mittwochs, ab 10.10.2018,
18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 19
Anmeldeschluss: 03.10.2018

1/19 AP417-1101

POLNISCH LERNEN (A1)

(2. Semester)
Anna Brandner

Wie Kurs **AO417-1101**
Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 4

mittwochs, ab 20.2.2019,
18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 19
Anmeldeschluss: 13.02.2019

PORTUGIESISCH

2/18 AO418-1101

PORTUGIESISCH LERNEN (A1)

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Sandra Medeiros-Kirchner

Über 230 Millionen Menschen in mehr als zehn Ländern der Erde sprechen Portugiesisch. Neben Englisch, Spanisch und Chinesisch ist Portugiesisch eine der wichtigsten Sprachen der Welt. Von Anfang an erwerben Sie sich aktive Sprachkenntnisse für viele wichtige Alltagssituationen. Dabei erhalten Sie vielseitige Einblicke in die kulturelle Vielfalt Brasiliens. Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für Men-



schen, die sich eher nach Portugal orientieren.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „Beleza! Neu“, Kursbuch ISBN 978-3-12-528621-4, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528622-1, Lösungsheft ISBN 978-3-12-528623-8

donnerstags, ab 27.9.2018, 19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.14
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP418-1101

PORTUGIESISCH LERNEN (A1)

(2. Semester)
Sandra Medeiros-Kirchner

Wie Kurs **AO418-1101**
Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 4

donnerstags, ab 21.2.2019, 19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 AO418-1107

PORTUGIESISCH LERNEN (A1)

(3. Semester)
Sandra Medeiros-Kirchner

Über 230 Millionen Menschen in mehr als zehn Ländern der Erde sprechen Portugiesisch. Neben Englisch, Spanisch und Chinesisch ist Portugiesisch eine der wichtigsten Sprachen der Welt. Von Anfang an erwerben Sie sich aktive Sprachkenntnisse für viele wichtige Alltagssituationen. Dabei erhalten Sie vielseitige Einblicke in die kulturelle Vielfalt Brasiliens. Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für Menschen, die sich eher nach Portugal orientieren.

Vorgesehenes Pensum: 2 Lektionen; ab Lektion 7

Lehrwerk: „Beleza! Neu“, Kursbuch ISBN 978-3-12-528621-4, Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528622-1, Lösungsheft ISBN 978-3-12-528623-8

montags, ab 24.9.2018, 18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro (Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.10
Anmeldeschluss: 17.09.2018

1/19 AP418-1107
**PORTUGIESISCH
LERNEN (A1)**

(4. Semester)
Sandra Medeiros-Kirchner

Wie Kurs **AO418-1107**
Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 9

montags, ab 18.2.2019, 18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.10
Anmeldeschluss: 11.02.2019

2/18 AO418-2104
**PORTUGIESISCH
VERTIEFEN (B1)**

Sandra Medeiros-Kirchner

Der Kurs richtet sich an erwachsene Lernende, die aktive Sprachkenntnisse für viele wichtige und lebendige Alltagssituationen erwerben möchten.

Vorgesehenes Pensum:
1 Lektion; ab Lektion 4

Voraussetzung: Kenntnisse auf
Niveau A2

Lehrwerk: „Portugues Via Brasil“,
ISBN: 978- 3-12-528330-5

mittwochs, ab 26.9.2018,
18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP418-2104
**PORTUGIESISCH
VERTIEFEN (B1)**

Sandra Medeiros-Kirchner

Wie Kurs **AO418-2104**
Vorgesehenes Pensum: 1 Lektion;
ab Lektion 5

mittwochs, ab 20.2.2019,
18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Anmeldeschluss: 13.02.2019

SCHWEDISCH

2/18 AO420-1101
SCHWEDISCH LERNEN (A1)

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Therese Milde

Sie lieben Schweden und möchten sich auf einen Aufenthalt in Schweden vorbereiten? Der Kurs bietet einen einfachen Einstieg und berücksichtigt den schwedischen Alltag genauso wie touristische, berufliche und studentische Interessen.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „Javisst! Aktuell A1 Plus“, Kursbuch und Arbeitsbuch,
ISBN 978-3191054052

mittwochs, ab 26.9.2018, 18:30-20 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.11
Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP420-1101
SCHWEDISCH LERNEN (A1)

(2. Semester)
Therese Milde

Wie Kurs **AO420-1101**
Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 4

mittwochs, ab 20.2.2019, 18:30-20 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.11
Anmeldeschluss: 13.02.2019

2/18 AO420-1107
SCHWEDISCH LERNEN (A1)

(3. Semester)
Eva Sonntag

Sie lieben Schweden und möchten sich auf einen Aufenthalt in Schweden vorbereiten? Der Kurs bietet einen einfachen Einstieg und berücksichtigt den Schwedischen Alltag genauso wie touristische, berufliche und studentische Interessen.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 7

Lehrwerk: „Tala svenska A1 Plus“, Kursbuch ISBN 978-3933119049 und
„Tala svenska A1 Plus“, Übungsbuch ISBN 978-3933119148

montags, ab 24.9.2018, 17-18:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.11
Anmeldeschluss: 17.09.2018

Hinweis:

Wussten Sie schon...

dass Sie mit der Anmeldung an einen vhs-Kurs an den Veranstaltungstagen den gesamten öffentlichen Nahverkehr im Landkreis Heidenheim nutzen können?

4 SPRACHEN & SPRECHEN

1/19 AP420-1107

MEHR SCHWEDISCH (A2)

Eva Sonntag

Hej! Hier können Sie Ihre Schwedischkenntnisse zusammen mit anderen netten und aufgeschlossenen Leuten vertiefen, die öfter in Schweden unterwegs sind und viele Erfahrungen und Tipps zum Austausch mitbringen. Haben Sie nicht Lust, dabei zu sein? Wir freuen uns auf Sie!

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrwerk: „Tala svenska A2+“, Kursbuch ISBN 978-3933119025 und Arbeitsbuch ISBN 978-3933119124

montags, ab 18.2.2019, 17-18:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro (Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.11

Anmeldeschluss: 11.02.2019

2/18 AO420-1211

MEHR SCHWEDISCH (A2)

Eva Sonntag

Hej! Hier können Sie Ihre Schwedischkenntnisse zusammen mit anderen netten und aufgeschlossenen Leuten vertiefen, die öfter in Schweden unterwegs sind und viele Erfahrungen und Tipps zum Austausch mitbringen. Haben Sie nicht Lust, dabei zu sein? Wir freuen uns auf Sie!

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 11

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrwerk: „Tala svenska A2+“, Kursbuch ISBN 978-3933119025 und Arbeitsbuch ISBN 978-3933119124

montags, ab 24.9.2018, 18:30-20 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.11

Anmeldeschluss: 17.09.2018

1/19 AP420-1211

MEHR SCHWEDISCH (A2)

Eva Sonntag

Wie Kurs AO420-1211

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 14

montags, ab 18.2.2019, 18:30-20 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.11

Anmeldeschluss: 11.02.2019

2/18 AO420-2104

SCHWEDISCH VERTIEFEN (B1)

Eva Sonntag

„Hej! Här kan du tillsammans med en trevlig grupp förbättra din svenska. Vi koncentrerar oss särskilt på kommunikation och diskuterar om allt mellan himmel och jord. Har du inte lust att vara med? Välkommen!“

Vorgesehenes Pensum: 2 Lektionen; ab Lektion 4

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau B1

Lehrwerk: „Tala svenska B1-B2“, Kursbuch ISBN 978-3933119032 und Arbeitsbuch ISBN 978-3933119131

dienstags, ab 09.10.2018, 18-19:30 Uhr

10 Termine; 20 USt.; 150 Euro (Minigruppe)

Rieger am Markt, Raum 2.11

Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP420-2104

SCHWEDISCH VERTIEFEN (B1)

Eva Sonntag

Wie Kurs AO420-2104

dienstags, ab 19.2.2019, 18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro (Minigruppe)

Rieger am Markt, Raum 2.11

Anmeldeschluss: 12.02.2019

„SCHWÄBISCH FÜR REIGSCHMEGGDE UND OIHOIMISCHE“

2/18 AQ403-001

„SCHWÄBISCH FÜR REIGSCHMEGGDE UND OIHOIMISCHE“

Werner Schwarz

„Gugg, Gsälz, Wegga, Breschdli...Kehrwoch macha“. Für den gelernten Schwaben koi Problem. Für Neubürger ond Reigschmeoggde scho. Als Solcher kommt man immer wieder in Verlegenheit wenn man sich der Eigenheit der schwäbischen Sprache und den dazugehörigen Menschen stellen muss. Ob beim Einkaufen, im Bus, auf dem Amt oder auf der Straße, wer jenseits des Linsen- und Schbätzlesäquators auf die Welt gekommen ist tut sich schwer mit dem Verstehen. Nicht nur die Sprache, auch das Schwäbische als Ganzes, die Lebensart, die Kultur, und der Humor sind für jeden Nicht-Schwaben eine Herausforderung. Dieser Kurs bietet Neubürgern, „Reigschmeoggde“ aber auch „Oihoimische“ auf sehr charmante, humorvolle und auch informative Weise an sechs Abenden eine Kommunikationshilfe, die viel Witziges und Wissenswertes zum Wortschatz und zur Lebensart der Schwaben beinhaltet. Der Referent ist Urschwabe, Lehrer von Beruf und im Ländle mit seinem Partner als schwäbisches Mundart Kabarett Duo „Der Pfefferle und sein Ernst“ bekannt und unterwegs.

dienstags, ab 16.10.2018, 18:30-21 Uhr
20 USt.; 50 Euro

Elmar-Doch-Haus, Raum 23

Anmeldeschluss: 09.10.2018

„HOCHDEUTSCH FÜR SCHWABEN“

1/19 AP405-001

KEINE „PRÜGEL“ MEHR BEIM BÄCKER! HOCHDEUTSCH FÜR SCHWABEN

Nicole Karsch-Meibom

Wer im Rest der Republik Karriere machen oder wenigstens ohne Ärger Briegel kaufen will, muss Hochdeutsch sprechen können. In sechs Sitzungen sprechen wir über das Nuscheln, den Akkusativ, Außenwirkung und - Customer Service! Denn nicht gemeckert ist eben nicht genug gelobt!

dienstags, ab 30.4.2019, 19:30-21 Uhr
6 Termine; 12 USt.; 50 Euro

Rieger am Markt, Raum 1.08

Anmeldeschluss: 23.04.2019

KROATISCH

2/18 AO421-1101

KROATISCH LERNEN (A1)

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Mirela Zelic

Sie lieben Kroatien – das Land und die Leute – und wollen sich jetzt mit der Landessprache vertraut machen? Sie erlernen nützliche Redewendungen für den Alltag oder für die Reise, ausgehend von Alltagssituationen. Vidimo se!

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „Ucimo Hrvatski Teil 1“, ISBN 978-9530400351

dienstags, ab 25.9.2018, 19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)

Ehem. Finanzamt, Raum 207

Anmeldeschluss: 18.09.2018

4 SPRACHEN & SPRECHEN

1/19 AP421-1101

KROATISCH LERNEN (A1)

(2. Semester)

Mirela Zelic

Wie Kurs **AO421-1101**

Vorgesehenes Pensum:

3 Lektionen; ab Lektion 4

dienstags, ab 19.2.2019, 18-19:30 Uhr

15 Termine; 30 USt.; 126 Euro

(Kleingruppe)

Ehem. Finanzamt, Raum 207

Anmeldeschluss: 12.02.2019

2/18 AO421-1107

KROATISCH LERNEN (A1)

(3. Semester)

Mirela Zelic

Sie lieben Kroatien – das Land und die Leute – und wollen sich jetzt mit der Landessprache vertraut machen? Sie erlernen nützliche Redewendungen für den Alltag oder für die Reise, ausgehend von Alltagssituationen. Vidimo se!

Vorgesehenes Pensum:

3 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „Ucimo Hrvatski Teil 2“,

ISBN 978-9530400351

dienstags, ab 25.9.2018, 18-19:30 Uhr

15 Termine; 30 USt.; 126 Euro

(Kleingruppe)

Ehem. Finanzamt, Raum 205

Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP421-1107

KROATISCH LERNEN (A1)

Mirela Zelic

Wie Kurs **AO421-1107**

Vorgesehenes Pensum:

3 Lektionen; ab Lektion 4

Voraussetzung: Kenntnisse auf

Niveau A1

dienstags, ab 19.2.2019, 18-19:30 Uhr

15 Termine; 30 USt.; 126 Euro

(Kleingruppe)

Ehem. Finanzamt, Raum 205

Anmeldeschluss: 12.02.2019

SPANISCH

KOSTENLOSE EINSTUFUNGSBERATUNG SPANISCH

Sie wollen erstmals oder nach vielen Jahren (wieder) Spanisch lernen? Sie fragen sich, welcher Kurs für Sie am besten passt? Lassen Sie sich persönlich und unverbindlich beraten. Sie können den Termin nicht wahrnehmen? Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns (07321/327-4435).
Eintritt frei

Rieger am Markt, Raum 2.06

1/18 AO422-001 – Donnerstag, 13.09.2018, 16.30-18 Uhr

1/18 AO422-002 – Donnerstag, 20.09.2018, 16:30-18 Uhr

1/19 AP422-001 – Donnerstag, 07.2.2019, 16:30-18 Uhr

1/19 AP422-002 – Donnerstag, 14.2.2019, 16:30-18 Uhr

MESA REDONDA

Si quieres hablar español y comunicarte con gente del mismo interés, pues te esperamos en „Café Swing“, situado en Bergstraße 4. Nuestros encuentros tendrán lugar los jueves.

Eintritt frei

Café Swing (ehem. Le Roc), Bergstr. 4, 89518 Heidenheim

2/18 AO422-0031 – Donnerstag, 11.10.2018, 20-21:30 Uhr

2/18 AO422-0032 – Donnerstag, 14.11.2018, 20-21:30 Uhr

2/18 AO422-0033 – Donnerstag, 17.1.2019, 20-21:30 Uhr

1/19 AP422-0031 – Donnerstag, 14.3.2019, 20-21:30 Uhr

1/19 AP422-0032 – Donnerstag, 11.4.2019, 20-21:30 Uhr

1/19 AP422-0033 – Donnerstag, 16.5.2019, 20-21:30 Uhr

2/18 AO422-5000

HABLA ESPAÑOL CON PLACER

(SPANISCH SPRECHEN MIT GENUSS)

Marlene Hoffmann

Dieser Abend ist etwas Besonderes für alle Freunde der spanischen Sprache. Neben der Unterhaltung auf „Spanisch“ erleben wir den kulinarischen Genuss der spanischen Küche.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Büfett 25 Euro plus Getränke

Freitag, 28.9.2018, 18:30-21 Uhr

1 Termin; 3USt.; 23 Euro

Gaststätte „La Tapa bei Pepe“, Eugen-Jaeckle-Platz 13, Heidenheim

Anmeldeschluss: 21.09.2018

OPER KONZERT EXTRAS

NABUCCO | LOMBARDI | MOSES' ENTSCHEIDUNG | KONZERTE

Marcus Bosch | Josep Caballé-Domenech | Wolfgang Katschner | Helen Malkowsky | Tobias Heyder | Dorothee Mields | Astghik Khanamiryan | Antonio Yang | Melba Ramos | Marian Talaba | Pavel Kudinov | Stefan Temmingh | Reto Bieri | Christian Schmitt | Goldmund Quartett | Cappella Aquileia | lauten compagney BERLIN | Staatsphilharmonie Nürnberg | Stuttgarter Philharmoniker | Tschechischer Philharmonischer Chor Brünn | Max Mutzke | Christian Elsässer Orchestra

**OPERNHEIDEN
FESTSPIELEHEIM**

13. JUNI BIS 29. JULI 2018

TICKETS: 07321 - 327 7777

WWW.OPERNFESTSPIELE.DE

www.hueper.de

Z U F L U C H T

1/19 AP422-5000
**HABLA ESPAÑOL
CON PLACER**

(SPANISCH SPRECHEN MIT GENUSS)

Marlene Hoffmann

Dieser Abend ist etwas Besonderes für alle Freunde der spanischen Sprache. Neben der Unterhaltung auf „Spanisch“ erleben wir den kulinarischen Genuss der spanischen Küche.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Büfett 25 Euro plus Getränke

Freitag, 10.5.2019, 18:30-21 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 23 Euro
Gaststätte „La Tapa bei Pepe“,
Eugen-Jaeckle-Platz 13, Heidenheim
Anmeldeschluss: 03.05.2019

2/18 AO422-0001
**SPANISCHER FILMABEND
„NOCHE DE CINE ESPAÑOL“**
Marlene Hoffmann

Wenn Sie aktuell in einem Spanischkurs der vhs Heidenheim eingeschrieben sind, haben Sie freien Eintritt. Gäste bezahlen 3 Euro.

Freitag, 19.10.2018, 18-21 Uhr
Rieger am Markt, Raum 2.09

Wie Kurs **AO422-1101**
Freitag, 22.3.2019, 18-21 Uhr
Rieger am Markt, Raum 2.09

SPANISCH WIEDEREINSTEIGER

2/18 AO422-0111
**SPANISCH
AUFRISCHUNG (A1)**

Reencuentro con el mundo del español

Patricia Monica Sturm

Einmal angefangen und alles wieder vergessen? Lernen Sie richtig erfrischend Spanisch und wiederholen Sie A1 in einem Semester. Die wichtigen Situationen, Grammatikthemen und Wortschatzbereiche werden behandelt und wieder aktiviert. So können Sie im Frühjahrsemester Ihre Spanischkenntnisse auf Niveau A2 ausbauen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Niveau A1-A2

Lehrwerk: „Hablamos A1“,
ISBN 978-3126066280

montags, ab 1.10.2018, 17:30-19 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 209
Anmeldeschluss: 24.09.2018

SPANISCH GRUNDSTUFE

2/18 AO422-1101
SPANISCH LERNEN (A1)
für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Marlene Hoffmann

Sie möchten Spanisch lernen und dabei Einblicke in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt von Argentinien

bis Venezuela erhalten? Sie werden die spanische Sprache von Anfang an als echtes Kommunikationsmittel anwenden und bekommen das sprachliche Rüstzeug für die Bewältigung von Alltagssituationen und erhalten Informationen über Spanien und Lateinamerika.

Lehrwerk: „Caminos hoy A1“,
ISBN 978-3125157705
Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 1

montags, ab 24.9.2018, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 206
Anmeldeschluss: 17.09.2018

Hinweis:

Die Gruppengröße der Sprachkurse steht wie folgt fest:

Normalgruppe
(10 – 15 Teilnehmer)

10 Termine – 70,00 €
12 Termine – 84,00 €
15 Termine – 105,00 €

Kleingruppe
(6 – 9 Teilnehmer)

10 Termine – 84,00 €
12 Termine – 100,80 €
15 Termine – 126,00 €

Minigruppe
(3 – 5 Teilnehmer)

10 Termine – 150,00 €
12 Termine – 180,00 €
15 Termine – 225,00 €

4 SPRACHEN & SPRECHEN

1/19 AP422-1101
SPANISCH LERNEN (A1)
(2. Semester)
Marlene Hoffmann

Wie Kurs **AO422-1101**
Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 4

montags, ab 18.2.2019, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 206
Anmeldeschluss: 11.02.2019

2/18 AO422-1102
SPANISCH MIT MUßE (A1)
für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Nelly Molina de Theilacker

Haben Sie Interesse und Lust die spanische Sprache in einer harmonischen Atmosphäre ohne Leistungsdruck zu erlernen, dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs lernen Sie auf einfachste Weise, in der spanischen Sprache zu kommunizieren.

Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „Impresiones A1“,
ISBN 978-3190045457

montags, ab 24.9.2018, 14-15:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 17.09.2018

1/19 AP422-1102
SPANISCH MIT MUßE (A1)
(2. Semester)
Nelly Molina de Theilacker

Wie Kurs **AO422-1102**
Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 3

montags, ab 18.2.2019, 14-15:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 11.02.2019

2/18 AO422-1104
SPANISCH MIT MUßE (A1)
(3. Semester)
Nelly Molina de Theilacker

Haben Sie Interesse und Lust die spanische Sprache in einer harmonischen Atmosphäre ohne Leistungsdruck zu erlernen, dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs lernen Sie auf einfachste Weise, in der spanischen Sprache zu kommunizieren.

Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 4

Lehrwerk: „Caminos hoy A1“,
ISBN 978-3125157705

donnerstags, ab 27.9.2018,
14-15:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP422-1104
SPANISCH MIT MUßE (A1)
(4. Semester)
Nelly Molina de Theilacker

Wie Kurs **AO422-1104**
Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 6

donnerstags, ab 28.2.2019,
14-15:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 21.02.2019

2/18 AO422-1107
SPANISCH LERNEN (A1)
(3. Semester)
Nelly Molina de Theilacker

Spanisch klingt nach Sonne und Wärme. Sie wollen Spanisch lernen, auch um dem Winter etwas entgegenzusetzen? Schritt für Schritt lernen Sie, einfache Themen zu verstehen und sich selbst in einfachen Situationen des Alltags auszudrücken.

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 7

Lehrwerk: „Caminos hoy A1“,
ISBN 978-3125157705

mittwochs, ab 26.9.2018,
19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.09
Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP422-1107
SPANISCH LERNEN (A1)
(4. Semester)
Nelly Molina de Theilacker

Wie Kurs **AO422-1107**
Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 10

mittwochs, ab 20.2.2019,
19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.09
Anmeldeschluss: 13.02.2019



2/18 AO422-1201
MEHR SPANISCH (A2)

Marlene Hoffmann

Sie möchten Spanisch lernen und dabei Einblicke in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt von Argentinien bis Venezuela erhalten? Sie werden die spanische Sprache von Anfang an als echtes Kommunikationsmittel anwenden, bekommen das sprachliche Rüstzeug für die Bewältigung von Alltagssituationen und erhalten Informationen über Spanien und Lateinamerika.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrwerk: „Caminos neu A2“, ISBN 978-3125149564

dienstags, ab 25.9.2018, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP422-1201
MEHR SPANISCH (A2)

Marlene Hoffmann

Wie Kurs AO422-1201

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 4

dienstags, ab 19.2.2019, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Anmeldeschluss: 12.02.2019

1/19 AP422-1204
MEHR SPANISCH (A2)

Patricia Monica Sturm

!Hola, qué tal! Sie lieben Spanisch und möchten mehr über die Kultur, das Land und die Leute erfahren? Lernen Sie, Sätze über einfache Themen und Alltagsgespräche zu verstehen, selbst zu führen und sich in vertrauten Situationen zu verständigen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen Grammatikkenntnisse.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A2

Lehrwerk: „Caminos hoy A2“, ISBN 978-3125157767

montags, ab 18.2.2019, 18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 209
Anmeldeschluss: 11.02.2019

2/18 AO422-1207
MEHR SPANISCH (A2)

Nelly Molina de Theilacker

Lernen Sie Spanisch, indem Sie Ihre persönlichen Interessen und Erfahrungen mit anderen aus der Gruppe austauschen und wenden Sie die spanische Sprache von Anfang an als echtes Kommunikationsmittel an. Sie bekommen das Rüstzeug für die Bewältigung von Alltagssituationen.

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 7

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrwerk: „Caminos neu A2“, ISBN 978-312514956-4

dienstags, ab 25.9.2018,
19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP422-1207
MEHR SPANISCH (A2)

Nelly Molina de Theilacker

Wie Kurs AO422-1207

Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 10

dienstags, ab 19.2.2019, 19:30-21 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 12.02.2019

SPANISCH MITTELSTUFE

2/18 AO422-2101
SPANISCH VERTIEFEN (B1)

Patricia Monica Sturm

¡Pasamos de grado! , finalmente alcanzamos el nivel B1. Después de las largas vacaciones, seguimos con el espíritu verangio en las clases de español. Ahí acompañaremos, como siempre, las lecciones de nuestro libro con interesante material adicional. Les espera un ambiente dinámico con gente muy simpática.

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A2

Lehrwerk: „Caminos neu B1“, ISBN 978 -3125149588

donnerstags, ab 27.9.2018,
19-20:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Anmeldeschluss: 20.09.2018



FOTO Shutterstock | Tono Balaguer

1/19 AP422-2101 **SPANISCH VERTIEFEN (B1)**

Patricia Monica Sturm

¡Pasamos de grado! , finalmente alcanzamos el nivel B1. Después del invierno ja entrar en calor con el mundo del Español. Les espera un ambiente dinámico con gente muy simpática.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 4

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A2

Lehrwerk: „Caminos neu B1“, ISBN 978 -3125149588

donnerstags, ab 21.2.2019, 19-20:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 14
Anmeldeschluss: 14.02.2019

SPANISCHE KONVERSATION

2/18 AO422-5222 **CONVERSACIÓN EN ESPAÑOL (B2)**

Nelly Molina de Theilacker

Habla español y tiene buen conocimiento de la lengua española? Entonces este curso le será de provecho. Profundizaremos y trabajaremos con temas de actualidad y de la vida cotidiana y otros temas, para mejorar la comprensión y la pronunciación. Repetiremos la gramática y el vocabulario y leeremos lecturas de interés de los participantes.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau B2

Lehrwerk: Eigenes Material der Dozentin

dienstags, ab 25.9.2018, 18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro (Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP422-5222 **CONVERSACIÓN EN ESPAÑOL (B2)**

Nelly Molina de Theilacker

Wie Kurs **AO422-5222**

dienstags, ab 19.2.2019, 18-19:30 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 12.02.2019

2/18 AO422-5311 **CONVERSACIÓN EN ESPAÑOL (C1)**

Gerardo Milanes

Se trata de un curso muy selecto para gente que sabe, quiere y puede hablar y conversar en español, pero que quizás, por abandono, lo ha olvidado. ¡Pruebe!

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau C1

Lehrwerk: Eigenes Material des Dozenten

donnerstags, ab 27.9.2018,
15-16:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 40 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP422-5311
**CONVERSACIÓN
EN ESPAÑOL (C1)**

Gerardo Milanes

Wie Kurs **AO422-5311**
donnerstags, ab 21.2.2019,
15-16:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 40 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 14.02.2019

SPANISCH KOMPAKT

1/19 AP422-6112
SPANISCH FÜR DIE REISE
für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Kompaktkurs in den Oster- und
Pfingstferien

Marlene Hoffmann

Wecken Sie Ihre Vorfreude auf eine schöne Reise in die spanischsprachige Welt. Insider-Tipps und landeskundliche Informationen bereiten Sie genauso vor wie das Üben praxisorientierter Redewendungen und Modellsätze für typische Reisesituationen. Machen Sie sich fit für Spanien und Lateinamerika!

Vorgesehenes Pensum:
ab Lektion 1

Lehrwerk: „Spanisch für den Urlaub“,
ISBN 978-3125142657

Osterferien:

Montag,	15.4.2019, 18-19:30 Uhr
Dienstag,	16.4.2019, 18-19:30 Uhr
Mittwoch,	17.4.2019, 18-19:30 Uhr
Donnerstag,	18.4.2019, 18-19:30 Uhr
Freitag,	19.4.2019, 18-19:30 Uhr

Pfingstferien:

Montag,	10.6.2019, 18-19:30 Uhr
Dienstag,	11.6.2019, 18-19:30 Uhr
Mittwoch,	12.6.2019, 18-19:30 Uhr
Donnerstag,	13.6.2019, 18-19:30 Uhr
Freitag,	14.6.2019, 18-19:30 Uhr

10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 02
Anmeldeschluss: 08.04.2019

UNGARISCH

2/18 AO425-1101
UNGARISCH LERNEN (A1)
für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Julia Sarosy

Sie lieben Ungarn – entdecken Sie die vielfältigen Facetten von Land, Leuten und Kultur und erlernen Sie Schritt für Schritt, sich auf Ungarisch zu verständigen.

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „Sztituációk“,
ISBN 978-3190051615
Arbeitsbuch: „Sztituációk“,
ISBN 978-3190051618

mittwochs, ab 26.9.2018,
17:30-19 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 02
Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP425-1101
UNGARISCH LERNEN (A1)
(2. Semester)

Julia Sarosy

Wie Kurs **AO425-1101**
Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 4

mittwochs, ab 20.2.2019,
17:30-19 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 02
Anmeldeschluss: 13.02.2019

2/18 AO425-1106
UNGARISCH LERNEN (A1)
(3. Semester)

Julia Sarosy

Sie lieben Ungarn – entdecken Sie die vielfältigen Facetten von Land, Leuten und Kultur und erlernen Sie Schritt für Schritt, sich auf Ungarisch zu verständigen.

Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 6

Lehrwerk: „Sztituációk“,
ISBN 978-3190051615

Arbeitsbuch: „Sztituációk“,
ISBN 978-3190051618

mittwochs, ab 26.9.2018,
19:15-20:45 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 02
Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP425-1106
UNGARISCH LERNEN (A1)
(4. Semester)

Julia Sarosy

Wie Kurs **AO425-1106**
Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 8

mittwochs, ab 20.2.2019,
19:15-20:45 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 150 Euro
(Minigruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 02
Anmeldeschluss: 13.02.2019

Hinweis:

Die Gruppengröße der Sprach-
kurse steht wie folgt fest:

Normalgruppe (10 – 15 Teilnehmer)

10 Termine – 70,00 €
12 Termine – 84,00 €
15 Termine – 105,00 €

Kleingruppe (6 – 9 Teilnehmer)

10 Termine – 84,00 €
12 Termine – 100,80 €
15 Termine – 126,00 €

Minigruppe (3 – 5 Teilnehmer)

10 Termine – 150,00 €
12 Termine – 180,00 €
15 Termine – 225,00 €

4 SPRACHEN & SPRECHEN

VIETNAMESISCH

2/18 AO426-1101
**VIETNAMESISCH
LERNEN (A1)**

Kiet Ho Hoang

Sie suchen den unkomplizierten Zugang zur vietnamesischen Sprache und Kultur? Lernen Sie in kleinen Schritten und mit vielen Informationen über die Alltagskultur, sich in den grundlegenden Sprachstrukturen zurechtzufinden.

Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „Einstieg Vietnamesisch“,
ISBN 978-3197096148

mittwochs, ab 26.9.2018,
18-19:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 205
Anmeldeschluss: 19.09.2018

2/18 AP426-1101
**VIETNAMESISCH
LERNEN (A1)**

(2. Semester)
Kiet Ho Hoang

Wie Kurs **AO426-1101**
Vorgesehenes Pensum:
3 Lektionen; ab Lektion 4

mittwochs, ab 20.2.2019,
18-19:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Ehem. Finanzamt, Raum 205
Anmeldeschluss: 13.02.2019



Weiterbildungsakademie
der Hochschule Aalen



#gehtbeides

Bachelor berufsbegleitend studieren:

Allgemeiner Maschinenbau, Betriebswirtschaftslehre, Mechatronik, Wirtschaftsingenieurwesen



Bachelorstudium neben Ausbildung und Beruf: Erfahren Sie mehr auf www.wba-aalen.de

EDV & BERUF

5

Inhalt

ESF-Fachkursförderung **110**
MS-Office-Seminare **111 – 113**
Internet, iPhone, iPad **113 – 116**
Silver-Surfer-Reihe **116 – 119**
Organisation **119, 120**
Bildungsprämie **123**

Betriebswirtsch. Lehrgänge **121 – 125**
SAP-Seminare **125 – 128**
Kommunikation **130**
Verkauf **130, 131**
Frau und Beruf **128, 129, 132**

FOTO Shutterstock | marvent

Machen Sie sich fit für den Beruf

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

Sie setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit, Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs dar. Ebenfalls vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen etwa mit Seminaren in Rhetorik, Selbstmarketing oder Kreativitätstraining stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den anderen Programmbereichen.

ESF-Fachkursförderung

Was wird gefördert:

Überbetriebliche Weiterbildungsveranstaltungen zur beruflichen Anpassungsfortbildung (Fachkurse), die Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten insbesondere zur Anpassung an die technische Entwicklung oder zu wesentlichen Themen erfolgreicher Unternehmensführung oder zur Weiterentwicklung von berufstypischem Fachwissen vermitteln.

Zielgruppen:

- Beschäftigte aus Unternehmen mit Beschäftigungsort oder Wohnort in Baden-Württemberg.
- Unternehmer/-innen, Freiberufler/-innen sowie Existenzgründer/-innen mit Unternehmenssitz oder Wohnort in Baden-Württemberg.
- Gründungswillige, die in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind.
- Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger, die in Baden-Württemberg wohnhaft sind.
- Beschäftigte von rechtlich selbständigen Unternehmen, die aus Mitteln der öffentlichen Hand getragen werden, sind ebenfalls förderfähig.

Die Förderhöhe:

Die Förderhöhe richtet sich nach dem Alter des Teilnehmers. Sie erhalten eine Förderung in Höhe von 50 % des Netto-Seminarpreises ab dem Erreichen des 50. Lebensjahres. In Anbetracht des demografischen Wandels soll so auch im fortgeschrittenen Alter ein Anreiz für Weiterbildung und Weiterentwicklung im Beruf gegeben werden. Die Förderung für Teilnehmer, die noch nicht das 50. Lebensjahr erreicht haben, beträgt 30 % des Netto-Seminarpreises. Fragen Sie nach!

Für die gekennzeichneten Kurse hat die Volkshochschule Heidenheim die Unterstützung des Ministeriums für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds beantragt. 30 % bzw. 50 % Zuschuss sind möglich, wenn das Ministerium den Antrag bewilligt.

Mit dem Förderprogramm „Fachkurse“ will das Ministerium für Finanzen und Wirtschaft Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Anreize für eine verstärkte berufliche Qualifizierung schaffen.

Nicht gefördert werden:

Beschäftigte von Bund, Ländern und kommunalen Gebietskörperschaften.

„Das Vorhaben Fachkursförderung wird im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und dem Europäischen Sozialfonds gefördert.“

Ansprechpartner:

Herr Joachim Oelkuch

Telefon: 07321/327-4400

E-Mail: joachim.oelkuch@heidenheim.de



2/18 A0501-061

OUTLOOK – GRUNDLAGEN, AUFRISCHUNG UND VERTIEFUNG

Herbert Fuchs

Sie lernen, wie Outlook tickt und was es eigentlich mehr kann als nur Mails zu verschicken. Alle Anwender von Outlook, die sich Ihre Kenntnisse selbst beigebracht haben und jetzt Ihr Wissen auf eine fundierte Basis stellen wollen.

Aus dem Inhalt:

Eigene und öffentliche Ordnerstrukturen; Wichtige Mail-Funktionen; Arbeiten mit Regellisten und Quickstepps; Kontakte und Adressenverwaltung; Termin- und Besprechungsplanung; Terminverwaltung in der Gruppe; Was bringt das Arbeiten mit Aufgaben

Mittwoch, 17.10.2018, 8:30-16 Uhr
1 Termin; 105 Euro
(inkl. 25 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 10.10.2018



Aus dem Inhalt:

Word:

Schreiben, Abspeichern und Öffnen von Texten; Zeichen- und Absatzformatierung mit MS-Word für Windows; Kopieren und Verschieben von Texten und Textbestandteilen; Arbeiten mit den Funktionen „Nummerierung“, „Aufzählungszeichen“; AutoText und AutoKorrektur; Einfügen und Bearbeiten einer Grafik; Arbeiten mit Tabellen und Tabulatoren

Excel:

Wert-, Text- und Formeleingabe; Erstellen von einfachen Tabellen; das Arbeiten mit Formeln und Funktionen; das Arbeiten mit mehreren Tabellen in einer Mappe; Listenverwaltungen mit Sortieren und Filtern

Outlook:

Emails versenden, empfangen, antworten und weiterleiten; Adressen (Kontakte) in Outlook; Termine, Terminserien und Besprechungen

Dienstag, 11.12.2018, 8:30-16 Uhr
Mittwoch, 12.12.2018, 8:30-16 Uhr
Montag, 17.12.2018, 8:30-16 Uhr
Dienstag, 18.12.2018, 8:30-16 Uhr

1/19 AP501-061

OUTLOOK – GRUNDLAGEN, AUFRISCHUNG UND VERTIEFUNG

Herbert Fuchs

Wie Kurs A0501-061

Freitag, 10.5.2019, 8:30-16 Uhr
1 Termin; 105 Euro
(inkl. 25 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 03.05.2019



4 Termine; 39 USt.; 345 Euro
(inkl. 25 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 04.12.2018

2/18 A0501-065

WORD – DIE BESSERE SCHREIBMASCHINE

Elisabeth Riegg

Viele arbeiten schon seit Jahren mit Word, irgendwie klappt es auch (meistens). Wie war das nochmal?

Aus dem Inhalt:

Schriftformate; Nummerierung / Aufzählung; Einzüge (Erstzeilen-/Hängender Einzug); Tabellen; Grafiken und Bilder; Einführung in Serienbrief.

Montag, 3.12.2018, 8:30-16 Uhr
Dienstag, 4.12.2018, 8:30-16 Uhr

2 Termine; 19 USt.; 185 Euro
(inkl. 25 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 26.11.2018



2/18 A0501-063

MS OFFICE IM BÜROALLTAG

Elisabeth Riegg

Alle Office-Anwender, die einen Überblick über alle Programme brauchen und die am häufigsten in der betrieblichen Praxis auftretenden Aufgaben effektiv damit lösen möchten.

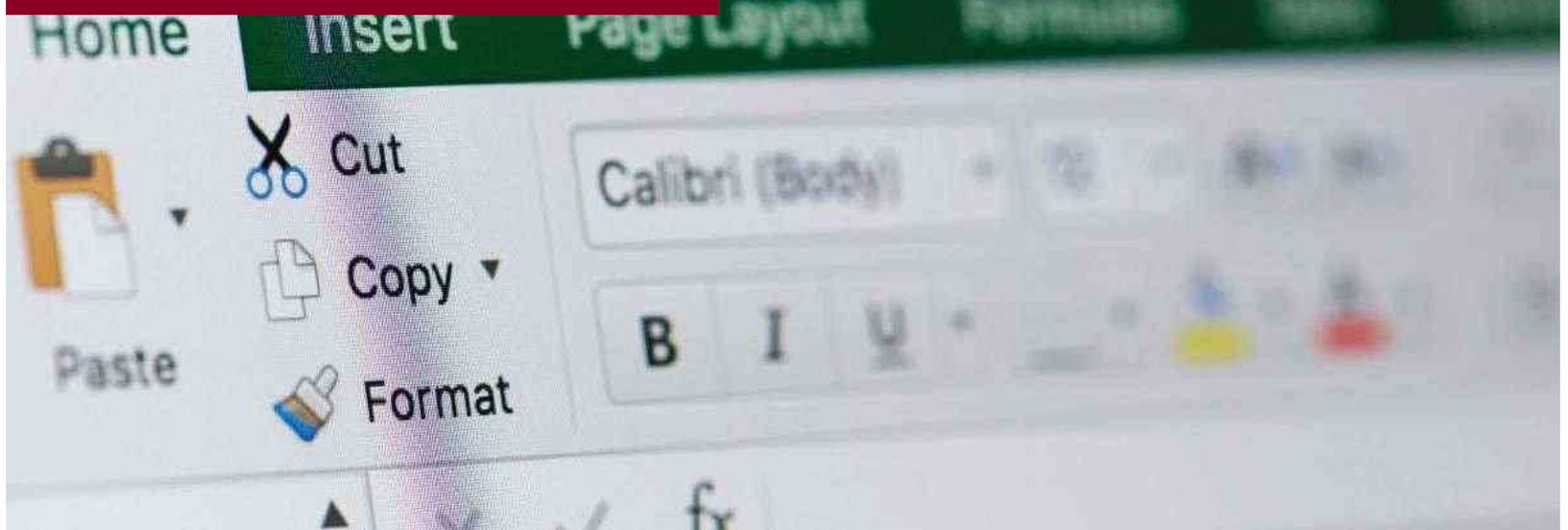


FOTO Shutterstock | PixieMe

2/18 AO501-066

EXCEL-GRUNDLAGEN

Herbert Fuchs



Sie lernen, Kalkulationen zu erstellen, zu bearbeiten und auszuwerten. Dabei wird besonderer Wert auf das sichere Handling dieser Software gelegt. Die in Kalkulationsblättern erstellten Daten werden in Business-Grafiken umgesetzt. Alle Anwender von Excel, die sich Ihre Kenntnisse selbst beigebracht haben und jetzt Ihr Wissen auf eine fundierte Basis stellen wollen.

Aus dem Inhalt:

Einfache Tabellen erstellen; Mappen und Tabellen in Excel; Bewegen und Markieren in Tabellen; Dateneingabe und -bearbeitung; Einfügen und Löschen von Tabellen; Kopieren und Verschieben; Erstellen einfacher Formeln/Funktionen; Verwendung wichtiger Zahlenformate; Tabellen formatieren; Verknüpfung von Zellen in Tabellen und Mappen; Weitere Zusatzfunktionen von Excel; Einführung in die Diagrammerstellung und -bearbeitung

Donnerstag, 4.10.2018, 8:30-16 Uhr

Freitag, 5.10.2018, 8:30-16 Uhr

2 Termine; 16 USt.; 185 Euro (inkl. 25 Euro Lernmittelgebühr)

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 6-12

Anmeldeschluss: 27.09.2018

1/19 AP501-066

EXCEL-GRUNDLAGEN

Herbert Fuchs



Wie Kurs AO501-066

Dienstag, 9.4.2019, 8:30-16 Uhr

Mittwoch, 10.4.2019, 8:30-16 Uhr

2 Termine; 16 USt.; 185 Euro (inkl. 25 Euro Lernmittelgebühr)

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 6-12

Anmeldeschluss: 02.04.2019

2/18 AO501-068

EXCEL-AUFBAU

Herbert Fuchs



Sie lernen, wie Excel tickt und wie die Probleme, die bei Excel täglich auftreten können elegant zu lösen sind. Sie lernen viele Möglichkeiten kennen, Ihre Aufgabenstellungen der betrieblichen Praxis effektiv zu bearbeiten. Alle Anwender von Excel, die sich Ihre Kenntnisse selbst beigebracht haben und jetzt Ihr Wissen auf eine fundierte Basis stellen wollen.

Aus dem Inhalt:

Excel macht doch, was es will; Die 2 Ebenen von Excel (Inhalte und Formate); Was bringen die Dollar(\$)-Zeichen wirklich (Addressierungsarten); Berechnungen über viele Tabellen hinweg; Schutzmechanismen bei Dateien, Tabellen und Zellen; Arbeits erleichterung mit Tabellenvorlagen; Arbeiten mit Formeln & Funktionen; Spezielle Funktionen (SummeWenn, Wenn, Sverweis); Effektives Arbeiten mit dem Autofilter; Überblick – was ist Pivot?

Montag, 17.12.2018, 8:30-16 Uhr

Dienstag, 18.12.2018, 8:30-16 Uhr

2 Termine; 16 USt.; 185 Euro

(inkl. 25 Euro Lernmittelgebühr)

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 6-12

Anmeldeschluss: 10.12.2018

1/19 AP501-068
EXCEL-AUFBAU

Herbert Fuchs



Wie Kurs **A0501-068**
Donnerstag, 11.7.2019, 8:30-16 Uhr
Freitag, 12.7.2019, 8:30-16 Uhr

2 Termine; 32 USt.; 185 Euro
(inkl. 25 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 04.07.2019

2/18 AP501-073
**EXCEL-
WIEDERAUFFRISCHUNG**

Herbert Fuchs



Auffrischen von bereits vorhandenen
Excel-Kenntnissen Mitarbeiter, die
eine Auffrischung ihrer Excel Kennt-
nisse benötigen

Aus dem Inhalt:
Fenster fixieren und teilen; Erstellen
einfacher Formeln/Funktionen; Ver-
wendung wichtiger Zahlenformate;
Tabellen formatieren; Druck vorberei-
ten und Starten; Seiteneinrichtung für
Drucken; Die Verwendung von AUTO-
AUSFÜLLEN; Weitere Zusatzfunktio-
nen von Excel; Einführung in die Di-
agrammerstellung und -bearbeitung

Freitag, 22.2.2019, 8:30-16 Uhr
1 Termin; 105 Euro
(inkl. 25 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 15.02.2019

2/18 A0501-1020
**ERSTE SCHRITTE MIT
WHATSAPP**

Einsteigerkurs für Senioren
Sigrid Müller, EDV-Trainerin

Sie haben das Programm „WhatsApp“,
dem weltweit meist genutzten Mes-
senger auf Ihrem Smartphone instal-
liert. Nun können Sie es als Kommuni-
kationszentrale nutzen und bleiben so
in Verbindung mit Familie, Bekannten
und Freunden. Dieser Kurs bietet Ih-
nen Unterstützung bei den ersten
Schritten mit dieser App.

Aus dem Inhalt:

Nachrichten senden und empfangen;
Bilder & Multimedia; Telefonieren; Ein-
stellungen; Privatsphäre; Vertragsbedin-
gungen.

Bitte beachten: Die Volkshochschule
Heidenheim übernimmt keine Haf-
tung für evtl. entstehende Schäden an
Ihrem Gerät.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes, betriebs-
bereites Gerät mit der installierten
Software „WhatsApp“ mit.

