



Volkshochschule
Oberes Filstal



Programmheft

Frühjahr | Sommer

Semester 2022/I

Semesterbeginn 7. März 2022

VHS Oberes Filstal

Geschäftsstelle

Bahnhofstraße 9 | 73326 Deggingen
Telefon 07334 78-264 | Fax 07334 78-269
E-Mail: vhs@deggingen.de

Geschäftszeiten

Montag	9:00 – 12:00 Uhr
Dienstag	9:00 – 12:00 und 16:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch	14:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag	7:30 – 12:00 Uhr
Freitag	9:00 – 12:00 Uhr

Ansprechpartner Geschäftsstelle



Julia Schneider (Geschäftsführerin)
Tel. 07334 78-294
vhs@deggingen.de



Nicole Kugler
Tel. 07334 78-264
vhs@deggingen.de



Eva Neher
Tel. 07334 78-260
vhs@deggingen.de

Impressum

Herausgeber: VHS Oberes Filstal
Bahnhofstraße 9
73326 Deggingen
www.deggingen.de

Bildnachweis: Alle Pixabay: Titel, Rückseite u. S. 4 tumisu, S. 6 Offenburg/
Robert Pastryk, S. 8 ZerIn117/5598375, S. 9 wilfried wende
und gabriele laesser, S. 10 Jonathan Valencia, S. 14 Anna
Ventura, S. 19 2298149, S. 20 Kookay und Birger Hauerslev
S. 22 Gerd Altmann, S. 24 Michael Raab, S. 25, S. 28
S. 26 Andi P und Mohamed Hassan, S. 27 Andrzej Rembowski
Privat: S. 7, 8, 9, 10, 21. S. 8 Kräuterhaus Sanct Bernhard

Gestaltung, FoxDesign grafik+fotografie
Layout, Satz: Petra Siegele, Göppingen
Druck: Senser_Druck, Augsburg
Auflage: 1200

Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Freunde der VHS Oberes Filstal,

herzlich willkommen im Frühjahr/Sommer-Semester 2022.

Nachdem auch die Volkshochschule Oberes Filstal die beiden letzten Jahre stark von Corona betroffen war, viele Veranstaltungen verschoben, abgesagt oder auf den Online-Betrieb umgestellt werden mussten und diverse Vorschriften einzuhalten waren, starten wir positiv gestimmt in das neue Semester.

Wir sind zuversichtlich, dass wir unsere Kurse und Veranstaltungen – wenn auch unter Auflagen – wie geplant durchführen dürfen und so unseren Teil dazu beitragen können, den Menschen eine Abwechslung vom Alltag zu bieten; gerade in der Zeit, in der es so wichtig ist, andere zu treffen, gemeinsame etwas zu erleben und die Gemeinschaft zu stärken.

Daher haben wir für Sie wieder ein buntes Programm zusammengestellt. Im aktuellen Programmheft finden Sie viele verschiedene Kurse und Veranstaltungen für Jung und Alt aus den Bereichen Sport- und Bewegung, Sprachen, Kunst und Kultur sowie Exkursionen und viele weitere Fortbildungs- und Freizeitangebote. Kurz: für jeden ist etwas dabei.

Schauen Sie ins Programm, genießen Sie unsere vielen Angebote und freuen Sie sich auf die kommenden, schönen gemeinschaftlichen Momente.

*„Niemand urteilt schärfer als der Ungebildete,
er kennt weder Gründe noch Gegengründe.“*

Anselm Feuerbach

IHR VHS-Team „Oberes Filstal“

**Wussten Sie schon? Unser VHS Programm wird
im FAIR-TRADE-DRUCK hergestellt.**

- klimaneutral
- mit Bio-Farben und Öko-Strom
- auf Papier aus kontrolliertem, forstwirtschaftlichen Waldanbau und chemiereduziert