Samstag, 27.10.2018, 9-11:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 34 Euro
(inkl. 10 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 22.10.2018

1/19 AP501-1020
**ERSTE SCHRITTE MIT
WHATSAPP**

Einsteigerkurs für Senioren
Sigrid Müller, EDV-Trainerin

Wie Kurs **A0501-1020**
Bitte beachten: Die Volkshochschule
Heidenheim übernimmt keine Haf-
tung für evtl. entstehende Schäden an
Ihrem Gerät.

Samstag, 16.3.2019, 10:30-12:45 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 34 Euro
(inkl. 10 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 11.03.2019

2/18 A0501-1053
**DER UMGANG MIT
SAMSUNG SMARTPHONE
UND TABLET-PC MIT
ANDROID-BETRIEBS-
SYSTEM**

Workshop für Einsteiger der
Generation 55+
Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Aus dem Inhalt:
Grundlagen der Berührungs-Bedie-
nung; Einrichten der Bedienoberflä-
che; Telefonieren; Kurznachrichten
schreiben und empfangen; Adress-
buch und Kalender pflegen; Fotogra-
fieren und Bildgalerie usw.

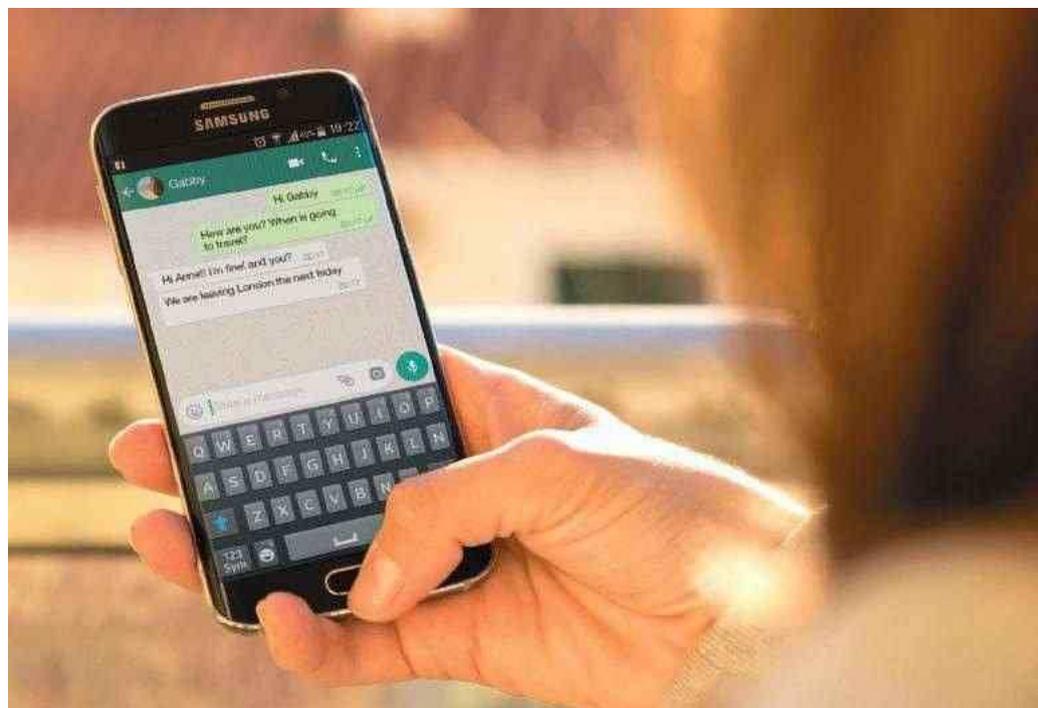
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und
Kabel mit.

Bitte beachten: Die Volkshochschule
Heidenheim übernimmt keine Haf-
tung für evtl. entstehende Schäden an
Ihrem Gerät.

montags, ab 5.11.2018, 9:30-11 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 29.10.2018

2/18 A0501-1054
**DER UMGANG MIT
SAMSUNG SMARTPHONE
UND TABLET-PC MIT
ANDROID-BETRIEBS-
SYSTEM**

Workshop für Einsteiger der
Generation 55+
Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker



Wie Kurs **AO501-1053**

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und Kabel mit.

montags, ab 5.11.2018, 11-12:30 Uhr

2 Termine; 4 USt.; 32 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 5-8

Anmeldeschluss: 29.10.2018

2/18 **AO501-1055**

DER UMGANG MIT SAMSUNG SMARTPHONE UND TABLET-PC MIT ANDROID-BETRIEBSSYSTEM

Workshop für Fortgeschrittene der Generation 55+

Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Wie Kurs **AO501-1053**

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und Kabel mit.

montags, ab 19.11.2018, 11-12:30 Uhr

2 Termine; 4 USt.; 32 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum B

Teilnehmerzahl: 5-8

Anmeldeschluss: 12.11.2018

1/19 **AP501-1053**

DER UMGANG MIT SAMSUNG SMARTPHONE UND TABLET-PC MIT ANDROID-BETRIEBSSYSTEM

Workshop für Einsteiger der Generation 55+

Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Wie Kurs **AO501-1053**

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und Kabel mit.

montags, ab 18.2.2019, 9:30-11 Uhr

2 Termine; 4 USt.; 32 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 5-8

Anmeldeschluss: 11.02.2019

1/19 **AP501-1054**

DER UMGANG MIT SAMSUNG SMARTPHONE UND TABLET-PC MIT ANDROID-BETRIEBSSYSTEM

Workshop für Einsteiger der Generation 55+

Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Wie Kurs **AO501-1053**

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und Kabel mit.

montags, ab 18.2.2019, 11-12:30 Uhr

2 Termine; 4 USt.; 32 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 5-8

Anmeldeschluss: 11.02.2019

1/19 **AP501-1055**

DER UMGANG MIT SAMSUNG SMARTPHONE UND TABLET-PC MIT ANDROID-BETRIEBSSYSTEM

Workshop für Fortgeschrittene der Generation 55+

Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Wie Kurs **AO501-1053**

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und Kabel mit.

montags, ab 11.3.2019, 11-12:30 Uhr

2 Termine; 4 USt.; 32 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum B

Teilnehmerzahl: 5-8

Anmeldeschluss: 04.03.2019

1/19 **AP501-1051**

DER UMGANG MIT SAMSUNG SMARTPHONE UND TABLET-PC MIT ANDROID-BETRIEBSSYSTEM

Workshop für Einsteiger

Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Aus dem Inhalt:

Grundlagen der Berührungs-Bedienung; Einrichten der Bedienoberfläche; Telefonieren; Kurznachrichten schreiben und empfangen; Adressbuch und Kalender pflegen; Fotografieren und Bildgalerie; usw. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und Kabel mit.

Bitte beachten: Die Volkshochschule Heidenheim übernimmt keine Haftung für evtl. entstehende Schäden an Ihrem Gerät.

freitags, ab 15.3.2019, 18:30-20 Uhr

2 Termine; 4 USt.; 32 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum B

Teilnehmerzahl: 5-8

Anmeldeschluss: 08.03.2019

Hinweis:

Firmenschulung gewünscht?

Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsam passgenaue Firmenschulungen. Kommen Sie mit Ihren Wünschen/Ideen auf uns zu – wir setzen sie um.

1/19 AP501-1056

DER UMGANG MIT SAMSUNG SMARTPHONE UND TABLET-PC MIT ANDROID-BETRIEBSSYSTEM

Workshop für Fortgeschrittene
Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Aus dem Inhalt: Standard-Apps besser einzusetzen; Termine; Nachrichten, Fotos und Kontakte zu teilen;

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und Kabel mit.

Bitte beachten: Die Volkshochschule Heidenheim übernimmt keine Haftung für evtl. entstehende Schäden an Ihrem Gerät.

freitags, ab 29.3.2019, 18:30-20 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 5-8

Anmeldeschluss: 22.03.2019

2/18 AO501-106

MEIN IPHONE UND IPAD

Einsteigerkurs für Senioren
Sigrid Müller, EDV-Trainerin

Der Kurs richtet sich an Besitzer von iPhone oder iPad, die sich über die vielfältigen Möglichkeiten Ihrer Apple-Geräte informieren möchten. Von der Bedienung der Geräte geht es bis zu den vielfältigen Möglichkeiten der Standard-Apps. Bitte bringen Sie Ihr eigenes, betriebsbereites Gerät (mit neuestem Betriebssystem iOS) mit.

Aus dem Inhalt:

Bestandteile; Bedienung und Oberfläche; Kontrollzentrum und Mitteilungszentrale; Einstellungen und Siri; Standard Apps (Kontakte, Kalender, Mail etc.)

Bitte beachten: Die Volkshochschule Heidenheim haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.

Der Unterricht erfolgt nur auf Apple-Geräten (iPhone und iPad) Apple-ID und Passwort muss angelegt sein und mitgebracht werden. E-Mail-Adresse und Passwort muss mitgebracht werden.

Samstag, 13.10.2018, 9-11:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 34 Euro (inkl. 10 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 08.10.2018

1/19 AP501-106

MEIN IPHONE UND IPAD

Einsteigerkurs für Senioren
Sigrid Müller, EDV-Trainerin

Wie Kurs **AO501-106**

Bitte bringen Sie Ihr eigenes, betriebsbereites Gerät (mit neuestem Betriebssystem iOS) mit. Der Unterricht erfolgt nur auf Apple-Geräten (iPhone und iPad) Apple-ID und Passwort muss angelegt sein und mitgebracht werden. E-Mail-Adresse und Passwort muss mitgebracht werden.

Samstag, 16.3.2019, 8-10:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 34 Euro (inkl. 10 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 11.03.2019

2/18 AO501-107

IPHONE UND IPAD FÜR FORTGESCHRITTENE

Bastian Oelkuch

Der Kurs richtet sich an erfahrene Besitzer eines iPhones und/oder iPads. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten, wie Sie das Gerät mehr an Ihre Person anpassen können. Welche Apps gibt es, um gemeinsam einen Kalender zu pflegen? Wie kann man Bilder direkt auf dem Gerät „verschönern“. Und noch einige weitere interessante Apps.

Voraussetzungen:

Der Kurs: „Mein iPhone und iPad, Kursnummer: AO501-106.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone geladen und alle dazugehörigen Kabel mit. Außerdem Ihre Benutzerkontodaten zum App-Store. Bitte prüfen Sie, ob Ihr Smartphone mit dem Kurstitel genannten System übereinstimmt. Falls nicht, setzen Sie sich bitte mit uns im Vorfeld in Verbindung.

Bitte beachten: Die Volkshochschule Heidenheim übernimmt keine Haftung für evtl. entstehende Schäden an Ihrem Gerät. Der Unterricht erfolgt nur auf Apple-Geräten mit eigenem Internetzugang.

Samstag, 17.11.2018, 10:30-12:45 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 35 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.13
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 12.11.2018

1/19 AP501-107 IPHONE UND IPAD FÜR FORTGESCHRITTENE

Bastian Oelkuch

Wie Kurs **A0501-107**

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone geladen und alle dazugehörigen Kabel mit. Außerdem Ihre Benutzerkontodaten zum App-Store. Bitte prüfen Sie, ob Ihr Smartphone mit dem Kurstitel genannten System übereinstimmt. Falls nicht, setzen Sie sich bitte mit uns im Vorfeld in Verbindung.

Bitte beachten: Die Volkshochschule Heidenheim übernimmt keine Haftung für evtl. entstehende Schäden an Ihrem Gerät. Der Unterricht erfolgt nur auf Apple-Geräten mit eigenem Internetzugang.

Samstag, 13.4.2019, 10:30-12:45 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 35 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.13
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 08.04.2019

2/18 A0501-111 Joomla! GRUNDLAGEN

Toni Ginsel

Joomla! ist das preisgekrönte und kostenlose Content-Management-System (CMS), das es Ihnen ermöglicht, kleine Webseiten, aber auch große leistungsfähige Online-Anwendungen und Portale zu erstellen. Anhand von Übungen und Beispielen aus Ihrer Praxis haben Sie gelernt, alle wichtigen Komponenten und Module von Joomla! wirkungsvoll einzusetzen.

Voraussetzung: Internet-Kenntnisse;
Word-Kenntnisse

Freitag, 16.11.2018, 18:30-21:30 Uhr
Samstag, 17.11.2018, 9-16:30 Uhr
2 Termine; 12 USt.; 96 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 09.11.2018

1/19 AP501-111 Joomla! GRUNDLAGEN

Toni Ginsel

Wie Kurs **A0501-111**
Freitag, 28.6.2019, 18:30-21:30 Uhr

Samstag, 29.6.2019, 9-16:30 Uhr
2 Termine; 12 USt.; 96 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 24.06.2019

2/18 A0501-131 DIGITALE BILDBEAR- BEITUNG MIT GIMP

Einsteigerkurs

Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Aus dem Inhalt:

Sie lernen mit dem kostenlosen Softwareprogramm GIMP digitale Bilder zu öffnen und zu speichern; in Auflösung, Helligkeit, Kontrast, Tonwert, Schärfe zu optimieren; Bildausschnitte herzustellen und Unerwünschtes geschickt und unauffällig zu korrigieren; Sie lernen die Arbeitsoberfläche und den Werkzeugkasten kennen, Bilder mit Text zu versehen, Tastenkombinationen einzustellen und üben die Anwendung von Werkzeugen und Filtern. Sie erhalten theoretische Grundlagen z. B. über „Dateiformate“ oder „Bildauflösung“. Anschließend haben Sie die Gelegenheit, mit Ihren eigenen Bildern zu üben. Voraussetzungen: Grundkenntnisse am PC

montags, ab 5.11.2018, 19-20:30 Uhr
3 Termine; 6 USt.; 68,50 Euro
(inkl. 20,50 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 29.10.2018

1/19 AP501-131 DIGITALE BILDBEAR- BEITUNG MIT GIMP

Einsteigerkurs

Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Wie Kurs **A0501-131**
montags, ab 11.3.2019, 19-20:30 Uhr
3 Termine; 6 USt.; 68,50 Euro
(inkl. 20,50 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 04.03.2019

2/18 A0501-191 SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 1 – Was ist das Internet?

Werner Seiß

Aus dem Inhalt:

Die Geschichte des Internets. Was ist das Web 2.0? Nutzungsmöglichkeiten im Web 2.0 Was sind die häufigsten Komponenten im Heimnetzwerk? Wie hängen die Komponenten des Heimnetzwerkes zusammen? Der Vertrag mit dem Anbieter (Provider). Was sind die Merkmale einer seriösen Internetseite? Erarbeiten der Merkmale für Seriosität; Das Impressum einer Internetseite.

Freitag, 28.9.2018, 14:30-17:45 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 21.09.2018

1/19 AP501-191 SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 1 – Was ist das Internet?

Werner Seiß

Wie Kurs **A0501-191**
Freitag, 22.2.2019, 14:30-17:45 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 15.02.2019

2/18 A0501-192 SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 2 – Wie man das Internet nutzt?

Werner Seiß

Aus dem Inhalt:

Welche Struktur hat eine Internetseite; Welche Browser gibt es? Wie ist eine Webadresse aufgebaut? Sicherheitsrelevante Einstellungen im Browser? Welche Ergebnisse liefern welche Suchmaschinen? Wie funktioniert eine Suchmaschine? Welche generellen Prinzipien gibt es für die Suche im Netz? Wie funktioniert der E-Mail-Verkehr? Was ist Spam und warum ist Spam gefährlich? Eigenschaften eines sicheren Passworts; Wie merkt man sich ein Passwort?

Freitag, 12.10.2018, 14:30-17:45 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 05.10.2018

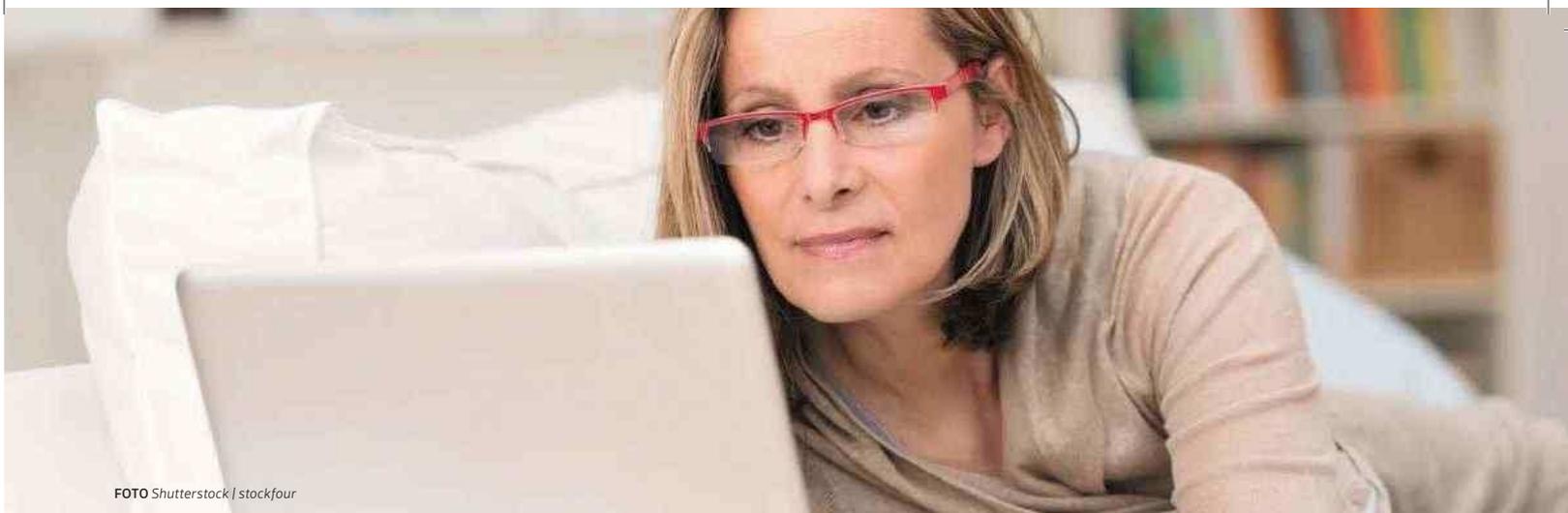


FOTO Shutterstock | stockfour

1/19 AP501-192
SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 2 – Wie man das Internet nutzt?

Werner Seiß

Wie Kurs **A0501-192**

Freitag, 15.3.2019, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum B

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 08.03.2019

2/18 AO501-193
SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 3 – Unterhaltung im Internet?

Werner Seiß

Aus dem Inhalt:

Web 2.0; Was ist ein Videoportal? Ist die Nutzung von Videoportalen problematisch? Urheberrecht, Datenschutz, Persönlichkeitsrecht; Risiken bei der Nutzung von Mediatheken und Videoportalen; Gefahren beim Webplayer-Update; Mediatheken im Internet; Online-Streaming-Dienste; Nachrichtenportale; Online-Spiele und Browser-Games?

Freitag, 19.10.2018, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 12.10.2018

1/19 AP501-193
SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 3 – Unterhaltung im Internet?

Werner Seiß

Wie Kurs **A0501-193**

Freitag, 22.3.2019, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum B

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 15.03.2019

2/18 AO501-194
SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 4 – Wie man Risiken im Netz vermeidet

Werner Seiß

Aus dem Inhalt:

Welche Abzockmaschinen gibt es im Internet? Was ist beim Online-Shopping zu beachten? Was sind Sicherheitsmerkmale beim Online-Einkauf? Fernabsatzvertrag, Bewertungen und Bewertungsportale, Zahlungsmöglichkeiten; Was ist Onlinebanking? Möglichkeiten beim Onlinebanking; Welche Onlinebanking-Verfahren gibt es? WLAN-Verstöße gegen das Urheberrecht

Freitag, 26.10.2018, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 19.10.2018

Hinweis:

Bequem Online von Zuhause aus lernen?

Mit unseren Betriebswirtschaftlichen Live-Webinaren, der Xpert-Business-Reihe, geht das. Und im Anschluss an den Lehrgang können Sie bei uns die Prüfung machen.

Sparen Sie Fahrtzeit und -kosten! Und wenn Sie mal einen Unterricht verpasst haben – kein Problem – alles wird aufgezeichnet.

1/19 AP501-194

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 4 – Wie man Risiken im Netz vermeidet
Werner Seiß

Wie Kurs A0501-194

Freitag, 29.3.2019, 14:30-17:45 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 22.03.2019

2/18 A0501-195

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 5 – Mitmachen im Netz
Werner Seiß

Aus dem Inhalt:

Kommunikationsmöglichkeiten im Netz? Was sind Weblogs? Was sind Social Communitys? Arbeiten mit Facebook, WhatsApp usw. Praktische Anwendung von Social Media; Wo gibt es Fallstricke? Ist Gratisnutzung tatsächlich gratis?

Freitag, 9.11.2018, 14:30-17:45 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 02.11.2018

1/19 AP501-195

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 5 – Mitmachen im Netz
Werner Seiß

Wie Kurs A0501-195

Freitag, 5.4.2019, 14:30-17:45 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 29.03.2019

2/18 A0501-196

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 6 – Datenschutz
Werner Seiß

Aus dem Inhalt:

Grundproblematik Datenschutz: Nationale und internationale Gesetzgebung (Bsp.: Facebook); Harmonisierung mit anderen Gesetzen; Grundrecht auf informationelle Selbstbestimmung vs. Pressefreiheit; Wo werden Daten erhoben und wann handelt es sich dabei um personenbezogene Daten; Daten im Internet – Speicherung, Verbreitung/Öffentlichkeit, Zugriff, wirtschaftliche Bedeutung; Erläuterung und Empfehlungen zum Umgang mit Daten. (Datenmissbrauch vorbeugen, Datensparsamkeit & Pflichten im Netz – Einwilligung; Recht auf Auskunft, Benachrichtigung, Löschung, Recht auf Widerspruch, Recht am eigenen Bild; „Digitales Erbe“ – Bedeutung – Tipps für den Umgang mit dem digitalen Erbe

Freitag, 16.11.2018, 14:30-17:45 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 09.11.2018

1/19 AP501-196

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 6 – Datenschutz
Werner Seiß

Wie Kurs A0501-196

Freitag, 12.4.2019, 14:30-17:45 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 05.04.2019

2/18 A0501-197

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 7 – Handy, Smartphone und Co.
Werner Seiß

Aus dem Inhalt:

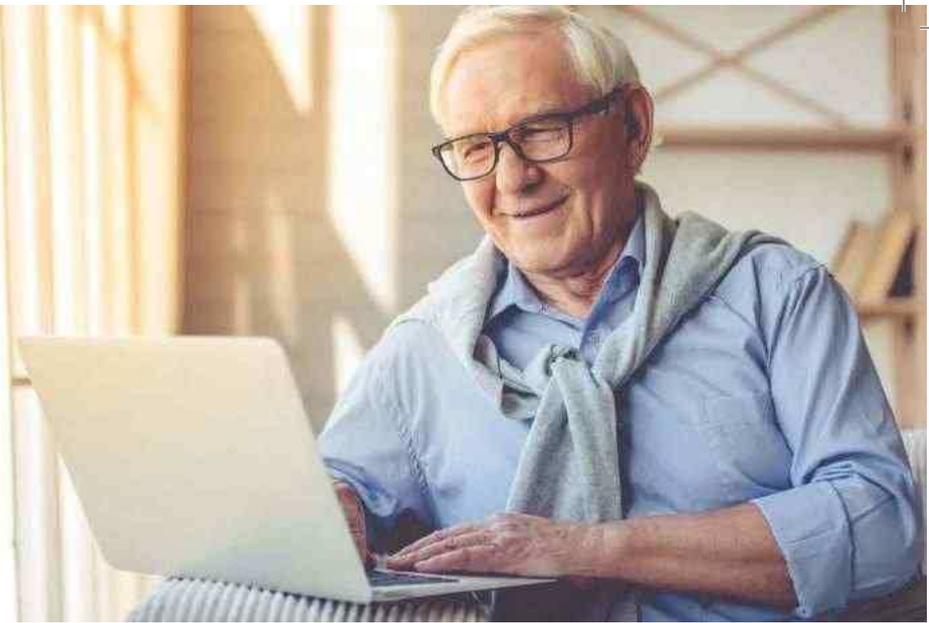
Mobiltelefonie als Alleskönner; Vom Handy zum Smartphone; Unterschiede; Betriebssysteme; Sensorik; Apps; Anbietershops; Nutzerkonten; Datenschutzproblematik; Internetverbindungen – Heimnetzwerk und Mobiles Netzwerk; Eigenschaften von heimischen Netzwerken; DSL oder Kabel; WLAN; oder LAN; Verträge; Preise; Schnelligkeit; Mobiles Internet – Größere Datenübertragungsraten und einfachere Technik; Datengeschwindigkeiten G, E, 3G, H+, LTE-Unterschiede zwischen Flatrates und Volumentarifen – Roaming; Umgang mit sensiblen Daten

Freitag, 23.11.2018, 14:30-17:45 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 16.11.2018

Hinweis:

Wussten Sie schon...

dass Sie mit der Anmeldung an einen vhs-Kurs an den Veranstaltungstagen den gesamten öffentlichen Nahverkehr im Landkreis Heidenheim nutzen können?



1/19 AP501-197
SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 7 – Handy, Smartphone und Co.
 Werner Seiß

Wie Kurs **AO501-197**
 Freitag, 3.5.2019, 14:30-17:45 Uhr
 1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
 Meeboldhaus, EDV-Raum A
 Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 26.04.2019

2/18 AO501-198
SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 8 – Was das mobile Internet mit sich bringt
 Werner Seiß

Aus dem Inhalt:

Datenschutz / Datensammlung am Smartphone; Datenschutz in Deutschland / Recht auf informationelle Selbstbestimmung; Risiken von Apps – Datenzugriffe; Warum Taschenlampen-Apps auf Kontaktdaten und den Smartphone-Speicher zugreifen; Tipps im Umgang mit Apps; Viren – Virenschutzprogramme; Cloud-Dienste; Identifizierung im Internet durch Smartphone-Benutzerkonto (z.B. Google-Konto) und die Synchronisierung; Mobile Endgeräte als Datensammler; Welche Daten kennt mein Smartphone? Datenkriminalität – Datenschutz-Tipps; Mobile Payment

Freitag, 30.11.2018, 14:30-17:45 Uhr
 1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
 Ehem. Finanzamt, Raum 207
 Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 23.11.2018

1/19 AP501-198
SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 8 – Was das mobile Internet mit sich bringt
 Werner Seiß

Wie Kurs **AO501-198**
 Freitag, 10.5.2019, 14:30-17:45 Uhr
 1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
 Meeboldhaus, EDV-Raum A
 Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 03.05.2019

2/18 AO501-199
SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 9 – Blick in die Zukunft des Internets
 Werner Seiß

Aus dem Inhalt:

Die Palette smarterer Endgeräte; „Smarte Geräte und der Datenschutz; Der gläserne Verbraucher: Totale Vernetzung und Erfassung; Wer hat Zugriff auf meine Daten? Profilbildung – Datenschutzrechte; Big Data wohin geht die Entwicklung? Übung „App-Berechtigungen“; Weg 3.0 – Web der Dinge – Auto der Zukunft; Übungen mit semantischen Suchmaschinen; Abschließende Fragerunde

Freitag, 7.12.2018, 14:30-17:45 Uhr
 1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
 Meeboldhaus, EDV-Raum A
 Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 30.11.2018

1/19 AP501-199
SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 9 – Blick in die Zukunft des Internets
 Werner Seiß

Wie Kurs **AO501-199**
 Freitag, 17.5.2019, 14:30-17:45 Uhr
 1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
 Meeboldhaus, EDV-Raum A
 Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 10.05.2019

2/18 AO501-300
B2B-VERTRIEB IM DIGITALEN ZEITALTER: SOCIAL SELLING BASICS

Marco Pfeffer

Social Selling ist der zukünftige und effektive Weg zu (Neu-)kunden und Umsatz im B2B-Vertrieb. Bereiten Sie sich auf diese Chancen und Herausforderungen vor. Und profitieren Sie nicht nur von schnellerem Umsatzwachstum, sondern auch von einer deutlichen Effizienzsteigerung. Planen Sie den Einstieg in das Thema Social Selling.

Aus dem Inhalt:

Entwicklung des Vertriebs & deren Auswirkungen; Wie nutzen Sie die neuen Technologien für Ihren Vertriebsprozess? Die Ziele im Social Selling; Die 6 Felder im Social Selling.

Mittwoch, 10.10.2018, 17-19:15 Uhr
1 Termin, 3 USt.; 30 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.05
Anmeldeschluss: 03.10.2018

1/19 AP501-300
**B2B-VERTRIEB IM DIGITALEN ZEITALTER:
SOCIAL SELLING BASICS**

Marco Pfeffer

Wie Kurs A0501-300
Mittwoch, 13.3.2019, 17-19:15 Uhr
1 Termin, 3 USt.; 30 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.05
Anmeldeschluss: 06.03.2019

2/18 A0501-301
DIE VERSCHIEDENEN FACETTEN IM ONLINE-MARKETING

Marco Pfeffer

Wie werden aus Ihren Online-Aktivitäten Kunden und somit auch Umsatz? Sie erhalten einen Überblick über das große Bild „Online Marketing“ und einzelner Facetten.

Aus dem Inhalt:
Suchmaschinenmarketing; Retargeting; Social Media Marketing;
Konvertierungspfade; Landing Page

Dienstag, 16.10.2018, 17-19:15 Uhr
1 Termin, 3 USt.; 30 Euro
Rieger am Markt, Raum 1.08
Anmeldeschluss: 09.10.2018

1/19 AP501-301
DIE VERSCHIEDENEN FACETTEN IM ONLINE-MARKETING

Marco Pfeffer

Wie Kurs A0501-301
Mittwoch, 20.3.2019, 17-19:15 Uhr
1 Termin, 3 USt.; 30 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.05
Anmeldeschluss: 13.03.2019

2/18 A0501-302
SOCIAL MEDIA MANAGEMENT FÜR KMU'S

Christina Petreanu

Potenzielle Kunden tummeln sich auf Sozialen Netzwerken. Für Unternehmen wird es immer wichtiger Social Media Strategien für die eigenen Zielgruppen zu entwickeln und in den Marketing-Mix aufzunehmen. Wie finden Kunden den Weg auf Ihre Website? Sie erfahren, was Sie beachten müssen und wie Sie sich optimal in den Sozialen Netzwerken präsentieren.

Dienstag, 23.10.2018, 16:30-18:45 Uhr
1 Termin, 3 USt.; 30 Euro
Rieger am Markt, Raum 1.08
Anmeldeschluss: 16.10.2018

1/19 AP501-302
**SOCIAL MEDIA
MANAGEMENT FÜR KMU'S**
Christina Petreanu

Wie Kurs A0501-302
Mittwoch, 10.4.2019, 17-19:15 Uhr
1 Termin, 3 USt.; 30 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.05
Anmeldeschluss: 03.04.2019

2/18 A0501-305
**DIE NEUE EU-DATEN-
SCHUTZ-GRUND-
VERORDNUNG**

Inhalte & Umsetzungsplan für KMU's
Ralf Flügel

Die Bedrohung durch Cyber-Kriminalität steigt stetig. Der Datenschutz rückt immer näher in den Fokus. Bei Verstoß drohen hohe Bußgelder. Wie machen Sie sich sicher? Was müssen Sie beachten?

Dienstag, 6.11.2018, 17-19:15 Uhr
1 Termin, 3 USt.; 30 Euro
Rieger am Markt, Raum 1.08
Anmeldeschluss: 30.10.2018

1/19 AP501-305
**DIE NEUE EU-DATEN-
SCHUTZ-GRUND-
VERORDNUNG**

Inhalte & Umsetzungsplan für KMU's
Ralf Flügel

Wie Kurs A0501-305
Donnerstag, 2.5.2019, 17-19:15 Uhr
1 Termin, 3 USt.; 30 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.05
Anmeldeschluss: 25.04.2019

2/18 AO501-310
**DIGITALE STRATEGIEN
UND HANDLUNGSFELDER:
EIN ÜBERBLICK**

Marco Pfeffer

Erfahren Sie mehr über die digitalen Handlungsfelder mit Fokus auf Umsatz- und Kostenorientierung.

Aus dem Inhalt:

Digitale Strategie; Digitales Marketing & Vertrieb; Digitales Produkte & Dienstleistungen; Digitale Organisation & Infrastruktur; Digitale Produktivität

Mittwoch, 14.11.2018, 17-19:15 Uhr
1 Termin, 3 USt.; 30 Euro
Rieger am Markt, Raum 1.08
Anmeldeschluss: 07.11.2018

1/19 AP501-310
**DIGITALE STRATEGIEN
UND HANDLUNGSFELDER:
EIN ÜBERBLICK**

Marco Pfeffer

Wie Kurs AO501-310
Mittwoch, 24.4.2019, 17-19:15 Uhr
1 Termin, 3 USt.; 30 Euro
Anmeldeschluss: 17.04.2019

2/18 AO505-205
**ANALYSE UND
AUFBEREITUNG
WIRTSCHAFTLICHER
UNTERLAGEN AUS
SICHT DER BANK**

Roland Bednorz

Sie möchten sich auf Bankgespräche vorbereiten und ein Verständnis für regelmäßige Fragen der Kreditanalysten erlangen? Darüber hinaus sind Sie an der Thematik Rating interessiert und möchten das Rating besser kennenlernen? Dieser Kurs schafft ein Verständnis über diskussionsbedürftige Positionen innerhalb der wirtschaftlichen Unterlagen, wie Jahresabschlüsse, betriebswirtschaftliche Auswertungen oder Einnahmen-Überschuss-Rechnungen. Darüber hinaus wird der Zusammenhang zwischen der Unterlagenaufbereitung und dem nachstehenden Rating aufgezeigt. Ziel ist eine Verbesserung der Zusammenarbeit zwischen Unternehmer und Finanzierer.

Aus dem Inhalt:

Bonitätsanalyse bei Banken; Unterlagenaufbereitung bei Banken; Jahresabschlussanalyse; Unternehmensrating verstehen; diskussionsbedürftige Bilanzpositionen

Samstag, 10.11.2018, 9-16 Uhr
1 Termin; 9 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.08
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 05.11.2018

1/19 AP505-205
**ANALYSE UND
AUFBEREITUNG
WIRTSCHAFTLICHER
UNTERLAGEN AUS
SICHT DER BANK**

Roland Bednorz

Wie Kurs AO505-205
Samstag, 13.4.2019, 9-16 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 90 Euro
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 08.04.2019

2/18 AO506-001
**BETRIEBLICHE
STEUERPRAXIS**

Xpert Business Webinar
(mit Durchführungsgarantie)



Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts; Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen.

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch

di und do, ab 13.11.2018,
18:30-20:30 Uhr
20 Termine; 53 USt.; 360 Euro
Webinar
Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 06.11.2018

Marketing-Wissen von den Profis

Aktuelles, praxisnahes Wissen aus allen Bereichen des Marketing mit kompetenten Referenten aus der Region – das ist die **Marketing Club Akademie**.

Bei den Seminaren und Workshops in Aalen, Heidenheim und Schwäbisch Gmünd bringen wir in Kooperation mit den Volkshochschulen Ihr persönliches Marketing-Know-how auf den neuesten Stand.



Mehr Infos
online unter
[mcow.info/
akademie](http://mcow.info/akademie)

Hinweis:

Bequem Online von Zuhause aus lernen?

Mit unseren Betriebswirtschaftlichen Live-Webinaren, der Xpert-Business-Reihe, geht das. Und im Anschluss an den Lehrgang können Sie bei uns die Prüfung machen.

Sparen Sie Fahrtzeit und -kosten! Und wenn Sie mal einen Unterricht verpasst haben – kein Problem – alles wird aufgezeichnet.

1/19 AP506-001
**BETRIEBLICHE
STEUERPRAXIS**

Xpert Business Webinar
(mit Durchführungsgarantie)

Wie Kurs **A0506-001**
Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch
di und do, ab 12.3.2019,
18:30-20:30 Uhr
20 Termine; 53 USt.; 360 Euro
Webinar
Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 05.03.2019



2/18 A0506-003
CONTROLLING

Xpert Business Webinar (mit Durchführungsgarantie)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens.

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch
di und do, ab 13.11.2018, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine; 53 USt.; 360 Euro
Webinar
Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 06.11.2018



2/18 A0506-002
BILANZIERUNG

Xpert Business Webinar
(mit Durchführungsgarantie)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch
di und do, ab 13.11.2018,
18:30-20:30 Uhr
20 Termine; 53 USt.; 360 Euro
Webinar
Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 06.11.2018



1/19 AP506-003
CONTROLLING

Xpert Business Webinar (mit Durchführungsgarantie)

Wie Kurs **A0506-003**
Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch
di und do, ab 12.3.2019, 18:30-20:30 Uhr
20 Termine; 53 USt.; 360 Euro
Webinar
Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 05.03.2019



2/18 A0506-004
EINNAHMEN-ÜBERSCHUSS-RECHNUNG

Xpert Business Webinar (mit Durchführungsgarantie)

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten.

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch
di und do, ab 13.11.2018, 18:30-20:30 Uhr
11 Termine; 29 USt.; 260 Euro
Webinar
Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 06.11.2018



1/19 AP506-002
BILANZIERUNG

Xpert Business Webinar
(mit Durchführungsgarantie)

Wie Kurs **A0506-002**
Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch
di und do, ab 12.3.2019,
18:30-20:30 Uhr
20 Termine; 53 USt.; 360 Euro
Webinar
Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 05.03.2019



1/19 AP506-004
EINNAHMEN-ÜBERSCHUSS-RECHNUNG

Xpert Business Webinar (mit Durchführungsgarantie)

Wie Kurs **A0506-004**
Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch
di und do, ab 12.3.2019, 18:30-20:30 Uhr
11 Termine; 29 USt.; 260 Euro
Webinar
Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 05.03.2019



2/18 A0506-005

FINANZBUCHFÜHRUNG 1

Xpert Business Webinar
(mit Durchführungsgarantie)

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung.

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch

di und do, ab 13.11.2018,
18:30-20:30 Uhr
20 Termine; 53 USt.; 360 Euro
Webinar
Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 06.11.2018



1/19 AP506-005

FINANZBUCHFÜHRUNG 1

Xpert Business Webinar
(mit Durchführungsgarantie)

Wie Kurs A0506-005
Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch

di und do, ab 12.3.2019,
18:30-20:30 Uhr
20 Termine; 53 USt.; 360 Euro
Webinar
Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 05.03.2019



2/18 A0506-006

FINANZBUCHFÜHRUNG 2

Xpert Business Webinar
(mit Durchführungsgarantie)

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet.

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch

di und do, ab 13.11.2018,
18:30-20:30 Uhr
20 Termine; 53 USt.; 360 Euro
Webinar
Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 06.11.2018



Bildungsprämie

Was ändert sich bei der Bildungsprämie?

Zum 1. Juli 2017 wurden die Förderkonditionen der Bildungsprämie vereinfacht. Hier finden Sie die neuen Regelungen im Überblick.

Die Altersgrenzen wurden aufgehoben.

Auch Personen **unter 25 Jahren** können jetzt einen Prämiegutschein erhalten, sofern sie mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind und ihr zu versteuerndes Einkommen nicht höher als 20.000 Euro (40.000 bei gemeinsamer Veranlagung) liegt.

Altersrentner und Pensionäre können jetzt die Bildungsprämie erhalten.

Anlässlich des ab dem 1. Juli 2017 in Kraft tretenden Flexirentengesetzes (Gesetz zur Flexibilisierung des Übergangs vom Erwerbsleben in den Ruhestand und zur Stärkung von Prävention und Rehabilitation im Erwerbsleben) können auch Rentnerinnen und Rentner bzw. Pensionärinnen und Pensionäre einen Prämiegutschein erhalten, sofern sie mindestens 15 Stunden wöchentlich erwerbstätig sind und die Einkommensgrenzen einhalten.

Prämiegutscheine können jetzt jährlich ausgegeben werden.

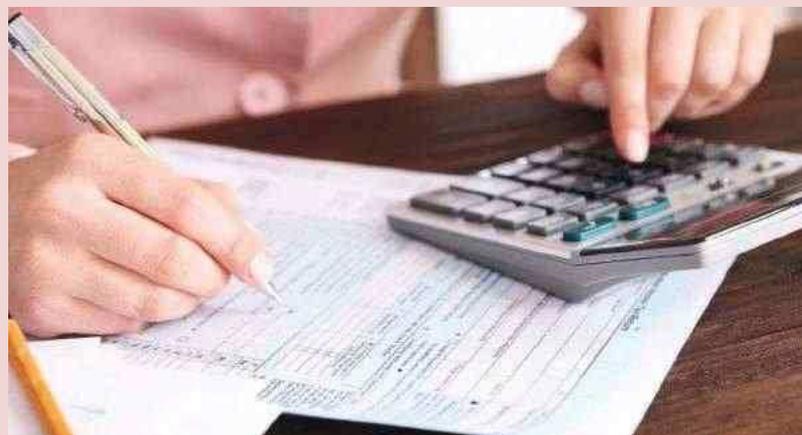
Weiterbildungsinteressierte können ab dem 1. Juli 2017 pro Kalenderjahr einen Prämiegutschein erhalten.

Weiterbildungen mit Kosten über 1.000 Euro sind jetzt förderfähig.

In fast allen Bundesländern wird die sogenannte 1.000-Euro-Grenze aufgehoben. Prämiegutscheine können dort ab dem 1. Juli 2017 auch für Weiterbildungen mit Veranstaltungsgebühren über 1.000 Euro eingesetzt werden. Die Höhe der Förderung beträgt weiterhin 50 % der Veranstaltungsgebühren, maximal jedoch 500 Euro.

Prämiegutscheine können jetzt bis Ende 2020 ausgegeben werden.

Prämiegutscheine werden bis Ende 2020 ausgegeben und können bis zum 31. Dezember 2021 durch den Weiterbildungsanbieter abgerechnet werden. Weitere Informationen erhalten Sie auch unter Tel. 07321/327-4400. Ansprechpartner ist Herr Joachim Oelkuch.



1/19 AP506-006

FINANZBUCHFÜHRUNG 2

Xpert Business Webinar
(mit Durchführungsgarantie)

Wie Kurs **A0506-006**

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch

di und do, ab 12.3.2019,

18:30-20:30 Uhr

20 Termine; 53 USt.; 360 Euro

Webinar

Teilnehmerzahl: 1-15

Anmeldeschluss: 05.03.2019



2/18 A0506-008

KOSTEN- UND LEISTUNGSRECHNUNG

Xpert Business Webinar
(mit Durchführungsgarantie)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens.

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch

di und do, ab 13.11.2018,

18:30-20:30 Uhr

20 Termine; 53 USt.; 360 Euro

Webinar

Teilnehmerzahl: 1-15

Anmeldeschluss: 06.11.2018



1/19 AP506-009

LOHN UND GEHALT 1

Xpert Business Webinar
(mit Durchführungsgarantie)

Wie Kurs **A0506-009**

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch

di und do, ab 12.3.2019,

18:30-20:30 Uhr

20 Termine; 53 USt.; 360 Euro

Webinar

Teilnehmerzahl: 1-15

Anmeldeschluss: 05.03.2019



2/18 A0506-007

FINANZWIRTSCHAFT

Xpert Business Webinar
(mit Durchführungsgarantie)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert.

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch

di und do, ab 13.11.2018,

18:30-20:30 Uhr

20 Termine; 53 USt.; 360 Euro

Webinar

Teilnehmerzahl: 1-15

Anmeldeschluss: 06.11.2018



1/19 AP506-008

KOSTEN- UND LEISTUNGSRECHNUNG

Xpert Business Webinar
(mit Durchführungsgarantie)

Wie Kurs **A0506-008**

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch

di und do, ab 12.3.2019,

18:30-20:30 Uhr

20 Termine; 53 USt.; 360 Euro

Webinar

Teilnehmerzahl: 1-15

Anmeldeschluss: 05.03.2019



2/18 A0506-010

LOHN UND GEHALT 2

Xpert Business Webinar
(mit Durchführungsgarantie)

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch

di und do, ab 13.11.2018,

18:30-20:30 Uhr

20 Termine; 53 USt.; 360 Euro

Webinar

Teilnehmerzahl: 1-15

Anmeldeschluss: 06.11.2018



1/19 AP506-007

FINANZWIRTSCHAFT

Xpert Business Webinar
(mit Durchführungsgarantie)

Wie Kurs **A0506-007**

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch

di und do, ab 12.3.2019,

18:30-20:30 Uhr

20 Termine; 53 USt.; 360 Euro

Webinar

Teilnehmerzahl: 1-15

Anmeldeschluss: 05.03.2019



2/18 A0506-009

LOHN UND GEHALT 1

Xpert Business Webinar
(mit Durchführungsgarantie)

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung.