Volkshochschule
Oberes Filstal

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.deggingen.de

Inhaltsverzeichnis

Kontaktdaten VHS Geschäftsstelle	2
Grußwort	3
Besichtigungen – Führungen	5 – 6
Einzelveranstaltungen	7 – 13
Junge VHS – Kids & Teens	14
Kooperationen	15 – 17
Sprachen	19 – 20
Online-Kurse	21 – 22
EDV & Beruf	23
Gesundheit, Bewegung, Entspannung	24 – 28
Bezuschussung Krankenkassen	29
Datenschutzbestimmungen	30
Allgemeine Geschäftsbedingungen	31

**Bitte beachten Sie die Anzeigen
unserer Werbepartner
auf der Seite 18 und 23.**



Besichtigungen – Führungen



Kurs Nr. 221-180001 **Wallfahrtskirche Ave Maria Deggingen** **- Kirchliche Führung -**

Die barocke Wallfahrtskirche Ave Maria wurde in den Jahren 1716-1718 erbaut. Zwei Jahrhunderte später, im Jahr 1929 bis Ende 2018, wurde die Seelsorgearbeit den Kapuzinern anvertraut. Die Wallfahrtskirche zeigt eine reiche Stuckornamentik und kunstvolle Gemälde. Im Zentrum steht der Hochaltar, das Prunkstück von Ave Maria. An diesem Nachmittag werden Sie vieles zur Kirche und zur Geschichte von Ave Maria erfahren. Von 15.00 Uhr bis ca. 15.45 Uhr können Sie an einem Gottesdienst teilnehmen. Die Führung beginnt um ca. 16.00 Uhr und dauert ca. 1 Stunde.

Am Freitag, 20.05.2022

Anmeldeschluss: Freitag, 13. Mai 2022

Gebühr: 3,00 €

Kursleitung: Agnes Allmendinger



Kurs Nr. 221-190002 **Stäffele in Stuttgart Süd**

Fitness im Kessel: Wir laufen von Stuttgart-Süd auf ruhigen Wegen und auf Stäffele die alte Weinsteige hinauf zum Santiago-de-Chile-Platz, einem wunderbaren Aussichtspunkt.

Wir kommen bei Vincent Klink an der "Wielandshöhe" vorbei, beim Bauingenieur Werner Sobek an seinem futuristischen Wohnhaus R128 und durchstreifen den Wernhaldenpark mit kleinen Schluchten und seinen Mammutbäumen.

Entlang an verträumten Wegen, einem kleinen Stück auf der B27 mit Blick auf Weinstöcke geht es durch den Weißenburgpark über die Wächterstaffel treppab wieder in die Innenstadt.

Stadtgeschichtliche Erläuterungen runden die Führung ab.

Festes Schuhwerk und Kondition erforderlich.

Treffpunkt: Haltestelle der Zahnradbahn, Marienplatz, 70178 Stuttgart

Endpunkt: Wilhelmsplatz, 70182 Stuttgart

Am Samstag, 02.07.2022

11:00 - 14:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer



Kurs Nr. 221-190003

Saufen und Dichten zwischen Bohnen im Rotlicht

Literarischer und stadtgeschichtlicher Spaziergang durchs Bohnen- und Leonhardsviertel

Das Bohnenviertel, Jahrhunderte lang ein armes Weingärtner- und Handwerkerviertel, hat auch heute noch sein ganz besonderes Flair.

Von Kriegszerstörungen und durch Abriss bedroht, hat es heute nach liebevoller Renovierung seinen ganz eigenen Charakter bewahrt, mit Weinstuben und schicken Geschäften. Wir beginnen am Charlottenplatz, dort flüchtete Schiller durchs Esslinger Tor, später schrieb dort an gleicher Stelle Wilhelm Hauff aus Langeweile berühmte Märchen.

Privatdetektiv Georg Dengler, die Romanfigur des Krimiautors Wolfgang Schorlau, sitzt derweil in seinem Stammlokal.

Nicht weit davon entfernt porträtierte Marie Josenhans das einfache Volk.

In der Leonardskirche liegt der berühmte Humanist Johannes Reuchlin begraben.

Nicht weit entfernt im "Club Voltaire" in der Leonardstraße planten die 68er die Revolution und aufmüpfige Schriftsteller verfassten subversive Bierdeckel oder hielten provokante Vorträge.

Die Hedonisten der 1990er entdeckten die Poesie von Fleischkäsweck und Prosecco beim Brunnenwirt und bei Brenners, während mittendrin im Trubel im Schriftstellerhaus kreative Wortkunstwerke entstehen.

Eventuell ist ein Besuch in einer Anlaufstelle für Straßenmädchen geplant.

Hier bekommen die Frauen, die - zumeist aus Osteuropa - unter extrem schwierigen Bedingungen tätig sind, Beratung und einen Schutzraum.

Die Tour endet am Wilhelmsplatz; danach ist Einkehr geplant im Lesecafé "Che" mit Antipasti und Wein.

Treffpunkt: Weinstube "Zur Kiste", Kanalstraße 2, an der Stadtbahnhaltestelle Charlottenplatz
Endpunkt: Jakobstraße

Am Samstag, 15.07.2022

15:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer

Immer eine tolle
Geschenkidee!

Gutschein

Erhältlich
bei Ihrer VHS-Geschäfts-
stelle in Deggingen,
Bahnhofstraße 9

Tel. 07334 78-264

Fax 07334 78-269

E-Mail vhs@deggingen.de

Einzelveranstaltungen



Kurs Nr. 221-160001

Die 7 Sicherheiten die Kinder brauchen

Intelligenz und Lernen hängt mit der Bewegungsfähigkeit des einzelnen Menschen zusammen.

Durch Bewegung wird Vernetzung im Gehirn geschaffen. In der Evolutionspädagogik® werden die kindlichen Bewegungsmuster (z.B. krabbeln) den 7 Gehirnentwicklungsstufen zugeordnet.

Wurde ein Bewegungsmuster nicht ausreichend trainiert kann eine Blockade im Lern- und Sozialverhalten entstehen. Mit Hilfe der 7 evolutiven Bewegungsmuster werden die Verhaltensweisen neu integriert, das Gehirn neu vernetzt und die Blockaden gelöst.

In diesem Vortrag geht es um die 7 evolutiven Bewegungsmuster und was Eltern tun können, um die Gehirnvernetzung zu stärken und damit Lernschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten, Ängsten, Konzentrationsschwierigkeiten, Sprach- und Motorikproblemen und Wahrnehmungsstörungen entgegenzuwirken.

Am Freitag, 29.04.2022

Beginn: 19:30 Uhr

**Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal,
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen**

Gebühr: 6,00 €

Kursleitung: Stephanie Weber, Evolutionspädagogin

Kurs Nr. 221-160002

Fit für die Schule aus Sicht der Evolutionspädagogik

Im Vorschulalter stellen sich viele Eltern die Frage: „Ist mein Kind schon schulreif?“ und sind unsicher über die Einschulung und die bevorstehende Schulzeit.

In diesem Vortrag werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Kinder bis zur Einschulung optimal unterstützt werden können, um mit viel Begeisterung und vollem Vertrauen in den neuen Lebensabschnitt einzutreten zu können. Hierbei wird der Schulreifebegriff mit der Evolutionspädagogik® erweitert.

Am Freitag, 13.05.2022

Beginn: 19:30 Uhr

**Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal,
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen**

Gebühr: 6,00 €

Kursleitung: Stephanie Weber, Evolutionspädagogin



Kurs Nr. 221-1A0001

Kräuterwanderung

Bunte Sommerwiese, Duft- und Farbtherapie für Körper und Seele

Tauche in eine blühende, bunte Sommerwiese ein. Finde heraus, was sie für Dich bedeutet!

Treffpunkt an der Kirche in Auendorf!

Am Sonntag, 17.07.2022

10:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 6,00 €

Kursleitung: Krisztina Kanyo, Kräuterpädagogin

Unsere neue Dozentin:

Mein Name ist Krisztina Kanyo. Ich bin Mitglied bei Wildkräuterpädagogen Baden-Württemberg e.V. und selber Wildkräuterpädagogin. Mein Wissen und meine Begeisterung über die Wildkräuter möchte ich an interessierte Menschen weitergeben.