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch

di und do, ab 13.11.2018,

18:30-20:30 Uhr

20 Termine; 53 USt.; 360 Euro

Webinar

Teilnehmerzahl: 1-15

Anmeldeschluss: 06.11.2018



1/19 AP506-010

LOHN UND GEHALT 2

Xpert Business Webinar
(mit Durchführungsgarantie)

Wie Kurs **A0506-010**

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch

di und do, ab 12.3.2019,

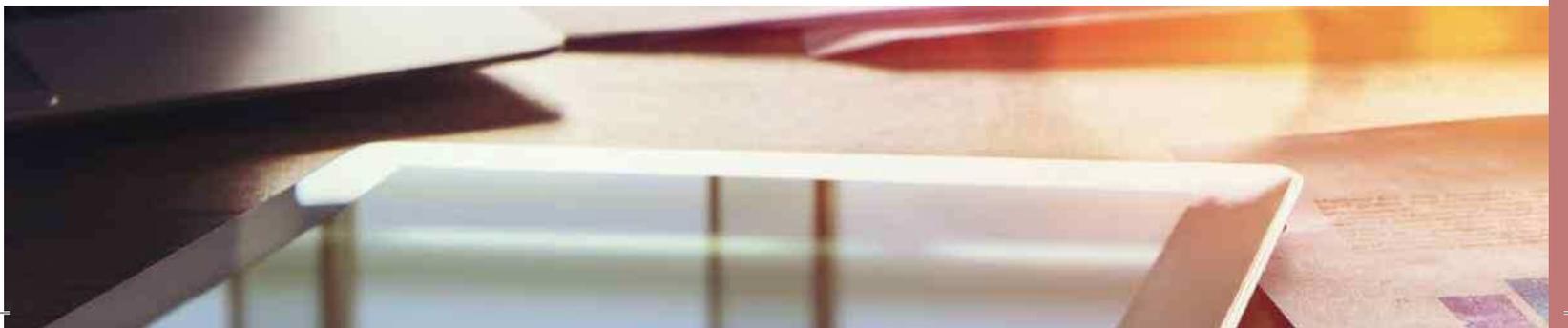
18:30-20:30 Uhr

20 Termine; 53 USt.; 360 Euro

Webinar

Teilnehmerzahl: 1-15

Anmeldeschluss: 05.03.2019



2/18 AO506-011

PERSONALWIRTSCHAFT

Xpert Business Webinar (mit Durchführungsgarantie)



Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können.

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch

di und do, ab 13.11.2018, 18:30-20:30 Uhr

20 Termine; 53 USt.; 360 Euro

Webinar

Teilnehmerzahl: 1-15

Anmeldeschluss: 06.11.2018

1/19 AP506-011

PERSONALWIRTSCHAFT

Xpert Business Webinar (mit Durchführungsgarantie)



Wie Kurs AO506-011

Inklusive Lehrgangs- und Übungsbuch

di und do, ab 12.3.2019, 18:30-20:30 Uhr

20 Termine; 53 USt.; 360 Euro

Webinar

Teilnehmerzahl: 1-15

Anmeldeschluss: 05.03.2019

2/18 AO507-001

TECHNISCHES ENGLISCH (MASCHINENBAU)

Gustav Erdle



International ist Englisch oft der einzige gemeinsame Nenner, wenn es um technische Themen geht. Umso wichtiger die sprachliche Kompetenz, damit es keine Missverständnisse gibt und Service, Support und Auslandseinsatz zum Erfolg werden.

Aus dem Inhalt:

Werkstoffe, Metalle; Eigenschaften der Werkstoffe; Handwerkzeug und Werkstat-tausrüstung; Verbindung von Metallen durch mech. Verfahren; Lötten und Schwei-ßen; Wärmebehandlung von Metallen, Schmieden; Schrauben, Splinte, Schlüssel; Drehbank und Schneidwerkzeuge; Automotor; Das Wesentliche über Roboter

Das Ziel:

Sie treten sprachlich sicher und routiniert auf und beherrschen die englische Sprache rund um die Produkte bzw. o. g. Themen.

dienstags, ab 16.10.2018, 17-19:15 Uhr

10 Termine; 30 USt.; 300 Euro

Meeboldhaus, Atelier

Teilnehmerzahl: 6-12

Anmeldeschluss: 09.10.2018

1/19 AP507-001

TECHNISCHES ENGLISCH (MASCHINENBAU)

Gustav Erdle



Wie Kurs AO507-001

dienstags, ab 12.3.2019, 17-19:15 Uhr

10 Termine; 30 USt.; 300 Euro

Meeboldhaus, Atelier

Teilnehmerzahl: 6-12

Anmeldeschluss: 05.03.2019

2/18 AO508-201

SAP GRUNDLAGEN

alfatraining Bildungszentrum e.K.



Das Bildungsunternehmen Alfa Training bietet in Zusammenarbeit mit Xpert Business praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Der Präsenzunterricht über Videotechnik erfolgt im Bildungszentrum von alfa-training.

Mehr Informationen:

www.xpert-business.eu/kooperationspartner/alfatraining

Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Prozesse des ERP-Systems. Es werden Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls gezeigt, den die Teilnehmenden selbst am PC bearbeiten.

Seminarvoraussetzungen:

Erforderliches Wissen: PC-Kenntnisse
Empfohlenes Wissen: Buchführungskenntnisse (Grundlagen)

Aus dem Inhalt:

Überblick SAP ERP 6.0; Navigation im System; Organisationsebenen und Stammdaten; Ausgewählte Prozesse aus den Bereichen: Einkauf; Verkauf; Produktion; Personalwesen

Abschluss:

Original SAP-Teilnahmebestätigung

donnerstags, ab 18.10.2018,

8:30-15:30 Uhr

Freitag, 19.10.2018, 8:30-15:30 Uhr

2 Termine; 18 USt.; 360 Euro

alfatraining Bildungszentrum e.K.

Teilnehmerzahl: 1-15

Anmeldeschluss: 11.10.2018

Hinweis:

Für alle SAP-Kurse gilt die ESF-Förderung.





FOTO Shutterstock | Georgjeimcittle

1/19 AP508-201 **SAP** Authorized User Training
SAP GRUNDLAGEN
 alfatraining Bildungszentrum e.K.

Wie Kurs A0508-201
 donnerstags, ab 14.3.2019,
 8:30-15:30 Uhr
 2 Termine; 18 USt.; 360 Euro
 alfatraining Bildungszentrum e.K.
 Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 07.03.2019

2/18 A0508-202 **SAP** Authorized User Training
SAP GRUNDLAGEN
 alfatraining Bildungszentrum e.K.

Wie Kurs A0508-201
 Donnerstag, 15.11.2018,
 8:30-15:30 Uhr
 Freitag, 16.11.2018, 8:30-15:30 Uhr
 2 Termine; 18 USt.; 360 Euro
 alfatraining Bildungszentrum e.K.
 Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 08.11.2018

1/19 AP508-202 **SAP** Authorized User Training
SAP GRUNDLAGEN
 alfatraining Bildungszentrum e.K.

Wie Kurs A0508-201
 donnerstags, ab 11.4.2019,
 8:30-15:30 Uhr
 2 Termine; 18 USt.; 360 Euro
 alfatraining Bildungszentrum e.K.
 Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 04.04.2019

2/18 A0508-203 **SAP** Authorized User Training
SAP GRUNDLAGEN
 alfatraining Bildungszentrum e.K.

Wie Kurs A0508-201
 Donnerstag, 13.12.2018,
 8:30-15:30 Uhr
 Freitag, 14.12.2018,
 8:30-15:30 Uhr
 2 Termine; 18 USt.; 360 Euro
 alfatraining Bildungszentrum e.K.
 Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 06.12.2018

1/19 AP508-203 **SAP** Authorized User Training
SAP GRUNDLAGEN
 alfatraining Bildungszentrum e.K.

Wie Kurs A0508-201
 donnerstags, ab 9.5.2019,
 8:30-15:30 Uhr
 2 Termine; 18 USt.; 360 Euro
 alfatraining Bildungszentrum e.K.
 Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 02.05.2019

1/19 AP508-204 **SAP** Authorized User Training
SAP GRUNDLAGEN
 alfatraining Bildungszentrum e.K.

Wie Kurs A0508-201
 donnerstags, ab 6.6.2019,
 8:30-15:30 Uhr
 2 Termine; 18 USt.; 360 Euro
 alfatraining Bildungszentrum e.K.
 Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 30.05.2019

2/18 A0508-211 **SAP** Authorized User Training
**SAP DEBITOREN-
 BUCHHALTUNG**
 alfatraining Bildungszentrum e.K.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Debitorenbuchhaltung. Sie bearbeiten einen Musterfall und können die Debitorenbuchhaltung routiniert erledigen.

Aus dem Inhalt:
 Bearbeitung der Debitoren Stammdaten; Rechnungen und Gutschriften buchen; Stornierungen von Belegen; Ausgleich von Belegen; Kundenzahlungen (Teilzahlungen, Restposten); Reporting; Mahnprogramm; Korrespondenz; Integrierte Prozesse mit Anzahlungsanforderungen; Periodenabschluss Bewertung von Forderungen; Umgliederung von Forderungen

Abschluss:
 Original SAP-Teilnahmebestätigung

Donnerstag, 22.11.2018,
 8:30-15:30 Uhr

Freitag, 23.11.2018,
 8:30-15:30 Uhr
 2 Termine; 18 USt.; 360 Euro
 alfatraining Bildungszentrum e.K.
 Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 15.11.2018

1/19 AP508-211 **SAP** Authorized User Training
**SAP DEBITOREN-
 BUCHHALTUNG**
 alfatraining Bildungszentrum e.K.

Wie Kurs A0508-211
 donnerstags, ab 23.5.2019,
 8:30-15:30 Uhr
 2 Termine; 18 USt.; 360 Euro
 alfatraining Bildungszentrum e.K.
 Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 16.05.2019

2/18 A0508-221 **SAP** Authorized User Training
**SAP KREDITOREN-
 BUCHHALTUNG**
 alfatraining Bildungszentrum e.K.

Mehr Informationen: www.xpert-business.eu/kooperationspartner/alfatraining
 Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen der Fachanwenderinnen und Fachanwender in der Kreditorenbuchhaltung.

Aus dem Inhalt:
 Bearbeitung der Kreditoren Stammdaten; Buchung von Lieferantenrechnungen ohne Bestellbezug; Buchung von Lieferantenrechnungen mit Bestellbezug und Rechnungsprüfung; Abstimmung des Wareneingangs-/Rechnungseingangskontos; Manueller Ausgleich der offenen Posten; Anwendung des Zahlprogramms und Erstellung eines Datenträgers; Reporting

Mittwoch, 24.10.2018,
 8:30-15:30 Uhr
 Donnerstag, 25.10.2018,
 8:30-15:30 Uhr
 Freitag, 26.10.2018,
 8:30-15:30 Uhr
 3 Termine ; 27 USt.; 540 Euro

alfatraining Bildungszentrum e.K.
Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 17.10.2018

1/19 AP508-221 **SAP** Authorized User Training
SAP KREDITORENBUCHHALTUNG
alfatraining Bildungszentrum e.K.

Wie Kurs AO508-221
mittwochs, ab 20.3.2019,
8:30-15:30 Uhr
3 Termine; 27 USt.; 540 Euro
alfatraining Bildungszentrum e.K.
Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 13.03.2019

2/18 AO508-232 **SAP** Authorized User Training
SAP EINKAUF
alfatraining Bildungszentrum e.K.

Der Einkauf beschäftigt sich mit der Versorgung des Unternehmens mit Gütern und Dienstleistungen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die Bestellprozesse, den Umgang mit Einkaufsstammdaten und die Auswertungen im Einkauf mit SAP kennen.

Aus dem Inhalt:
Bestellungen ohne Bezug für Lager und Verbrauch; Bestellungen mit Bezug: Bestellanforderung, Angebot, Kontrakt; Bestellungen kopieren und Bestelländerung; Nachrichtenausgabe

und Auftragsbestätigungen; Material- und Lieferantenstämme; Infosätze; Orderbücher; Quotierungen; Texte; Preisänderungen; Einkaufslisten und Einkaufsanalysen

Abschluss:
Original SAP-Teilnahmebestätigung

Donnerstag, 22.11.2018,
8:30-15:30 Uhr
Freitag, 23.11.2018,
8:30-15:30 Uhr
2 Termine; 18 USt.; 360 Euro
alfatraining Bildungszentrum e.K.
Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 15.11.2018

STAATLICH ANERKANNTER KOSMETIKMEISTER (HWK)

HABEN SIE LUST AUF NEUES? WOLLEN SIE MEHR GELD UND ANERKENNUNG?

Dann sprechen Sie mit der dfa, Ihrem Partner
in Sachen Beauty-Fortbildung.

- Meisterschule – über 10 Jahre Erfahrung mit über 1.500 erfolgreichen Absolventen
- Fundierte Vorbereitung für Kosmetiker
- Am Wochenende (Samstag - Montag) neben dem Beruf
- Teil I - IV komplett oder separat buchbar
- Moderne Ausstattung: Angenehmes Lernen und Wohnen
- Über 170 Workshops im Jahr für Beauty Begeisterte
- Meisterkurse der dfa sind Aufstiegs-Bafög förderfähig

Sichern Sie sich Ihren einkommensunabhängigen Zuschuss!

NUTZEN SIE DIE CHANCE IHRE KARRIERE NACH VORNE ZU BRINGEN.

TERMINE UND INFORMATIONEN:

info@deutsche-friseur-akademie.de oder
www.deutsche-friseur-akademie.de/kosmetikmeister
Deutsche Friseurakademie • Dieselstr. 4 • 89231 Neu-Ulm

INFORMIEREN SIE SICH:

Telefon: 0731/378 46 57-10
info@deutsche-friseur-akademie.de

deutsche d f a
friseurakademie
dfa meisterschule



FÜR FRISEURE:

- dfa Kurse mit abschließender HWK Prüfung (Friseur Trainer, Colorist, Visagist/Make-up Artist und Fachkraft für Zweithaar)
- Meisterschule in Vollzeit oder am Wochenende
www.friseur-meisterschule.de

Teil III und IV für angehende Meister aller Handwerke



FOTO Shutterstock | KucherAV

1/19 AP508-232 **SAP** Authorized User Training
SAP EINKAUF
 alfatraining Bildungszentrum e.K.

Wie Kurs **A0508-232**
 donnerstags, ab 21.2.2019, 8:30-15:30 Uhr
 2 Termine; 18 USt.; 360 Euro
 alfatraining Bildungszentrum e.K.
 Teilnehmerzahl: 1-15
Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 A0509-104
**ARBEITSPLATZORGANISATION:
 ORDNUNG SCHAFFEN – ZEITMANAGEMENT – ABLAGE**
 Martin Ferlesch

Gewinnen Sie Zeit und freien Kopf für die wirklich wesentlichen Dinge im Betrieb, nämlich Ihre Kunden, und verbessern Sie Ihre Arbeitsprozesse. Besiegen Sie die Bürokratie, Papier- und Informationsflut. Dieses Tagesseminar zeigt Ihnen einfache Wege, effektive Methoden und schnell erlernbare Techniken, um Schreibtisch oder Büro zu systematisieren, Aufgaben zu beschleunigen und von unnötigem Ballast zu befreien.

Mittwoch, 10.12.2018, 9-16 Uhr
 1 Termin; 8 USt.; 80 Euro
 Rieger am Markt, Raum 1.08
 Teilnehmerzahl: 6-15
Anmeldeschluss: 03.12.2018

1/19 AP509-108 **frau und beruf**
AFTER-WORK-COACHING: „DIE MARKE ICH“
 Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater/Business Coach IHK

Wie bringe ich meine persönlichen und beruflichen Facetten zum Strahlen? Die meisten Menschen bringen dazu schon viele Voraussetzungen mit und besitzen wahrscheinlich bereits eine Markenpersönlichkeit, die sie noch weiterentwickeln können. Wer allerdings ein fertiges Schema sucht, um seine Marke ICH aufzubauen,

en, der wird zumeist enttäuscht. Ihre eigene Markenpersönlichkeit ist Ihr individueller Mehrwert. Persönliche, individuelle Beratung „vorher-nachher“ wird angeboten!

Donnerstag, 6.6.2019, 18-20:30 Uhr
 1 Termin; 3 USt., 30 Euro
 Rieger am Markt, Raum 2.09
 Teilnehmerzahl: 7
Anmeldeschluss: 30.05.2019



In Kooperation mit der Kontaktstelle
 Frau und Beruf Ostwürttemberg-Heidenheim

2/18 A0509-109 **frau und beruf**
**AFTER-WORK-COACHING:
 „CHANCEN DER WEITER-
 BILDUNG DURCH
 ONLINE-LERNEN“**
 Joachim Oelkuch

Mit Live-Webinaren im Xpert Business Kurssystem neue Lehrgangskonzepte kennenlernen:

Wir bieten Kurse, an denen Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen können, ohne in die Volkshochschule zu kommen. Natürlich werden Sie auch online von einem erfahrenen Dozenten und einem Moderator betreut. Und das Beste: die Webinare finden garantiert an zweistündigen, festen Terminen statt – egal wie viele Teilnehmer sich dafür angemeldet haben. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und



Buchhalter-Abschlüssen geführt. Sie besuchen diese Kurse von zu Hause aus über den eigenen PC oder Ihr eigenes Notebook. Wie in einem Präsenzkurs werden auch die Internet-Kurse von einem Fachdozenten live gehalten.

Der Unterschied zum Präsenzkurs:

Sie werden über das Internet übertragen. Sie haben die Möglichkeit, über einen Chat dem Dozenten Fragen zu stellen – dies alles und mehr erklärt Ihnen unser Dozent im After-Work-Coaching.

Montag, 22.10.2018, 18-20:30 Uhr
1 Termin; 3 USt., 30 Euro
Rieger am Markt, Raum 1.08
Teilnehmerzahl: 10-20
Anmeldeschluss: 15.10.2018

In Kooperation mit der Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg-Heidenheim



1/19 AP509-109
**AFTER-WORK-COACHING:
„CHANCEN DER WEITER-
BILDUNG DURCH
ONLINE-LERNEN“**

Wie Kurs A0509-109
Montag, 20.5.2019, 18-20:30 Uhr
1 Termin; 3 USt., 30 Euro
Rieger am Markt, Raum 1.08
Teilnehmerzahl: 10-20
Anmeldeschluss: 13.05.2019

In Kooperation mit der Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg-Heidenheim



2/18 A0510-105
**WIE SAG ICH'S NUR? –
FEEDBACKTECHNIKEN
FÜR KRITISCHE UND
UNANGENEHME THEMEN**

Alja Renk

Gerade in schwierigen Gesprächssituationen ist das Geben und Nehmen von konstruktivem Feedback eines der bedeutendsten Instrumente für einen positiven Gesprächsverlauf.

Dienstag, 13.11.2018, 9-16 Uhr
1 Termin; 9 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 1.08
Teilnehmerzahl: 6-15
Anmeldeschluss: 06.11.2018

1/19 AP510-105
**WIE SAG ICH'S NUR? – FEEDBACKTECHNIKEN
FÜR KRITISCHE UND UNANGENEHME THEMEN**

Alja Renk

Wie Kurs A0510-105
Montag, 8.7.2019, 9-16 Uhr
1 Termin; 9 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 1.08
Teilnehmerzahl: 6-15
Anmeldeschluss: 01.07.2019

2/18 A0510-106
**BODY LANGUAGE – ÜBERZEUGEN MIT
EINER SOUVERÄNEN KÖRPERSPRACHE**

Alja Renk

Wir wirken immer, auch wenn es uns manchmal nicht bewusst ist – die Frage ist nur: Wie? Sie lernen die besten Praxistipps und Tricks für ein überzeugtes Auftreten.

Freitag, 12.10.2018, 9-16 Uhr
1 Termin; 9 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.05
Teilnehmerzahl: 6-15
Anmeldeschluss: 05.10.2018

1/19 AP510-106
**BODY LANGUAGE – ÜBERZEUGEN MIT
EINER SOUVERÄNEN KÖRPERSPRACHE**

Alja Renk

Wie Kurs A0510-106
Freitag, 29.3.2019, 9-16 Uhr
1 Termin; 9 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 1.08
Teilnehmerzahl: 6-15
Anmeldeschluss: 22.03.2019



2/18 A0510-107
**MODERATIONSTRAINING –
PROJEKTGRUPPEN ERFOLGREICH MODERIEREN**

Alja Renk

Die richtigen Moderationstechniken helfen Ihnen, Meetings von Projektgruppen effizient und zeitsparend durchzuführen.

Freitag, 28.9.2018, 9-16 Uhr
1 Termin; 9 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.05
Teilnehmerzahl: 6-15
Anmeldeschluss: 21.09.2018



Werbeagentur,
Heidenheim

**WIRKT.
EINFACH.
BESSER!**

www.kraehativ-design.de

- ✓ PRINTWERBUNG
- ✓ WEBDESIGN
- ✓ ONLINE-MARKETING

1/19 AP510-107

MODERATIONSTRAINING – PROJEKTGRUPPEN ERFOLGREICH MODERIEREN

Alja Renk

Wie Kurs A0510-107
Montag, 18.3.2019, 9-16 Uhr
1 Termin; 9 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 1.08
Teilnehmerzahl: 6-15
Anmeldeschluss: 11.03.2019



2/18 A0510-201

ERFOLGREICHE VERKAUFS- UND VERHANDLUNGSFÜHRUNG

Rainer Forster

Fachliche, soziale und emotionale Kompetenzen die Grundlage des Verhandlungserfolges.

Aus dem Inhalt:

Je besser die Vorbereitung...; Sich selbst spiegeln und die eigene Position kennen; Ziele festlegen; Empathie und Kommunikation; Meine persönliche Wirkung auf andere; Umgang mit unterschiedlichen Charakteren und Mentalitäten; Richtig argumentieren, andere überzeugen; Das Verhandlungsgespräch; Die Zwei-Gewinner-Strategie; Zeitpunkt und Kaufmotive richtig erkennen

Montag, 5.11.2018, 9-16 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 80 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 29.10.2018



1/19 AP510-201

ERFOLGREICHE VERKAUFS- UND VERHANDLUNGSFÜHRUNG

Rainer Forster

Wie Kurs A0510-201
Montag, 25.3.2019, 9-16 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 80 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 18.03.2019



2/18 A0510-301

VERKAUFEN AM TELEFON

Rainer Forster

Der erste Eindruck zählt, das gilt auch und in ganz besonders beim Verkaufsgespräch am Telefon.

Aus dem Inhalt:

Die Grundlagen bewusster Kommunikation; Wirkung und Persönlichkeit am Telefon; Häufige gesprächstechnische Fehler; Der Umgang mit Stress und Anspannung; Vor- und Nachbereitung der Telefongespräche; Kaufmotive und Bedürfnisse am Telefon ... und jede Menge praktischer Tipps!

Montag, 19.11.2018, 9-16 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 80 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 12.11.2018

1/19 AP510-301
VERKAUFEN AM TELEFON

Rainer Forster

Wie Kurs A0510-301
Montag, 8.4.2019, 9-16 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 80 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 01.04.2019

2/18 A0510-302
**SICHERER UMGANG MIT REKLAMATIONEN
UND BESCHWERDEN**

Rainer Forster

Kunden die reklamieren, stehen loyal zu ihrem Geschäftspartner und liefern mit ihrer Reklamation einen kostenlosen Verbesserungsvorschlag.

Aus dem Inhalt:

Die Chance der Reklamation erkennen; Ursachen für Reklamationen; Die Situation des Kunden; Phasen des Reklamationsgespräches; Umgang mit Emotionen; Aktives Zuhören; Die Verständnisregel; Persönliche Stressverarbeitung

Montag, 10.12.2018, 9-16 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 80 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 31
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 03.12.2018

1/19 AP510-302
**SICHERER UMGANG MIT REKLAMATIONEN
UND BESCHWERDEN**

Rainer Forster

Wie Kurs A0510-302
Montag, 3.6.2019, 9-16 Uhr
1 Termin; 8 USt.; 80 Euro
Meeboldhaus, Atelier
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 27.05.2019

2/18 A0511-101
**MITARBEITER KRANK – WAS TUN:
BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT (BEM)**

Christa Bellermann

Der Gesetzgeber hat in § 167 Sozialgesetzbuch IX geregelt, dass ein Arbeitgeber jedem Mitarbeiter, der länger als 6 Wochen im Jahr ununterbrochen oder

wiederholt arbeitsunfähig ist, das Betriebliche Eingliederungsmanagement anbieten muss. Es geht darum, die Arbeitsunfähigkeit zu überwinden, erneuter Arbeitsunfähigkeit vorzubeugen und den Arbeitsplatz zu erhalten. Oft bestehen viel Unsicherheit und Unkenntnis über das BEM, deren Umsetzung und Nutzen.

Montag, 15.10.2018, 18-20:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 30 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Teilnehmerzahl: 6-15
Anmeldeschluss: 08.10.2018

2/18 A0511-102
**MITARBEITER KRANK –
WAS TUN: BETRIEBLICHES
EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT (BEM)**

Christa Bellermann

Wie Kurs A0511-101
Samstag, 20.10.2018, 10-12:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 30 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Teilnehmerzahl: 6-15
Anmeldeschluss: 15.10.2018

1/19 AP511-101
**MITARBEITER KRANK –
WAS TUN: BETRIEBLICHES
EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT (BEM)**

Christa Bellermann

Wie Kurs A0511-101
Montag, 18.2.2019, 18-20:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 30 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Teilnehmerzahl: 6-15
Anmeldeschluss: 11.02.2019

1/19 AP511-102
**MITARBEITER KRANK –
WAS TUN: BETRIEBLICHES
EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT (BEM)**

Christa Bellermann

Wie Kurs A0511-101
Samstag, 23.2.2019, 10-12:15 Uhr
1 Termin; 2 USt.; 30 Euro
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Teilnehmerzahl: 6-15
Anmeldeschluss: 18.02.2019

1/19 AO512-103 
RHETORIK FÜR FRAUEN
 Matthias Dahms

Gut arbeiten reicht oft nicht, um weiter zu kommen. Selbstsicher reden, überzeugen und sich durchsetzen – Frauen fällt das gerade im Beruf nicht leicht. Aber man kann es lernen. Wer in Reden und Präsentationen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Bessere Argumentation und sicheres Auftreten steigern die Überzeugungskraft in beruflich entscheidenden Situationen.

Aus dem Inhalt:

Der kraftvolle Einstieg; Körpersprache überzeugend einsetzen; eine Rede oder Präsentation richtig aufbauen; stark argumentieren; Umgang mit Blackout; Störern und Einwänden sicher begegnen

Sonntag, 3.2.2019, 9-16:30 Uhr
 1 Termin; 9 USt.; 107,50 Euro
 (inkl. 17,50 Euro Lernmittelgebühr)
 Rieger am Markt, Raum 2.09
 Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 28.01.2019

**In Kooperation mit der Kontaktstelle
 Frau und Beruf Ostwürttemberg-
 Heidenheim**



FOTO Shutterstock | Rawpixel.com

2/18 AO512-105 
PROJEKTARBEIT EFFIZIENT GESTALTEN
 Matthias Dahms

Die sich rasch wandelnde Rahmenbedingungen und die gleichzeitig hohe Problemkomplexität erfordern rasche Anpassungen durch gezielte Projektarbeit. Ein Projekt ist eine sachlich und zeitlich begrenzte Aufgabenstellung. Diese Aufgabenstellung wird durch mehrere Funktionsbereiche gemeinsam bearbeitet und gelöst. Die Schwerpunkte dieses Seminars liegen in der effektiven Planung und Durchführung von Projekten sowie der Ergebnissicherung.

Dieses Seminar ist an der Praxis der Projektarbeit ausgerichtet. Praktische Tipps und Ratschläge aus der Erfahrung jahrelanger Projektberatung werden gegeben. Sie bekommen zahlreiche Anregungen wie Sie Veränderungsprozesse durch gezielte Projektarbeit gestalten können. Dieses Seminar gibt viele Hinweise, wie Sie sowohl Ihre Rolle der Projektleitung als auch die Mitarbeit in Projekten aktiver gestalten können.

Aus dem Inhalt:

Was ist ein Projekt?; Projektorganisation und -durchführung; die Ressourcenverhandlung mit dem Auftraggeber; die Rolle der Projektleitung und des Projektmitgliedes; Einfluss Faktoren auf die Teamarbeit; die Arbeitsfähigkeit des Projektteams herstellen und dauerhaft sichern; im Team Ziele setzen und erreichen; der Projektleiter als Coach des Projektteams; Widerstände in Projektteams; Konfliktmanagement in Projekten; (Selbst-)Motivation

Sonntag, 25.11.2018, 9-16:30 Uhr
 1 Termin; 9 USt.; 107,50 Euro (inkl. 17,50 Euro Lernmittelgebühr)
 Rieger am Markt, Raum 2.09
 Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 19.11.2018

2/18 AO512-106 
**WARENURSPRUNG UND
 PRAEFERENZEN –
 GRUNDLAGENSEMINAR**

Exporteure, die Waren zollbegünstigt d. h. zollfrei oder zu ermäßigten Zollsätzen – auf fremde Märkte bringen, erzielen dort unter Umständen entscheidende Wettbewerbsvorteile. Die Teilnehmer/innen des Seminars sollen systematisch mit den auf dem Gebiet des Warenursprungs und der Zollpräferenzen auftretenden Fragen vertraut gemacht werden. Es wird die Anwendung der Ursprungsregeln praktisch geübt sowie Lösungsansätze für betriebliche Problemstellungen dargestellt.

Freitag, 23.11.2018, 8:30-16:30 Uhr
 1 Termin; 10 USt.; 80 Euro
 Rieger am Markt, Raum 1.08
 Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 16.11.2018

1/19 AP512-106 
**WARENURSPRUNG UND
 PRAEFERENZEN –
 GRUNDLAGENSEMINAR**

Wie Kurs AO512-106
 Mittwoch, 10.4.2019, 8:30-16:30 Uhr
 1 Termin; 10 USt.; 80 Euro
 Rieger am Markt, Raum 2.11
 Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 03.04.2019

Hinweis:

Firmenschulung gewünscht?

Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsam passgenaue Firmenschulungen. Kommen Sie mit Ihren Wünschen/Ideen auf uns zu – wir setzen sie um.

AN301-7201 YOGA WORKSHOP – KLANG

Für Mädchen und Jungen ab 6 Jahren
Sandra Lehner

Bei diesem Workshop werden Klangschalen und Yoga kombiniert. Ihr erlebt die wohltuenden Schwingungen der Klänge in Verbindung mit den Übungen aus dem Kinderyoga. Wir machen verschiedene Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen mit der Klangschale und eine Klangreise. Eine Klangschalenmassage rundet unseren Workshop ab.

Bitte Kissen, Decke, Socken, ein altes Hemd und Getränk mitbringen.

Freitag, 14.09.2018, 9-13 Uhr
1 Termin; 5 USt.; 20 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 07.09.2018

AO100-7001 ZAUBERKURS FÜR GROßE UND KLEINE LEUTE

von 8-88 Jahren
Margit Dehlinger, Eugen J. Dehlinger

Wer schon einmal den Wunsch hatte, ein paar pfiffige Zaubertricks zu beherrschen ist hier richtig. Sei es, um bei Freunden, bei geselligen Gelegenheiten „zauberhaft aufzufallen“ oder im Familienkreis für den Zauberspaß zu sorgen.

Die Kinderentertainer und Berufszauberer Joe + Josy (Eugen + Margit Dehlinger) lüften die Geheimnisse einiger Zaubertricksstücke, welche dann mit den Teilnehmern besprochen und eingeübt werden. Es handelt sich um Kunststücke, die zu jeder Zeit an jedem Ort und ohne bzw. mit nur geringstem Vorbereitungsaufwand durchgeführt werden können.

Bitte für die Pause Snack und Getränk mitbringen.
Das komplette Arbeitsmaterial sowie ein Seminarheft mit verständlichen Trickbeschreibungen in Wort und Bild sind im Preis inklusive.

Samstag, 1.12.2018, 11-15 Uhr
1 Termin; 5 USt.; 32 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.09
Teilnehmerzahl: 5-10
Anmeldeschluss: 26.11.2018

AO206-9001 MEISEN SPEISEN

Für Mädchen und Jungen ab 6 Jahren
Iris R. Kopp

In heiteren Frühlingsfarben und Mustern schmücken wir ein Vogelhäuschen. Ob Du es individuell verzierst oder mit einer zusätzlichen Futterstation ausstattest, kannst Du immer noch entscheiden.

Es fallen Materialkosten in Höhe von 4,50 Euro an

Donnerstag, 14.2.2019, 16-17:30 Uhr
1 Termin; 2 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.01
Anmeldeschluss: 07.02.2019

AO208-7003 EINE CAJÓN TROMMEL BAUEN UND BESPIELEN

Eltern-Kind-Kurs
Ridha Slimi

Eine Cajón ist ein aus Kuba oder Peru stammendes Schlaginstrument aus Holz. Gebaut in Form einer Kiste hat die Cajón einen trommelähnlichen Klang. Die Cajón ist aus dem modernen Konzertleben nicht mehr wegzudenken; sie ist auch ein ideales Instrument für den Unterricht. Am Vormittag wird die Cajón unter fachmännischer Anleitung zusammen gebaut. Am Nachmittag werden die ersten Schlag- und Spielversuche unternommen. Im Entgelt sind die Kosten für den Bausatz (50 Euro für Erwachsene/40 Euro für Kinder) enthalten. Die Trommel kann natürlich mit nach Hause genommen werden.

Bitte etwas zum Trinken und ein Versper für die Mittagspause sowie einen Akkuschrauber und einen Hammer (wenn vorhanden) mitbringen.

Samstag, 15.9.2018, 10-15 Uhr
1 Termin, 5 USt.; 78 Euro (inkl. 50 Euro/40 Euro Lernmittelgebühr)
Rieger Gebäude, Raum 2.16
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 10.09.2018

AO208-7104 AFRIKANISCHES TROMMELN MIT DER DJEMBE

Für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren
Ridha Slimi

Du lernst verschiedenste Rythmen zu spielen. Zunächst tasten wir uns spielerisch, mit und ohne Trommeln, an auch etwas kompliziertere Abläufe heran. Geschichten werden ‚vertont‘, wir ‚sprechen‘ mit der Djembe und haben viel Spaß beim gemeinsamen Trommeln.
Mittagspause von 12 - 13 Uhr.

10 Euro Leihgebühr für die Trommel



FOTO Shutterstock / Africa Studio



FOTO Shutterstock / Arino P. Hobbich

Samstag, 6.10.2018, 10-15 Uhr
1 Termin; 7 USt.
Rieger am Markt Raum 2.16
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 01.10.2018

AO211-9111 FOTOGRAFIEREN WIE EIN PROFI

Für Mädchen und Jungen der
Klassen 3 bis 4
Matthias Bellochs

Pack eine Kamera (oder ein Smartphone) und dein Lieblingsspielzeug ein. Dieses rücken wir ins rechte Licht und werden daran verschiedene Foto-Tricks ausprobieren. Du kannst besondere Lichtstimmungen und Effekte einfangen und am Ende hast Du richtig gute Bilder im Kasten. Wir werden sowohl drinnen als auch draußen fotografieren, um dein Lieblingsspielzeug an unterschiedlichen Orten und in den verschiedenen Bildkompositionen in Szene zu setzen. Später stellen wir daraus eine einzigartige Fotocollage zusammen.

Bitte Kamera oder Smartphone, Lieblingsspielzeug und wetterfeste Kleidung mitbringen.

Mittwoch, 14.11.2018, 16:30-18 Uhr
1 Termin; 2 USt.
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 07.11.2018

**In Kooperation mit dem
Heidenheimer Sportbund**

AP211-9111 FOTOGRAFIEREN WIE EIN PROFI

Matthias Bellochs

Wie Kurs **AO211-9111**

Mittwoch, 10.4.2019, 16:30-18 Uhr
1 Termin; 2 USt.
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 03.04.2019

**In Kooperation mit dem
Heidenheimer Sportbund**

AO212-9001 SCHMETTERLINGSSEIFEN Für Mädchen und Jungen ab 7 Jahren

Iris R. Kopp

Bevor echte Schmetterlinge mit uns den Frühling begrüßen, gießen wir kunstvoll gemachte Schmetterlinge in Seifen ein. Mit ihren Flügeln wirbeln sie Sternenstaub und Sonnenglitzer

auf. Dazu falten wir eine farblich passende Geschenkverpackung.

Es fallen Materialkosten für Seife und Verpackung in Höhe von 2,50 Euro an.

Donnerstag, 14.2.2019, 14-15:30 Uhr
1 Termin; 2 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 07.02.2019

AO302-9403 ZIRKUSSCHULE FÜR GRUNDSCHULKINDER

Für Mädchen und Jungen der
Klassen 1 bis 4
Cosmin Gabriel Balog

Hast du auch schon davon geträumt, zum Zirkus zu gehen? Komm doch in die Zirkusschule und entdecke, was in dir steckt: Du denkst dir allein oder mit anderen eine kleine Nummer aus, die du übst, bis sie fast perfekt ist.

Bitte Sportkleidung, Gymnastikschuhe o. Ä. mitbringen.

montags, ab 10.9.2018, 16:30-18 Uhr
38 Termine, 76 USt.
Ostschule, Turnhalle
Teilnehmerzahl: 6-15
Anmeldeschluss: 03.09.2018

**In Kooperation mit dem
Heidenheimer Sportbund**

AO401-9003 ARABISCH LERNEN FÜR GRUNDSCHULKINDER

Für Mädchen und Jungen der
Klassen 1 bis 4 – Einsteiger-Kurs
Emal Bedran

Arabisch ist Deine Muttersprache und Du möchtest Deine Kenntnisse vertiefen und erweitern? Oder interessierst Du Dich einfach für die Sprache und würdest sie gerne lernen? Einsteigerkurs für Neu-Lerner. In diesem Kurs lernen und üben wir sowohl Sprechen als auch Schreiben auf Arabisch.

donnerstags, ab 27.9.2018, 15-16:30 Uhr
34 Termine, 68 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.11
Anmeldeschluss: 20.09.2018

AO401-9002
ARABISCH LERNEN FÜR GRUNDSCHULKINDER

Für Mädchen und Jungen der Klassen 1 bis 4 – Einsteiger-Kurs
Emal Bedran

Wie Kurs **AO401-9003**

freitags, ab 28.9.2018, 15-16:30 Uhr
35 Termine, 70 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.09
Anmeldeschluss: 21.09.2018

AO401-9001
ARABISCH LERNEN FÜR GRUNDSCHULKINDER

Für Mädchen und Jungen der Klassen 1 bis 4 – Fortgeschrittenen-Kurs
Emal Bedran

Arabisch ist Deine Muttersprache und Du möchtest Deine Kenntnisse vertiefen und erweitern? Kurs für Kinder, die bereits etwas Sprachkenntnisse haben. In diesem Kurs lernen und üben wir sowohl Sprechen als auch Schreiben auf Arabisch.

freitags, ab 28.9.2018, 16:30-18 Uhr
35 Termine, 70 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.09
Anmeldeschluss: 21.09.2018

AO404-9002
DEUTSCH LERNEN FÜR KINDER MIT AUSLÄNDISCHEN WURZELN

Für Mädchen und Jungen der Klassen 2 bis 4
Julia Sarosy

Grundschul Kinder, deren Eltern erst vor Kurzem nach Deutschland zugezogen sind, können in diesem Kurs die ersten, in Schule und Freizeit erworbenen, Deutschkenntnisse vertiefen. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Bitte das Lehrwerk: „Der grüne Max 1 Neu, A1“, ISBN 978-3-12-606192-6 und das Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-606193-3 mitbringen.

dienstags, ab 25.9.2018, 15-16:30 Uhr
36 Termine, 72 USt.
Ehem. Finanzamt, Raum 02
Anmeldeschluss: 18.09.2018

AO404-9003
BESSER IN DEUTSCH WERDEN

Für Mädchen und Jungen der Klassen 2 bis 4
Julia Sarosy

Grundschul Kinder, die schon erste Deutschkenntnisse in einem Kurs oder der Schule erworben haben, können in diesem Kurs besser lesen und schreiben lernen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Bitte das Lehrwerk: „Der grüne Max 1 Neu, A1“, ISBN 978-3-12-606192-6 und das Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-606193-3 mitbringen.

mittwochs, ab 26.9.2018,
15-16:30 Uhr
34 Termine, 68 USt.
Ehem. Finanzamt, Raum 02
Anmeldeschluss: 19.09.2018

AO406-9035
ENGLISH FOR YOUNGSTERS: „STARTERS“

Für Mädchen und Jungen der Klassen 3 bis 4
Farzaneh Rajabizadeh

Kinder auf der ganzen Welt lernen Englisch mit „Fun for Starters“. Schritt für Schritt lernst du mehr verstehen,

sprechen, lesen und schreiben. Das Kursbuch aus England wird dir viel Spaß machen.

Bitte das Lehrwerk „fun for starters“ (ISBN: 978-3-12-532900-3), Schreibzeug und Getränk mitbringen.

mittwochs, ab 26.9.2018, 16-17 Uhr
17 Termine, 23 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.07
Anmeldeschluss: 19.09.2018

AP406-9036
ENGLISH FOR YOUNGSTERS: „STARTERS“

Für Mädchen und Jungen der Klassen 3 bis 4
Farzaneh Rajabizadeh

Wie Kurs **AO406-9035**
Bitte das Lehrwerk „fun for starters“ (ISBN: 978-3-12-532900-3), Schreibzeug und Getränk mitbringen.

mittwochs, ab 20.2.2019, 16-17 Uhr
16 Termine; 21 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.07
Anmeldeschluss: 13.02.2019



FOTO Shutterstock | Monkey Business Images

AO422-9001
SPANISCH FÜR KIDS
Für Mädchen und Jungen der
Klassen 3 bis 4
Miroslava Krämer

Wusstest Du, dass Spanisch in 20 Ländern gesprochen wird? Shakira, Juanes; Jennifer Lopez, Lionel Messi ... sind bekannte Persönlichkeiten, die alle Spanisch sprechen. Die sagen Dir doch bestimmt etwas! Spanisch ist eine wunderbare Sprache. In diesem Kurs lernst Du spielerisch und mit viel Bewegung Zahlen, Farben und Wochentage. Natürlich kannst Du nach dem Kurs auch verschiedene Grußformeln und wie man Dein Haustier auf Spanisch nennt. Damit das Ganze dann noch mehr Spaß macht, bringen wir die Karibik zu uns und mit Musik und etwas Leckerem kannst Du Dich auf eine Party – La Fiesta Latina – freuen!

donnerstags, ab 8.11.2018,
17-18:30 Uhr
4 Termine; 8 USt.;
Rieger am Markt, Raum 2.05
Anmeldeschluss: 01.11.2018

In Kooperation mit dem Heidenheimer Sportbund

AO422-9002
SPANISCH FÜR KIDS
Für Mädchen und Jungen der
Klassen 3 bis 4
Miroslava Krämer

Wie Kurs AO422-9001

donnerstags, ab 7.2.2019,
17-18:30 Uhr
4 Termine; 8 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.05
Anmeldeschluss: 31.01.2019

In Kooperation mit dem Heidenheimer Sportbund

AO504-9102
**ZEHN FLINKE FINGERLEIN –
TASTATURSCHREIBEN
LEICHT GEMACHT**
Für Mädchen und Jungen der Klasse 4
Brigitte Kellner

Findest du nicht auch, dass es ein schöner Anblick ist, wenn jemand mit allen Fingern Computerschreiben kann? Du kannst es auch lernen! Das Lehrbuch erhältst du im Kurs, es kostet 14,95 Euro.

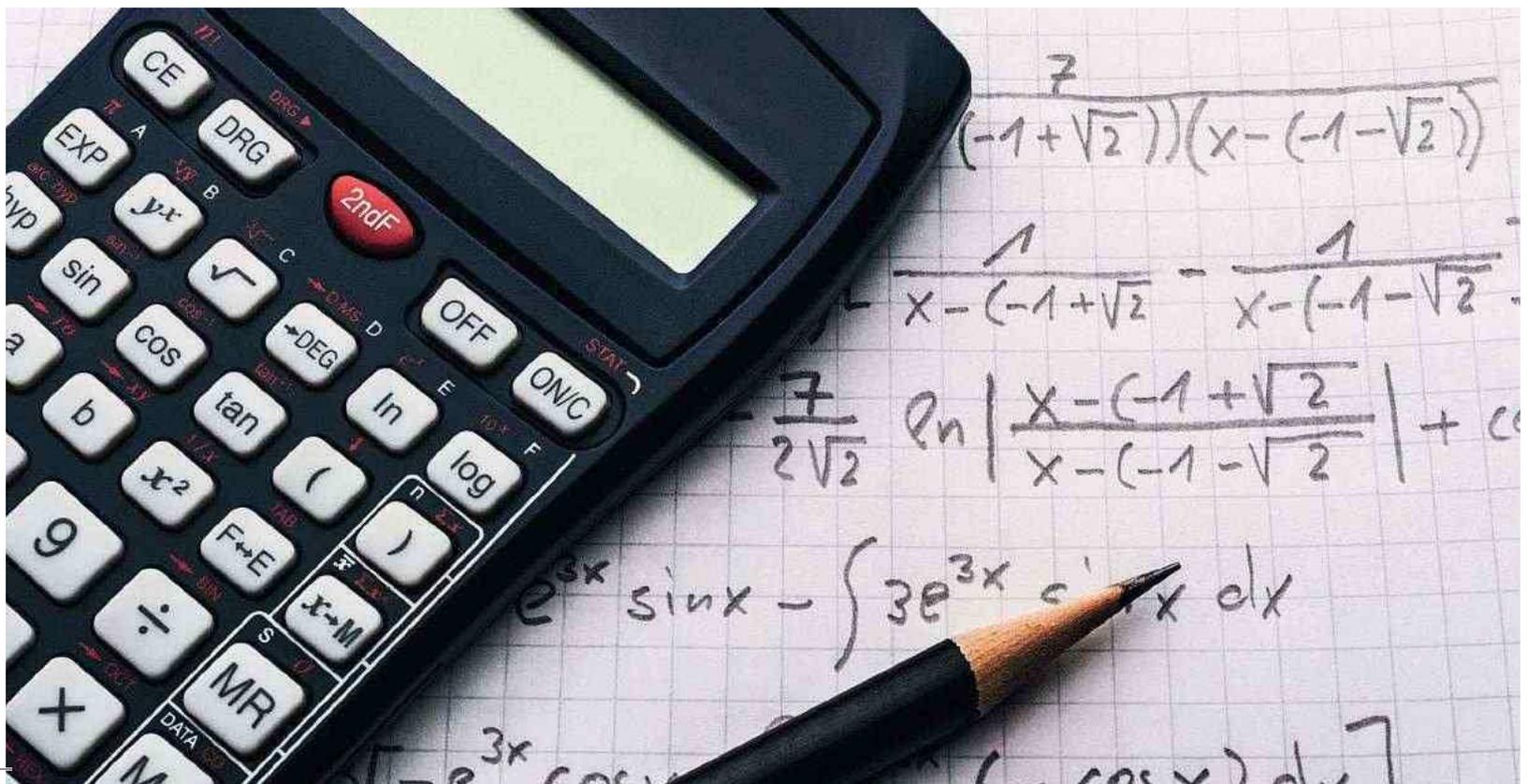
freitags, 23.11.2018, 15:15-16:15 Uhr
13 Termine, 17 USt
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 16.11.2018

AO608-9111
**MATHEMATIK FÜR DIE
1. KLASSE**
Kurs in den Herbstferien
Helen Krell, Lehrerin

Wir üben das Rechnen mit Plus und Minus. Zuerst bis 10, dann bis 20. Außerdem üben wir halbieren und verdoppeln von Zahlen. Wir rechnen mit drei Zahlen, sowie mit Geld. Wir befassen uns mit Sachaufgaben und lösen Rechenrätsel.