Kurs Nr. 221-1A0002

Kräuter für die Hausapotheke

Wir treffen uns an dem Kapuzinerkloster Ave Maria, suchen die Grünen Helfer und lernen ihre heilenden Eigenschaften kennen.

Treffpunkt am Parkplatz bei der Ave Maria Deggingen!

Am Sonntag, 24.07.2022

10:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 6,00 €

Kursleitung: Krisztina Kanyo, Kräuterpädagogin



Kurs Nr. 221-1A0003

Kräuterführung im Garten des Kräuterhauses Sanct Bernhard

Wir besuchen den Kräutergarten und erkunden seine Schätze.

Treffpunkt: Eingang Garten Kräuterhaus Sanct Bernhard, Bad Ditzgenbach

Am Samstag, 30.07.2022

10:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 6,00 €

Kursleitung: Krisztina Kanyo, Kräuterpädagogin

Kurs Nr. 221-210001

Lyrik Lesung - ein literarisches Selfie

Vom Werden und Wandeln und Vergehen geht es in den Gedichten der Deutsch-Amerikanerin Gabriele Glang.

An diesem Abend liest die zweisprachige Lyrikerin und Künstlerin sowohl aus ihrem 2017 veröffentlichten Gedichtband „Göttertage. Fiktionale Monologe der Paula Modersohn-Becker“, als auch neue Gedichte, in denen sie die verlustreichen vergangenen zwei Jahre verarbeitet.

Am Freitag, 05.05.2022

Beginn: 19:30 Uhr

**Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum (groß)
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen**

Gebühr: 18,00 €

Kursleitung: Gabriele Glang, Künstlerin



**Kurs Nr. 221-290001
Mit zwei Fäden gestalten**

Mit zwei Stahlfäden gestalten wir ein Collier mit Perlen, Steinen und etwas Silber. Diese Technik eignet sich sowohl für filigrane, wie auch für massivere Stücke. Länge, Farbe, Steinauswahl treffen Sie im Hinblick auf Ihre Garderobe und Ihren Persönlichkeitstyp. Gelingen & gefallen garantiert

Bitte denken Sie an Ihre Brille!

Material wird im Kurs nach Verbrauch direkt mit der Dozentin abgerechnet (ab ca. 15 Euro)

Am Donnerstag, 31.03.2022
19:00 - 21:30 Uhr
Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum (groß)
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Gebühr: 17,00 €
Kursleitung: Iris Kopp, Diplom Schmuckdesignerin



**Kurs Nr. 221-290002
Nähen für Anfänger**

Sie lernen die Grundfunktion der Nähmaschine kennen und fertigen eine einfache Arbeit, z. B. Tasche oder Kissenbezug an.

Vielleicht möchten Sie auch ein Kleidungsstück umändern oder lernen wie ein kaputter Reißverschluss ersetzt werden kann.

Es gibt ja so viele Möglichkeiten. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie alles was Ihr Herz begehrt.

Bitte mitbringen: Eigene funktionstüchtige Nähmaschine mit Zubehör, Nähgarn, Stoff und Stoffreste, Schere, Maßband, Lineal oder Geodreieck, Steck- und Nähadeln.

Am ersten Abend können wir dann alle Einzelheiten besprechen.

ab Montag, 14.03.2022

18:30 - 20:45 Uhr

**Seniorentreff im Bürgerzentrum
Deggingen, Bahnhofstraße 9**

Termine: 10 x
Gebühr: 105,00 €
Kursleitung: Christel Gebauer, staatl. geprüfte Bekleidungstechnikerin





Kurs Nr. 221-2A0001

Sensen-Mähen und Dengeln

Alte Handwerkskunst - Neu entdecken!

Der Vortrag gibt einen Überblick über dieses alte Handwerk und zeigt, wie das Mähen mit der Sense einen wertvollen Beitrag zur Steigerung und Erhalt der Artenvielfalt einer Wiese leistet.

Spannend ist der Einblick über die Herstellung von einem hochwertigen handgeschmiedeten Sensenblatt, das lange seine Schneide hält und leicht zu dengeln ist.

Auch die verschiedenen Dengelarten (Schlagdengler, Amboss mit schmaler Bahn, breiter Bahn, Quetsch-Dengler) werden vorgestellt. Interessierte können im Anschluss selbst einmal den Dengelhammer schwingen und sich an dieser alten Handwerkskunst probieren.

Sie lernen, den mittels wissenschaftlicher Bewegungsstudien durch den Sensenverein entwickelten Sensenworb kennen, der genau an die Körpergröße und an die individuelle Arm- / Beinlänge angepasst werden kann. Auch ein breiter Querschnitt von neuen und historischen Sensenblättern und Typen für die unterschiedlichsten Einsatzzwecke liegen im Vortragsraum aus.

Am 03.06.2022

Beginn: 19:00 Uhr

**Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal,
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen**

Gebühr: 3,00 €

Kursleitung: Heinz Wiedmann, Sensenlehrer
SVÖ/SVD



Kurs Nr. 221-2A0002

Sensen-Kombikurs

Sensen-Mähen und Dengeln im Täle

Das Mähen mit der Sense leistet einen wertvollen Beitrag zur Steigerung und Erhalt der Artenvielfalt einer Wiese. Die direkte Naturverbundenheit, der Geruch des Grases, das Geräusch der Schneide und das Zwitschern der Vögel – all das wirkt sehr entspannend – geradezu meditativ. Lernen Sie Sensen-Mähen mit einer genau an die Körpergröße und an die individuelle Arm- Beinlänge angepassten Sense. So wird leichtes, entspanntes Mähen mit einer ergonomisch idealen, Körperhaltung möglich.

Im Kurs werden auch die Grundlagen des Dengelns vermittelt, bei dem der Sensenstahl an der Schneidkante, mit einem Dengelhammer zu einer dünnen, rasiermesserscharfen Schneide ausgetrieben wird.

Im Kurs werden auch die Grundlagen des Dengelns vermittelt, bei dem der Sensenstahl an der Schneidkante, mit einem Dengelhammer zu einer dünnen, rasiermesserscharfen Schneide ausgetrieben wird.

Kurskleidung: Bequeme, wetterangepasste Kleidung und feste, rutschfeste Schuhe. (Regenjacke, Sonnenhut, Sonnencreme)

Wichtig! Bitte bereits bei der Anmeldung ihre Körpergröße in cm angeben.

Das Kurs-Material (Sensenblatt, Worb/Sensenwurf, Wetzstein und Kumpf, Dengelwerkzeug) stellt der Sensenlehrer zur Verfügung. Eigenes Sensenmaterial kann mitgebracht werden und wird gerne vom Sensenlehrer begutachtet.

**Treffpunkt: Bürgerzentrum,
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen**

(Der Kursort wird noch mitgeteilt - auf jeden Fall im Täle)

Am Samstag, 02.07.2022

09:00 – ca. 16:00 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Kursleitung: Heinz Wiedmann, Sensenlehrer
SVÖ/SVD

Kurs Nr. 221-330002

Wie kriegt man eigentlich Diabetes oder Bluthochdruck?

"Warum und wie man sich diese zwei Erkrankungen vom Leib halten sollte"

In Deutschland leben ca. 20 Millionen Menschen mit Bluthochdruck und ca. 7 Millionen Menschen mit Diabetes Mellitus Typ 2.

Damit handelt es sich um die häufigsten Erkrankungen und man kann von echten Volkskrankheiten sprechen.

Bluthochdruck / Herz-Kreislaufkrankungen sind die häufigste Todesursache. Die Erkrankungen verlaufen heimtückischerweise über viele Jahre oft unerkannt, da sie zunächst keine Symptome machen.

In dieser Zeit entstehen aber durch zu hohen Blutzucker bzw. zu hohen Blutdruck die Organschäden, die für ein Leben mit erheblichen körperlichen Einschränkungen oder gar für eine verminderte Lebenserwartung verantwortlich sind. Dies sind Schlaganfall mit Lähmungen, Herzinfarkt und Herzschwäche, Durchblutungsstörungen der Beine bis hin zur Amputation, Nervenstörungen und Sehstörungen.