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

FOTO Shutterstock | spiber.de



Montag, 29.10.2018, 9:30-11 Uhr
Dienstag, 30.10.2018, 9:30-11 Uhr
Mittwoch, 31.10.2018, 9:30-11 Uhr
Freitag, 2.11.2018, 9:30-11 Uhr
Samstag, 3.11.2018, 9:30-11 Uhr
5 Termine; 10 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 22.10.2018

AP608-9011 **MATHEMATIK FÜR DIE 1. KLASSE**

Kurs in den Winterferien
Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs **AO608-9111**

Bitte Schreibsachen und Getränk
mitbringen.

Montag, 4.3.2019, 9:30-11 Uhr
Dienstag, 5.3.2019, 9:30-11 Uhr
Mittwoch, 6.3.2019, 9:30-11 Uhr
Donnerstag, 7.3.2019, 9:30-11 Uhr
Freitag, 8.3.2019, 9:30-11 Uhr
5 Termine; 10 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 25.02.2019

AP608-9012 **MATHEMATIK FÜR DIE 1. KLASSE**

Kurs in den Osterferien
Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs **AO608-9111**

Bitte Schreibsachen und Getränk
mitbringen.

Dienstag, 23.4.2019, 9:30-11 Uhr
Mittwoch, 24.4.2019, 9:30-11 Uhr
Donnerstag, 25.4.2019, 9:30-11 Uhr
Freitag, 26.4.2019, 9:30-11 Uhr
Samstag, 27.4.2019, 9:30-11 Uhr
5 Termine; 10 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 16.04.2019

AP608-9111 **MATHEMATIK FÜR DIE 1. KLASSE**

Kurs in den Pfingstferien
Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs **AO608-9111**

Bitte Schreibsachen und Getränk
mitbringen.

Dienstag, 11.6.2019, 9:30-11 Uhr
Mittwoch, 12.6.2019, 9:30-11 Uhr
Donnerstag, 13.6.2019, 9:30-11 Uhr
Freitag, 14.6.2019, 9:30-11 Uhr
Samstag, 15.6.2019, 9:30-11 Uhr
5 Termine; 10 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 04.06.2019

AO608-9112 **MATHEMATIK FÜR DIE 2. KLASSE**

Kurs in den Herbstferien
Helen Krell, Lehrerin

Wir üben die Hundertertafel und den
Zahlenstrahl. Wir rechnen mit Geld,
Länge und Zeit. Wir üben die Einmal-
eins-Reihen und lösen Textaufgaben,
Rätsel und Knobelaufgaben.

Bitte Schreibsachen und Getränk
mitbringen.

Montag, 29.10.2018, 11-12:30 Uhr
Dienstag, 30.10.2018, 11-12:30 Uhr
Mittwoch, 31.10.2018, 11-12:30 Uhr
Freitag, 2.11.2018, 11-12:30 Uhr
Samstag, 3.11.2018, 11-12:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 22.10.2018

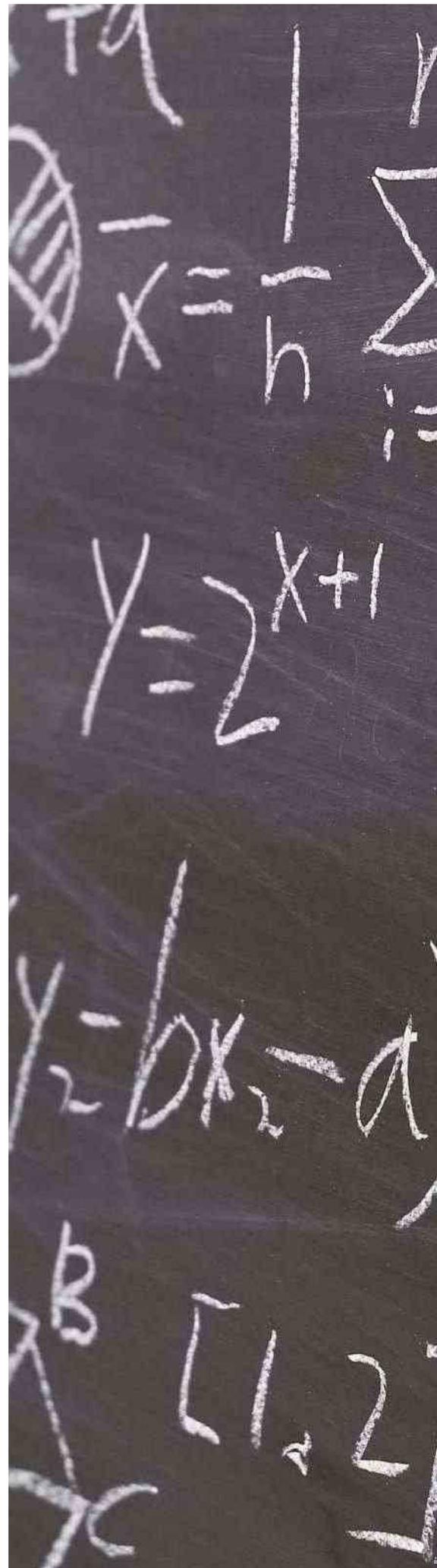
AP608-9021 **MATHEMATIK FÜR DIE 2. KLASSE**

Kurs in den Winterferien
Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs **AO608-9112**

Bitte Schreibsachen und Getränk
mitbringen.

Montag, 4.3.2019, 11-12:30 Uhr
Dienstag, 5.3.2019, 11-12:30 Uhr



Mittwoch, 6.3.2019, 11-12:30 Uhr
Donnerstag, 7.3.2019, 11-12:30 Uhr
Freitag, 8.3.2019, 11-12:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 6-11
Anmeldeschluss: 25.02.2019

AP608-9022 MATHEMATIK FÜR DIE 2. KLASSE

Kurs in den Osterferien
Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs **A0608-9112**

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Dienstag, 23.4.2019, 11-12:30 Uhr
Mittwoch, 24.4.2019, 11-12:30 Uhr
Donnerstag, 25.4.2019, 11-12:30 Uhr
Freitag, 26.4.2019, 11-12:30 Uhr
Samstag, 27.4.2019, 11-12:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 16.04.2019

AP608-9112 MATHEMATIK FÜR DIE 2. KLASSE

Kurs in den Pfingstferien
Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs **A0608-9112**

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.
Dienstag, 11.6.2019, 11-12:30 Uhr
Mittwoch, 12.6.2019, 11-12:30 Uhr
Donnerstag, 13.6.2019, 11-12:30 Uhr
Freitag, 14.6.2019, 11-12:30 Uhr
Samstag, 15.6.2019, 11-12:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 04.06.2019

A0608-9113 MATHEMATIK FÜR DIE 3. KLASSE

Kurs in den Herbstferien
Helen Krell, Lehrerin

Du willst in Mathe sicherer werden?
Wir üben schriftliches addieren und

subtrahieren. Außerdem rechnen wir mit Größeneinheiten, Längen, Geld, Zeit und üben dies auch an Textaufgaben.

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Montag, 29.10.2018, 13-14:30 Uhr
Dienstag, 30.10.2018, 13-14:30 Uhr
Mittwoch, 31.10.2018, 13-14:30 Uhr
Freitag, 2.11.2018, 13-14:30 Uhr
Samstag, 3.11.2018, 13-14:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 22.10.2018

AP608-9031 MATHEMATIK FÜR DIE 3. KLASSE

Kurs in den Winterferien
Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs **A0608-9113**

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Montag, 4.3.2019, 13-14:30 Uhr
Dienstag, 5.3.2019, 13-14:30 Uhr
Mittwoch, 6.3.2019, 13-14:30 Uhr
Donnerstag, 7.3.2019, 13-14:30 Uhr
Freitag, 8.3.2019, 13-14:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 6-11
Anmeldeschluss: 25.02.2019

AP608-9032 MATHEMATIK FÜR DIE 3. KLASSE

Kurs in den Osterferien
Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs **A0608-9113**

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Dienstag, 23.4.2019, 13-14:30 Uhr
Mittwoch, 24.4.2019, 13-14:30 Uhr
Donnerstag, 25.4.2019, 13-14:30 Uhr
Freitag, 26.4.2019, 13-14:30 Uhr
Samstag, 27.4.2019, 13-14:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 16.04.2019

AP608-9113 MATHEMATIK FÜR DIE 3. KLASSE

Kurs in den Pfingstferien
Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs **A0608-9113**

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Dienstag, 11.6.2019, 13-14:30 Uhr
Mittwoch, 12.6.2019, 13-14:30 Uhr
Donnerstag, 13.6.2019, 13-14:30 Uhr
Freitag, 14.6.2019, 13-14:30 Uhr
Samstag, 15.6.2019, 13-14:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 04.06.2019

A0608-9114 MATHEMATIK FÜR DIE 4. KLASSE

Kurs in den Herbstferien
Helen Krell, Lehrerin

Wir üben schriftliches Multiplizieren und Dividieren. Auch das Rechnen mit Geld, den Zahlenstrahl und das Runden üben wir. Wir denken, rechnen, knobeln und lösen Sachaufgaben. Wir rechnen bis zur Million.

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Montag, 29.10.2018, 14:30-16 Uhr
Dienstag, 30.10.2018, 14:30-16 Uhr
Mittwoch, 31.10.2018, 14:30-16 Uhr
Freitag, 2.11.2018, 14:30-16 Uhr
Samstag, 3.11.2018, 14:30-16 Uhr
5 Termine; 10 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 22.10.2018

AP608-9041 MATHEMATIK FÜR DIE 4. KLASSE

Kurs in den Winterferien
Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs **A0608-9114**

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.



FOTO Shutterstock | ShutterstockStudio

Montag, 4.3.2019, 14:30-16 Uhr
 Dienstag, 5.3.2019, 14:30-16 Uhr
 Mittwoch, 6.3.2019, 14:30-16 Uhr
 Donnerstag, 7.3.2019, 14:30-16 Uhr
 Freitag, 8.3.2019, 14:30-16 Uhr
 5 Termine; 10 USt.
 Rieger am Markt, Raum 2.11
 Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 25.02.2019

AP608-9042
MATHEMATIK FÜR DIE
4. KLASSE

Kurs in den Osterferien
 Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs AO608-9114

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Dienstag, 23.4.2019, 14:30-16 Uhr
 Mittwoch, 24.4.2019, 14:30-16 Uhr
 Donnerstag, 25.4.2019, 14:30-16 Uhr
 Freitag, 26.4.2019, 14:30-16 Uhr
 Samstag, 27.4.2019, 14:30-16 Uhr
 5 Termine; 10 USt.
 Rieger am Markt, Raum 2.11
 Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 16.04.2019

AP608-9114
MATHEMATIK FÜR DIE
4. KLASSE

Kurs in den Pfingstferien
 Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs AO608-9114

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Dienstag, 11.6.2019, 14:30-16 Uhr
 Mittwoch, 12.6.2019, 14:30-16 Uhr
 Donnerstag, 13.6.2019, 14:30-16 Uhr
 Freitag, 14.6.2019, 14:30-16 Uhr
 Samstag, 15.6.2019, 14:30-16 Uhr
 5 Termine; 10 USt.
 Rieger am Markt, Raum 2.11
 Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 04.06.2019

AP205-9001
TURKRANZ AUS
WINDRÄDERN

Für Mädchen und Jungen ab 7 Jahren
 Iris R. Kopp

Aus fein gemustertem Papier falten wir Windränder und „putzen“ sie auf einen Kranz. Verziert wird mit Nadeln,

farblich passenden Teilen und einem attraktiven Band.

Es fallen Materialkosten in Höhe von 4,50 Euro an.

Donnerstag, 9.5.2019, 16-17:30 Uhr
 1 Termin, 2 USt.
 Rieger am Markt Raum 2.16
Anmeldeschluss: 02.05.2019

AP205-9010
MUTTERTAGSGESCHENK

Für Mädchen und Jungen ab 6 Jahren
 Iris R. Kopp

Einen Bilderrahmen – bitte Bild von Dir mitbringen – gestalten wir mit Punktmalerei und überraschen Deine Mama zum Muttertag!

Es fallen Materialkosten in Höhe von 3,50 Euro an.

Donnerstag, 9.5.2019, 14-15:30 Uhr
 1 Termin, 2 USt.
 Rieger am Markt Raum 2.16
Anmeldeschluss: 02.05.2019

AP501-9001 PC-GRUNDLAGEN FÜR COMPUTER-NEULINGE

Für Mädchen und Jungen der
Klassen 2 bis 4
Ulrich von Bock

Du stellst die Maus für deine Bedürfnisse ein und entdeckst alle benötigten Zeichen und Funktionen auf der Tastatur. Dabei schreibst du kurze Geschichten und Gedichte, malst Bilder, speicherst diese in selbst erstellten Ordnern, findest und öffnest sie von USB-Stick, Speicherkarte oder CD/DVD gebrannt wieder. Du suchst nach Bildern und Texten aus dem Internet und baust sie in unsere Texte ein. Bei lustigen Übungen denkst du darüber nach, wie man die Gesundheit beim Umgang mit dem Computer erhalten kann. Die einzelnen Bauteile der „Hardware“ des Computers werden angeschaut und erklärt. Das Betriebssystem und die Arbeitsumgebung individuell einzustellen, üben wir gemeinsam. Wir sprechen über den bewussten Umgang mit Computer-Spielen, Identifikation, Wettbewerb und Gefahren bei Ablenkung durch elektronische Geräte.

freitags, 12.10.2018, 15-16:30 Uhr
8 Termine; 16 USt.
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 05.10.2018

AO302-9101 SELBSTVERTEIDIGUNG MIT KIDS-WINGTSUN

Für Mädchen und Jungen der
Klassen 1 bis 4
Ulrich von Bock

WingTsun ist eine ca. 400 Jahre alte Bewegungsart mit der Beweglichkeit, Gleichgewicht, Reflexe, Gefühl, Feinmotorik, Aufmerksamkeit, Koordination, Selbstbewusstsein und Gesundheit verbessert werden. In unseren Kursen werden bei Spaß an der Bewegung in freundlicher und offener Atmosphäre angemessene Verteidigungskonzepte gegen Übergriffe jeglicher Art eingeübt und aufgebaut. Deeskalationsübungen, Rollen- und Teamspiele stärken Intuition und Abgrenzungsfähigkeit, um Konflikte aktiv konstruktiv zu gestalten und Gewalt zu vermeiden. Gezielt, jedoch

in individueller Lerngeschwindigkeit, erhöhen wir die Fähigkeiten zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit kombinierten Elementen aus dem WingTsun. Kids-WingTsun wurde gemeinsam mit Erziehern, Polizeibeamten, Physio- und Ergotherapeuten entwickelt und hat ein klares Ziel: sichere, gesunde und selbstbewusste Menschen.

Bitte bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränk mitbringen.

dienstags, 13.11.2018, 16-17:30 Uhr
4 Termine; 8 USt.
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 5-10
Anmeldeschluss: 06.11.2018

AO302-9102 SELBSTVERTEIDIGUNG MIT KIDS-WINGTSUN IN DEN WINTERFERIEN

Für Mädchen und Jungen der
Klassen 1 bis 4
Ulrich von Bock

Wie Kurs AO302-9101

Montag, 4.3.2019, 9-10:30 Uhr
Dienstag, 5.3.2019, 9-10:30 Uhr
Mittwoch, 6.3.2019, 9-10:30 Uhr
Donnerstag, 7.3.2019, 9-10:30 Uhr
Freitag, 8.3.2019, 9-10:30 Uhr

Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 5-10
Anmeldeschluss: 25.02.2019

AP302-9103 SELBSTVERTEIDIGUNG MIT KIDS-WINGTSUN IN DEN OSTERFERIEN

Für Mädchen und Jungen der
Klassen 1 bis 4
Ulrich von Bock

Wie Kurs AO302-9101

Montag, 15.4.2019, 9-10:30 Uhr
Dienstag, 16.4.2019, 9-10:30 Uhr
Mittwoch, 17.4.2019, 9-10:30 Uhr
Donnerstag, 18.4.2019, 9-10:30 Uhr

Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 5-10
Anmeldeschluss: 08.04.2019

AP302-9104 SELBSTVERTEIDIGUNG MIT KIDS-WINGTSUN IN DEN OSTERFERIEN

Für Mädchen und Jungen der
Klassen 1 bis 4
Ulrich von Bock

Wie Kurs AP302-9101

Montag, 15.4.2019, 10:30-12 Uhr
Dienstag, 16.4.2019, 10:30-12 Uhr
Mittwoch, 17.4.2019, 10:30-12 Uhr
Donnerstag, 18.4.2019, 10:30-12 Uhr

Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 5-10
Anmeldeschluss: 08.04.2019

Hinweis:

Wussten Sie schon...

dass Sie mit der Anmeldung an einen vhs-Kurs an den Veranstaltungstagen den gesamten öffentlichen Nahverkehr im Landkreis Heidenheim nutzen können?

Studienfahrten

Begleitung Guido Kilian
Treffpunkt: jeweils Parkplatz Walter-Schmid-Halle Giengen – Zustiege auch in Nattheim und Heidenheim möglich.

103-001
**BIBERACH – EHEMALIGE
REICHSTADT MIT
EINDRUCKSVOLLEM
STADTKERN**

Besuch des Stadtmuseums und
Kaffeepause im Jordanbad

Samstag, 20.10.2018
Anmeldeschluss: 12.10.2018

103-002
**FLORENZ UND SEINE
MALER: VON GIOTTO
BIS LEONARDO DA VINCI**

Alte Pinakothek München und Besuch
der Altstadt von Dachau

Samstag, 10.11.2018
Anmeldeschluss: 02.11.2018

103-003
**„MÜNCHNER
TRANSEAMUS“**

Adventskonzert und
Weihnachtsmarkt

Sonntag, 16.12.2018
Anmeldeschluss: 07.12.2018

103-004
**„SCHWÄBISCHES
KRIPPENPARADIES“**

Besuch von Haus- und Kirchenkrippen
im Raum Günzburg-Krumbach

Samstag, 05.01.2019
Anmeldeschluss: 21.12.2018

103-005
**MYKENE
„DIE SAGENHAFTE
WELT DES AGAMEMNON“**

Sonderausstellung im Badischen Lan-
desmuseum Karlsruhe und Besuch
der Basilika von Tiefenbronn

Samstag, 09.02.2019
Anmeldeschluss: 01.02.2019

**Information und Anmeldung bei
VHS Giengen**

Spitalstr. 5
89537 Giengen
Tel.: 07322/7758
(Di.-Fr. 10-12 Uhr, Do. 15-17 Uhr)
vhs@giengen.de
www.vhs-giengen.de



ANGEBOTE DER VHS HERBRECHTINGEN

Opernfahrten

Sie erhalten im Bus eine detaillierte Einführung in das Stück mit ausgewählten Musikbeispielen und Hintergrundinformationen. Einstieg ist in Giengen, Heidenheim, Mergelstetten und Herbrechtingen möglich.

Sergej Prokofjew:
KRIEG UND FRIEDEN

Nürnberg, Samstag, 13. Oktober 2018

Leos Janacek:
DAS SCHLAUE FÜCHSLEIN

Ulm, Mittwoch, 21. November 2018

Peter Tschaikowski:
DER NUSSKNACKER

(Ballett)

Karlsruhe, Sonntag, 30. Dezember 2018

Gaetano Donizetti:
LUCIA VON LAMMERMOOR

Ulm, Mittwoch, 2. Januar 2019

Frederick Loewe:
MY FAIR LADY

Ulm, Mittwoch, 23. Januar 2019

Richard Strauss:
DAPHNE

Frankfurt, Sonntag, 10. Februar 2019,
19.30 Uhr

Georg Friedrich Händel:
XERXES

(Händelfestspiele)

Karlsruhe, Sonntag, 17. Februar 2019,
15.00 Uhr

Eduard Künneke:
DER VETTER AUS DINGSDA

Ulm, Mittwoch, 27. Februar 2019,
20.00 Uhr

Gioacchino Rossini:
DER BARBIER VON SEVILLA

Berlin, Mittwoch, 8. Mai 2019
(Staatsoper Unter den Linden)

Modest Mussorgskij:
DER JAHRMARKT VON SOROTSCHINZI

Berlin, Donnerstag, 9. Mai 2019
(Komische Oper Berlin)

Richard Wagner:
RIENZI

Berlin, Freitag, 10. Mai 2019
(Deutsche Oper Berlin –
Wagner-Woche)

Für die Fahrt nach Berlin

Anmeldeschluss: 31.10.2018

Vorträge/Lesungen

Buchpräsentation:

„DIE REVOLUTION VON 1918/19 – DER WAHRE BEGINN UNSERER DEMOKRATIE“

Wolfgang Niess

Dienstag, 04.12.2018, 19.00 Uhr,
Parlatorium

„DIE NEUE VÖLKERWANDERUNG: WER EUROPA BEWAHREN WILL, MUSS AFRIKA RETTEN“ PRINZ ASFA-WOSSEN ASSERATE

Montag, 29.10.2018, 19.00 Uhr,
Parlatorium

Information und Anmeldung:

Volkshochschule Herbrechtingen
im Kulturzentrum Kloster
Eselsburger Straße 8
89542 Herbrechtingen
Tel.: 07324 955-1360
Fax: 07324 955-1333
E-Mail: vhs@kulturzentrum-kloster.de
Internet: www.vhs-herbrechtingen.de

FOTO Shutterstock | VDB Photos



ANGEBOTE DER VHS NATTHEIM

STUDIENREISEN

218-1001 MUSIKTHEATER „MY FAIR LADY“

Theater Ulm
Begleitperson: Sylvia Haas

Samstag, 10. November 2018 um 19.00
Uhr im Theater Ulm (Großes Haus)

Gebühr:
(inkl. Fahrt, Eintritt)
je nach Sitzplatz-Kategorie
Kategorie A: 66,00 €
Kategorie B: 60,00 €
Kategorie C: 57,00 €

Abfahrt:
17.30 Uhr Nattheim Parkplatz der
Ramensteinhalle (Zustieg in Giengen
möglich), Heimkehr ca. 22.00 Uhr

218-1003 STUTTGART – FERNSEHTURM UND WEIHNACHTSMARKT

Begleitperson: Sylvia Haas

Montag, 03. Dezember 2018

Gebühr:
(inkl. Fahrt, Eintritt und Führung Fern-
sehturm): 42,00 €

Abfahrt:
14.00 Uhr Nattheim Parkplatz der
Ramensteinhalle (Zustieg in Giengen
möglich), Heimkehr ca. 23.00 Uhr

218-0002 SCHWÄBISCHES KABARETT: PFEFFERLE UND SEIN ERNST MIT DER AUFFÜHRUNG

„Auf am Sündabänkle“

Samstag, 17. November 2018 um
19.00 Uhr in der Gemeindehalle
Nattheim

Eintritt:
Vorverkauf 12,00 €
Abendkasse 14,00 €
Vortrag/Lesung

218-0004 DER SCHAUSPIELER WALTER SITTLER LIEST DIETER HILDEBRANDT

„ICH BIN IMMER NOCH DA!“
Sonntag, 27. Januar 2019 um 18.00
Uhr in der Gemeindehalle Nattheim

Eintritt:
25,00 € – freie Platzwahl

218-1005 IRLAND – DIE AM SCHNELLSTEN WACHSENDE WHISKEY-NATION !

Geschichte – Niedergang – Wichtige
Stationen – Wiederauferstehung –
Brennereien – Bilder – Whiskey –
Viel Geschmack

Freitag 23. November 2018
von 19.00 – 23.00 Uhr

Gebühr: 37,00 €

Die vhs Nattheim und alleswhiskey.de
präsentieren dieses Tasting.

VHS Nattheim
Schulstraße 18
89564 Nattheim
Tel. 07321 979426 (Geschäftsstelle)
Tel: 07321 7302050 (Homeoffice)
vhs@nattheim.de
www.vhs-nattheim.de



FOTO Shutterstock / stockcreations

GRUNDAUS- BILDUNG & SCHUL- ABSCHLÜSSE



Inhalt

Mathematik ab 145

Englisch ab 146

FOTO Shutterstock | Frannyanne

Weiterkommen im Leben

Grundausbildung schafft die Voraussetzungen für neue Chancen und damit für eine gleichberechtigte Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

Schulabschlüsse:

Ihr möchtet euch vor der Abschlussprüfung gezielt verbessern? In kleinen Kursen könnt ihr euch darauf vorbereiten.

Hauptschulabschluss/ Werkrealschulabschluss:

Sie wollen den Hauptschulabschluss oder den Werkrealschulabschluss nachholen?

Informieren Sie sich über den Kurs der vhs Aalen:
Telefon: 07361/95830, www.vhs-aalen.de

2/18 AO608-0101
**MATHEMATIK:
VORBEREITUNG FÜR
DIE REALSCHULPRÜFUNG**

Helen Krell, Lehrerin

In diesem Kurs wiederholst und vertiefst du Themen aus der 9. Klasse, die sehr wichtig in der Abschlussprüfung sind. Geübt werden quadratische Gleichungen und Bruchgleichungen, lineare Gleichungssysteme und Funktionen (Scheitelform, Normalform, Nullstellen, Schnittpunkte), Prozentrechnen und Zinsrechnen, zentrische Streckung, Strahlensatz und Satz des Pythagoras.

Bitte Schreibsachen und ein Getränk mitbringen.

Samstag, 10.11.2018, 9-12 Uhr
Samstag, 17.11.2018, 9-12 Uhr
Samstag, 24.11.2018, 9-12 Uhr
Samstag, 1.12.2018, 9-12 Uhr
Samstag, 8.12.2018, 9-12 Uhr
Samstag, 15.12.2018, 9-12 Uhr

6 Termine; 24 USt.; 80 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 05.11.2018

2/18 AO608-0102
**MATHEMATIK:
VORBEREITUNG FÜR
DIE REALSCHULPRÜFUNG**

Helen Krell, Lehrerin

DuschreibstdiesesFrühjahrdeineReal- schulabschlussprüfung. Daher willst du schon jetzt damit beginnen, dich gezielt vorzubereiten. Du wiederholst und vertiefst alle wichtigen Aufgabenbereiche für die Prüfung. Wir bearbeiten Übungsaufgaben zu jedem mathematischen Inhalt aus dem Pflicht- und Wahlbereich. Die Lösungen werden ausführlich besprochen.

Bitte Schreibsachen und ein Getränk mitbringen.

Samstag, 19.1.2019, 9-12 Uhr
Samstag, 26.1.2019, 9-12 Uhr
Samstag, 2.2.2019, 9-12 Uhr

Samstag, 9.2.2019, 9-12 Uhr
Samstag, 16.2.2019, 9-12 Uhr
Samstag, 23.2.2019, 9-12 Uhr

6 Termine; 24 USt.; 80 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 6-8
Anmeldeschluss: 14.01.2019

2/18 AO608-0111
**MATHEMATIK: GRUNDWISSEN FÜR BERUFLICHES
GYMNASIUM UND BERUFSKOLLEG**

Kurs in den Herbstferien
Rainer Lütters

Sie beginnen gerade mit dem Beruflichen Gymnasium oder Berufskolleg und haben Schwierigkeiten mit dem Basiswissen. Die wichtigsten Stoffinhalte der Jahrgangsstufen 5 bis 10, die man an dieser Schulart braucht, können Sie in diesem Kurs aufarbeiten und wiederholen. Auch das Thema „Funktionsklassen“ soll nach Möglichkeit (soweit bekannt) vertieft werden. Dazu bearbeiten Sie repräsentative Übungsaufgaben. Die Lösungen werden ausführlich besprochen.

Voraussetzung:

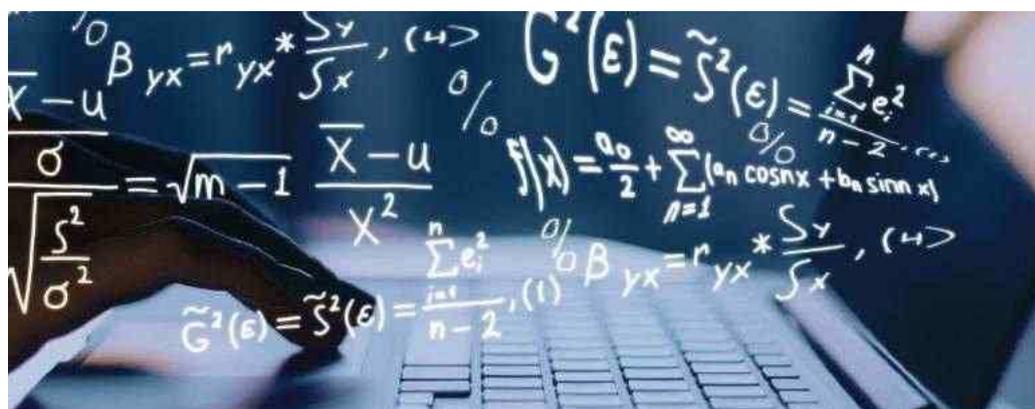
Sie besuchen die 11. Klasse eines beruflichen Gymnasium oder des Berufskolleg.

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Samstag, 27.10.2018, 16:45-19 Uhr
Montag, 29.10.2018, 16:45-19 Uhr
Dienstag, 30.10.2018, 16:45-19 Uhr
Freitag, 2.11.2018, 16:45-19 Uhr
Samstag, 3.11.2018, 9:30-12:45 Uhr
Samstag, 3.11.2018, 13:15-16:30 Uhr
Kurszeitverschiebung möglich.

5 Termine; 20 USt.; 80 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.09
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 22.10.2018

FOTO Shutterstock | Who is Danny



2/18 AO608-0121

MATHEMATIK: VORBEREITUNG AUF DAS ABITUR 2019

(Allgemeinbildendes Gymnasium,
Pflichtteil) – Kurs in den Herbstferien
Rainer Lütters

Sie schreiben im Frühjahr 2018 Ihre Abiturprüfung an einem allgemeinbildenden Gymnasium und wollen sich gezielt auf den Pflichtteil in Mathematik vorbereiten. Das dazu notwendige Basiswissen wird vermittelt bzw. wiederholt, indem Sie repräsentative Übungsaufgaben bearbeiten. Die Lösungen werden ausführlich besprochen.

Voraussetzung:

Sie besuchen die 12. Klasse eines allgemeinbildenden Gymnasiums.

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Samstag, 27.10.2018, 9:30-12:45 Uhr
Montag, 29.10.2018, 9:30-12:45 Uhr
Dienstag, 30.10.2018, 9:30-12:45 Uhr
Mittwoch, 31.10.2018, 9:30-12:45 Uhr
Freitag, 2.11.2018, 9:30-12:45 Uhr
Kurszeitverschiebung möglich.

5 Termine; 20 USt.; 80 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.09
Teilnehmerzahl: 8-10

Anmeldeschluss: 22.10.2018

2/18 AO608-0124

MATHEMATIK: VORBEREITUNG AUF DAS ABITUR 2019

(Allgemeinbildendes Gymnasium,
Wahlteil) – Kurs in den Herbstferien
Rainer Lütters

Sie schreiben dieses Frühjahr Ihre Abiturprüfung an einem allgemeinbildenden Gymnasium und wollen mehr Übung zum Wahlteil? Sie erarbeiten repräsentative Übungsaufgaben des Wahlteils, die Lösungsansätze werden ausführlich besprochen. Es gibt keine Einführung in den GTR, Kenntnisse zum Umgang damit werden vorausge-



FOTO Shutterstock | Odua Images

setzt. Schwerpunktsetzungen werden im Kurs abgestimmt. Erfahrungsgemäß werden diese aller Voraussicht nach auf Analysis (und Stochastik) liegen.

Voraussetzung:

Sie besuchen die 12. Klasse eines allgemeinbildenden Gymnasiums.

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Samstag, 27.10.2018, 13:15-16:30 Uhr
Montag, 29.10.2018, 13:15-16:30 Uhr
Dienstag, 30.10.2018, 13:15-16:30 Uhr
Mittwoch, 31.10.2018, 13:15-16:30 Uhr
Freitag, 2.11.2018, 13:15-16:30 Uhr
Kurszeitverschiebung möglich.

5 Termine; 20 USt.; 80 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 209
Teilnehmerzahl: 8-10

Anmeldeschluss: 20.10.2018

2/18 AO646-0102

ENGLISCH: PRÄSENTATION UND FREIES SPRECHEN LEICHT GEMACHT

Sybille Gerhardt-Jacob, Lehrerin

Demnächst steht deine Präsentationsprüfung bevor? In diesem Kurs kannst du das freie Sprechen auf Englisch üben. In Dialogen, Rollenspielen und anhand von Bildbeschreibungen verfestigst du deine mündliche Ausdrucksfähigkeit und Aussprache. Ebenso erhältst du allgemeine Informationen zur Präsentation, bereitest kurze Präsentationen auf Englisch vor und führst diese durch. Falls du deine eigene Präsentation schon vorbereitet hast, kannst du diese vortragen und dir Rückmeldung einholen.

Für Mädchen und Jungen zwischen 15 und 17 Jahren zur Vorbereitung auf die EuroKom-Prüfung (Realschule)

Bitte Schreibsachen und ein Getränk mitbringen.

freitags, ab 28.9.2018, 15-16:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 40 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 205
Teilnehmerzahl: 5-6

Anmeldeschluss: 21.09.2018

2/18 AO646-0103
**ENGLISCH: PRÄSENTATION UND FREIES
SPRECHEN LEICHT GEMACHT**

Sybille Gerhardt-Jacob, Lehrerin

Wie Kurs **AO646-0102**
montags, ab 29.10.2018, 11-12:30 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 40 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 205
Teilnehmerzahl: 5-6

Anmeldeschluss: 22.10.2018

1/19 AP608-0102
**MATHEMATIK:
VORBEREITUNG FÜR DIE REALSCHULPRÜFUNG**

Helen Krell, Lehrerin

Du schreibst dieses Frühjahr deine Realschulabschlussprüfung. Daher willst du schon jetzt damit beginnen, dich gezielt vorzubereiten. Du wiederholst und vertiefst alle wichtigen Aufgabenbereiche für die Prüfung. Wir bearbeiten Übungsaufgaben zu jedem mathematischen Inhalt aus dem Pflicht- und Wahlbereich. Die Lösungen werden ausführlich besprochen.

Bitte Schreibsachen und ein Getränk mitbringen.

Samstag, 9.3.2019, 9-12 Uhr
Samstag, 16.3.2019, 9-12 Uhr
Samstag, 23.3.2019, 9-12 Uhr
Samstag, 30.3.2019, 9-12 Uhr
Samstag, 6.4.2019, 9-12 Uhr
Samstag, 13.4.2019, 9-12 Uhr
Kurszeitverschiebung möglich.

6 Termine; 24 USt.; 80 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 6-8

Anmeldeschluss: 04.03.2019

1/19 AP608-0121
**MATHEMATIK:
VORBEREITUNG AUF
DAS ABITUR 2019
AN BERUFLICHEN
GYMNASIEN**

Kurs in den Winterferien
Rainer Lütters

Sie sind in der 13. Jahrgangsstufe eines beruflichen Gymnasiums und wollen dieses Jahr nach den Osterferien Ihre Abiturprüfung schreiben. Sie benötigen dazu noch etwas Übung. Das dazu notwendige Basiswissen wird vermittelt bzw. wiederholt, indem Sie repräsentative Übungsaufgaben bearbeiten. Die Lösungen werden ausführlich besprochen. Schwerpunktsetzungen werden miteinander abgesprochen.

Voraussetzung:

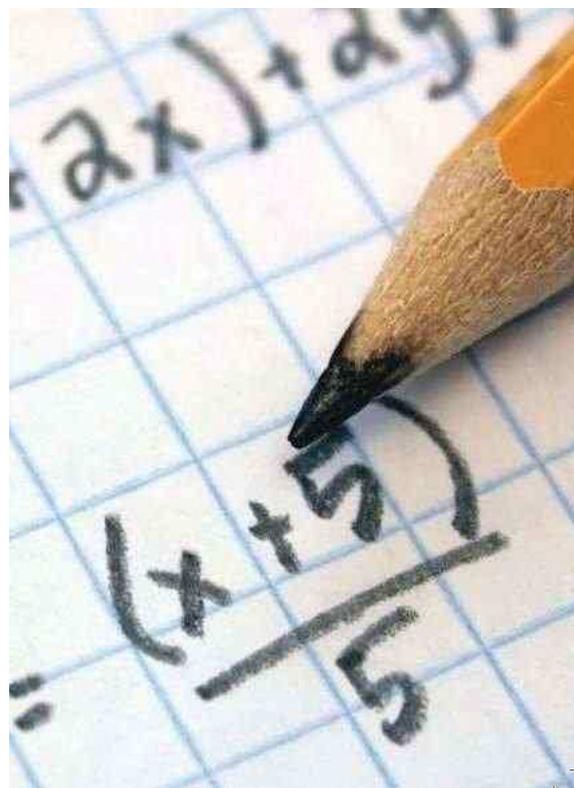
Sie besuchen die 13. Klasse eines beruflichen Gymnasiums.

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Montag, 4.3.2019, 16:45-19 Uhr
Dienstag, 5.3.2019, 16:45-19 Uhr
Mittwoch, 6.3.2019, 16:45-19 Uhr
Donnerstag, 7.3.2019, 16:45-19 Uhr
Freitag, 8.3.2019, 9:30-12:45 Uhr
Freitag, 8.3.2019, 13:15-16:30 Uhr
Kurszeitverschiebung möglich.
5 Termine; 20 USt.; 80 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.09
Teilnehmerzahl: 8-10

Anmeldeschluss: 25.02.2019

FOTO Shutterstock / R. MACKAY PHOTOGRAPHY, LLC



1/19 AP608-0122

MATHEMATIK: VORBEREITUNG AUF DAS ABITUR 2019

(Allgemeinbildendes Gymnasium, Pflichtteil) – Kurs in den Winterferien

Rainer Lütters

Sie schreiben nach den Osterferien Ihre Abiturprüfung an einem allgemeinbildenden Gymnasium und wollen sich gezielt auf den Pflichtteil in Mathematik vorbereiten. Das dazu notwendige Basiswissen wird vermittelt bzw. wiederholt, indem Sie repräsentative Übungsaufgaben bearbeiten. Die Lösungen werden ausführlich besprochen.

Voraussetzung:

Sie besuchen die 12. Klasse eines allgemeinbildenden Gymnasiums.

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Samstag, 2.3.2019, 9:30-12:45 Uhr

Montag, 4.3.2019, 9:30-12:45 Uhr

Dienstag, 5.3.2019, 9:30-12:45 Uhr

Mittwoch, 6.3.2019, 9:30-12:45 Uhr

Donnerstag, 7.3.2019, 9:30-12:45 Uhr

Kurszeitverschiebung möglich.

5 Termine; 20 USt.; 80 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.09

Teilnehmerzahl: 8-10

Anmeldeschluss: 25.02.2019

1/19 AP608-0123

MATHEMATIK: VORBEREITUNG AUF DAS ABITUR 2019

(Allgemeinbildendes Gymnasium, Wahlteil) – Kurs in den Winterferien

Rainer Lütters

Sie schreiben dieses Frühjahr Ihre Abiturprüfung an einem allgemeinbildenden Gymnasium und wollen mehr Übung zum Wahlteil? Sie erarbeiten repräsentative Übungsaufgaben des Wahlteils, die Lösungsansätze werden ausführlich besprochen. Es gibt keine Einführung in den GTR, Kenntnisse zum Umgang damit werden vorausgesetzt. Schwerpunktsetzungen werden im Kurs abgestimmt. Erfahrungsgemäß werden diese aller Voraussicht nach auf Analysis (und Stochastik) liegen.

Voraussetzung:

Sie besuchen die 12. Klasse eines allgemeinbildenden Gymnasiums.

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Samstag, 2.3.2019, 13:15-16:30 Uhr

Montag, 4.3.2019, 13:15-16:30 Uhr

Dienstag, 5.3.2019, 13:15-16:30 Uhr

Mittwoch, 6.3.2019, 13:15-16:30 Uhr

Donnerstag, 7.3.2019, 13:15-16:30 Uhr

Kurszeitverschiebung möglich.

5 Termine; 20 USt.; 80 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.09

Teilnehmerzahl: 8-10

Anmeldeschluss: 25.02.2019

1/19 AP608-0124

MATHEMATIK: VORBEREITUNG AUF DAS ABITUR 2019

(Allgemeinbildendes Gymnasium,
Pflichtteil) – Kurs in den Osterferien

Rainer Lütters

Sie schreiben im Frühjahr 2019 Ihre Abiturprüfung an einem allgemeinbildenden Gymnasium? Daher wollen Sie schon jetzt einmal damit beginnen, sich gezielt vorzubereiten. Das notwendige Basiswissen vor allem des Pflichtteils wird wiederholt und vertieft. Dazu bearbeiten Sie repräsentative Übungsaufgaben. Die Lösungen werden ausführlich besprochen.

Voraussetzung:

Sie besuchen die 12. Klasse eines allgemeinbildenden Gymnasiums.

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Samstag, 13.4.2019, 9-12:15 Uhr

Montag, 15.4.2019, 9-12:15 Uhr

Dienstag, 16.4.2019, 9-12:15 Uhr

Mittwoch, 17.4.2019, 9-12:15 Uhr

Donnerstag, 18.4.2019, 9-12:15 Uhr

Kurszeitverschiebung möglich.

5 Termine; 20 USt.; 80 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.09

Teilnehmerzahl: 8-10

Anmeldeschluss: 08.04.2019

1/19 AP608-0125

MATHEMATIK: VORBEREITUNG AUF DAS ABITUR 2019

(Allgemeinbildendes Gymnasium,
Wahlteil) – Kurs in den Osterferien

Rainer Lütters

Sie schreiben dieses Frühjahr Ihre Abiturprüfung an einem allgemeinbildenden Gymnasium und wollen mehr Übung zum Wahlteil? Sie erarbeiten repräsentative Übungsaufgaben des Wahlteils, die Lösungsansätze werden ausführlich besprochen. Es gibt keine Einführung in den GTR, Kenntnisse zum Umgang damit werden vorausgesetzt. Schwerpunktsetzungen werden im Kurs abgestimmt. Erfahrungsgemäß



FOTO Shutterstock | Dmytro Zinkevych

mäß werden diese aller Voraussicht nach auf Analysis (und Stochastik) liegen.
Kurszeitverschiebung möglich.

Voraussetzung:

Sie besuchen die 12. Klasse eines allgemeinbildenden Gymnasiums.
Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Samstag, 13.4.2019, 12:45-16 Uhr
Montag, 15.4.2019, 12:45-16 Uhr
Dienstag, 16.4.2019, 12:45-16 Uhr
Mittwoch, 17.4.2019, 12:45-16 Uhr
Donnerstag, 18.4.2019, 12:45-16 Uhr
Kurszeitverschiebung möglich.

5 Termine; 20 USt.; 80 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.09
Teilnehmerzahl: 8-10

Anmeldeschluss: 08.04.2019

1/19 AP608-0126

MATHEMATIK: VORBEREITUNG AUF DAS ABITUR 2020

(Allgemeinbildendes Gymnasium, Pflichtteil) – Kurs in den Osterferien

Rainer Lütters

Sie schreiben im Frühjahr 2020 Ihre Abiturprüfung an einem allgemeinbildenden Gymnasium? Daher wollen Sie schon jetzt einmal damit beginnen, sich gezielt vorzubereiten. Das notwendige Basiswissen vor allem des Pflichtteils wird wiederholt und vertieft. Dazu bearbeiten Sie repräsentative Übungsaufgaben. Die Lösungen werden ausführlich besprochen.