Ursachen für die Entstehung von Bluthochdruck und Diabetes Mellitus Typ 2 sind in den allermeisten Fällen Bewegungsmangel und Übergewicht. Diese Risikofaktoren müssen frühzeitig erkannt werden.

Organschäden, die einmal entstanden sind, lassen sich nicht mehr zurückbilden.

Der Vortrag soll Wissen über die Risiken vermitteln, die für die Entwicklung dieser Erkrankungen verantwortlich sind. Und er soll zeigen, wie man frühe Formen von Diabetes Mellitus bzw. Bluthochdruck erkennen kann.

Die Teilnehmer sollen motiviert werden, durch einen gesunden Lebensstil der Entstehung dieser zwei Erkrankungen vorzubeugen oder aber bereits vorhandene Erkrankungen erfolgreich zu behandeln.

Bluthochdruck und Diabetes Mellitus sind keine schicksalhaften Erkrankungen. Durch einen aktiven, gesunden Lebensstil lässt sich ihre Prognose wesentlich verbessern.

Am Dienstag, 05.04.2022

Beginn: 19:00 Uhr

**Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal,
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen**

Gebühr: 4,00 €

Kursleitung: Dr. med. Joachim Haas,
Nephrologische Zentren
Göppingen/Geislingen



Kurs Nr. 221-350001

Philippinisches Menü

Lassen Sie sich von exotischen Düften und Geschmäckern verführen und starten Sie mit uns eine Reise in die vielfältige Küche der Asiaten mit Fisch, Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchten, Glasnudeln, Reis, Gemüse, Ingwer und Sojasoße.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für "Kostproben".

Am Freitag, 03.06.2022

18:00 - 22:00 Uhr

**Küche LBZ, Bernhardusstraße 15-19
73326 Deggingen**

Gebühr: 18,00 €

Bitte bezahlen Sie die Lebensmittelkosten direkt an die Dozentin!

Kursleitung: Elnora Hummel, Philippinische
Kochlehrerin



Volkshochschule
Oberes Filstal

Kurs Nr. 221-360001

Die 12 Salze des Lebens

Die Therapie nach Dr. Schüßler gehört zu den naturheilkundlichen Therapiemethoden und ist eine sanfte und gut verträgliche Behandlungsmethode.

Dieser Vortrag soll einen Überblick über die Grundlagen, Wirkungsweise und Anwendung von Schüßlersalzen vermitteln, indem die Mineralstoffe in ihrer Funktion besprochen werden und wie durch Anflitzdiagnose das richtige Mittel erkannt wird. Es ist leicht zu erlernen und eignet sich gut zur Vorbeugung und für die therapiebegleitende Behandlung von verschiedenen Gesundheitsstörungen.

Am Dienstag, 10.05.2022

Beginn: 19:00 Uhr

VHS-Raum groß, 3. OG,

Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Gebühr: 8,00 €

Kursleitung: Karin Pohl, Heilpraktikerin

Kurs Nr. 221-360002

Gesundheitsvortrag "Denken, Demenz und Depressionen"

Wie Sie mit den richtigen Nährstoffen vorbeugen und verbessern!

In diesem Vortrag erfahren Sie wichtige Zusammenhänge und erhalten wertvolle Informationen wie Sie das Gehirn und Ihr Nervensystem stärken können. Vitamin D, Omega 3, bestimmte Mineralstoffe und Spurenelemente sind für ein leistungsfähiges Gehirn lebensnotwendig. Was schwächt unser Gehirn? Warum ist regelmäßige Entgiftung und Entschlackung von großer Wichtigkeit, auch für unsere Gesundheit allgemein? Welche Stoffe bauen Ablagerungen in den Zellen ab? Was fördert Entzündungen? Viele Tipps zur Verbesserung der geistigen Fähigkeiten in jedem Alter.