Voraussetzung:

Sie besuchen die 11. Klasse eines allgemeinbildenden Gymnasiums.

Bitte Schreibsachen und Getränk mitbringen.

Samstag, 13.4.2019, 16:30-19:45 Uhr
Samstag, 20.4.2019, 16:30-19:45 Uhr
Samstag, 27.4.2019, 16:30-19:45 Uhr
Samstag, 4.5.2019, 16:30-19:45 Uhr
Samstag, 11.5.2019, 16:30-19:45 Uhr
Kurszeitverschiebung möglich.

5 Termine; 20 USt.; 80 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.09
Teilnehmerzahl: 8-10

Anmeldeschluss: 08.04.2019

1/19 AP646-0103

**ENGLISCH:
VORBEREITUNG AUF
DIE REALSCHUL-
ABSCHLUSSPRÜFUNG**

Kurs in den Winterferien

Stefan Noack

Du möchtest dich bestmöglichst auf die Realschulabschlussprüfung vorbereiten? Dazu trainierst du intensiv alle vier Teile der Prüfung – Fragen zum Text, Grammatik, Kreatives Schreiben und Übersetzung sowie Mediation. In diesem Kurs hast du die Gelegenheit, intensiv zu vertiefen, wo du noch Übungsbedarf hast. Alle individuellen Fragen können geklärt werden und deine selbst geschriebenen Texte werden gecheckt. Du arbeitest mit umfangreichen Prüfungsmaterialien.

Für Mädchen und Jungen in der 10. Klasse (Realschule)

Bitte Schreibsachen und ein Getränk mitbringen.

Montag, 4.3.2019, 14-16:15 Uhr
Dienstag, 5.3.2019, 14-16:15 Uhr
Mittwoch, 6.3.2019, 14-16:15 Uhr
Donnerstag, 7.3.2019, 14-16:15 Uhr
Freitag, 8.3.2019, 14-16:15 Uhr

5 Termine; 15 USt.; 63 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.06
Teilnehmerzahl: 6-8

Anmeldeschluss: 25.02.2019

YoungStARS

Inhalt

Zaubertricks **150**

Mathematik **151**

FOTO Shutterstock | oneinchpunch

2/18 AO100-7002

TRICK 17 – EIN ZAUBERWORKSHOP FÜR TEENAGER UND JUNGE ERWACHSENE

Margit Dehlinger
Eugen J. Dehlinger

Man sagt nicht umsonst, dass bei so manchen Hobbys das Kind im Manne oder der Frau steckt. Wer glaubt nach diesem Workshop auf einem Besen wie Harry Potter reiten oder ein echtes Kaninchen aus dem Ärmel zaubern zu können, der liegt genauso falsch wie beispielsweise diejenigen, welche denken, da werden Zauberstäbe aus Holz und Zylinder aus Pappe gebastelt. Am Ende dieses Workshops könnt ihr nicht nur mit normalen Spielkarten umgehen und zaubern. Ihr lernt z.B. auch, wie man auf bezaubernde Weise eine zauberhafte Liebeserklärung an Freund oder Freundin machen kann, oder wie man einen Geldschein auf den Kopf stellt. Auch der Zusammenhang zwischen Spielkarten und einem Computer wird mittels „Trick 17“ aufgeklärt. Schließlich dürfen ein paar Klassiker der Zauberkunst, zeitgemäß aufbereitet, genauso wenig fehlen, wie das Spiel mit dem Publikum bei verblüffenden Vorhersage-Kunststücken.

Bitte für die Pause an Snack und Getränk denken. Die Arbeitsmappe und das benötigte Arbeitsmaterial sind in den Kursgebühren enthalten.

Samstag, 2.2.2019, 11-15 Uhr
1 Termin; 5 USt.; 37 Euro
(inkl. 10 Euro sonstige Gebühr)
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 5-10
Anmeldeschluss: 28.01.2019

2/18 AO608-0052
**MATHEMATIK FÜR
DIE 5. / 6. KLASSE**

Helen Krell, Lehrerin

Du möchtest das Wichtigste wiederholen und festigen, das in Mathe in den fünften und sechsten Klassen Thema ist? Wir üben Teilbarkeitsregeln und Primzahlen, ggT und kgT. Wir rechnen mit Dezimalzahlen und Brüchen (kürzen, erweitern, multiplizieren und dividieren). Wir üben proportionale und antiproportionale Zuordnungen, den Dreisatz. Berechnen Umfang, Flächeninhalt, Flächeneinheiten. Wir knobeln und lösen Textaufgaben.

Bitte Schreibsachen und ein Getränk mitbringen.

samstags, ab 10.11.2018, 13-14:30 Uhr
6 Termine; 12 USt.; 40 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 05.11.2018

2/18 AO608-0053
**MATHEMATIK FÜR
DIE 5. / 6. KLASSE**

Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs **AO608-0052**
samstags, ab 19.1.2019, 13-14:30 Uhr
6 Termine; 12 USt.; 40 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 14.01.2019

1/19 AP608-0053
**MATHEMATIK FÜR
DIE 5. / 6. KLASSE**

Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs **AO608-0052**
samstags, ab 9.3.2019, 13-14:30 Uhr
6 Termine; 12 USt.; 40 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 7-10
Anmeldeschluss: 04.03.2019

2/18 AO608-0062
**MATHEMATIK FÜR
DIE 7. / 8. KLASSE**

Helen Krell, Lehrerin

Du möchtest das Wichtigste wiederholen und festigen, das in Mathe in den siebten und achten Klassen Thema ist? Wir rechnen in diesem Kurs mit Dezimalzahlen und Brüchen (kürzen, erweitern, multiplizieren und dividieren). Wir üben proportionale und antiproportionale Zuordnungen, sowie den Dreisatz. Wir rechnen in diesem Kurs mit Prozenten, Prozentsatz und Prozentwert.

Bitte Schreibsachen und ein Getränk mitbringen.

samstags, ab 10.11.2018, 14:30-16 Uhr
6 Termine; 12 USt.; 40 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.12
Teilnehmerzahl: 7-8
Anmeldeschluss: 05.11.2018

2/18 AO608-0063
**MATHEMATIK FÜR
DIE 7. / 8. KLASSE**

Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs **AO608-0062**
samstags, ab 19.1.2019, 14:30-16 Uhr
6 Termine; 12 USt.; 40 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.12
Teilnehmerzahl: 7-8
Anmeldeschluss: 14.01.2019

1/19 AP608-0063
**MATHEMATIK FÜR
DIE 7. / 8. KLASSE**

Helen Krell, Lehrerin

Wie Kurs **AO608-0062**
samstags, ab 9.3.2019, 14:30-16 Uhr
6 Termine; 12 USt.; 40 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.12
Teilnehmerzahl: 7-8
Anmeldeschluss: 04.03.2019

VHS FÜR SENIOREN

SENI



Inhalt

Recht **152**

Verbraucherfragen **153**

Treffpunkt am Vormittag **153**

Heimatkunde **160**

Persönliche Ausstrahlung **160**

Literatur **160**

Malen & Zeichnen **161**

Musik & Musizieren **161**

Werken **163**

YOGA **163**

Fitness/Bewegung/
Körpererfahrung **164**

Erkrankungen/
Heilmethoden **166**

Erste Hilfe **167**

Englisch **167**

Französisch **169**

Italienisch **169**

Spanisch **172**

Smartphone,
Tablet & Internet **173**

FOTO Shutterstock | vectorfusionart

RECHT

2/18 AO105-101

ERBSCHAFT PLANEN

Christian Uhrig, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht

Der Vortrag befasst sich anhand von kleineren Beispielfällen mit dem gesamten Erbrecht. Einen Schwerpunkt dabei bildet das Pflichtteilsrecht und die Möglichkeit, den Pflichtteil zu umgehen bzw. zu reduzieren. Ferner werden die Risiken, Änderungen und Neuerungen der Erbrechtsreform (2010) erläutert. Der Referent erklärt, wie Sie ein Testament erstellen können und aus welchem Grund ein Großteil der Privattestamente unwirksam ist.

Mittwoch, 21.11.2018, 19-21 Uhr

Eintritt frei

Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit dem Haus der Familie

Hinweis:

Wussten Sie schon...

dass Sie mit der Anmeldung an einen vhs-Kurs an den Veranstaltungstagen den gesamten öffentlichen Nahverkehr im Landkreis Heidenheim nutzen können?

1/19 AP105-101

ERBSCHAFT PLANEN

Christian Uhrig, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht

Wie Kurs AO105-101

Mittwoch, 10.4.2019, 19-21 Uhr

Eintritt frei

Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Zusammen mit dem Haus der Familie

VERBRAUCHERFRAGEN

2/18 AO108-201

SELBSTBESTIMMT VORSORGEN: MEINE PERSÖNLICHEN AUFZEICHNUNGEN

Renate Mettmann

Stefan Kauffmann, Diplom-Sozialpädagoge (BA)

Sie wollen selbstbestimmt vorsorgen? Sie erfahren, woran Sie denken sollten, welche persönlichen Informationen Sie weitergeben wollen und was im Trauerfall geregelt werden muss. Die Teilnehmenden erhalten kostenlose Unterlagen.

Mittwoch, 24.10.2018, 14:30-16:30 Uhr

Eintritt frei

Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Anmeldeschluss: 17.10.2018

**Zusammen mit dem Kreissenorenrat,
dem Betreuungsverein und dem Haus der Familie**

1/19 AP108-201

SELBSTBESTIMMT VORSORGEN: MEINE PERSÖNLICHEN AUFZEICHNUNGEN

Renate Mettmann

Stefan Kauffmann, Diplom-Sozialpädagoge (BA)

Wie Kurs AO108-201

Mittwoch, 20.3.2019, 14:30-16:30 Uhr

Eintritt frei

Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

Anmeldeschluss: 13.03.2019

**Zusammen mit dem Kreissenorenrat,
dem Betreuungsverein und dem Haus der Familie**

TREFFPUNKT AM VORMITTAG

Die Vorträge dieser traditionsreichen Reihe zu landes- und heimatkundlichen Themen finden mittwochs um 10 Uhr im Elmar-Doch-Haus statt – im Vortragssaal, 2. Stock, der bequem über den Aufzug zu erreichen ist. Der Eintritt beträgt jeweils 4 Euro, Voranmeldung ist nicht erforderlich.

2/18 AO110-001

SIZILIEN: JUWEL ITALIENS

Reinhold Richter, Diplom-Mathematiker und Oberstudiendirektor a.D.

„Sizilien hat alles“, sagte schon Goethe – und Recht hat er: Gebirge mit Vulkanen, bizarre Felsenküsten am Meer, antike Kulturdenkmäler, längste Sonnenscheindauer und fröhliche Menschen. Das alles und noch viel mehr prägt diese besuchenswerte Insel im Mittelmeer.

Mittwoch, 26.9.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-002

DIE LOMBARDEI – EIN ÜBERBLICK

Dieter Schneider

Abgesehen von der alpinen Zone im Norden breitet sich die Lombardei in der Po-Ebene hin, die nicht eben durch landschaftliche Höhepunkte glänzt. Umso glänzender ist der kulturelle Reichtum der Region. Die Metropole Mailand war seit dem Mittelalter Hauptresidenz von Herzögen, deren Herrschaft weite Teile Oberitaliens geprägt hat. Historische Plätze, Kirchen im romanisch-lombardischen oder im gotischen Stil und repräsentative Stadtpaläste gehören zu allen bedeutenden Städten der Lombardei. Jede einzelne Stadt entwickelte aber auch spezifische Merkmale und Glanzpunkte: Mailand mit seinem riesigen „Castello“ und dem gotischen Dom sowie weiteren herausragenden Kirchen, mit dem Opernhaus „Scala“, der „Galleria“ und allen Eigenschaften eines großstädtischen Zentrums; Pavia mit seiner Vergangenheit als langobardische Hauptstadt, mit Universität und berühmter Kartause; Cremona mit der

Tradition des Geigenbaus; Bergamo und Como schließlich mit dem reizvollen Zusammenspiel zwischen einem gewachsenen Stadtbild und der Lage am Südrand der Alpen.

Mittwoch, 10.10.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-003

NORWEGEN: DIE „HURTIROUTE“

Reinhold Richter, Diplom-Mathematiker und Oberstudiendirektor a.D.

Die Fahrt mit den neuen großen Passagierschiffen gehört zu den großartigsten Reiseerlebnissen in Europa. Die Schiffe starten in Bergen und fahren der gebirgigen norwegischen Küste entlang Richtung Norden. Unterwegs kann man in den an tief eingeschnittenen Fjorden liegenden Städten wie Alesund, Trondheim, Hammerfest und die reizenden Altstädte besuchen. Der Höhepunkt ist zweifellos eine Fahrt zur Nordkapinsel, wo die Felsen ca. 300 m steil zum Nordmeer abfallen. Nicht ohne Grund ist für viele die Hurtigroute eine Traumreise. Im Vortrag kann man, zumindest auf der Leinwand, daran teilhaben.

Mittwoch, 17.10.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-004

DIE DÄNISCHEN OSTSEE-INSELN

Gabriele Münzner
Manfred Münzner

Verstreut in der Ostsee liegen viele kleinere und größere Inseln, die zum Königreich Dänemark gehören. Wir beginnen unsere Tour im Süden auf den Inseln Lolland, Falster und Moen – der Insel mit den weißen Kreideklippen. Die Insel Bornholm ist geprägt von rauen Klippen und feinen, weißen Sandstränden. Nett anzuschauen auch die hübschen Inseldörfer und die typischen Rundkirchen. Seeland ist die größte dänische Ostseeinsel. Mit dem Großraum Kopenhagen und den großartigen Schlössern gibt es viel zu ent-

decken. Über die Inseln Fünen und Langeland kommen wir zur Nordseeinsel Rømmø, nördlich von Sylt gelegen.

Mittwoch, 24.10.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-005

MIT SCHÜSSLER-SALZEN DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Jürgen Malchers, Heilpraktiker

Bei feuchtem und kaltem Wetter ist unser Immunsystem besonders gefordert und benötigt gelegentlich Unterstützung. Schüssler-Salze stärken das Immunsystem und helfen, unangenehme Beschwerden effektiv zu lindern. Deshalb sollten Schüssler-Salze in keiner Haus- und Reiseapotheke fehlen. Neben vollwertiger Ernährung stellen die Schüssler-Salze als Betriebs- und Funktionsmittel des Mineralstoffhaushaltes einen wichtigen Baustein zur Stärkung der Abwehrkräfte dar. Das rechtzeitige und langfristige Einnehmen der Salze hilft, Erkältungen vorzubeugen und besser mit ihnen zurechtzukommen. Auch bei weiteren alltäglichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafbeschwerden oder Muskelkrämpfen wirken die Schüssler-Salze zuverlässig.

Mittwoch, 7.11.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-006

RHEINISCHE KAISERDOME IN IHREM STÄDTISCHEN UMFELD: SPEYER, WORMS UND MAINZ

Dieter Schneider

Die Kaiserdome am Rhein haben seit jeher Interesse und Faszination verbreitet, jeder für sich als steinernes Monument und zusammen als geschichtlich und ideell verknüpfte Dreieck. Der Region entsprechend war es vor allem das salische Kaisertum, das hier die entscheidenden Impulse vermittelte. Baugeschichtlich lässt sich in der Abfolge der Dome die Entwicklung von der salischen Hoch- zur stauferzeitlichen Spätromanik verfolgen. Die drei Dome stehen nicht beziehungslos in ihrem städtischen Umfeld. In ihrer unmittelbaren und weiteren Umgebung sind Besonderheiten anzutreffen, die jedem dieser Orte eine eigene kulturelle Färbung verleihen. Bei Speyer ist es der burgenreiche Ostrand des Pfälzerwaldes mit der frühsalischen Klosterruine Limburg. Bei Worms sind es die Nibelungen-Überlieferung, die Zeugnisse einer bedeutenden Judengemeinde und das Reformationsgedenken. In Mainz sind es prachtvolle Renaissance- und Barockbauten als Spiegelbild eines geistlichen Kurfürstentums, dem innerhalb des damaligen Reiches eine herausragende Rolle zufiel.

Mittwoch, 14.11.2018, 10-11:30 Uhr



FOTO Shutterstock | Serhii Brovko

1/18 AO110-007

ANDEN, ATACAMA, ALTIPLANO – DER NORDEN CHILES UND ARGENTINIENS

Gabriele Münzner
Manfred Münzner

... das sind vor allem großartige, farbenprächtige und einsame, kaum bewohnte Landschaften. Eine Region, die nur selten von europäischen Touristen bereist wird. Von Santiago de Chile bis La Paz in Bolivien sind wir im kargen Andenhochland und der staubigen Atacamawüste unterwegs. Nationalparks beeindruckt uns mit ihren bizarren Felsen aus rotem Sandstein. Salzseen, Vulkankegel und rauchende Geysirfelder prägen die Landschaft um San Pedro di Atacama. Aber auch Orte der Erschließung von Bodenschätzen, wie die weltgrößte Kupfermine oder die verlassenen Stätten der Salpetergewinnung des vorigen Jahrhunderts, sind unbedingt sehenswert.

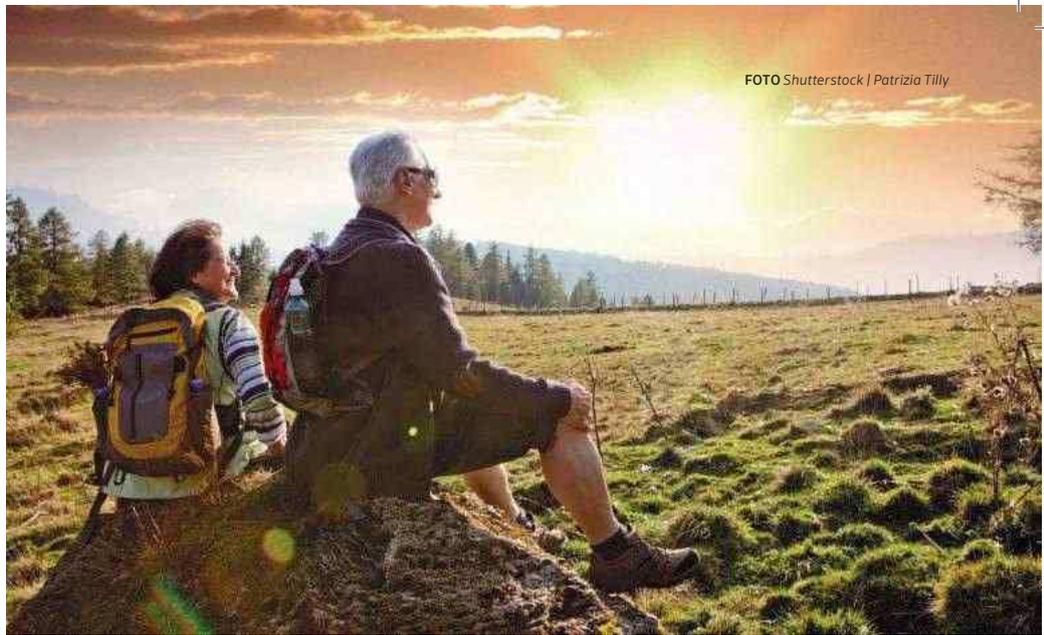
Mittwoch, 21.11.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-008

SUMBA – INSEL IM WEITEN SUNDAARCHIPEL – MYTHEN – MAGIE – MEGALITHEN

Dr. Hans-Heiner Gruß, Geologe

In der weiten Inselwelt des kleinen Sundaarchipels schwimmt, etwas nach Süden abgetrennt, die Insel Sumba. Im Kosmos des großen Inselreiches Indonesien wirkt sie unscheinbar und ist doch noch ein Hort von einzigartigen Sitten und Gebräuchen aus grauer Vorzeit. Bis zum heutigen Tag pflegen Nachfahren der Könige von Sumba ihre Traditionen und Kulte. Sie leben in der Gegenwart und bewahren ihre Vergangenheit. Es sind Überbleibsel einer alten heidnischen Kultur. Sandelholz, Sklaven und Pferde waren einst mit dem Namen „Sumba“ verbunden. Übriggeblieben sind megalithische Dörfer und die in Stein gemeißelten Mythen auf den Grabmälern ihrer einstigen Bewohner. Kultische Tücher, gewoben, geknüpft und in Naturfarben getränkt, werden als so-



nannte „Ikatweberei“ zu allen Festen verwendet. Die Herstellung dieser handgearbeiteten Stoffe ist in allen Dörfern noch Tradition. Einzigartige Bilddokumente führen in die Welt der Sumbabewohner.

Mittwoch, 28.11.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-009

VON OBERFRANKEN DURCH OBERBAYERN IN DIE OBERPFALZ – MIT BESUCH IN EGER

Dieter Schneider

Der „große Tourismus“ fließt an vielen der hier aufgesuchten Orte vorbei – es sei denn, er nimmt die Form der Pilgerreise (Altötting) oder der Shopping-Tour über die Grenze an (Eger). In Oberfranken richtet sich der Blick auf die hochmittelalterliche Zisterzienserkirche Ebrach, auf die beschauliche Kleinstadt Forchheim und auf die imposante Barockanlage des fürstbischöflichen Schlosses in Pommersfelden. In Oberbayern sind unsere Stationen das 1.300-jährige Freising mit seinem Dom über der altbayerisch geprägten Innenstadt, Mühldorf am Inn und Altötting (das „Herz“ Bayerns), das mit zahlreichen kirchlichen und klösterlichen Bauten das Aussehen einer regelrechten Pilgerstadt entwickelt hat. Ihren Mittelpunkt bildet die Wallfahrtskapelle: im Kern eine uralte Taufkirche und mit ihrem Gnadenbild ein Pilgerziel von überregionaler Ausstrahlung. Die Oberpfalz, teilweise dünn besiedelt, besitzt dennoch natürliche und kulturelle Sehenswür-

digkeiten. Zu den Höhepunkten zählt die barocke Anlage des Zisterzienserklosters Waldsassen mit seiner einzigartigen Bibliothek und die abgelegene Wallfahrtskirche Kappl. Eine Grenzüberschreitung ins nahe tschechische Eger (heute Cheb) vermittelt mit dem historischen Ortsbild manche Einblicke in die Vergangenheit einer deutsch-böhmischen Grenzstadt.

Mittwoch, 5.12.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-010

KOMODO – DIE INSEL DER DRACHEN

Dr. Hans-Heiner Gruß, Geologe

Der Inselbogen des östlichen Sundaarchipels spannt sich von Bali bis Timor. Zwischen Sumbawa und Westflores liegt eine kleine, felsige, mit Gras und niederem Strauchwerk bedeckte Insel – Komodo. Sie ist die Heimat des Varanus komodoensis, einer Riesenechse. Sind diese 3-4 Meter langen räuberischen Reptilien ein Überbleibsel aus dem Zeitalter der Saurier oder ist es eine spezielle Gattung von riesigen Eidechsen, die hier überlebt haben? Zusammen mit den Krokodilen ist dieser Waran das größte fleischfressende Reptil unserer Erde. Die Steppen und Savannen der kleinen Insel Komodo sind arm an Beutetieren. Nur im Innern der tropischen Wälder finden die Reptilien ihre ergiebigste Nahrungsquelle, das Sundarotwild. Die Warane sind sehr schnelle und furchterregende Jäger. Dieses Tier hat den kleinsten Lebensraum unter den Fleischfressern auf der Erde.

Eine Expedition in diese Inselwelt wird Ihnen einmalige Eindrücke vermitteln und versuchen, Antworten auf viele Fragen zu geben.

Mittwoch, 12.12.2018, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-011 STREIFZÜGE DURCH DIE OBERLAUSITZ

Dr. Harald Schwenk

Im 14. Jahrhundert entstand in der Oberlausitz der Sechsstädtebund, dem unter anderem Bautzen, Görlitz und Zittau angehörten. Die Landschaft wird geprägt durch Braunkohletagebau, Vulkane, Granitsteinbrüche des Lausitzer Gebirges und dem kleinen, aber feinen Teil des Elbsandsteingebirges bei Zittau. Neben den Zeugnissen der Stadtgeschichte und der dortigen Industrieentwicklung werden wir uns besonders der Landschaft im Dreiländereck widmen.

Mittwoch, 9.1.2019, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-012 STREIFZÜGE DURCH DIE NIEDERLAUSITZ

Dr. Harald Schwenk

Vom Mittelalter bis 1815 erstreckte sich zwischen Sachsen und Brandenburg das Marktgrafentum der Niederlausitz. Ab der Industrialisierung wurde die Region von Braunkohle-Abbau geprägt. Diese großräumigen, landschaftlichen Umwälzungen hatten großen Einfluss auf das Image der Niederlausitz. Dabei lohnt es sich, Streifzüge zwischen Schwarzer Elster und Neiße zu unternehmen, denn Stadtkirchen, Klöster, Schlösser und Parkanlagen können viel von einer bewegten und spannenden Geschichte erzählen.

Mittwoch, 16.1.2019, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-013 VOM ODENWALD ZUM MAIN: MICHELSTADT – AMORBACH – MILTENBERG

Dieter Schneider

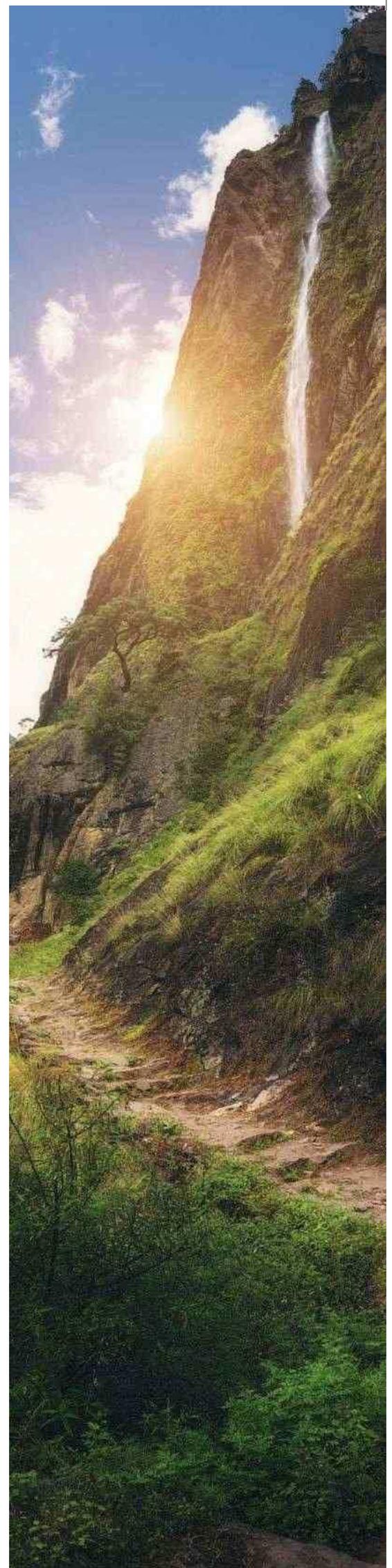
Der Odenwald – waldreich, wasserreich, abwechslungsreich – nimmt unter den Mittelgebirgen Südwestdeutschlands einen hervorragenden Platz ein. Ihn von der Bergstraße bis zum Main zu durchqueren kommt einer Bilderbuch-Reise gleich. Eine Vorschau kann die Fülle der Motive gar nicht benennen. Da ist der malerische Altstadtbereich von Michelstadt mit einem Rathaus, das es zur Kalenderblatt-Ikone gebracht hat, mit Synagoge und jüdischem Friedhof und der karolingerzeitlichen Einhardsbasilika im Ortsteil Steinbach. Amorbach, jahrhundertlang von seiner Benediktiner-Abtei geprägt, glänzt noch heute mit zwei Barockkirchen; die Burg ruine Wildenberg mit ihrer Beziehung zum mittelalterlichen Parzival-Epos. Miltenberg, unmittelbar am Main mit Blick auf den Spessart, versammelt unter seiner Burg ganze Fachwerkstraßenzüge und in der Nähe Weinterrassen, ein Barockschloss und einen Klosterberg. Wohin der Blick sich auch wendet, überall tun sich Perspektiven auf: landschaftliche und historische, bau- und kunstgeschichtliche, sogar musikalische (die am Ende des Vortrags zum Klingen gebracht werden).

Mittwoch, 23.1.2019, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-014 WELTREISE UM DIE NÖRDLICHE HEMISPHERE

Ingrid Meiler

Den Ruhestand nutzte Ingrid Meiler für ihre 2. Weltreise im Frühjahr 2018. Die 64jährige reiste über Mumbai nach Myanmar und China. Japan erlebte sie zur Kirschblüte, ehe sie weiter nach Vancouver flog. Mit dem Zug reiste Frau Meiler quer durch Kanada bis Toronto, wobei sie noch einen Abstecher an die Hudson Bay machte.



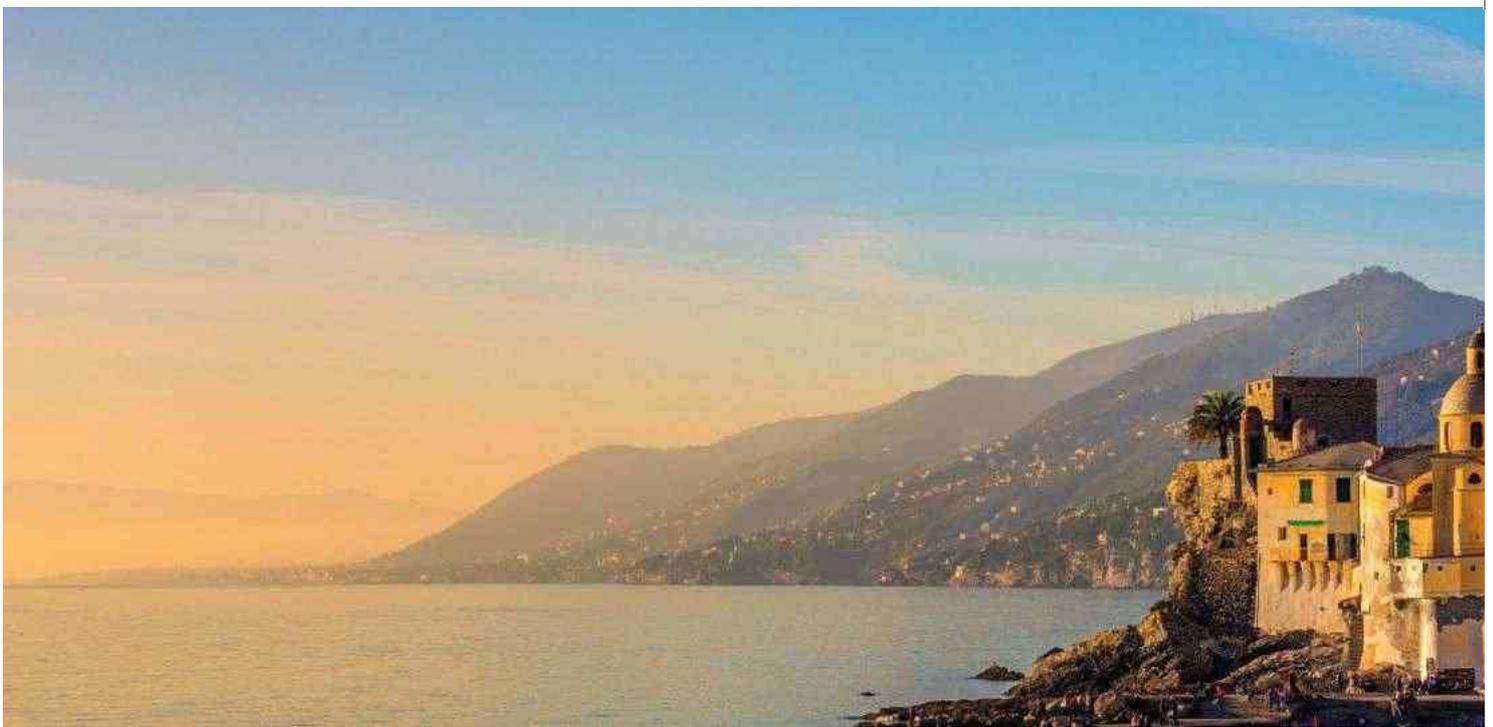


FOTO Shutterstock | Taiga

Unwirtliche Natur, die Kultur der Ureinwohner und fast immer Sonnenschein. Mit beeindruckenden Fotos möchte Frau Meiler ihre Gäste mit auf diese Weltreise um die nördliche Hemisphäre nehmen.

Mittwoch, 30.1.2019, 10-11:30 Uhr

2/18 AO110-015

OBERSCHWABEN: BÄUERLICH, GLÄUBIG UND BAROCK

Von den Eiszeiten geformtes Oberland

Dr. Hans-Heiner Gruß, Geologe

Dort, wo die schwäbische Zunge eine andere Färbung hat als im Neckarraum, liegt zwischen Kuppen, Seen und Mooren – Oberschwaben. Die vier großen Eiszeiten haben schon in der Oberfläche einer Landschaft barocke Formen gestaltet. Heiter, fröhlich und sanft gewellt. Moränenhügel sorgten nach dem Abschmelzen des Eises für Bäche, Flüsse und Seen. Im Laufe der Jahrtausende wurde aus den Seen Land. Bis zum heutigen Tag ist ein Verlanden zu beobachten. Neben der oberschwäbischen Urlandschaft entwickelte sich eine vor Leben strotzende Kulturlandschaft. Mittelpunkt ist der bäuerliche Mensch und sein tief verwurzelter christlicher Glaube, der gerade in der Zeit des Barock zum Höhepunkt gelangte. Kirchen und Klöster sind Ausdruck jener sakralen Begeisterung, in die jeder Besucher Oberschwabens mit hineingezogen wird.

Mittwoch, 6.2.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-016

MYANMAR – DIE BURMESEN, DAS LIEBLINGSVOLK BUDDHAS

Gabriele Münzner

Manfred Münzner

Wie kaum ein anderes ostasiatisches Land ist Burma geprägt durch den Buddhismus. Auf unserer Reise durch Myanmar begegnen wir überall der tiefen Gläubigkeit der Menschen. Wir besuchen die schönsten Pagoden in Yangoon, Bagan und Mandalay. Wir pilgern zum „Goldenen Felsen“, erfreuen uns der bun-

ten Märkte und erkunden den Inle-See mit den schwimmenden Gärten. Mit Bahn, Schiff, Flugzeug, Bus und Kanu sind wir in einem bezaubernden Land unterwegs, das sich erst seit kurzem dem Tourismus langsam öffnet und sich dem Besucher noch als ein sehr ursprüngliches Land in Südostasien präsentiert.

Mittwoch, 20.2.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-017

OBERITALIENISCHES MOSAIK: VON AQUILEIA NACH RAVENNA

Dieter Schneider

Thematisch bezieht sich der Vortrag auf die Region Venetien und, außerhalb davon, auf Ravenna. Dabei deutet das Titelwort „Mosaik“ gleichermaßen auf Inhaltliches wie auf die Anlage des Vortrags hin. Denn Mosaiken sind ein Gegenstand ausführlicher Betrachtung im römischen Aquileia und im spätantik-byzantinischen Ravenna. Mosaikartig ist aber auch die Darstellung, die sich aus Teilen verschiedener Ortansichten zusammensetzt. In ihrer Abfolge führen sie von den Küsten- und Lagunenstädten über Udine und Treviso nach Padua und Vicenza (der Geburtsstadt Palladios, die später auch eine seiner Wirkungsstätten wurde). End- und gewissermaßen Höhepunkt dieser Umschau ist Ravenna, das überragende Bedeutung gewann,

als während der Völkerwanderungszeit die Regierung des weströmischen Reichsteiles hierher verlegt wurde, als der Ostgotenkönig Theoderich von Ravenna aus große Teile Italiens beherrschte und nach ihm Byzanz hier ein „Exarchat“ etablierte (eine Außenstelle kaiserlicher Macht).

Mittwoch, 27.2.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-018 ENDLICH SOMMER IN SÜDSCHWEDEN

Gabriele Münzner
Manfred Münzner

„Ich wohne im schönsten Land der Welt“ – mit diesen Worten beschrieb die beliebte Kinderbuchautorin Astrid Lindgren ihr Heimatland. Schweden erstreckt sich von Malmö im Süden bis weit über den Polarkreis im Norden. Auf unserer Reise durch Südschweden erkunden wir die Ostküste mit den beiden großen Inseln Öland und Gotland. Die hübschen Orte mit ihren roten Holzhäusern, die Schärenküste von Västervik bis Stockholm, sowie das hügelige Hinterland mit den vielen kleinen und größeren Seen, inmitten ausgedehnter Wälder und Felder – das ist die liebevolle Seite des Landes, die Welt der Pippi Langstrumpf. Stockholm, das Venedig des Nordens, ist eine quirlige Metropole und Zentrum von Wirtschaft, Forschung und Politik. Entlang des Götakanals fahren wir zu den großen Seen: Vättern- und Vänernsee, wo unsere Tour endet.

Mittwoch, 13.3.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-019 KREUZFAHRT DURCHS MITTELMEER

Barcelona – Savona – Neapel – Palermo – Ibiza – Mallorca – Barcelona
Reinhold Richter, Diplom-Mathematiker und Oberstudiendirektor a.D.

Schiffsreisen sind der große Renner und können auch noch von älteren Bürgern wahrgenommen werden, so

wie der Referent, welcher der Ältteste an Bord war. An Land unterwegs gab es viel zu sehen und zu erleben. Auf Ibiza erkundete er die ganze Insel und hielt sich mehrere Tage in Barcelona auf, durchquerte die ganze Stadt und war Zeuge separatistischer Bestrebungen. Ein vielseitiger und erlebnisreicher Reisebericht mit aussagekräftigen Bildern.

Mittwoch, 20.3.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-020 WILLKOMMEN IN SIEBENBÜRGEN

Ulrich Lieber

Siebenbürgen, Berge und Burgen, das geheimnisvolle Land umschlossen vom südlichen Karpatenbogen. 1140 kamen die ersten deutschen Siedler in das menschenleere waldreiche Land. Im 13. Jahrhundert erfolgte eine weitere Einwanderungswelle. Die Siebenbürger Sachsen sind eine deutschsprachige Minderheit im heutigen Rumänien, wo aber das Ursprüngliche noch lebendig ist. Der Mensch, besonders in den dörflichen Gegenden, ist noch immer eins mit der Natur und lebt auch heute mit urtümlicher Verbundenheit. Wir erleben eine zauberhafte Landschaft, besuchen schöne alte Städte und jahrhundertealte Kirchenburgen, wie z. B. in Heltau. Weit oben auf dem Berg schauen wir einer Sennerin über die Schulter, die gerade Schafskäse herstellt. Nicht weit weg davon liegt Paltinis, der älteste Bergkurort der Karpaten. Hermannstadt, einst Oberzentrum im Siedlungsgebiet der Siebenbürger-Sachsen, ist in unserem Reiseablauf ein besonderes Thema. Dort erleben wir auch ein Maifest. Zu den schönsten Städten Siebenbürgens zählt Schässburg, man spricht auch vom Siebenbürgischen Rothenburg, seit 1999 Weltkulturerbe. Zum Muss gehört der Besuch der Törzburg, sie wird als Burg Dracula präsentiert.

Mittwoch, 27.3.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-021 KREUZFAHRT ENTLANG DER DALMATINISCHEN KÜSTE

von Zadar nach Dubrovnik

Reinhold Richter, Diplom-Mathematiker und Oberstudiendirektor a.D.

In Split und Dubrovnik begegnet man bei Landausflügen der römischen und venezianischen Vergangenheit, erlebt unterwegs die Flusstäler im Karst, die Insel Korcula und die Wellen des Meeres. Mit einer kleinen Reisegruppe unterwegs kennt man bald jeden. An Bord gibt es heimische Kost und wenn dazu noch die Wetterlage gut ist, macht solches Reisen wirklich Spaß und bildet in jeder Hinsicht.

Mittwoch, 3.4.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-022 „DONAUWELLEN“: NEUBURG – WELTENBURG – REGENSBURG

Dieter Schneider

Jede Station des hier beschriebenen Donauabschnitts hat ihr ganz eigenes und unverwechselbares Gesicht. Neuburg wurde im 16. Jh. zum

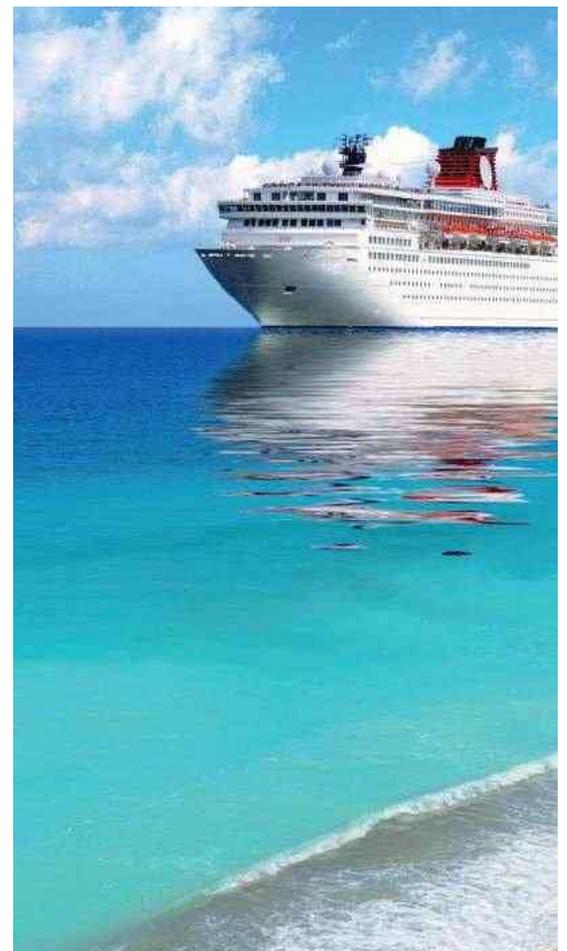


FOTO Shutterstock | Yuriy Chernok

Mittelpunkt eines neugeschaffenen Fürstentums (Junge Pfalz) und nahm bald darauf eine Schlüsselstellung im Zeitalter von Reformation und Gegenreformation ein. Zeugnisse dafür sind die überraschend großdimensionierten Bauten dieser Kleinresidenz: Schloss und Hofkirche. Kloster Weltenburg im Engtal des Donaudurchbruchs verbindet eine grandiose Naturkulisse mit bayerischer Barockkunst. Regensburg schließlich entwickelte sich aus einem römischen Legionslager und einer frühen bayerischen Herzogsresidenz zur mittelalterlichen „Weltstadt“, zu einem florierenden Fernhandelsplatz und zum Tagungsort des „Immerwährenden Reichstags“ mit berühmtem Dom und berühmter Steinbrücke, mit Geschlechtertürmen, Stadtpalästen und Klosterbezirken. Ein Gang durch die Stadt wird zu einem Gang durch alle großen Geschichts- und Kunstepochen Mitteleuropas.

Mittwoch, 10.4.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-023
GOTIK IN SACHSEN

Dr. Harald Schwenk

Während in Frankreich die gotischen Kathedralbauten immer höher und kühner ausgeführt wurden, dabei aber weitgehend das Prinzip von Chartres Anwendung fand, entwickelte sich mit zeitlicher Verzögerung in Deutschland – besonders in Sachsen – eine ganz eigene Formensprache. Hallenkirchen entstanden mit großzügiger Lichtführung und fein gestalteten Innenräumen. Der starke Bauwille sächsischer Landesherrn und die Möglichkeit durch gut gefüllte Kassen sich entsprechende Baumeister verpflichten zu können, führte u.a. durch Arnold von Westfalen, Peter von Pirna oder Benedikt Ried zu großartigen Bauten an der Wende des 15. zum 16. Jahrhundert. Grund genug um sich mit den gesellschaftlichen Hintergründen zu beschäftigen und auf Spurensuchen zwischen Erzgebirge und Oberlausitz zu gehen.

Mittwoch, 8.5.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-024
ALSACE – ELSASS

(mit dem Fahrrad erkunden)

Jürgen Malchers, Heilpraktiker

Im Südwesten von Deutschland grenzt eine sehr reizvolle Region und Landschaft an Deutschland. In gewissen Zeiten gehörte dieser Landstrich sogar zu Deutschland. Deshalb gibt es dort neben vielen Grenzerlebnissen, auch zahlreiche Dokumente des Krieges. Heute geht es an der Maginot-Linie friedlich zu, das Leben im Elsass ist ruhig und beschaulich, die Ortschaften und Städte vielfach romantisch. Hobbyradler Jürgen Malchers war wieder mit seiner Kamera unterwegs.

Mittwoch, 15.5.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-025
DAS GRÜNE HERZ BAYERNS

Frankenwald, Fichtelgebirge und der Brunnen aus Porzellan

Dr. Hans-Heiner Gruß, Geologe

Dicht bewaldete Berghänge und fantastische Gesteinsformationen machen die Romantik des Fichtelgebirges aus. Wie ein grünes Hufeisen umschließen der Frankenwald und das Fichtelgebirge diese Landschaft. Hauptsächlich Schiefer und Granite formen dieses Mittelgebirge. Lange Zeit war der Bergbau der dominierende Erwerbszweig dieser Region. Der Abbau von Silber, Zinn, Eisen- und Kupfererzen füllten die Kassen der Landesfürsten. Die Glaserzeugung kam später noch dazu. Ein Europaweit einzigartiger Industriezweig nahm hier seinen Anfang. Von Coburg bis Weiden reihen sich die Produktionsstätten für das „weiße Gold“, dem Porzellan, aneinander. Jenseits der Höhen des Frankenwaldes und der Granitgipfel des Fichtelgebirges liegt im Osten, nahe der tschechischen Grenze, ein Juwel der Region: die berühmte Basilika von Waldsassen und die fast noch berühmtere Klosterbibliothek. Und so bietet diese Landschaft zwischen Bayreuth und Selb, zwischen Kulmbach und Münchberg eine Fülle von Kostbarkeiten der Natur, Geschichte und Kultur.

Mittwoch, 22.5.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-026
**AUF DEN SPUREN
DER FUGGER**

Dr. Harald Schwenk

Unsagbar reich soll er gewesen sein, der Jakob Fugger! Unter seiner Leitung entstand in nur wenigen Jahrzehnten das größte Handels- und Bergbauimperium der damaligen Zeit. Als Finanzier unterstützte er die Habsburger und beeinflusste die Wahl Karls V. zum König und Kaiser. Als Sicherheit erwarben Jakob und sein Neffe Anton zahlreiche Ländereien zwischen Donau und Alpen, sowie Bergbaurechte in Österreich und Ungarn. Begeben wir uns auf die Spuren der Fugger von Weißhorn über Schwaz (Tirol), Innsbruck, Südtirol und zurück ins Zentrum des Imperiums nach Augsburg.

Mittwoch, 29.5.2019, 10-11:30 Uhr

1/19 AP110-027

BORNEO – KALIMANTAN – UND EWIG FLIESST DER MAHAKAM

Dr. Hans-Heiner Grub, Geologe

Auf dem 840 km langen Strom kommt man in das Kernland der Ureinwohner Borneos. Früher waren sie noch Kopfgänger, heute werden sie angehalten ihre Lebensräume zu zerstören. Nicht mit Speer und Schwert, sondern mit der Motorsäge. Für Holz, Mineralerze und Palmöl werden alle guten Vorsätze und hunderte Hektar Wald jeden Tag geopfert. Borneo ist die drittgrößte Insel der Welt und der indonesische Teil – Kalimantan – ist doppelt so groß wie die BRD. In Borneo steht der zweitgrößte Regenwald der Erde und wird systematisch vernichtet. Der mächtige Fluss Mahakam strahlt dennoch Ruhe und Gelassenheit aus. Gemächlich fließt er ockerfarben dahin und war immer die Lebensader der Menschen am Fluss. Dieser Strom ist Leben in Hausbooten auf dem Wasser, Transportweg, Dorfstraße und Badewanne. Eine Reise auf dem Mahakam gibt Einblicke in die Religionen und in das Dasein verschiedener Stämme. Die Menschen unterliegen hier einer stets langsamen Veränderung zu einem modernen Dasein. Seltene und noch unbekannte Pflanzen werden der Menschheit nicht mehr zur Verfügung stehen. Den Tieren wie dem Orang Utan hat ihr letztes Stündlein geschlagen. Das alles zu beobachten und mitzuerleben ist dieses Abenteuer wert.

Mittwoch, 5.6.2019, 10-11:30 Uhr

HEIMATKUNDE

2/18 AO111-101

„FÜR UNS GINGS SCHON NO – ABER'S VIEH SAUFTS NEMME – WIE DAS WASSER AUF DIE ALB KAM“

Dipl. Geologe E. Quoss

Der Vortrag handelt über die Anfänge der Trinkwasserversorgung auf der bis dahin schlecht mit Wasser versorgten Schwäbischen Alb. Die Alb-

wasserversorgung war eine wasserbautechnische Pionierleistung, mit deren Umsetzung 1870 begonnen wurde. Sie stellte für die Bewohner der Hochfläche der Schwäbischen Alb im Königreich Württemberg, die als Karstgebiet durch Wasserarmut gekennzeichnet ist, erstmals die Versorgung mit sauberem Trinkwasser sicher. Erste Versuche mit Druckleitungen auf der Alb gab es bereits im 17. und 18. Jahrhundert, die aber nur einer punktuellen Versorgung dienten, etwa die 1606 gebaute, im Dreißigjährigen Krieg aber wieder zerstörte Förderleitung von der Brunnenmühle zum Schloss Hellenstein.

Freitag, 7.12.2018, 19:30-21 Uhr
3 Euro

Elmar-Doch-Haus, Vortragssaal

**Zusammen mit dem Deutschen
Naturkundeverein**

PERSÖNLICHE AUSSTRAHLUNG

2/18 AO200-001

60 – NA UND! STYLING TIPPS

Ayhan Hardaldali, Maskenbildner,
Hairstylist, Imageberater/
Business Coach IHK

Ein cooles Alter – Sie wollen gut und frisch aussehen? Und Sie wollen Attraktivität ausstrahlen? Reifere Gesichter haben eine besondere Ausstrahlung. Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Beweisen Sie Mut und wagen Sie auch einmal etwas Neues! Lust auf mehr Ausstrahlung? Wie kann man mit 60 noch cooler aussehen?

Bitte Fotoapparat und Schreibzeug mitbringen.

Freitag, 28.9.2018, 14-17 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 56 Euro
(inkl. 6 Euro Lernmittelgebühr)
Rieger am Markt, Raum 2.11
Teilnehmerzahl: 5

Anmeldeschluss: 21.09.2018

LITERATUR

2/18 AO201-201

DIE LITERATUR-RUNDE

**Einladung zum gemeinsamen
Schmökern**

Christine Goehl

Gibt es das wirklich? Komisches in der deutschen Literatur? Unsere bislang eher tiefgründigen Erlebnisse mit der deutschen Dichtung sollen diesmal auf den Kopf gestellt werden. In unserer wöchentlichen Nachmittagsstunde lesen wir ohne Vorbereitung komische Kostproben aus den Werken so renommierter Autoren wie Thomas Mann, Franz Kafka, Arno Schmidt, Goethe, Heinrich Heine, Dieter Hilbrandt, Arthur Schnitzler und vielen anderen. Allesamt, wie der Herausgeber dieser Sammlung meint, „um dem Sein mit Leichtigkeit zur Erträglichkeit zu verhelfen.“ Wir lernen das Leben der Dichter, ihren Stil und den Gehalt ihrer Werke kennen. Gedankenaustausch ist uns wichtig. Spontane Äußerungen, Kommentare und Erklärungsversuche gehören wie immer zum Stil unserer Veranstaltungsreihe. Fragen und Anregungen der Teilnehmer werden von der Dozentin immer dankbar angenommen.



montags, ab 8.10.2018, 14:30-15:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 60 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.13
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 01.10.2018

1/19 AP201-201
DIE LITERATUR-RUNDE
Einladung zum gemeinsamen
Schmökern
Christine Goehl

Wie Kurs **AO201-201**
In diesem Semester wollen wir
folgende Autoren behandeln:
Johann Peter Hebel, Elke Heidenreich,
Eckhard Henscheid, Mascha Kaleko,
Herbert Rosendorfer, Kurt Tucholsky,
Urs Widmer

montags, ab 18.2.2019, 14:30-15:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 60 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.13
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 11.02.2019

MALEN UND ZEICHNEN

2/18 AO205-103
**AQUARELL FÜR
EINSTEIGER**
Fortsetzungskurs
Barbara Erhard

Dieser Kurs bietet eine Einführung in
die zauberhafte Welt der Aquarellmale-
rei. Wir erarbeiten die Grundlagen des
Aquarellierens in seinen unterschied-
lichen Anwendungen mit Bleistift, Pin-
sel und Farben auf Papier. Die Nass-in-
Nass- sowie die Lasurtechnik werden
wiederholt und weitere Techniken, wie
das Weiß im Aquarell erprobt. Genaues
Sehen und Erleben soll dabei individuell
und kreativ umgesetzt werden.

Neue Teilnehmer sind willkommen und
können das Material bei der Dozentin
für den ersten Kurstag (ca. 3 Euro) er-
halten. Bitte vorhandenes Material mit-
bringen.

montags, ab 1.10.2018, 9:15-11:30 Uhr
6 Termine; 18 USt.; 63 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 24.09.2018

1/19 AP205-103
**AQUARELL FÜR
EINSTEIGER**
Fortsetzungskurs
Barbara Erhard

Wie Kurs **AO205-103**
montags, ab 25.2.2019, 9:15-11:30 Uhr
6 Termine; 18 USt.; 63 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 18.02.2019

2/18 AO205-104
**DIE LEICHTIGKEIT
DES AQUARELLS**
Kurs für Fortgeschrittene
Barbara Erhard

Wie keine andere Maltechnik fasziniert
uns die Lebendigkeit des Aquarells
mit seinen changierend-lasierenden
Aquarellflächen. Das Weiß des Papiers
gezielt einsetzen, dies erfordert kon-
zeptionelles Arbeiten. Wir werden bei
dem spannenden Prozess des Wahr-
nehmens und seiner Umsetzung indi-
viduelle Bilder erarbeiten. Urlaubsfo-
tos dürfen gerne mitgebracht werden.

Bitte vorhandenes Material mitbringen.

freitags, ab 12.10.2018, 9:15-11:30 Uhr
6 Termine; 18 USt.; 63 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 05.10.2018

1/19 AP205-104
**DIE LEICHTIGKEIT
DES AQUARELLS**
Kurs für Fortgeschrittene
Barbara Erhard

Wie Kurs **AO205-104**
freitags, ab 1.3.2019, 9:15-11:30 Uhr
6 Termine; 18 USt.; 63 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 22.02.2019

2/18 AO205-109
**MALEN UND ZEICHNEN
MIT PASTELCKREIDEN
UND -STIFTEN**
Barbara Erhard

Die Pastellmalerei ist eine faszinieren-
de Technik, die relativ einfach zu erler-
nen ist und zu eindrucksvollen Ergeb-
nissen führen kann. Der Pastellstift ist
in seiner Anwendung ein interessantes
und vielseitig einsetzbares Aus-
drucksmittel. Auf Pastellpapier lassen
sich sowohl feinste Zeichnungen und
Farbverläufe als auch stark farbige,
kontrastreiche Bilder darstellen. Vor-
kenntnisse sind nicht erforderlich, da
wir die wichtige Schraffurtechnik ge-
meinsam erarbeiten werden. Dunkles
Pastellpapier und -stifte können auch
von der Dozentin erworben werden.

Bitte Pastellpapier, Pastellstifte, Paste-
llkreiden (keine Ölpastellkreiden) und
Knetgummi (falls vorhanden) mitbrin-
gen.

montags, ab 19.11.2018,
9:15-11:30 Uhr
5 Termine; 15 USt.; 52,50 Euro
Rieger am Markt Raum 2.16
Teilnehmerzahl: 8-10
Anmeldeschluss: 12.11.2018

MUSIK & MUSIZIEREN

1/19 AP207-101
**ENTDECKUNGSREISE
DURCH DIE
MUSIKGESCHICHTE**

Jede musikalische Entdeckung wirft
ein zusätzliches Licht auf die Natur des
Menschen und dessen Erfahrung der
Welt. Welche Entdeckungen über uns
können wir folglich aus der Musik der
Bibel, des antiken Griechenlands, des
alten Roms, des Mittelalters und der
Neuzeit machen? Auf diese Frage ver-
sucht der Referent anhand repräsen-

FOTO Shutterstock / Speedkingz



tativer Musikbeispiele, von denen sich einige auch zum Mitsingen eignen, Antworten zu geben.

Der **1. Teil** der Vortragsreihe steht unter der Überschrift »Gott und die Götter als das Maß der Dinge« und befasst sich mit der Musik der Antike und des Mittelalters.

Der **2. Teil** »Der Mensch als das Maß der Dinge« hat die Tendenz zur Individualisierung der Musik ab der Renaissancezeit zum Thema.

Der **3. Teil** »Und was nun?« beleuchtet schlaglichtartig den vielschichtigen Begriff »Moderne«. Lassen Sie sich davon nicht abschrecken! Die Musik der »Moderne« ist fesselnder als Sie vielleicht vermuten.

Mittwoch, 13.2.2019, 10-12 Uhr
Mittwoch, 20.2.2019, 10-12 Uhr
Mittwoch, 27.2.2019, 10-12 Uhr

5 Euro je Vortrag
Musikschule Heidenheim, Olgastr. 16

Zusammen mit der Seniorenakademie Heidenheim und der Musikschule

2/18 AO208-202 **SINGEN IM CHOR 50 PLUS**

Doris Eckle-Heinle, Chorleiterin

„Wo man singt, all Traurigkeit muss weichen.“ Nach diesem Motto können Sie regelmäßig in dieser Gruppe alte und neuere, getragene und schwungvolle Lieder singen, die am Klavier begleitet werden. Sie werden spüren, dass es Ihnen guttut!

dienstags, ab 25.9.2018,
14:30-15:30 Uhr
18 Termine; 24 USt.; 17 Euro
Bürgerhaus, Raum 102
Teilnehmerzahl: 20-40

Anmeldeschluss: 18.09.2018

2/19 AP208-202 **SINGEN IM CHOR 50 PLUS**

Doris Eckle-Heinle, Chorleiterin

Wie Kurs AO208-202
dienstags, ab 19.2.2019,
14:30-15:30 Uhr
18 Termine; 24 USt.; 17 Euro
Bürgerhaus, Raum 102
Teilnehmerzahl: 20-40

Anmeldeschluss: 12.02.2019

DIE GRÖSSTEN HITS
ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖRFUNKWERBUNG.
WEITERE INFORMATIONEN UNTER TELEFON 0711 929-12951,
SWRMEDIASERVICES.DE ODER MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWR.DE

WERKEN

1/19 AP212-502 KORBFLECHTEN

Anna Mosler-Trittner

Hier werden die Grundtechniken des Korbflechtens unter professioneller Anleitung erlernt. Wir flechten aus gemischten Weiden einen runden Korb, als Osterkörbchen oder für den Garten: Vom Boden bis zum Rand und wenn noch Zeit bleibt, mit Griffen. Wer will, kann sich aus dem eigenen Garten noch dünne, bunte Zweige mitbringen und mit einflechten.

Bitte an unempfindliche Kleidung denken und eine gut schneidende Gartenschere mitbringen. Die Materialkosten von ca. 10 Euro werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Freitag, 5.4.2019, 15-17 Uhr
Samstag, 6.4.2019, 14-18 Uhr
2 Termine; 8 USt.; 60 Euro
Alte Molke, Haldeweg,
Sontheim/Stubental
Teilnehmerzahl: 5-7
Anmeldeschluss: 22.03.2019

YOGA

2/18 A0301-241 YOGA NACH DER LEBENSMITTE

Yoga mit dem Stuhl und auf der Matte
Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Kaum ein Möbelstück wird im Alltag mehr zweckentfremdet als der Stuhl. Warum seine Vielseitigkeit nicht auch für Gesundheit und Beweglichkeit nutzen? Yoga auf dem Stuhl und mit dem Stuhl bietet unendlich viele Möglichkeiten, die leicht im Alltag zu integrieren sind, egal ob Sie mit diesem alltäglichen Hilfsmittel Ihre Beweglichkeit verbessern oder im Berufsalltag Ihre Pausen effektiv für Ihre Gesundheit nutzen wollen. Ein Stuhl, fast überall vorhanden, macht es möglich. Ergänzt wird der Kurs mit Yogaelementen (Asanas) auf der Matte. Abgerundet mit speziellen Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen wirkt Yoga

auf allen Ebenen. Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Bitte (Fleece-) Jacke, rutschfeste Socken, Decke, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

donnerstags, ab 27.9.2018, 9:30-11 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-14
Anmeldeschluss: 20.09.2018

2/18 A0301-242 YOGA NACH DER LEBENSMITTE

Yoga mit dem Stuhl und auf der Matte
Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Wie Kurs A0301-241
donnerstags, ab 17.1.2019, 9:30-11 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 45 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-13
Anmeldeschluss: 10.01.2019

1/19 AP301-243 YOGA NACH DER LEBENSMITTE

Yoga mit dem Stuhl und auf der Matte
Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Wie Kurs A0301-241
donnerstags, ab 21.2.2019, 9:30-11 Uhr

10 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-13
Anmeldeschluss: 14.02.2019

1/19 AP301-244 YOGA NACH DER LEBENSMITTE

Yoga mit dem Stuhl und auf der Matte
Angelika Urban, Yogalehrerin (BYV)

Wie Kurs A0301-241
donnerstags, ab 6.6.2019, 9:30-11 Uhr
5 Termine; 10 USt.; 45 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 7-13
Anmeldeschluss: 30.05.2019

2/18 A0301-501 LACHYOGA-WORKSHOP

Lach dich frei!
Heike Böck, zertifizierte Lachyoga-Leiterin nach Dr. Kararia

Als Methode des initiierten Lachens wurde Lachyoga 1995 von einem indischen Arzt entwickelt, weil Lachen nachweislich gut tut. Dem Körper wird durch die vertiefte Atmung beim Lachen vermehrt Sauerstoff zugeführt und das Gehirn bekommt den Impuls Glückshormone auszuschütten. Stressreduktion, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, verbes-



FOTO Shutterstock | wavebreakmedia

serte Immunkräfte und eine höhere Schmerztoleranz sind weitere Vorteile. Die Hauptintension von Lachyoga liegt jedoch darin, freies Lachen wieder mehr in den Alltag zu integrieren und den Körper dahin gehend zu konditionieren. Im Workshop lernen wir unsere eigene Lachbereitschaft kennen und können unser natürliches Lachen ganz neu entdecken. Der Einstieg erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Die große Vielfalt an Lachübungen hilft Ihnen, eine eventuell vorhandene Hemmschwelle zu überwinden. Die Kombination der Lachübungen mit Klatsch-, Dehn- und Atemübungen ist ein einfaches Körper-Workout, der dem Gesamtbefinden wohl tut. Sie lernen damit eine Methode kennen, wie Sie Ihr Stresslevel auf schnelle Weise im Alltag reduzieren können.

Schenken Sie sich mit dem Workshop eine kleine Auszeit vom Alltag und lassen Sie Vorbehalte einfach zu Hause.

Bitte bequeme Kleidung und Anti-Rutsch-Socken sowie eine Decke mitbringen.

Samstag, 24.11.2018, 14-17 Uhr
1 Termin; 18 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 19.11.2018

2/18 A0301-502 **LACHYOGA-WORKSHOP**

Lach dich frei!

Heike Böck, zertifizierte Lachyoga-Leiterin nach Dr. Kararia

Wie Kurs **301-501**

Bitte bequeme Kleidung und Anti-Rutsch-Socken sowie eine Decke mitbringen.

Samstag, 19.1.2019, 14-17 Uhr
1 Termin; 18 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 14.01.2019



FOTO Shutterstock | ESB Professional

FITNESS / BEWEGUNG / KÖRPERERFAHRUNG

2/18 A0302-106 **LATINO-DANCE 50+ AM VORMITTAG**

Patricia Banzhaf

Tanzen ist pure Lebensfreude. Angenehme Bewegung für den Körper, Musik für die Seele, Gehirnjogging für das Gedächtnis... Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun. Machen Sie mit und gehen Sie mit Schwung in den Tag. Se anima?

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und Getränk mitbringen.

montags, ab 8.10.2018, 10-10:45 Uhr
10 Termine; 10 USt.; 45 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 01.10.2018

2/18 A0302-107
**LATINO-DANCE 50+
AM VORMITTAG**

Patricia Banzhaf

Wie Kurs A0302-106
montags, ab 28.1.2019, 10-10:45 Uhr
10 Termine; 10 USt.; 45 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.15
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 21.01.2019

2/18 A0302-222
**FUNCTIONAL TRAINING
FÜR BEST AGER**

Mara Piras

Gerade für die ältere aktive Generation ist dies ein intensives, aber machbares Training, bei dem neben den Muskeln auch die Gelenke, Bänder und Sehnen gestärkt werden.

dienstags, ab 25.9.2018, 16-17 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 18.09.2018

2/18 A0302-223
**FUNCTIONAL TRAINING
FÜR BEST AGER**

Mara Piras

Wie Kurs A0302-222
donnerstags, ab 27.9.2018,
9:30-10:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP302-224
**FUNCTIONAL TRAINING
FÜR BEST AGER**

Mara Piras

Wie Kurs A0302-222
dienstags, ab 19.2.2019, 16-17 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 12.02.2019

1/19 AP302-225
**FUNCTIONAL TRAINING
FÜR BEST AGER**

Mara Piras

Wie Kurs A0302-222
donnerstags, ab 21.2.2019,
9:30-10:30 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 A0302-301
ICH BEWEG MICH. RÜCKEN FIT!

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Lászlá Sárosy

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

dienstags, ab 25.9.2018, 9:30-10:30 Uhr
16 Termine; 21 USt.; 96 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 18.09.2018

Hinweis:

Wussten Sie schon...

dass Sie mit der Anmeldung an einen vhs-Kurs an den Veranstaltungstagen den gesamten öffentlichen Nahverkehr im Landkreis Heidenheim nutzen können?

FOTO Shutterstock | Africa Studio



2/18 A0302-302
**ICH BEWEG MICH.
RÜCKEN FIT!**

Kraft und Entspannung für
die Wirbelsäule
László Sárosy

Wie Kurs A0302-301
dienstags, ab 25.9.2018, 18-19 Uhr
16 Termine; 21 USt.; 96 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP302-303
**ICH BEWEG MICH.
RÜCKEN FIT!**

Kraft und Entspannung
für die Wirbelsäule
László Sárosy

Wie Kurs A0302-301
dienstags, ab 19.2.2019,
9:30-10:30 Uhr
7 Termine; 9 USt.; 42 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 12.02.2019

1/19 AP302-304
**ICH BEWEG MICH.
RÜCKEN FIT!**

Kraft und Entspannung
für die Wirbelsäule
László Sárosy

Wie Kurs A0302-301
dienstags, ab 30.4.2019, 18-19 Uhr
10 Termine; 13 USt.; 60 Euro
Meeboldhaus, Raum 1
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 23.04.2019

1/19 A0302-121
AQUA-FITNESS

Angelika Urban

Neue Möglichkeiten mit dem Element Wasser schaffen. Mit Leichtigkeit, gelenkschonend in Bewegung kommen. Treffpunkt: Nichtschwimmerbecken Der Eintritt aquarena beträgt pro Termin (bei einer Badezeit von 1,5 Stunden) 4,50 Euro, ermäßigt bei Vorlage der Hellensteincard 4 Euro und ist direkt vor Ort zu begleichen.

mittwochs, ab 7.11.2018, 16-16:45 Uhr
5 Termine; 5 USt.; 22,50 Euro zzgl. Eintritt
Hellenstein Bad aquarena, Friedrich-Pfenning-Str. 24
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 31.10.2018

Zusammen mit den Stadtwerken Heidenheim

1/19 AP302-123
AQUA-FITNESS

Angelika Urban

Wie Kurs 302-121
mittwochs, ab 20.2.2019, 16-16:45 Uhr
5 Termine; 5 USt.; 22,50 Euro zzgl. Eintritt
Hellenstein Bad aquarena, Friedrich-Pfenning-Str. 24
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 13.02.2019

Zusammen mit den Stadtwerken Heidenheim

ERKRANKUNGEN / HEILMETHODEN

2/18 A0304-401
KLEINE HILFEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Karin Hirsch, Fachberaterin für Ernährung und Aromapflege

Kaum etwas hilft bei kleinen Unpässlichkeiten oder Unwohlsein so schnell wie ätherische Öle. Bei Müdigkeit und Erschöpfung, Stress und/oder auch für die Urlaubsreise – mit diesen wunderbaren natürlichen Helfern werden wir uns an diesem Vormittag beschäftigen. Sie können einige der „kleinen Helfer“ selbst herstellen.

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Mittwoch, 24.10.2018, 10-11:30 Uhr
1 Termin; 2 USt.; 12 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 17.10.2018

ERSTE HILFE

2/18 AO305-102 **ERSTE HILFE FÜR SENIOREN**



Speziell auf Senioren abgestimmt
Deutsches Rotes Kreuz

Für alle ab 60 eignet sich der Erste-Hilfe-Kurs für Senioren. Hier gehen wir in 4 Unterrichtsstunden auf Unfälle und Erkrankungen ein, die in der zweiten Lebenshälfte verstärkt auftreten. Im Zentrum des Lehrgangs stehen Ihre Fragen und Wünsche.

Mittwoch, 19.9.2018, 15-18 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.05
Teilnehmerzahl: 10-20
Anmeldeschluss: 12.09.2018

Zusammen mit dem DRK Heidenheim

1/19 AP305-102 **ERSTE HILFE FÜR SENIOREN**



Speziell auf Senioren abgestimmt
Deutsches Rotes Kreuz

Wie Kurs 305-102
Mittwoch, 27.2.2019, 15-18 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.05
Teilnehmerzahl: 10-20
Anmeldeschluss: 20.02.2019

Zusammen mit dem DRK Heidenheim

ENGLISCH

2/18 AO406-1101 **ENGLISCH MIT MUßE (A1)**

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Brigitte Mollenkopf

„Die aktuelle Forschung zum Lernen im besten Alter zeigt, dass das Lernen einer Fremdsprache die beste Möglichkeit ist, das Gehirn zu trainieren, und dass man auch in diesem Alter gut Sprachen lernen kann“. Davon ist die Privatdozentin Dr. phil. habil. Marion Grein, Dozentin für Neurodidaktik an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, überzeugt. Schritt für Schritt und ohne Leistungsdruck lernen Sie mit Zeit und Muße Englisch: Wetter und Urlaub, Lebensmittel und Getränke, Gebäude, Orte und Richtungen, Kleidungsstücke und Farben.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen, ab Lektion 1

Lehrwerk: „At your leisure“, ISBN 978-3190095995

donnerstags, ab 27.9.2018, 10-11:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP406-1101 **ENGLISCH MIT MUßE (A1)**

(2. Semester)
Brigitte Mollenkopf

Wie Kurs AO406-1101
Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen, ab Lektion 4

donnerstags, ab 21.2.2019, 10-11:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 AO406-1205 **ENGLISCH MIT MUßE (A2)**

Brigitte Mollenkopf

Schritt für Schritt und ohne Leistungsdruck mit Zeit und Muße Englisch zu lernen macht Ihnen weiterhin Spaß? Dann machen Sie genauso weiter, bis Sie einfache Alltagsgespräche verstehen, kurze Gespräche in Situationen des Alltags selbst führen, einfache Texte verstehen und kurze Notizen in Englisch abfassen können. Die Themen sind: Grundnahrungsmittel und Küchengegenstände, Landschaften und Urlaub, Sehenswürdigkeiten und Bahnfahren.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen, ab Lektion 4

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

FOTO Shutterstock | Rowpixel.com



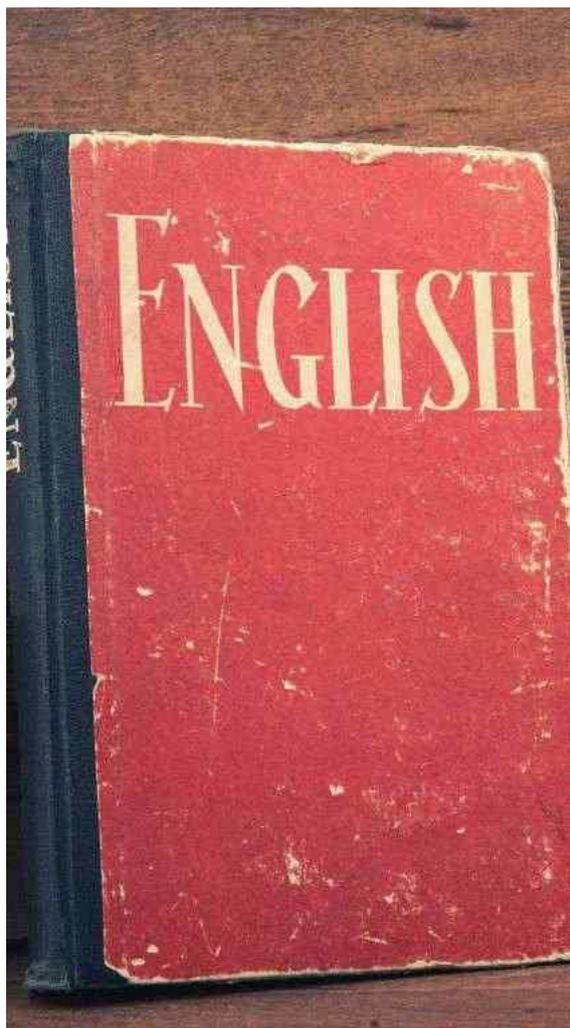


FOTO Shutterstock | spaxiax

Lehrwerk: „At your leisure A2“,
ISBN 978-3191095994

montags, ab 24.9.2018, 10-11:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro (Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.11
Anmeldeschluss: 17.09.2018

1/19 AP406-1205
ENGLISCH MIT MUßE (A2)
Brigitte Mollenkopf

Wie Kurs **A0406-1205**
Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen, ab Lektion 7

montags, ab 18.2.2019, 10-11:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 105 Euro
(Normalgruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.11
Anmeldeschluss: 11.02.2019

2/18 A0406-5227
ENGLISH CONVERSATION AFTER BREAKFAST (B2)
Ingeborg Kostka

Sie haben bereits gute Kenntnisse und wollen weiter in Englisch kommunizieren und sich mit interessanten Themen auseinandersetzen? In dieser Gruppe steht der Spaß am Sprechen ohne Leistungsdruck im Vordergrund. Kenntnisse entsprechend B2 werden vorausgesetzt.

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau B2

Lehrwerk: „In conversation II“,
ISBN 978-3-125015562

dienstags, ab 25.9.2018, 10-11:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 84 Euro
(Normalgruppe)
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP406-5227
ENGLISH CONVERSATION AFTER BREAKFAST (B2)
Ingeborg Kostka

Wie Kurs **A0406-5227**
dienstags, ab 19.2.2019, 10-11:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 84 Euro
(Normalgruppe)
Elmar-Doch-Haus, Raum 23
Anmeldeschluss: 12.02.2019



FOTO Shutterstock / nito

FRANZÖSISCH

2/18 AQ408-1102 **FRANZÖSISCH MIT MUßE (A1)**

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Christian Lallemand

„Die aktuelle Forschung zum Lernen im besten Alter zeigt, dass das Lernen einer Fremdsprache die beste Möglichkeit ist, das Gehirn zu trainieren, und dass man auch in diesem Alter gut Sprachenlernen kann“. Davon ist die Privatdozentin Dr. phil. habil. Marion Grein, Dozentin für Neurodidaktik an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, überzeugt. Schritt für Schritt und ohne Leistungsdruck lernen Sie mit Zeit und Muße Französisch.

Vorgesehenes Pensum: 2 Lektionen, ab Lektion 1

Lehrwerk: „Voyages neu A1“, ISBN 978-3125294127

freitags, ab 12.10.2018, 9:30-11 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 05.10.2018

1/19 AP408-1102 **FRANZÖSISCH MIT MUßE (A1)**

(2. Semester)
Christian Lallemand

Wie Kurs **A0408-1102**
Vorgesehenes Pensum: 2 Lektionen, ab Lektion 3

freitags, ab 22.2.2019, 9:30-11 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 15.02.2019

ITALIENISCH

2/18 AO409-1102 **ITALIENISCH MIT MUßE (A1)**

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Zinovia Martilotti

„Die aktuelle Forschung zum Lernen im besten Alter zeigt, dass das Lernen einer Fremdsprache die beste Möglichkeit ist, das Gehirn zu trainieren, und dass man auch in diesem Alter gut Sprachen lernen kann“. Davon ist die Privatdozentin Dr. phil. habil. Marion Grein, Dozentin für Neurodidaktik an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, überzeugt. Schritt für Schritt und ohne Leistungsdruck lernen Sie mit Zeit und Muße Italienisch.

Vorgesehenes Pensum: 2 Lektionen,
ab Lektion 1

Lehrwerk: „Allegro nuovo A1“,
ISBN 978-3125255906

donnerstags, ab 27.9.2018,
9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP409-1102 ITALIENISCH MIT MUßE (A1)

(2. Semester)
Zinovia Martilotti

Wie Kurs **AO409-1102**
Vorgesehenes Pensum: 2 Lektionen,
ab Lektion 3

donnerstags, ab 21.2.2019,
9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 AO409-1108 ITALIENISCH MIT MUßE (A1)

(3. Semester)
Zinovia Martilotti

Eine der Hauptmotivationen zum Erlernen der italienischen Sprache ist die kulturelle Bereicherung – vor allem bei Reisen in das Land, wo die Zitronen blühen. Kunst, kulinarische Köstlichkeiten, Mode, Musik, aber vor allem das reine Vergnügen, diese Sprache zu hören und zu verstehen, tragen dazu bei, dass sie als die schönste Sprache der Welt gilt. Zusammen werden wir die ersten Schritte machen, um uns später mit Freude und Leichtigkeit in Italien zu bewegen.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen;
ab Lektion 7

Lehrwerk: „Passo dopo passo“,
ISBN 978-3194095991

dienstags, ab 25.9.2018, 9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 18.09.2018

1/19 AP409-1108 ITALIENISCH MIT MUßE (A2)

Zinovia Martilotti

Sie schwärmen noch vom letzten Italienaufenthalt oder haben vor, sich für die kommende Reise fit zu machen? In einer sympathischen Runde ist das noch viel anregender. Wir versuchen gemeinsam, der italienischen Lebensart näher zu kommen. Mit Texten und Konversationen aus dem täglichen Leben werden wir sicherer in der italienischen Sprache, damit wir dem italienischen Redefluss paroli bieten können. Coraggio!

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen;
ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf
Niveau A1

Lehrwerk: „Passo dopo passo A2“,
ISBN 978-3195095990

dienstags, ab 19.2.2019, 9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 12.02.2019

2/18 AO409-1201 ITALIENISCH MIT MUßE (A2)

Christine Herrlinger

Wir haben es geschafft, das erste Buch abzuschließen! Im neuen Semester erwartet uns eine neue Zeitform: wir reflektieren unsere Schulzeit, um das Imperfekt zu üben. Wir treffen auch konkrete Reisevorbereitungen: Nachdem wir mit dem Bus die Stadt durchquert haben, studieren wir die Fahrpläne am Fährhafen, um zu einer traumhaften Insel überzusetzen. Und was darf in unserer Ferienwohnung dort nicht fehlen? Schlussendlich vertiefen wir uns noch in den Wortschatz rund ums Auto, um auch für Autopanzen gewappnet zu sein. Al lavoro!

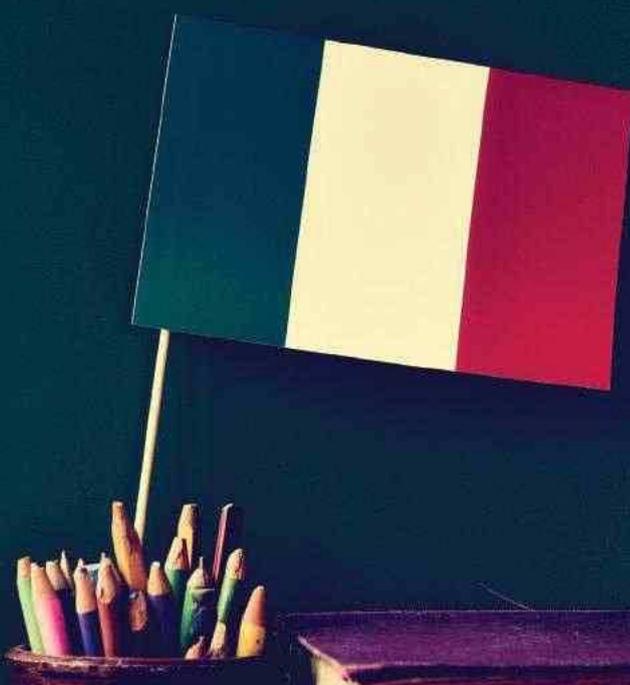
Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen;
ab Lektion 1

Voraussetzung: Kenntnisse auf
Niveau A1

Lehrwerk: „Passo dopo passo A2“,
ISBN 978-3195095990

donnerstags, ab 27.9.2018, 9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 126 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 20.09.2018

PARLI
ITALIANO?



1/19 AP409-1201

ITALIENISCH MIT MUßE (A2)

Christine Herrlinger

Wie wäre es, unsere Wohnung in den Ferien mit einer anderen Familie zu tauschen? Was ist Ihnen wichtig? Geben Sie Ihren Gästen Anweisungen, damit sie sich auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut in der Stadt zurechtfinden. Dann bleibt noch kurz Zeit, um das Wetter zu studieren, bevor wir uns auf die Entdeckung von Italien und seinen Inseln machen - mit Bus, Zug und dem Auto.

Am Ende passiert das, was man auf keinen Fall erleben möchte: ein Verkehrsunfall! Einige wichtige Fachbegriffe helfen uns, die Situation zu bewältigen. Auf der Weiterfahrt begeben wir uns auf Entdeckungsreise durch die Turiner Museums- welt und lassen den Urlaub bei einem guten Kinofilm ausklingen.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 4

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrwerk: „Passo dopo passo A2“, ISBN 978-3195095990

donnerstags, ab 21.2.2019, 9:30-11 Uhr

15 Termine; 30 USt.; 126 Euro

(Kleingruppe)

Rieger am Markt, Raum 2.08

Anmeldeschluss: 14.02.2019

2/18 AO409-1204

ITALIENISCH MIT MUßE (A2)

Christine Herrlinger

Wie wäre es, unsere Wohnung in den Ferien mit einer anderen Familie zu tauschen? Was ist Ihnen wichtig? Geben Sie Ihren Gästen Anweisungen, damit sie sich auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut in der Stadt zurechtfinden. Dann bleibt noch kurz Zeit, um das Wetter zu studieren, bevor wir uns auf die Entdeckung von Italien und seinen Inseln machen - mit Bus, Zug und dem Auto.

Am Ende passiert das, was man auf keinen Fall erleben möchte: ein Verkehrsunfall! Einige wichtige Fachbegriffe helfen uns, die Situation zu bewältigen. Auf der Weiterfahrt begeben wir uns auf Entdeckungsreise durch die Turiner Museums- welt und lassen den Urlaub bei einem guten Kinofilm ausklingen.

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 4

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrwerk: „Passo dopo passo A2“, ISBN 978-3195095990

mittwochs, ab 26.9.2018, 10-11:30 Uhr

15 Termine; 30 USt.; 126 Euro

(Kleingruppe)

Rieger am Markt, Raum 2.13

Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP409-1204

ITALIENISCH MIT MUßE (A2)

Christine Herrlinger

Nach dem langen Winter tut es gut, sich intensiv der Körperfitness zu widmen, damit wir guten Gewissens nach italienischem Rezept kochen können. Danach begeben wir uns auf Entdeckungstour in unterschiedliche Region mit ihren Festen und jahrhundertealten Traditionen (Carnevale di Venezia, Festa dell'Acqua, Festa di S. Gennaro a Napoli...). Zurück im trauten Heim steht ein Tapetenwechsel an und wir machen uns auf die Suche nach fachkundigen Handwerkern. Wir beschließen das Semester mit einem großen Fest im neuen Zuhause: Viva la vita!

Vorgesehenes Pensum: 3 Lektionen; ab Lektion 7

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau A1

Lehrwerk: „Passo dopo passo A2“, ISBN 978-3195095990

mittwochs, ab 20.2.2019, 10-11:30 Uhr

15 Termine; 30 USt.; 126 Euro

(Kleingruppe)

Rieger am Markt, Raum 2.13

Anmeldeschluss: 13.02.2019

Hinweis:

Wussten Sie schon...

dass Sie mit der Anmeldung an einen VHS-Kurs an den Veranstaltungstagen den gesamten öffentlichen Nahverkehr im Landkreis Heidenheim nutzen können?

SPANISCH

2/18 AO422-1102
SPANISCH MIT MUßE (A1)

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Nelly Molina de Theilacker

Haben Sie Interesse und Lust die spanische Sprache in einer harmonischen Atmosphäre ohne Leistungsdruck zu erlernen, dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs lernen Sie auf einfachste Weise, in der spanischen Sprache zu kommunizieren.

Vorgesehenes Pensum: 2 Lektionen; ab Lektion 1

Lehrwerk: „Impresiones A1“, ISBN 978-3190045457

montags, ab 24.9.2018, 14-15:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 17.09.2018

1/19 AP422-1102
SPANISCH MIT MUßE (A1)
(2. Semester)

Nelly Molina de Theilacker

Wie Kurs **AO422-1102**
Vorgesehenes Pensum:
2 Lektionen; ab Lektion 3

montags, ab 18.2.2019, 14-15:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.08
Anmeldeschluss: 11.02.2019

2/18 AO422-1104
SPANISCH MIT MUßE (A1)
(3. Semester)

Nelly Molina de Theilacker

Haben Sie Interesse und Lust die spanische Sprache in einer harmonischen Atmosphäre ohne Leistungsdruck zu erlernen, dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs lernen Sie auf einfachste Weise, in der spanischen Sprache zu kommunizieren.

Vorgesehenes Pensum: 2 Lektionen; ab Lektion 4

Lehrwerk: „Caminos hoy A1“, ISBN 978-312515770-5

donnerstags, ab 27.9.2018, 14-15:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro (Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP422-1104
SPANISCH MIT MUßE (A1)
(4. Semester)

Nelly Molina de Theilacker

Wie Kurs **AO422-1104**
Vorgesehenes Pensum: 2 Lektionen;
ab Lektion 6

donnerstags, ab 28.2.2019,
14-15:30 Uhr
12 Termine; 24 USt.; 100,80 Euro
(Kleingruppe)
Rieger am Markt, Raum 2.13
Anmeldeschluss: 21.02.2019

2/18 AO422-5311
**CONVERSACIÓN EN
ESPAÑOL (C1)**

Gerardo Milanes

Se trata de un curso muy selecto para gente que sabe, quiere y puede hablar y conversar en español, pero que quizás, por abandono, lo ha olvidado. ¡Pruebe!

Voraussetzung: Kenntnisse auf Niveau C1

Lehrwerk: Eigenes Material des Dozenten

donnerstags, ab 27.9.2018,
15-16:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 40 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 20.09.2018

1/19 AP422-5311
**CONVERSACIÓN EN
ESPAÑOL (C1)**

Gerardo Milanes

Wie Kurs **AO422-5311**
donnerstags, ab 21.2.2019,
15-16:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 40 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.06
Anmeldeschluss: 14.02.2019

SMARTPHONE, TABLET & INTERNET

2/18 A0501-1020 ERSTE SCHRITTE MIT WHATSAPP

Einsteigerkurs für Senioren
Sigrid Müller, EDV-Trainerin

Sie haben das Programm „WhatsApp“, dem weltweit meist genutzten Messenger auf Ihrem Smartphone installiert. Nun können Sie es als Kommunikationszentrale nutzen und bleiben so in Verbindung mit Familie, Bekannten und Freunden. Dieser Kurs bietet Ihnen Unterstützung bei den ersten Schritten mit dieser App.

Aus dem Inhalt:

Nachrichten senden und empfangen; Bilder & Multimedia; Telefonieren, Einstellungen; Privatsphäre; Vertragsbedingungen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes, betriebsbereites Gerät mit der installierten Software „WhatsApp“ mit.

Bitte beachten:

Die Volkshochschule Heidenheim übernimmt keine Haftung für evtl. entstehende Schäden an Ihrem Gerät.

Samstag, 27.10.2018, 9-11:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 34 Euro (inkl. 10 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-10

Anmeldeschluss: 22.10.2018

2/18 A0501-1053 DER UMGANG MIT SAM- SUNG SMARTPHONE UND TABLET-PC MIT AN- DROID-BETRIEBSSYSTEM

Workshop für Einsteiger
der Generation 55+

Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Aus dem Inhalt:

Grundlagen der Berührungs-Bedienung; Einrichten der Bedienoberfläche; Telefonieren; Kurznachrichten schreiben und empfangen; Adressbuch und Kalender pflegen; Fotografieren und Bildgalerie usw.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und Kabel mit.

Bitte beachten:

Die Volkshochschule Heidenheim übernimmt keine Haftung für evtl. entstehende Schäden an Ihrem Gerät.

montags, ab 5.11.2018, 9:30-11 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 5-8

Anmeldeschluss: 29.10.2018

1/19 AP501-1020 ERSTE SCHRITTE MIT WHATSAPP

Einsteigerkurs für Senioren
Sigrid Müller, EDV-Trainerin

Wie Kurs A0501-1020

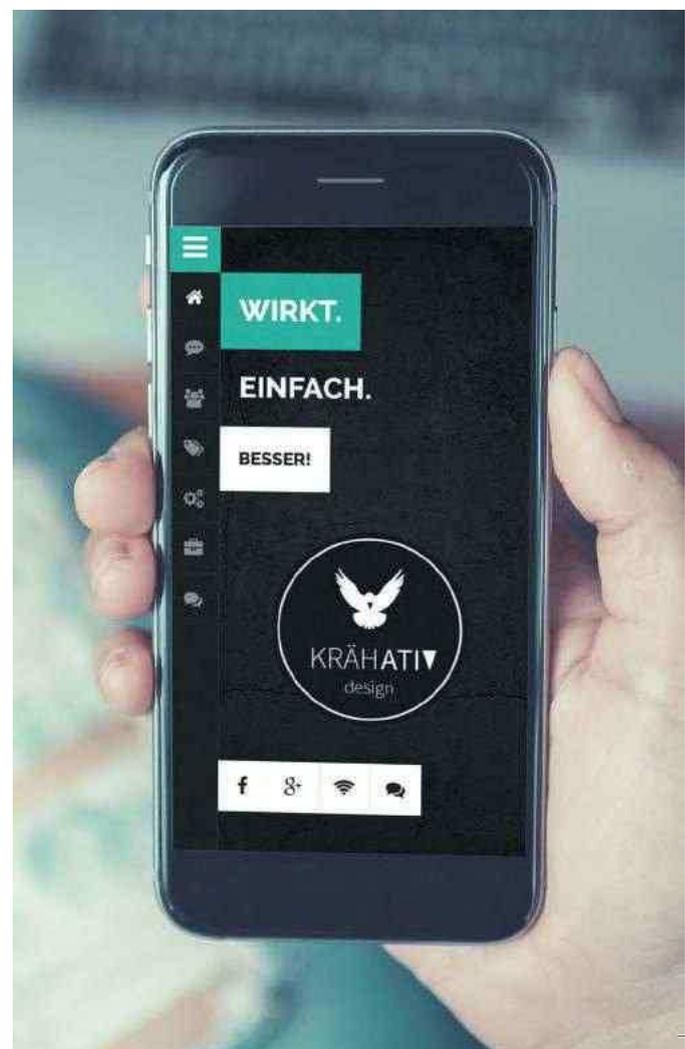
Bitte bringen Sie Ihr eigenes, betriebsbereites Gerät mit der installierten Software „WhatsApp“ mit.

Bitte beachten:

Die Volkshochschule Heidenheim übernimmt keine Haftung für evtl. entstehende Schäden an Ihrem Gerät.

Samstag, 16.3.2019, 10:30-12:45 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 34 Euro (inkl. 10 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-10

Anmeldeschluss: 11.03.2019



2/18 AO501-1054

DER UMGANG MIT SAMSUNG SMARTPHONE UND TABLET-PC MIT ANDROID-BETRIEBSSYSTEM

Workshop für Einsteiger der Generation 55+
Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Wie Kurs AO501-1053
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und Kabel mit.

Bitte beachten:

Die Volkshochschule Heidenheim übernimmt keine Haftung für evtl. entstehende Schäden an Ihrem Gerät.

montags, ab 5.11.2018, 11-12:30 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 29.10.2018

2/18 AO501-1055

DER UMGANG MIT SAMSUNG SMARTPHONE UND TABLET-PC MIT ANDROID-BETRIEBSSYSTEM

Workshop für Fortgeschrittene der Generation 55+
Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Wie Kurs AO501-1053
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und Kabel mit.

Bitte beachten:

Die Volkshochschule Heidenheim übernimmt keine Haftung für evtl. entstehende Schäden an Ihrem Gerät.

montags, ab 19.11.2018, 11-12:30 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 12.11.2018

1/19 AP501-1053

DER UMGANG MIT SAMSUNG SMARTPHONE UND TABLET-PC MIT ANDROID-BETRIEBSSYSTEM

Workshop für Einsteiger der Generation 55+
Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Wie Kurs AO501-1053
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und Kabel mit.

Bitte beachten:

Die Volkshochschule Heidenheim übernimmt keine Haftung für evtl. entstehende Schäden an Ihrem Gerät.

montags, ab 18.2.2019, 9:30-11 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 11.02.2019

1/19 AP501-1054

DER UMGANG MIT SAMSUNG SMARTPHONE UND TABLET-PC MIT ANDROID-BETRIEBSSYSTEM

Workshop für Einsteiger der Generation 55+
Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Wie Kurs AO501-1053
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und Kabel mit.

Bitte beachten:

Die Volkshochschule Heidenheim übernimmt keine Haftung für evtl. entstehende Schäden an Ihrem Gerät.

montags, ab 18.2.2019, 11-12:30 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 11.02.2019

1/19 AP501-1055

DER UMGANG MIT SAMSUNG SMARTPHONE UND TABLET-PC MIT ANDROID-BETRIEBSSYSTEM

Workshop für Fortgeschrittene der Generation 55+
Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Wie Kurs AO501-1053
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und Kabel mit.

Bitte beachten:

Die Volkshochschule Heidenheim übernimmt keine Haftung für evtl. entstehende Schäden an Ihrem Gerät.

montags, ab 11.3.2019, 11-12:30 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 5-8
Anmeldeschluss: 04.03.2019

1/19 AP501-1056

DER UMGANG MIT SAMSUNG SMARTPHONE UND TABLET-PC MIT ANDROID-BETRIEBSSYSTEM

Workshop für Fortgeschrittene
Ulrich von Bock, Diplom-Informatiker

Aus dem Inhalt:

Standard-Apps besser einzusetzen;
Termine; Nachrichten, Fotos und Kontakte zu teilen

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät und Kabel mit.

Bitte beachten:

Die Volkshochschule Heidenheim übernimmt keine Haftung für evtl. entstehende Schäden an Ihrem Gerät.

freitags, ab 29.3.2019, 18:30-20 Uhr
2 Termine; 4 USt.; 32 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 5-8

Anmeldeschluss: 22.03.2019

2/18 AO501-106

MEIN IPHONE UND IPAD

Einsteigerkurs für Senioren
Sigrid Müller, EDV-Trainerin

Der Kurs richtet sich an Besitzer von iPhone oder iPad, die sich über die vielfältigen Möglichkeiten Ihrer Apple-Geräte informieren möchten. Von der Bedienung der Geräte geht es bis zu den vielfältigen Möglichkeiten der Standard-Apps. Bitte bringen Sie Ihr eigenes, betriebsbereites Gerät (mit neuestem Betriebssystem iOS) mit.

Aus dem Inhalt:

Bestandteile, Bedienung und Oberfläche; Kontrollzentrum und Mitteilungszentrale; Einstellungen und Siri; Standard Apps (Kontakte, Kalender, Mail etc.)

Bitte beachten:

Die Volkshochschule Heidenheim haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.

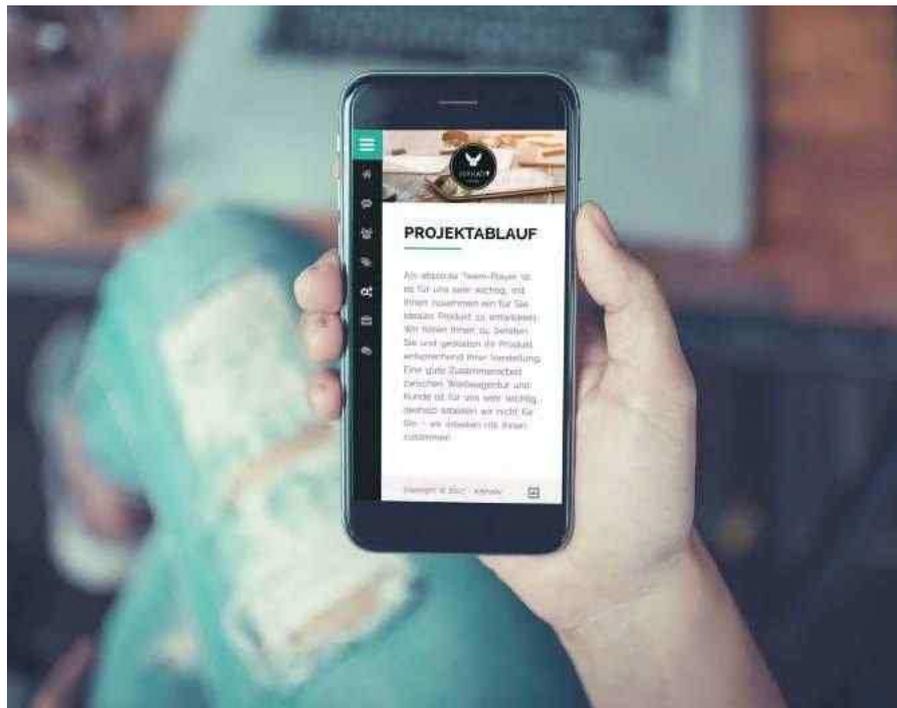


FOTO Shutterstock | korn684

Der Unterricht erfolgt nur auf Apple-Geräten (iPhone und iPad) Apple-ID und Passwort muss angelegt sein und mitgebracht werden. E-Mail-Adresse und Passwort muss mitgebracht werden.

Samstag, 13.10.2018, 9-11:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 34 Euro (inkl. 10 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 08.10.2018

1/19 AP501-106

MEIN IPHONE UND IPAD

Einsteigerkurs für Senioren
Sigrid Müller, EDV-Trainerin

Wie Kurs AO501-106

Bitte bringen Sie Ihr eigenes, betriebsbereites Gerät (mit neuestem Betriebssystem iOS) mit.

Der Unterricht erfolgt nur auf Apple-Geräten (iPhone und iPad) Apple-ID und Passwort muss angelegt sein und mitgebracht werden. E-Mail-Adresse und Passwort muss mitgebracht werden.

Bitte beachten:

Die Volkshochschule Heidenheim haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.

Samstag, 16.3.2019, 8-10:15 Uhr
1 Termin; 3 USt.; 34 Euro (inkl. 10 Euro Lernmittelgebühr)
Meeboldhaus, EDV-Raum B
Teilnehmerzahl: 6-10
Anmeldeschluss: 11.03.2019

2/18 A0501-191

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 1 – Was ist das Internet?

Werner Seiß

Aus dem Inhalt:

Die Geschichte des Internets. Was ist das Web 2.0? Nutzungsmöglichkeiten im Web 2.0; Was sind die häufigsten Komponenten im Heimnetzwerk? Wie hängen die Komponenten des Heimnetzwerkes zusammen?; Der Vertrag mit dem Anbieter (Provider); Was sind die Merkmale einer seriösen Internetseite? Erarbeiten der Merkmale für Seriosität; Das Impressum einer Internetseite

Freitag, 28.9.2018, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 21.09.2018

1/19 AP501-191

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 1 – Was ist das Internet?

Werner Seiß

Wie Kurs A0501-191

Freitag, 22.2.2019, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 15.02.2019

2/18 A0501-192

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 2 – Wie man das Internet nutzt?

Werner Seiß

Aus dem Inhalt:

Welche Struktur hat eine Internetseite; Welche Browser gibt es?; Wie ist eine Webadresse aufgebaut? Sicherheitsrelevanten Einstellungen im Browser?;

Welche Ergebnisse liefern welche Suchmaschinen? Wie funktioniert eine Suchmaschine? Welche generellen Prinzipien gibt es für die Suche im Netz? Wie funktioniert der E-Mail-Verkehr? Was ist Spam und warum ist Spam gefährlich? Eigenschaften eines sicheren Passworts; Wie merkt man sich ein Passwort?

Freitag, 12.10.2018, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 05.10.2018

1/19 AP501-192

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 2 – Wie man das Internet nutzt?

Werner Seiß

Wie Kurs A0501-192

Freitag, 15.3.2019, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum B

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 08.03.2019

2/18 A0501-193

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 3 – Unterhaltung im Internet?

Werner Seiß

Aus dem Inhalt: Web 2.0; Was ist ein Videoportal? Ist die Nutzung von Videoportalen problematisch? Urheber-

FOTO Shutterstock | Lolostock



berrecht, Datenschutz, Persönlichkeitsrecht; Risiken bei der Nutzung von Mediatheken und Videoportalen; Gefahren beim Webplayer-Update; Mediatheken im Internet; Online-Streaming-Dienste; Nachrichtenportale; Online-Spiele und Browser – Games?

Freitag, 19.10.2018, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 12.10.2018

1/19 AP501-193

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 3 – Unterhaltung im Internet?

Werner Seiß

Wie Kurs **A0501-193**

Freitag, 22.3.2019, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum B

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 15.03.2019

2/18 A0501-194

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 4 – Wie man Risiken im Netz vermeidet

Werner Seiß

Aus dem Inhalt:

Welche Abzockmaschinen gibt es im Internet? Was ist beim Online-Shopping zu beachten? Was sind Sicherheitsmerkmale beim Online-Einkauf? Fernabsatzvertrag, Bewertungen und Bewertungsportale, Zahlungsmöglichkeiten; Was ist Onlinebanking? Möglichkeiten beim Onlinebanking; Welche Onlinebanking-Verfahren gibt es? WLAN; Verstöße gegen das Urheberrecht

Freitag, 26.10.2018, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 19.10.2018

1/19 AP501-194

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 4 – Wie man Risiken im Netz vermeidet

Werner Seiß

Wie Kurs **A0501-194**

Freitag, 29.3.2019, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum B

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 22.03.2019

2/18 AO501-195

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 5 – Mitmachen im Netz

Werner Seiß

Aus dem Inhalt:

Kommunikationsmöglichkeiten im Netz? Was sind Weblogs? Was sind Social Communitys? Arbeiten mit Facebook, WhatsApp usw. Praktische Anwendung von Social Media; Wo gibt es Fallstricke? Ist Gratisnutzung tatsächlich gratis?

Freitag, 9.11.2018, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 02.11.2018

1/19 AP501-195

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 5 – Mitmachen im Netz

Werner Seiß

Wie Kurs AO501-195

Freitag, 5.4.2019, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum B

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 29.03.2019

2/18 AO501-196

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 6 – Datenschutz

Werner Seiß

Aus dem Inhalt:

Grundproblematik Datenschutz: Nationale und internationale Gesetzgebung (Bsp.: Facebook); Harmonisierung mit anderen Gesetzen; Grundrecht auf informationelle Selbstbestimmung vs. Pressefreiheit; Wo werden Daten erhoben und wann handelt es sich dabei um personenbezogene Daten; Daten im Internet – Speicherung, Verbreitung/Öffentlichkeit, Zugriff, wirtschaftliche Bedeutung; Erläuterung und Empfehlungen zum Umgang mit Daten; (Datenmissbrauch vorbeugen; Datensparsamkeit & Pflichten im Netz – Einwilligung; Recht auf Auskunft, Benachrichtigung, Löschung, Recht auf Widerspruch, Recht am eigenen Bild; „Digitales Erbe“ – Bedeutung – Tipps für den Umgang mit dem digitalen Erbe

Freitag, 16.11.2018, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum B

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 09.11.2018

FOTO Shutterstock / StockLite



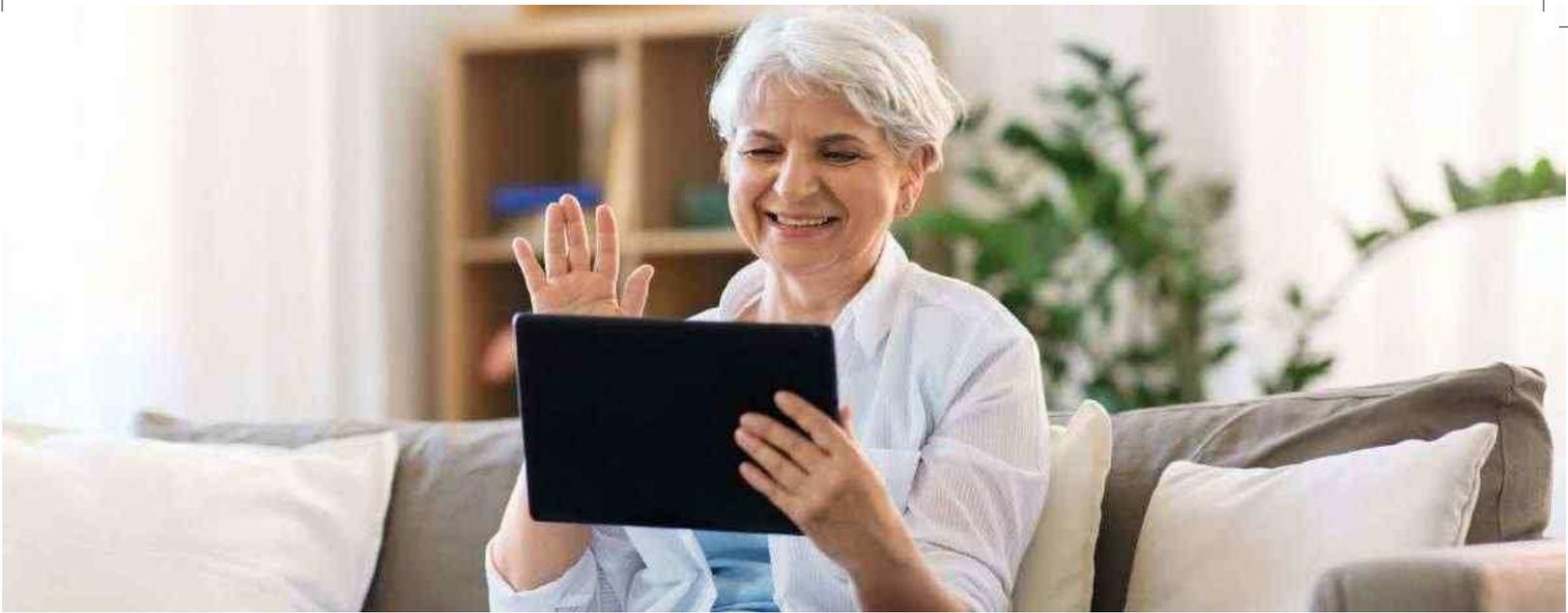


FOTO Shutterstock | Syda Productions

1/19 AP501-196
**SILVER SURFER –
SICHER ONLINE IM ALTER**
Modul 6 – Datenschutz
Werner Seiß

Wie Kurs **A0501-196**
Freitag, 12.4.2019, 14:30-17:45 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 05.04.2019

1/19 AP501-197
SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER
Modul 7 – Handy, Smartphone und Co.
Werner Seiß

Wie Kurs **A0501-197**
Freitag, 3.5.2019, 14:30-17:45 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 26.04.2019

2/18 A0501-197
**SILVER SURFER –
SICHER ONLINE IM ALTER**
Modul 7 – Handy, Smartphone und Co.
Werner Seiß

Aus dem Inhalt:
Mobiltelefonie als Alleskönner – Vom Handy zum Smartphone; Unterschiede, Betriebssysteme, Sensorik, Apps, Anbietershops, Nutzerkonten, Datenschutzproblematik; Internetverbindungen – Heimnetzwerk und Mobiles Netzwerk; Eigenschaften von heimischen Netzwerken; DSL oder Kabel, WLAN oder LAN; Verträge, Preise, Schnelligkeit; Mobiles Internet – Größere Datenübertragungsraten und einfachere Technik; Datengeschwindigkeiten G, E, 3G, H+, LTE; Unterschiede zwischen Flatrates und Volumentarifen – Roaming; Umgang mit sensiblen Daten

Freitag, 23.11.2018, 14:30-17:45 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
Meeboldhaus, EDV-Raum A
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 16.11.2018

2/18 A0501-198
SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER
Modul 8 – Was das mobile Internet mit sich bringt
Werner Seiß

Aus dem Inhalt:

Datenschutz / Datensammlung am Smartphone; Datenschutz in Deutschland / Recht auf informationelle Selbstbestimmung; Risiken von Apps – Datenzugriffe – Warum Taschenlampen-Apps auf Kontaktdaten und den Smartphone-Speicher zugreifen; Tipps im Umgang mit Apps; Viren – Virenschutzprogramme; Cloud-Dienste; Identifizierung im Internet durch Smartphone-Benutzerkonto (z.B. Google-Konto) und die Synchronisierung; Mobile Endgeräte als Datensammler – Welche Daten kennt mein Smartphone?; Datenkriminalität; Datenschutz-Tipps; Mobile Payment

Freitag, 30.11.2018, 14:30-17:45 Uhr
1 Termin; 4 USt.; 20 Euro
Ehem. Finanzamt, Raum 207
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 23.11.2018

Hinweis:

Wussten Sie schon...

dass Sie mit der Anmeldung an einen vhs-Kurs an den Veranstaltungstagen den gesamten öffentlichen Nahverkehr im Landkreis Heidenheim nutzen können?

1/19 AP501-198

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 8 – Was das mobile Internet mit sich bringt

Werner Seiß

Wie Kurs A0501-198

Freitag, 10.5.2019, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 03.05.2019

2/18 A0501-199

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 9 – Blick in die Zukunft des Internets

Werner Seiß

Aus dem Inhalt:

Die Palette smarter Endgeräte; „smarte Geräte und der Datenschutz; Der gläserne

Verbraucher: Totale Vernetzung und Erfassung; Wer hat Zugriff auf meine Daten? – Profilbildung – Datenschutzrechte; Big Data wohin geht die Entwicklung?; Übung App-Berechtigungen“; Weg 3.0 – Web der Dinge – Auto der Zukunft Übungen mit semantischen Suchmaschinen; Abschließende Fragerunde

Freitag, 7.12.2018, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 30.11.2018

1/19 AP501-199

SILVER SURFER – SICHER ONLINE IM ALTER

Modul 9 – Blick in die Zukunft des Internets

Werner Seiß

Wie Kurs A0501-199

Freitag, 17.5.2019, 14:30-17:45 Uhr

1 Termin; 4 USt.; 20 Euro

Meeboldhaus, EDV-Raum A

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 10.05.2019

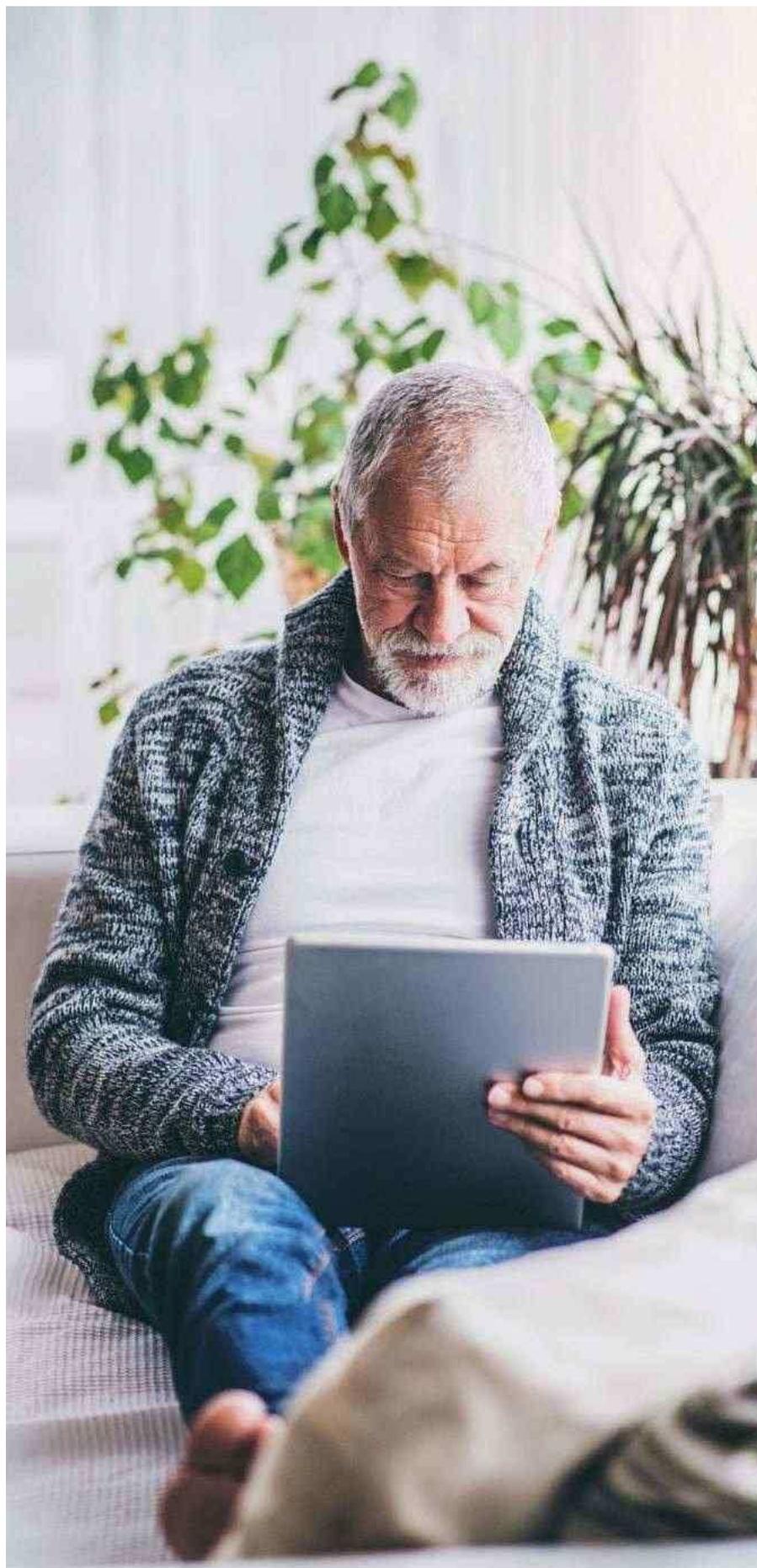


FOTO Shutterstock | Halfpoint

GESCHICHTE DES EHEMALIGEN „ALTEN EICHAMTS“

Eines der stattlichsten historischen Häuser Heidenheims steht in der Hinteren Gasse: das Gebäude Nr. 60, das sog. „Alte Eichamt“. Die Inschrift über der Eingangstür erinnert an das Baujahr 1688 und an die Bauherrenschaft von „Stadt und Amt“. Das imposante Äußere des Gebäudes spiegelt sein Inneres und seinen ursprünglichen Nutzungszweck im richtigen Verhältnis wieder, denn keine geringere Behörde als die Stadt- und Amtsschreiberei hatte hier ihren Sitz.

Der Aufgabenbereich des Stadt- und Amtsschreibers umfasste eine für uns nur schwer vorstellbare Vielfalt: Er musste die den ehrenamtlichen Bürgermeistern fehlenden Fachkenntnisse und Fertigkeiten ergänzen. Seine Mithilfe war bei der Steuererhebung und bei der Erstellung der Gemeinderechnung ebenso gefragt wie beim Abfassen von Testamenten, Verträgen und Bittschriften, vom Führen der Amtsbücher ganz abgesehen. 133 Jahre lang, das heißt bis 1821, arbeiteten und wohnten die Heidenheimer Stadt- und Amtsschreiber in dem Haus, bis die Behörde aufgelöst wurde und hier das Oberamtsgericht einzog.

Das Haus wurde 1839 von der Stadt als zusätzliches Schulgebäude erworben. Erst nach dem Bau der Olgaschule 1868 und der Brenzschule 1874 war die insgesamt 75 Jahre währende „Schulepisode“ dieses Hauses beendet.

Bereits 1871 jedoch hatte seine vierte Nutzungsphase, nämlich die als Sitz des hiesigen Eichamts, begonnen. Nach der Verstaatlichung des Eichwesens wurde hier 1912 eine staatliche Eich-Abfertigung eröffnet. Am 31. Dezember 1973 zog diese inzwischen zur Ausgabestelle umgewandelte Behörde ins Rathaus um.

Zwischen 1978 und 1980 werkgetreu von der Stadt restauriert, ist aus dem einst obrigkeitlichen Amtshaus in einer über dreihundertjährigen Geschichte ein richtiges „Mehrgenerationenhaus“ geworden.

Dr. Helmut Weimert, Stadtarchivar a. D.

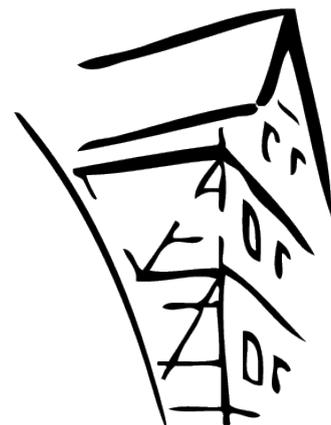
DAS BÜRGERHAUS

Mit dem Bürgerhaus stellt die Stadt Heidenheim für alle Generationen und für unterschiedliche Kulturen einen Ort für Begegnung, Bildung und Freizeitgestaltung zur Verfügung. Es gibt dort offene Angebote, Beratung, Veranstaltungen von der Volkshochschule, der Kontaktstelle „Ich für uns“ und dem Haus der Familie.

Das Haus wird verwaltet und geleitet in enger Zusammenarbeit von Hauptamtlichen der Stadt mit ehrenamtlich engagierten Bürgern, insbesondere den „Mentoren“ des Bürgerhauses.

Über 30 verschiedene Gruppen bieten vielfältige Möglichkeiten zum Mitmachen und Mitgestalten. Ein Teil dieser Möglichkeiten ist auf den folgenden Seiten beschrieben. Weitere Informationen sowie aktuelle Termine finden Sie im Foyer des Bürgerhauses und auf einer Plakatwand neben dem Eingangsportal. Sie sind herzlich willkommen. Schauen Sie doch einfach mal vorbei.

Ihre Ansprechpartner/-innen im Bürgerhaus sind die immer im dreimonatigen wechselnden Studenten der Sozialen Arbeit, Duale Hochschule Baden-Württemberg, Heidenheim. Sie stehen Ihnen im Büro persönlich für Fragen, Anregungen und Wünsche zur Verfügung.



Bürgerhaus Heidenheim

Hintere Gasse 60
Telefon Büro: 07321/327-5340
buergerhaus@heidenheim.de

Büro Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
09:00 – 12:00 Uhr

Montag bis Donnerstag
14:00 – 17:00 Uhr

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
09:00 – 12:00 Uhr

Montag bis Donnerstag
14.00 – 17.00 Uhr

Telefon: 07321 327-5340
Fax: 07321 327 5346
E-Mail: buergerhaus@heidenheim.de

Veranstaltungen und Termine werden auch auf den entsprechenden Seiten der Heidenheimer Zeitung veröffentlicht sowie auf der Homepage der Stadt Heidenheim.

ANGEBOTE IM BÜRGERHAUS

DAS BÜRGERHAUS-CAFÉ

Im gemütlichen Café werden Sie von einem ehrenamtlich aktiven Team engagierter Frauen bewirtet. Zu erschwinglichen Preisen gibt es Kuchen, Brezeln, Kaffeespezialitäten, Tee und kalte Getränke. Bei schönem Wetter steht eine sonnige Gartenterrasse zur Verfügung, die zum Verweilen einlädt.

Inhaber des Förderpasses der Stadt Heidenheim erhalten alle alkoholfreie Getränke zum halben Preis.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
13.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch
09:30 – 17.00 Uhr

Das Café-Team freut sich auf Ihren Besuch!

SKATSPIELER

Wer hätte gewusst, dass Skat ein beliebter Zeitvertreib des berühmten Komponisten Richard Strauss war? Oder dass Skat in Deutschland ein sehr beliebtes Spiel ist und auch sportlich organisiert betrieben wird, mit Skatverband, Vereinen, Ranglisten und sogar einer Bundesliga? Ganz so heiß geht es bei den Skatspielern im Bürgerhaus nicht her. Dennoch lohnt sich ein „Abstecher“ für alle, die gerne hoch reizen.

Termine:

Dienstag 13-17 Uhr im Bürgerhaus, Raum 304
Leitung: Wolfgang Hirsch

SENIORENSTAMMTISCH

Diskutieren in zwangloser Runde

Frauen und Männer jeglichen Alters sind herzlich eingeladen. Themen und Fragen von allgemeinem Interesse, wie Politik, Wirtschaft und alles, was

so anfällt und uns bewegt, werden in gemeinsamer Runde diskutiert. Gäste willkommen!

Termine:

Freitags von 15 – 16 Uhr im Bürgerhaus, Raum 103

Bei Interesse im Bürgerhaus-Büro anrufen oder einfach zum Schnuppern vorbeikommen.

RENTEN- UND REHA-BERATUNG

durch Versichertenberaterin der DRV Bund Christa Bellermann

Beratung mittwochs: 10-17 Uhr und nach Vereinbarung.

Beratung zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement zusätzlich angeboten.

Tel.: 0151 54355885 oder per E-Mail: christa-bellermann@t-online.de

ABENDLIEDER SINGEN/ HEILSINGEN

Abendlieder singen; montags 17.30 Uhr bis 19:00 Uhr Raum 102/103
Heilsingen; mittwochs 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr Raum 102/103

Alle die Freude am gemeinsamen Singen haben, sind herzlich willkommen. Die Kurse werden von Frau Meike Goldhammer gehalten, einer zertifizierten Gesangstherapeutin.

Tel: 07321/278446 oder per E-Mail: meike.goldhammer@web.de

BOULE-TREFF IM BRENZPARK

Jeden Montag und Donnerstag von April bis Oktober findet bei schönem Wetter der Boule-Treff im Brenzpark an den Bouleplätzen beim Park-Café statt. Frauen und Männer, Anfänger und Interessierte sind jederzeit will-

kommen. Steigen Sie mit ein!

April bis Oktober:

Montag und Donnerstag ab 14 Uhr

Leitung: Peter Stupperich

DIE WERKSTATT

In der kleinen Holzwerkstatt im Bürgerhaus arbeiten jeweils dienstags von 9 bis 11 Uhr vier Freiwillige insbesondere für gemeinnützige Institutionen wie z.B. Schulen und Kindergärten. Der Tätigkeitsbereich reicht von der Instandsetzung von Stühlen bis zur Neuanfertigung von Unterrichts- und Spielmaterialien.

Kontakt über das Büro im Bürgerhaus: buergerhaus@heidenheim.de

Leitung: Helmut Moser, Andreas Storch

SCHACH

Lust auf Schach?

Es soll ein regelmäßiger Schachtreff im Bürgerhaus etabliert werden. Dieses Treffen soll voraussichtlich mittwochs von 10-12 Uhr im Bürgerhaus stattfinden. Bei Interesse können Sie sich gerne im Bürgerhaus-Büro oder mit einer E-Mail an Herr Schade anmelden.

Leitung: Helmut Schade

Schach.buergerhaus@gmail.com

Bürgerhaus-Büro: 07321 327-5340

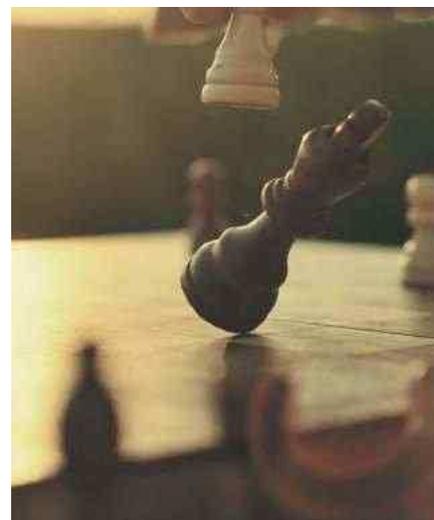


FOTO Shutterstock | Orla

STADTSENIORENRAT

2006 wurde in Heidenheim der Stadtseniorenrat gegründet. Er arbeitet unabhängig und ist parteipolitisch und konfessionell neutral. Vertreten sind sowohl Einzelpersonen als auch Organisationen, die Interesse an der Seniorenarbeit haben. Die zentrale Aufgabe des Stadtseniorenrates ist die Interessensvertretung der älteren Generation unserer Stadt.



Hierbei

- werden Probleme und Anliegen der älteren Menschen aufgegriffen und Lösungen erarbeitet,
- gibt es eine Anlaufstelle für Meinungsbildung und Erfahrungsaustausch in sozialen, kulturellen und politischen Fragen,
- werden Beziehungen und der Dialog zwischen den Generationen gefördert,
- werden Beiträge geleistet zur Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität aller Bürgerinnen und Bürger in Heidenheim.

Projekte des Stadtseniorenrates:

- Zertifizierungen Heidenheimer Einzelhandel und Handwerksbetriebe mit dem patentierten Logo „Generationenkompetenter Service“ seit 2008
- Organisation und verantwortliche Durchführung verschiedener Informationsveranstaltungen (z. B. zum Verbraucherschutz)
- Auf Rädern zum Essen (gemeinsames Mittagessen im Bürgerhaus)
- Erstellung Broschüre „Meine persönlichen Aufzeichnungen – Selbstbestimmt versorgen“ erstmals im Jahr 2008
- Erstellung der Broschüre „Wegweiser zum freiwilligen Engagement von Senioren“
- Internet- und PC Unterstützung für Generation 50 plus

Wer die Ziele mitträgt und Mitglied werden möchte, ist herzlich willkommen. Mitgliedsanträge sind im Bürgerhaus erhältlich.

Sprechstunde im Bürgerhaus, Raum 203: nach Vereinbarung
Keine Sprechstunden während der Schulferien

Kontakt:

Stadtseniorenrat Heidenheim
Bürgerhaus, Hintere Gasse 60
Telefon 07321 327-5347 oder
stadtseniorenrathdh@gmail.com
Kontaktformular Homepage Stadtseniorenrat:
www.stsr-heidenheim.de



INTERNET- UND PC UNTERSTÜTZUNG FÜR GENERATION 50 PLUS

Immer mehr gehören Computer und Internet zum Alltag. Die Nutzung hat auch für die ältere Generation viele Vorteile. Das Projekt „Internet- und PC Unterstützung für Generation 50 plus“ bietet im Bürgerhaus für Seniorinnen und Senioren Hilfe und Unterstützung am Computer an und möchte der älteren Generation helfen, sich im digitalen Zeitalter besser zurechtzufinden.

Start des Projekts „Internet goes Laendle“ war im Sommer 2010 und wurde im Sommer 2014 nach dem Umzug vom Meeboldhaus ins Bürgerhaus vom Stadt seniorenrat Heidenheim, dem bisherigen Kooperationspartner, als alleiniger Träger übernommen. Zu diesem Zweck wurde vom Stadtseniorenrat die freie WLAN-Nutzung im Bürgerhaus ermöglicht. Ein Team von mehreren ehrenamtlich arbeitenden Kollegen unterstützt Sie bei Ihren Fragen rund um PC/LAPTOP/TABLET/HANDY etc. Sie können ausprobieren, wie ein PC funktioniert oder was sich mit Hilfe des Internets alles erledigen lässt. Anmeldung nicht erforderlich. Sie können eigene Geräte (Laptop etc.) mitbringen oder vorhandene Laptops im Bürgerhaus nutzen. Sie finden Ermutigung und Lösungen, z. B. eine E-Mail mit Anhang versenden, Bilder von der Kamera auf den PC laden, Ordner anlegen oder USB-Stick benutzen. Mit dem vom Stadtseniorenrat eingerichteten WLAN können Sie das Internet im Bürgerhaus gegen einen kleinen Unkostenbeitrag von 2 Euro nutzen.

Jeden Montag (mit Ausnahme der Schulferien) in der Zeit von 10:00 – 12:00 Uhr helfen Ihnen ohne Anmeldung (Raum 102 und 103 im Bürgerhaus) die ehrenamtlich arbeitenden Internetlotsen bei Ihren Problemen und Fragen rund um den Computer. Der Stadtseniorenrat bietet allen Besuchern des Bürgerhauses freie WLAN-Nutzung an.

Gegen einen kleinen Kostenbetrag können im Büro Bürgerhaus (EG) Tickets für die Internetnutzung erworben werden. Vorträge rund um PC und Internet finden ab 2017 in der Regel jeden ersten Montag im Monat (10.00 Uhr) ohne Anmeldung im Rathaus im Emil-Ortlieb-Saal im Erdgeschoss statt. Kostenbetrag 2 Euro pro Vortrag. Sie erhalten jeden Vortrag per E-Mail zugesendet, damit Sie zuhause nachlesen können. Bitte beachten Sie die Informationen in der Presse. Alle Termine sind auf der Homepage des Stadtseniorenrates ersichtlich.

Termine und Themen 2018:

02.07.2018	PC Hochfahren und Herunterfahren – Updates – Account – Benutzerkonto – Login
10.09.2018	Snipping Tool – Screenshot – Drucker – Informationen zu Einstellungen, Testseite drucken, Tintenstand, PC reinigen
01.10.2018	Karten – Maps in Windows 10 und Google Earth
05.11.2018	Team Viewer Fernwartungsprogramm – live von einem PC zum anderen aufschalten
03.12.2018	Wie versendet man was am PC: Text - Excel – Bild-Dateien versenden – PowerPoint-Präsentationen – Diashows – mit unterschiedlichen Programmen senden, OneDrive-Cloud, Bluetooth u.v.m.

VERBRAUCHERBERATUNG

Informationen und Beratung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg im Bürgerhaus
Terminvereinbarung unter
Infotelefon 0711 669110

-keine Beratung-
Montag bis Donnerstag 10-18 Uhr
Freitag 10-14 Uhr

Sprechzeiten im Bürgerhaus,
Büro 2. OG:
Mittwoch 9-12 Uhr
Donnerstag 14-17 Uhr
Telefon an den Sprechtagen:
07321 273938
Beraterin: Martina Brehme

DER EINSAMKEIT EIN SCHNIPPCHEN SCHLAGEN mit den „Herz- und Zeitverschenkern“ der Aktion „Freunde schaffen Freunde e.V.“

„Der Mensch benötigt mehr als nur Nahrung, Pflege und medizinische Versorgung. Wir alle brauchen Menschen, Ansprache, Zuwendung, Wertschätzung und seelische Unterstützung. Nur das Zusammenwirken führt zu einem menschenwürdigen und erfüllten Dasein.“

Ein Kreis von Mitmenschen setzen dies mit dem in Heidenheim ansässigen Projekt bereits auf vielseitige Weise um.

Egal ob Sie Besuch bekommen oder sich ehrenamtlich engagieren möchten, melden Sie sich. Für die ehrenamtlichen Helfer findet ein monatliches Treffen jeden zweiten Montag im Monat um 17 Uhr im Bürgerhaus statt.

Interessierte sind herzlich willkommen.

Ansprechpartner:
Martina Müller, Thomas Volk
Sprechzeiten im Bürgerhaus Zi. 203;
Montag und Mittwoch 14-17 Uhr
Telefon: 07321 9249632,
Email:
herz-und-zeitverschenker@fsf-ev.de

MITTAGESSEN

am 2. Donnerstag im Monat im Café Sonnleitner ab 11:30 Uhr

FRÜHSTÜCK

am 4. Dienstag im Monat im Café Sonnleitner ab 9 Uhr

OFFENER SPIELENACHMITTAG

Für Senioren am 2. Donnerstag im Monat von 14 – 17 Uhr im Bürgerhaus Zimmer 102. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

FREIES MALEN FÜR SENIOREN

am 3. Donnerstag im Monat von 14 – 17 Uhr im Bürgerhaus Zimmer 102. Jeder kann nach eigenen Ideen experimentieren mit Pinsel und Farben. Fachlich begleitet wird der Nachmittag von Dieter Konrad (Kunststudium UNI-SA). Verschiedene Materialien stehen zur Verfügung – einfach nur vorbeikommen.

GEMEINSAMER SPAZIERGANG

mit Kaffeepause im Brenzpark: am Montag den 13. August 2018; 15 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang
Seewiesenparkplatz

Nähere Informationen zu allen angebotenen Veranstaltungen erhalten Sie im Büro der „Herz- und Zeitverschenker“.

„FIT BIS INS ALTER“: DRK-GYMNASTIKGRUPPE

Das DRK Heidenheim bietet zwei Gymnastikgruppen im Bürgerhaus an. Jeder ist herzlich eingeladen teilzunehmen. Durch die Teilnahme soll die Leistungsfähigkeit und somit die Selbstständigkeit und Freude am Leben so lange wie möglich erhalten bleiben. Jeder kann teilnehmen, auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder chronischen Erkrankungen. Die Übungsleiterin wird individuell auf Sie eingehen. Interessierte sind herzlich zu einer kostenlosen Schnupperstunde eingeladen. Weitere Informationen beim DRK unter 07321 - 3583-27.

Mittwoch von 09:00 – 10:00 Uhr (Gruppe 1)
und von 10:15 – 11:15 Uhr (Gruppe 2)
Im Bürgerhaus, Raum 102 und 103
Leitung: Beate Wolf

MITFAHRZENTRALE

Die Mitfahrzentrale ist ein Projekt im Rahmen der generationengerechten Stadt in Kooperation mit der Koordinierungsstelle für bürgerschaftliches Engagement „Ich für uns“, dem DRK Heidenheim und der Evangelischen Heimstiftung. Das Angebot richtet sich an Menschen über 59 Jahre, die ohne passendes Mobilitätsangebot nur eingeschränkt am sozialen und kulturellen Leben teilnehmen können. Die Fahrten werden mit den Privat-Pkws unserer geschulten ehrenamtlichen Fahrer/-innen getätigt, die Sie direkt von zu Hause abholen. Ziel ist es, Kontakte zwischen Menschen mit gleichen Interessen herzustellen und zu unterstützen.

Fahrtbuchungen:

Montag bis Freitag zwischen 9 und 10 Uhr unter der Telefonnummer 0175 8490118 und zwei bis drei Werktage vor Fahrtantritt (ausgenommen Feier- und Brückentagen). Fahrzeiten sind Montag bis Freitag zwischen 8 und 18 Uhr im Stadtgebiet Heidenheim; keine Krankenfahrten, keine Fahrten, die ein spezielles Fahrzeug erfordern.

FILMCLUB HEIDENHEIM E.V.

Im Filmclub haben sich interessierte Filmamateure aus Heidenheim und der Umgebung zusammengeschlossen. Bei den Treffen werden Filme von Clubmitgliedern oder befreundeten Filmautoren gezeigt und besprochen. Die Filme haben entweder persönliche Themen zum Inhalt oder es geht um aktuelle Ereignisse in Heidenheim und Umgebung. Ebenso wird über technische Neuheiten und aktuelle Probleme des Filmens diskutiert. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

Clubraum: 3. Stock Zimmer 303

Termine: Dienstag, 19:30 Uhr, 14-tägig (in „ungeraden“ Wochen, nicht in Schulferien). Das aktuelle Programm finden Sie unter: www.heifclub.de

LACHYOGA – FREIES LACHEN FÜR JEDERMANN/FRAU

Lachyoga wird idealerweise in der Gruppe praktiziert, und das tun Sie am besten regelmäßig. Dazu dient unser offenes Angebot im Bürgerhaus. Auch wenn Sie noch keinerlei Erfahrung oder vielleicht Berührungsängste mit der Methode des Lachens ohne Grund haben sollten, sind Sie jederzeit herzlich willkommen! Die heitere Atmosphäre in der Gruppe, fernab von Witz und Comedy, und die Führung durch die Stunde mit einer zertifizierten Lachyoga-Leiterin lassen schnell so manche Hemmungen flöten gehen. Entspannen Sie mit Hilfe von alten Yoga-Atemtechniken, dehnen Sie Ihren Körper bei rhythmischen Klatschübungen und lassen Sie einfach Ihr inneres Kind bei den spielerischen Lachübungen zum Vorschein kommen. Sie fühlen sich danach fast wie neu geboren und gehen mit frischem Selbstbewusstsein zurück in Ihren Alltag.

Montags ab 19:30 Uhr und dienstags ab 17 Uhr im Bürgerhaus, Raum 102/103
Die einzelnen Termine finden Sie unter www.heidenheimlacht.de
Leitung: Heike Böck, zertifizierte Lachyoga-Leiterin CLYL

HAUS DER FAMILIE

HIDE

Hinweis:

Auch von Januar bis Juli 2019 bietet die Familienbildungsstätte Heidenheim **PEKiP®-Kurse** für Babys ab der achten Lebenswoche und **Eltern-Kind-Spielgruppen** für Kinder ab dem ersten Lebensjahr im Bürgerhaus an.

Über die aktuellen Termine und Uhrzeiten informieren Sie sich bitte ab Dezember 2018 auf der Homepage der Familienbildungsstätte Heidenheim unter www.familienbildung-heidenheim.de

FOTO Shutterstock | Yuganov Konstantin

HAUS DER FAMILIE- ANGEBOTE IM BÜRGERHAUS

EFI – Eltern für Impfaufklärung

EFI ist eine Gruppe von Eltern, die es sich zum Ziel gesetzt haben, das Thema Impfungen kontrovers zu diskutieren und durch Informationen Hilfestellung bei der Entscheidung „Impfen ja oder nein?“ zu geben. Es werden bestimmte Impfungen nebst zugehöriger Krankheit thematisiert. Gleichzeitig sind die Abende ein Forum für Fragen, Diskussionsbeiträge, Anregungen und Informationen rund ums Thema Impfen. Ohne Gebühr.

182-A303

Monatliche offene Treffen, donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr
Termine: bitte im Haus der Familie erfragen!

Bürgerhaus, Hintere Gasse 60

Verantwortlich: Margret Täubel, Heilpraktikerin

KLARER KOPF – EIN LEBEN LANG!

Spielerisches Hirnjogging

Wer öfters mal was vergisst, sollte nicht zögern, etwas dagegen zu tun. Denn die grauen Zellen brauchen ebenso wie die Muskelzellen regelmäßiges Training. Gemeinsam in einer Gruppe, in der alle mit Spaß dabei sind, sorgen Übungen und Spiele unter fachlicher Anleitung für die nötige Anregung und Abwechslung.

182-G200

montags, 14.30 – 15.45 Uhr
14-tägig

Bürgerhaus, Hintere Gasse 60

Leitung: Maria Redl

Gebühr: € 28,00 (7 Termine)



SPIELGRUPPEN UND PEKiP®-KURSE IM BÜRGERHAUS:

Bewegungsspiele für Babys nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Das Baby lernt stetig dazu: es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt, seine Umwelt zu erkunden. PEKiP® begleitet Sie und Ihr Baby mit entwicklungsfördernden Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr und bietet für die Kleinen ein erstes, interessantes und freudiges Miteinander unter Gleichaltrigen.

In der PEKiP®-Gruppe treffen sich Eltern mit ihren Babys ab der 6. – 8. Lebenswoche, auch ein späterer Einstieg ist möglich. Die Babys sind ungefähr im selben Alter. Zu einer PEKiP®-Gruppe gehören 6-8 Erwachsene mit ihren Babys und die zertifizierte PEKiP-Gruppenleiterin. Die Treffen finden wöchentlich in einem warmen Raum für 90 Minuten statt.

Auch Babys mit „Handicap“ sind herzlich willkommen

PEKiP® FÜR BABYS MIT GEBURTSMONAT

April – Mai – Juni 2018

182-EK010

Montag, 17.09.2018, 13.30 – 15.00 Uhr, 11x

Leitung: Petra Dörflinger

Gebühr: € 99,00

Für alle PEKiP®-Kurse kann im Bedarfsfall über das Landesprogramm **STÄRKE** eine Kostenübernahme in Höhe von maximal 100 Euro beantragt werden (siehe auch die Seite Fördermöglichkeiten am Anfang des Programmes)



SPIELGRUPPEN FÜR KINDER

ab 1 Jahr mit Müttern, Vätern, Großeltern oder anderen Begleitpersonen

Kleinkinder sind neugierig und wollen ihre Umwelt kennen lernen. Eine gute Gelegenheit, erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu machen, bietet sich einmal wöchentlich in einer unserer Eltern-Kind-Spielgruppen. Kinder mit „Handicap“ sind in allen unseren Spielgruppen herzlich willkommen!

Ein Kostenbeitrag für Bastelmaterial ist in allen Spielgruppen bei der Kursleiterin zu entrichten.

Ansprechpartnerin für Fragen, Wünsche und Anregungen: Natalia Herczrna, Pädagogische Mitarbeiterin

MINI-CLUB

für Kinder von 1 bis 2 Jahren

Im MINI-Club wird gemeinsam gespielt, gesungen, getanzt und gebastelt. Das von einer erfahrenen Erzieherin geleitete Treffen, bietet Kindern den Raum, erste Kontakte unter Gleichaltrigen zu knüpfen. Eltern haben die Möglichkeit, Erfahrungen untereinander auszutauschen und erhalten durch die Kursleitung Anregungen und fachkundigen Rat für den Umgang mit ihrem Kind. Ausgewählte Spiel- und Kreativangebote regen die Fantasie der Kinder an, die Eltern sind dabei und können die Aktivitäten ihres Kindes beobachten und begleiten.

MINI-Club am Montagvormittag

182-EK007

Montag, 17.09.2018, 11.00 – 12.30 Uhr, 12x

Bürgerhaus Altes Eichamt,

Hintere Gasse 60

Leitung: Petra Dörflinger

Gebühr: € 78,00

ALTERSGEMISCHTE SPIELGRUPPE AM MONTAGNACHMITTAG

für Kinder von 1 bis 4 Jahren

Gemeinsam Spielen, Singen, Tanzen – in der altersgemischten Spielgruppe ler-

nen Kinder unterschiedlichen Alters miteinander und voneinander. Bei ausgewählten Bastelangeboten wird ein erster kreativer Umgang mit unterschiedlichsten Materialien vermittelt. Die Eltern sind dabei und können die Aktivitäten ihres Kindes beobachten und begleiten. Genügend Zeit bleibt auch für ein gemeinsames „Vesper“ und das Freispiel.



FOTO Haus der Familie

182-EK013

Montag, 17.09.18, 15.00 – 16.30 Uhr, 12x

Bürgerhaus Altes Eichamt,

Hintere Gasse 60

Leitung: Petra Dörflinger

Gebühr: € 78,00

MAXI – CLUB

für Kinder ab 2 Jahren

Mit dieser Spielgruppe bieten wir 1x wöchentlich eine erste stundenweise Betreuung außerhalb der Familie an. Die Kinder haben die Möglichkeit, sich langsam von der Begleitperson zu lösen und zu lernen, alleine in der Spielgruppe zu bleiben. Mit Fingerspielen, Singen, Tanzen, kreativen Angeboten und viel Bewegung werden die Kinder in den unterschiedlichen Bereichen ihrer Entwicklung ganzheitlich gefördert. Das Zusammensein mit anderen Kindern vermittelt grundlegende Erfahrungen, das Sozialverhalten wird gefördert. Dies ist eine gute Vorbereitung auf den Kindergarten und erleichtert auch dort die Eingewöhnung.

182-EK115

Montag, 17.09.2018, 8.30 – 10.45 Uhr, 12 x

Bürgerhaus Altes Eichamt,

Hintere Gasse 60

Leitung: Petra Dörflinger

Gebühr: € 114,00

VHS STEINHEIM AM ALBUCH

Inhalt

Welt & Wissen **189**

Werken **189**

Yoga **189**

Gymnastik / Bewegung /
Körpererfahrung **190**

Aromapflege **192**

Gesundheit & Ernährung **192**

Sprachen **194**

FOTO Shutterstock / Rowpixel.com

Für die Zukunft gut aufgestellt: Zusammenarbeit mit Heidenheim

Alle Menschen haben ein Recht auf Bildung und Weiterbildung. Bildungsgerechtigkeit bedeutet auch, dass eine zweite und dritte Chance auf Bildung gewährt wird. Im ländlichen Raum müssen die Weichen dafür richtig gestellt werden: Nur gemeinsam mit verlässlichen Partnern können wir Bildungschancen für Alle verwirklichen.

Um die Volkshochschule Steinheim auch in der Zukunft gut aufgestellt zu wissen, hat die Gemeinde Steinheim die Stadt Heidenheim beauftragt, alle Angelegenheiten der Volkshochschule Steinheim zu übernehmen.

Das Team der Volkshochschule Heidenheim steht für Anmeldungen ebenso wie für Anregungen und Kurswünsche täglich zur Verfügung. Während der Geschäftszeiten (siehe Seite 3) erreichen Sie Leitung und Mitarbeiter auch persönlich. Ihre schriftlichen Anmeldungen – per Post, E-Mail oder Fax – werden täglich bearbeitet. Ihre Zufriedenheit in Sachen Weiterbildung ist auch in Zukunft ein wichtiges Ziel.

Bitte beachten Sie stets den Anmeldeschluss: Dozenten, Teilnehmer und Verwaltung bedauern es sehr, wenn Anmeldungen eingehen, nachdem ein Kurs bereits abgesagt worden ist.

WELT & WISSEN

2/18 AO105-1ST **PATIENTENVERFÜGUNG**

Christian Uhrig, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erbrecht

Donnerstag, 18.10.2018, 15-16 Uhr
Eintritt frei
Rathaus, Manfred-Bezler-Saal

WERKEN

1/19 AP212-50ST **KORBFLECHTEN**

Anna Mosler-Trittner

Hier werden die Grundtechniken des Korbflechtens unter professioneller Anleitung erlernt. Wir flechten aus gemischten Weiden einen runden Korb, als Osterkörbchen oder für den Garten: Vom Boden bis zum Rand und wenn noch Zeit bleibt, mit Griffen. Wer will, kann sich aus dem eigenen Garten noch dünne, bunte Zweige mitbringen und mit einflechten.

Bitte an unempfindliche Kleidung denken und eine gut schneidende Gartenschere mitbringen.
Die Materialkosten von ca. 10 Euro werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Freitag, 5.4.2019, 15-17 Uhr
Samstag, 6.4.2019, 14-18 Uhr
2 Termine; 8 USt.; 60 Euro
Alte Molke, Haldeweg, Sontheim/Stubental
Teilnehmerzahl: 5-7
Anmeldeschluss: 22.03.2019

YOGA

2/18 AO301-01ST **HATHA-YOGA**

kann in Kombination mit Kurs AO301-02ST gebucht werden (Schichterkurs).
Ines Unger, Kursleiterin

Ziel dieses Kurses ist, die körperliche Fitness zu verbessern und den Geist zu fokussieren. Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg und so finden neben den Körperübungen (Asanas und Kriyas) auch Konzentrations-, Entspannungs- und Atemübungen ihren Platz. Vor allem aber soll Yoga Freude machen, die Beweglichkeit verbessern und das Körperbewusstsein erhöhen.

Der Kurs ist für Personen mit Schichtdienst geeignet.

Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und evtl. ein Yogakissen mitbringen.

mittwochs, ab 20.09.2018,
9:30-11 Uhr
17 Termine; 34 USt.; 153,00 Euro
Rathaus, Manfred-Bezler-Saal
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 13.09.2018

2/18 AO301-02ST **HATHA-YOGA**

kann in Kombination mit Kurs AN301-03ST gebucht werden (Schichterkurs).
Ines Unger, Kursleiterin

Der Kurs ist für Personen mit Schichtdienst geeignet.

Wie Kurs AO301-01ST
montags, ab 17.9.2018,
19:15-20:45 Uhr
17 Termine; 34 USt.; 153 Euro
Albuchhalle, Vereinsraum
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 10.09.2018

1/19 AP301-01ST **HATHA-YOGA**

Ines Unger, Kursleiterin

Ziel dieses Kurses ist es, die körperliche Fitness zu verbessern und den Geist zu fokussieren. Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg und so finden neben den Körperübungen (Asanas und Kriyas) auch Konzentrations-, Entspannungs- und Atemübungen ihren Platz. Vor allem aber soll Yoga Freude machen, die Beweglichkeit verbessern und das Körperbewusstsein erhöhen.

Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und evtl. ein Yogakissen mitbringen.



donnerstags, ab 21.2.2019,
18-19:30 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 135,00 Euro
Albuchhalle, Vereinsraum
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 14.02.2019

1/19 AP301-02ST
HATHA-YOGA
kann in Kombination mit Kurs
AP301-03ST gebucht werden
(Schichterkurs).
Ines Unger, Kursleiterin

Der Kurs ist für Personen mit Schicht-
dienst geeignet.

Wie Kurs AP301-01ST
montags, ab 18.2.2019,
19:15-20:45 Uhr
16 Termine; 32 USt.; 144,00 Euro
Albuchhalle, Vereinsraum
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 11.02.2019

1/19 AP301-03ST
HATHA-YOGA
kann in Kombination mit Kurs
AP301-02ST gebucht werden
(Schichterkurs).
Ines Unger, Kursleiterin

Der Kurs ist für Personen mit Schicht-
dienst geeignet.

Wie Kurs AP301-01ST
mittwochs, ab 20.2.2019, 9:30-11 Uhr
15 Termine; 30 USt.; 135,00 Euro
Rathaus, Manfred-Bezler-Saal
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 13.02.2019

2/18 AO301-11ST
HATHA-YOGA
Enikö Lenk

Der Aufbau dieses Kurses orientiert
sich an der klassischen Struktur ei-
ner Yoga-Lektion und eignet sich für
alle, die neue Energie tanken und die
positive Wirkung des Yoga erfahren
möchten. Diese Yoga-Einheit setzt
sich aus einer ausgewogenen Kombi-
nation von Atemübungen, Meditation,
Körperübungen und abschließender
Entspannung zusammen.

Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung,

warme Socken, eine Decke und evtl.
ein Yogakissen mitbringen.

donnerstags, ab 13.9.2018,
10:15-11:15 Uhr
13 Termine; 17 USt.; 78 Euro
Rathaus, Manfred-Bezler-Saal
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 06.09.2018

1/19 AP301-11ST
HATHA-YOGA
Enikö Lenk

Wie Kurs AO301-11ST
donnerstags, ab 10.1.2019,
10:15-11:15 Uhr
13 Termine; 17 USt.; 78 Euro
Rathaus, Manfred-Bezler-Saal
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 03.01.2019

1/19 AP301-12ST
HATHA-YOGA
Enikö Lenk

Wie Kurs AO301-11ST
donnerstags, ab 2.5.2019,
10:15-11:15 Uhr
9 Termine; 12 USt.; 54 Euro
Rathaus, Manfred-Bezler-Saal
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 25.04.2019

GYMNASTIK / BEWEGUNG / KÖRPERERFAHRUNG

2/18 AO302-11ST
**WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK**
Kurs in Steinheim
Heike Weidenbacher,
Physiotherapeutin

Rückenschmerzen sind hauptsäch-
lich die Folge von einseitigen Bela-
stungen, muskulären Schwächen und
Haltungsfehlern. Ziel des Kurses ist
es, durch Haltungsschulung, Entspan-
nungstraining, Kräftigung und Mobili-
sation der Muskulatur Wirbelsäulen-
schäden vorzubeugen.

montags, ab 17.9.2018, 18-19 Uhr
12 Termine; 16 USt.; 72 Euro
Albuchhalle, Vereinsraum
Teilnehmerzahl: 7-15
Anmeldeschluss: 10.09.2018

2/18 AO302-17ST
**WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK**
Kurs in Söhnstetten
Heike Weidenbacher,
Physiotherapeutin

Wie Kurs AO302-11ST
donnerstags, ab 13.9.2018, 9-10 Uhr
12 Termine; 16 USt.; 72 Euro
Söhnstetten, Seeberghalle
Teilnehmerzahl: 7-15
Anmeldeschluss: 06.09.2018

1/19 AP302-11ST
**WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK**
Kurs in Steinheim
Heike Weidenbacher,
Physiotherapeutin

Wie Kurs AO302-11ST
montags, ab 7.1.2019, 18-19 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Albuchhalle, Vereinsraum
Teilnehmerzahl: 7-15
Anmeldeschluss: 21.12.2018

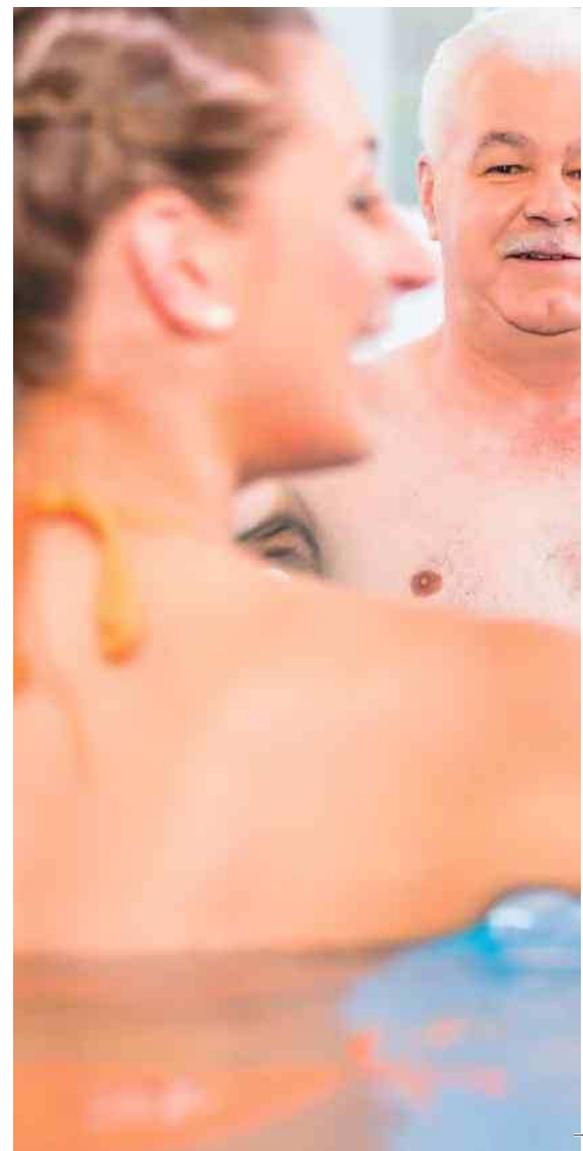


FOTO Shutterstock / Kzenon

1/19 AP302-17ST
**WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK**

Kurs in Söhnstetten
Heike Weidenbacher,
Physiotherapeutin

Wie Kurs **A0302-11ST**
donnerstags, ab 10.1.2019, 9-10 Uhr
15 Termine; 20 USt.; 90 Euro
Söhnstetten, Seeberghalle
Teilnehmerzahl: 7-15
Anmeldeschluss: 03.01.2019

2/18 A0302-10ST
**WASSERGYMNASTIK
FÜR 55 +**

Ursula Cicirko

dienstags, ab 9.10.2018,
12:45-13:45 Uhr
7 Termine; 7 USt.; 3 Euro/Termin
Söhnstetten, Lehrschwimmbecken
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 02.10.2018

2/18 A0302-12ST
**WASSERGYMNASTIK
FÜR 55 +**

Ursula Cicirko

dienstags, ab 22.1.2019,
12:45-13:45 Uhr
11 Termine; 15 USt.; 3 Euro/Termin
Söhnstetten, Lehrschwimmbecken
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 15.01.2019

1/19 AP302-12ST
**WASSERGYMNASTIK
FÜR 55 +**

Ursula Cicirko

dienstags, ab 30.4.2019,
12:45-13:45 Uhr
6 Termine; 8 USt.; 3 Euro/Termin
Söhnstetten, Lehrschwimmbecken
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 23.04.2019

2/18 A0302-1ST
FÜNF ESSLINGER

Programm für lebenslange
Fitness von Altersforscher
Dr. med. Martin Runge
Enikö Lenk

Im Alter schwinden die Muskeln und Knochen. Das lässt sich auch nicht vollständig aufhalten, aber das Tempo des Altersabbaus verlangsamt sich mit regelmäßiger und richtiger Bewegung erheblich. Es geht beim Üben also nicht um sportlichen Wettkampf, sondern um „Haltbarkeit“. Mit den „Fünf Esslingern“ werden die wichtigsten Fitnesskomponenten auf sehr einfache Weise trainiert: Kraft, Balance, Schnelligkeit und Dehnbarkeit.

donnerstags, ab 13.9.2018, 9-10 Uhr
13 Termine; 17 USt.; 78 Euro
Rathaus, Manfred-Bezler-Saal
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 06.09.2018



1/19 A0302-2ST
FÜNF ESSLINGER

Programm für lebenslange
Fitness von Altersforscher
Dr. med. Martin Runge
Enikö Lenk

Wie Kurs **A0302-1ST**
donnerstags, ab 10.1.2019, 9-10 Uhr
13 Termine; 17 USt.; 78 Euro
Rathaus, Manfred-Bezler-Saal
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 03.01.2019

1/19 AP302-3ST
FÜNF ESSLINGER

Programm für lebenslange Fitness
von Altersforscher Dr. med. Martin
Runge
Enikö Lenk

Wie Kurs **A0302-1ST**
donnerstags, ab 2.5.2019, 9-10 Uhr
9 Termine; 12 USt.; 54 Euro
Rathaus, Manfred-Bezler-Saal
Teilnehmerzahl: 8-15
Anmeldeschluss: 25.04.2019

AROMAPFLEGE

2/18 A0304-01ST
**KLEINE HILFEN MIT
ÄTHERISCHEN ÖLEN**

Karin Hirsch, Fachberaterin für Ernäh-
rung und Aromapflege

Kaum etwas hilft bei kleinen Unpäss-
lichkeiten oder Unwohlsein so schnell
wie ätherische Öle. Bei Müdigkeit und
Erschöpfung, Stress und/oder auch für
die Urlaubsreise – mit diesen wunder-
baren natürlichen Helfern werden wir
uns an diesem Abend beschäftigen.
Sie können einige der „kleinen Helfer“
selbst herstellen.

Die Materialkosten werden mit der
Kursleiterin abgerechnet.

Dienstag, 9.10.2018, 18:30-20 Uhr
1 Termin; 2 USt.; 12 Euro
vhs Steinheim, Raum noch offen
Teilnehmerzahl: 6-12
Anmeldeschluss: 02.10.2018

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

2/18 A0304-2ST
FASTEN UND WALKEN

Informationsabend
Irene Feucht, Dipl. Ing. (FH) Ernährungstechnik

Fasten nach Dr. med. Lützner fördert die Gesundheit, ist gut für Körper, Geist und Seele. Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining, das das Fasten hervorragend unterstützt. An diesem Abend erhalten Sie Informationen zur korrekten Durchführung des Fastens und zum Ablauf des Fastenkurses, welcher am Sonntag, 09.02.2019 mit dem ersten Fastentag beginnt.

Montag, 4.2.2019, 18-19:30 Uhr
1 Termin; 2 USt.; 5 Euro
Rieger am Markt, Raum 2.01
Teilnehmerzahl: 8-12
Anmeldeschluss: 28.01.2019



2/18 AO304-02ST

FASTEN UND NORDIC WALKING

Irene Feucht, Dipl. Ing. (FH) Ernährungstechnik

Fasten nach Dr. med. Lütznert fördert die Gesundheit, ist gut für Körper, Geist und Seele. Der Schwerpunkt der Woche liegt auf der richtigen Durchführung des Fastens, in Verbindung mit Nordic Walking und der richtigen Ernährung nach dem Fasten. An den Kurstagen treffen wir uns nach Absprache zum Nordic Walking für ca. 60 Minuten und tauschen uns anschließend aus bei Tee und besprechen jeweils den weiteren Verlauf der Fastenwoche.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs für gesunde Menschen konzipiert ist und dass sich die Teilnehmer täglich treffen.

Samstag, 9.2.2019, 15-17:30 Uhr

Sonntag, 10.2.2019, 15-17:30 Uhr

Montag, 11.2.2019, 15-17:30 Uhr

Dienstag, 12.2.2019, 15-17:30 Uhr

Mittwoch, 13.2.2019, 15-17:30 Uhr

Donnerstag, 14.2.2019, 15-17:30 Uhr

Freitag, 15.2.2019, 15-17:30 Uhr

Montag, 18.2.2019, 17:30-20:30 Uhr

8 Termine; 27 USt.; 70 Euro

Parkplatz Friedhof

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 04.02.2019

2/18 AO307-02ST

BITTERSTOFFE – FÜR VITALITÄT UND GESUNDHEIT

Karin Hirsch, Fachberaterin für Ernährung und Aromapflege

Bitterstoffe sind wahre Lebenselixiere. Zur Stärkung des Immunsystems, zur Erhaltung der Gesundheit allgemein, sollten Bitterpflanzen in die tägliche Nahrung eingebunden werden. Die Verdauungssäfte werden angeregt und unterstützen so das ganze Verdauungssystem, das somit entlastet wird. Zudem wirken sie als Essbremse, die Lust auf immer mehr wird unterbrochen, das Gefühl, satt zu sein, stellt sich rascher ein. Die angenehme Nebenwirkung der Bitterstoffe ist die Tatsache, dass sie das Abnehmen erleichtert.

Mittwoch, 26.9.2018, 18:30-20 Uhr

1 Termin; 2 USt.; 12 Euro

vhs Steinheim, Raum noch offen

Teilnehmerzahl: 8-15

Anmeldeschluss: 19.09.2018

2/18 AO307-0ST

VORTRAG „DIE DREI SCHLIMMSTEN ERNÄHRUNGSFEHLER“

Informationsabend zur Basenfastenwoche

Michael Stranak

Haben Sie es sich im Sommerurlaub auch zu gut gehen lassen? Saß das Dirndl oder die Lederhose enger als im Vorjahr? Dann wird es Zeit, bevor es in die Vorweihnachtszeit geht, nochmal richtig zu entschlacken und dabei abzunehmen. Wie das geht, erfahren Sie in unserem Vortrag „Die drei schlimmsten Ernährungsfehler“.

Dienstag, 9.10.2018, 18-19 Uhr

1 Termin; 6 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.01

Teilnehmerzahl: 8-15

Anmeldeschluss: 02.10.2018

1/19 AP307-0ST

VORTRAG „DIE DREI SCHLIMMSTEN ERNÄHRUNGSFEHLER“

Informationsabend zur Basenfastenwoche

Michael Stranak

Wie Kurs AO307-0ST

Dienstag, 12.3.2019, 18-19 Uhr

1 Termin; 6 Euro

Rieger am Markt, Raum 2.01

Teilnehmerzahl: 8-15

Anmeldeschluss: 05.03.2019

2/18 AO307-1ST

BASENFASTENWOCHE

Michael Stranak

Aller Anfang ist schwer – LOS GEHT'S! Sie haben sich entschlossen, eine Fastenwoche zu machen. Das kann verschiedene Gründe haben: die Hose zwickt an allen Ecken und Enden; sie sind träge; vielleicht sogar ständig müde; Sie fühlen sich gestresst und überfordert? Da ist Fasten genau das Richtige. Aber muss es denn dieses Gar nichts essen sein? Hier kommen wir zum basischen Fasten. Das heißt, Sie essen nach einem festen Wochenplan und nehmen ab. Wie das praktisch geht, lernen Sie in unserem Kurs.

Das Ernährungsbegleitheft wird vom Dozenten beschafft und kostet 5 Euro. Weiterhin fallen Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 20 Euro an. Diese werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

Mo, 22.10.2018 bis Fr, 26.10.2018, 17-19:30 Uhr

5 Termine; 17 USt.; 85 Euro

Küche, Evangelisches Gemeindehaus Steinheim

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 15.10.2018

1/19 AP307-1ST

BASENFASTENWOCHE

Michael Stranak

Wie Kurs AO307-1ST

Mo, 18.3.2019 bis Fr, 22.3.2019,

17-19:30 Uhr

5 Termine; 17 USt.; 85 Euro

Küche, Evangelisches Gemeindehaus Steinheim

Teilnehmerzahl: 8-12

Anmeldeschluss: 11.03.2019

SPRACHEN

2/18 AO406-24ST
„LONDON IS KILLING ME“
Lernkrimi Classic English B2
Heide Barthle

mittwochs, ab 26.9.2018,
18:15-19:45 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 84 Euro
vhs Steinheim, Hillerschule,
Gebäude B, Raum 1.03
Anmeldeschluss: 19.09.2018

1/19 AP406-25ST
„COOK AND KILL“
Lernkrimi Classic English B1
Heide Barthle

mittwochs, ab 23.1.2019,
18:15-19:45 Uhr
10 Termine; 20 USt.; 84 Euro
vhs Steinheim, Hillerschule,
Gebäude B, Raum 1.03
Anmeldeschluss: 16.01.2019

FOTO Shutterstock | REDPIXEL.PL



Veranstaltungsorte der vhs Heidenheim



Rieger am Markt

Am Wedelgraben 5
89522 Heidenheim



Meeboldhaus

Grabenstraße 19
89522 Heidenheim



Rathaus

Grabenstraße 15
89522 Heidenheim



Bürgerhaus

Hintere Gasse 60
89522 Heidenheim



Ehemaliges Finanzamt

Brenzstraße 27
89518 Heidenheim



Elmar-Doch-Haus

Hauptstraße 34
89522 Heidenheim

... in der Nachbarschaft

vhs Aalen

07361 9583-0 | www.vhs-aalen.de

vhs Dischingen

07327 5315 | www.dischingen.de/die-gemeinde/vhs/

vhs Ellwangen

07961 5640-04 | www.vhs-ellwangen.de

vhs Gerstetten

07323 91925-0 | www.gerstetten.de

vhs Giengen

07322 7758 | www.giengen.de

vhs Herbrechtingen

07324 955-1360
www.herbrechtingen.de/volkshochschule.html

vhs Königsbronn

07328 9625-13 | www.koenigsbronn.de

vhs Nattheim

07321 9794-26 | www.vhs-nattheim.de

vhs Niederstotzingen

07325 951953 | www.niederstotzingen.de

vhs Oberkochen

07364 27-0 | www.oberkochen.de

vhs Ostalb

07361 9734-0 | www.vhs-ostalb.de

vhs Schwäbisch Gmünd

07171 92515-0 | www.gmuender-vhs.de

vhs Sontheim/Brenz

07325 1723 | www.sontheim-an-der-brenz.de

vhs Steinheim am Albuch

07321 327-4422
www.steinheim-am-albuch.de/leben/volkshochschule

1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Beteiligte und für juristische Personen.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Der Anmeldende ist an seine Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.

(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.

(6) Die Vertragssprache ist deutsch.

(7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann

der Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass er den „zahlungspflichtig buchen“-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in seinem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.

(8) Die vhs speichert den Vertragstext, den der Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Der Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion seines Browsers ausdrucken.

3. Vertragspartner und Teilnehmer

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und dem Anmeldenden (Vertragspartner) begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person des Teilnehmers bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für den Teilnehmer gelten sämtliche den Vertragspartner betreffende Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist der Vertragspartner verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen eines Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von dem Vertragspartner zu vertretenden Gründen nicht, kann der Vertragspartner von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

(1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung

mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde, es sei denn, der Vertragspartner hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem dem Vertragspartner zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.

(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Vertragspartner wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen dem Vertragspartner hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall eines Dozenten wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird den Vertragspartner über die Umstände, die ihn nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

(4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Der Vertragspartner schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch € 20,-. Dem Vertrags-

partner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

(5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Dozent, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,

- Ehrverletzungen aller Art gegenüber des Dozenten, gegenüber Vertragspartnern oder Beschäftigten der vhs,

- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),

- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,

- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

- Statt einer Kündigung kann die vhs den Vertragspartner auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

- Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht der Vertragspartner von einem ihm zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf seine Kosten zurückzusenden, so weit diese als Paket versandt werden können.

8. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche des Vertragspartners gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte des Vertragspartners verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Vertragspartner regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

9. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der Vertragspartner kann dem jederzeit widersprechen.

10. Widerrufsrecht

„Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns [fügen Sie Ihren Namen, Ihre Anschrift und, soweit verfügbar, Ihre Telefonnummer, Telefaxnummer und E-Mail-Adresse ein] mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer Website [Internet-Adresse einfügen] elektronisch ausfül-

len und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z.B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.“

IMPRESSUM

Die Volkshochschule Heidenheim ist ein Geschäftsbereich der Stadt Heidenheim mit den Pflichtangaben nach § 5 Telemediengesetz (TMG) bzw. § 55 Staatsvertrag für Rundfunk und Telemedien (Rundfunkstaatsvertrag) (RStV).

Grabenstraße 15
89522 Heidenheim

Telefon: 07321 327-0
Telefax: 07321 327-1011
rathaus@heidenheim.de

Postfach 1146
89501 Heidenheim

vertreten durch
Oberbürgermeister Bernhard Ilg

Aufsichtsbehörde
Regierungspräsidium Stuttgart

Amtlicher Gemeindeschlüssel
08135019

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer
DE 145617692

**Presse- und Öffentlichkeitsarbeit,
Verantwortlich im Sinne des TMG und
des RStV**

Wolfgang Heinecker
Telefon: 07321 327-1030
pressestelle@heidenheim.de

Design:
krähativ design, Heidenheim
www.kraehativ-design.de

Druck:
Druckerei Bahnmayr,
Schwäbisch Gmünd

Auflage:
27.000

Bildquelle:
siehe Copyright Verweise

INFORMATION NACH ARTIKEL 13 DATENSCHUTZ-GRUNDVERORDNUNG (DSGVO)

Die Stadt Heidenheim nimmt den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst. Im Folgenden informieren wir Sie darüber, welche personenbezogenen Daten wir erheben, was wir damit machen sowie über Ihre Rechte in Datenschutzfragen und an wen Sie sich diesbezüglich wenden können.

Verantwortlicher für die Datenverarbeitung:
Stadt Heidenheim an der Brenz, vertreten durch
Oberbürgermeister Bernhard Ilg

Volkshochschule
Am Wedelgraben 5, 89522 Heidenheim
Tel. 07321 327 4422, E-Mail: info@vhs-heidenheim.de

Kontakt Daten des Datenschutzbeauftragten:
Stadt Heidenheim an der Brenz
Datenschutzbeauftragter
Grabenstr. 15, 89522 Heidenheim
Tel. 07321 327 1044, E-Mail: datenschutzbeauftragter@heidenheim.de

Zweck und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung:
Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt zur Ermöglichung der Kursteilnahme und der Abwicklung der damit verbundenen Verwaltungstätigkeiten, insbesondere der Zahlungsabwicklung. Die Rechtmäßigkeit der Verarbeitung ist nach Art. 6 Abs. 1 Buchstabe b DSGVO gegeben.

Empfänger oder Kategorien von Empfängern der Daten:
Innerhalb der Stadtverwaltung erhalten diejenigen Stellen Zugriff auf die personenbezogenen Daten, die diese zur jeweiligen rechtmäßigen Aufgabenerfüllung benötigen. Dies ist neben der Volkshochschule selbst vor allem der Geschäftsbereich Kasse. Externe Empfänger können sein: Gerichte, Vollstreckungsorgane, Drittschuldner, Technische Dienstleister im Rahmen der Datenverarbeitung, Sonstige mit rechtlicher Befugnis.

Dauer der Speicherung:
Ihre personenbezogenen Daten werden von uns so lange gespeichert, wie dies für die Erfüllung unserer Aufgaben erforderlich ist oder wie es den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen, insbesondere der Rechnungsakten, entspricht.

Rechte der betroffenen Person:
Sie haben ein Recht auf Auskunft über die von Ihnen verarbeiteten personenbezogenen Daten, auf Berichtigung unrichtiger Daten, auf Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung im Rahmen der rechtlichen Grundlagen, auf Widerspruch gegen die Verarbeitung sowie ein Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde.

Zuständige Aufsichtsbehörde:
Landesbeauftragter für Datenschutz und Informationsfreiheit
Baden-Württemberg
Königstr. 10 a, 70173 Stuttgart
Tel. 0711 615541-0
E-Mail: poststelle@lfdi.bwl.de
Internet: www.baden-wuerttemberg.datenschutz.de

Folgen der Nichtbereitstellung von Daten:
Die auf dem Anmeldeformular abgefragten Daten sind erforderlich, um mit Ihnen einen Kursteilnahmevertrag schließen und abwickeln zu können. Ohne die Bereitstellung Ihrer Daten kommt kein Vertrag zustande, damit ist eine Kursteilnahme nicht möglich.

Anmeldung für eine Veranstaltung

Volkshochschule Heidenheim · Rieger am Markt · Am Wedelgraben 5 · 89522 Heidenheim

Volkshochschule Steinheim am Albuch · Hauptstraße 24 · 89555 Steinheim

Hiermit melde ich mich an für

Hiermit melde ich mein Kind an für

Kursnummer

Kurstitel

Kursbeginn

Kursnummer

Kurstitel

Kursbeginn

Kursnummer

Kurstitel

Kursbeginn

Name, Vorname des Teilnehmers

Geburtsdatum des Teilnehmers

Straße, Nr. des Teilnehmers

PLZ, Ort des Teilnehmers

Telefon des Teilnehmers

E-Mail des Teilnehmers

Erziehungsberechtigter (abweichender Zahler)

Name, Vorname, Geburtstag

ggf. Abweichende Adresse des Erziehungsberechtigten (des. abw. Zahlers)

Datum

Unterschrift des Teilnehmers / des Erziehungsberechtigten / des Zahlers

Ein SEPA-Lastschriftmandat liegt der Volkshochschule Heidenheim bereits vor.

Die Informationen nach Artikel 13 Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) habe ich zur Kenntnis genommen.



Entdecken Sie die vhs Heidenheim jetzt auch auf Facebook!
www.facebook.com/vhsheidenheim



Absender/Kursteilnehmerin/Kursteilnehmer:

Name, Vorname

ggf. abweichender Zahler/Erziehungsberechtigter

Straße, Nr.

PLZ, Ort des Teilnehmers

Stadt Heidenheim

Volkshochschule
Rieger am Markt, Am Wedelgraben 5
89522 Heidenheim

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für Kursentgelte der Volkshochschule Heidenheim und Steinheim am Albuch

Die Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Heidenheim: DE66ZZZ00000010130
Ihre Mandatsreferenznummer erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung/Rechnung.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige/wir ermächtigen die Stadt Heidenheim, wiederkehrende Zahlungen ab von meinem/ unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die von der Stadt Heidenheim auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Kontoinhaber:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Bank

BIC

IBAN

Datum, Ort und Unterschrift der Kontoinhaberin/des Kontoinhabers
(Bitte unterschreiben Sie dieses Original möglichst in blauer Schrift)



Entdecken Sie die vhs Heidenheim jetzt auch auf Facebook!
www.facebook.com/vhsheidenheim



Anmeldung für eine Veranstaltung

Volkshochschule Heidenheim · Rieger am Markt · Am Wedelgraben 5 · 89522 Heidenheim

Volkshochschule Steinheim am Albuch · Hauptstraße 24 · 89555 Steinheim

Hiermit melde ich mich an für

Hiermit melde ich mein Kind an für

Kursnummer

Kurstitel

Kursbeginn

Kursnummer

Kurstitel

Kursbeginn

Kursnummer

Kurstitel

Kursbeginn

Name, Vorname des Teilnehmers

Geburtsdatum des Teilnehmers

Straße, Nr. des Teilnehmers

PLZ, Ort des Teilnehmers

Telefon des Teilnehmers

E-Mail des Teilnehmers

Erziehungsberechtigter (abweichender Zahler)

Name, Vorname, Geburtstag

ggf. Abweichende Adresse des Erziehungsberechtigten (des. abw. Zahlers)

Datum

Unterschrift des Teilnehmers / des Erziehungsberechtigten / des Zahlers

Ein SEPA-Lastschriftmandat liegt der Volkshochschule Heidenheim bereits vor.

Die Informationen nach Artikel 13 Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) habe ich zur Kenntnis genommen.



Entdecken Sie die vhs Heidenheim jetzt auch auf Facebook!
www.facebook.com/vhsheidenheim



Absender/Kursteilnehmerin/Kursteilnehmer:

Name, Vorname

ggf. abweichender Zahler/Erziehungsberechtigter

Straße, Nr.

PLZ, Ort des Teilnehmers

Stadt Heidenheim

Volkshochschule
Rieger am Markt, Am Wedelgraben 5
89522 Heidenheim

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für Kursentgelte der Volkshochschule Heidenheim und Steinheim am Albuch

Die Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadt Heidenheim: DE66ZZZ00000010130
Ihre Mandatsreferenznummer erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung/Rechnung.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige/wir ermächtigen die Stadt Heidenheim, wiederkehrende Zahlungen ab von meinem/unserelem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die von der Stadt Heidenheim auf mein/unsere Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Kontoinhaber:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Bank

BIC

IBAN

Datum, Ort und Unterschrift der Kontoinhaberin/des Kontoinhabers
(Bitte unterschreiben Sie dieses Original möglichst in blauer Schrift)



Entdecken Sie die vhs Heidenheim jetzt auch auf Facebook!
www.facebook.com/vhsheidenheim





Raiffeisenbank Steinheim eG
Bausteine zum Erfolg



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

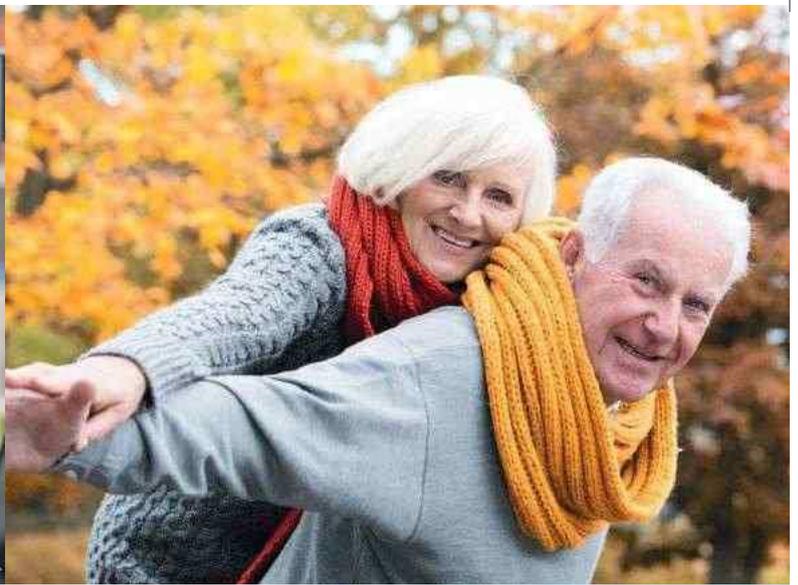
Wir machen den Weg frei.

**Ihr starker, zuverlässiger Partner
in Steinheim - Söhnstetten - Zang**

*Kundennähe bedeutet für uns, genau dort für
Sie da zu sein, wo Sie uns brauchen:*
vor Ort - im Web - als App

Hauptstr. 27
89555 Steinheim
Tel. 07329-9601-0
Fax 07329-9601-30
www.raiba-steinheim.de
info@raiba-steinheim.de





Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

VR-BankCard Plus - Goldene Zeiten für Mitglieder

Mit der goldenen VR-BankCard Plus oder dem Mitgliederausweis erhalten Sie als Mitglied Rabatte bei unseren Kooperationspartnern.

Dazu gehören: Greifvogelstation, Capitol & Kino-Center, LALO-Center, Fun & Bike, Optiker Scheuble, Heideköpfe und der 1. FC Heidenheim 1846.

Alle Kooperationen und Partner finden Sie unter: www.vr-bankcardplus.de/63290110



**Heidenheimer
Volksbank eG**
Gemeinsam besser!

www.hdh-voba.de