Am Freitag, 01.04.2022

Beginn: 19:00 Uhr

Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal,

Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Gebühr: 8,00 €

Kursleitung: Elke Wörfel, Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Kurs Nr. 221-360003

Gesundheitsvortrag "Antikrebs-Ernährung....gibt es das?"

Bei diesem Vortrag erfahren Sie wichtige Zusammenhänge und erhalten viele gesunde Ernährungstipps, wie Sie wirkungsvoll Krebs und chronischen Erkrankungen vorbeugen und das Immunsystem stärken können.

Auszüge aus dem Vortragsprogramm:

Viele Nahrungsmittel enthalten besondere Wirkstoffe zur Stärkung des Immunsystems um gezielt Krebs und chronischen Erkrankungen vorzubeugen.

Welche Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe besitzen ganz besonders wirksame krebshemmende Eigenschaften?

Warum sind Omega 3 Fette so wertvoll und welche Öle können Entzündungen senken und welche Auswirkungen haben sie in unserem Körper? Wie kann ich die Entgiftungsorgane Leber, Darm und Nieren stärken?

Am Freitag, 08.07.2022

Beginn: 19:00 Uhr

Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal,

Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Gebühr: 8,00 €

Kursleitung: Elke Wörfel, Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Kurs Nr. 221-360004

Ein Körper zum Wohlfühlen

Vortrag mit praktischer Demonstration

Daran können viele Menschen nicht mehr glauben, weil sie dieses Gefühl kaum noch kennen. Vielmehr macht sich ihr Körper immer wieder unangenehm bemerkbar: Kopfschmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen, nachlassende Beweglichkeit, Hüftbeschwerden, Ischiasschmerzen, Bewegungseinschränkungen usw.

Doch auch wenn viele davon betroffen sind, heißt das nicht, daß es normal ist, solche Beschwerden zu haben und daß man sich damit abfinden muß. Es gibt interessante Erkenntnisse, die sie in einem ganz anderen Licht erscheinen lassen und den entscheidenden Hinweis geben, wie man wieder einen Körper zum Wohlfühlen bekommt.

In seinem Vortrag erläutert der Sportwissenschaftler und Körpercoach Achim Baur die mit Abstand häufigste Ursache dieser Beschwerden. Er erklärt ihre Entstehung und macht die wichtigsten Zusammenhänge in unserem Körper verständlich.

Eine praktische Demonstration zeigt, welche grundlegenden Veränderungen möglich sind. Zum Abschluss können noch kurz Erfahrungen am eigenen Körper gemacht werden.

Am Freitag, 06.05.2022

Beginn: 19:30 Uhr

**Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal,
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen**

Eintritt frei!

Kursleitung: Achim Baur, Dipl.-Sportlehrer

Um unseren Teilnehmenden in jedem Semester ein abwechslungsreiches Programm bieten zu können, freuen wir uns über neue Kursideen und Anregungen.

**Sie möchten Dozent/Dozentin
bei der VHS Oberes Filstal
werden?**

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.

VHS Geschäftsstelle Deggingen
Bahnhofstraße 9 – 73326 Deggingen
Telefon 07334 78-264
E-Mail vhs@deggingen.de

Hier könnte auch IHRE Anzeige stehen! Interesse?

Dann wenden Sie sich an die
VHS Oberes Filstal
Bahnhofstraße 9 ● 73326 Deggingen
Tel. 07334 78-264
E-Mail vhs@deggingen.de



Volkshochschule
Oberes Filstal

Junge VHS – Kids & Teens

Kurs Nr. 221-150001

Entspannung für Kinder

„Spannend entspannen - Die Stille entdecken“

Der Alltag unserer Kinder ist heute schon geprägt von Leistungsdruck, zu vielen Terminen, Hektik und Lärm.

Kindern ist dies oft zu viel und sie sind durch diese Anforderungen oft auch überfordert.

Gemeinsam werde ich mit den Kindern in die Spannende, Abenteuerreiche, Märchenhafte und geheimnisvolle Welt der Entspannung erkunden.

Dieser Kurs fördert spielerisch die Entspannungsfähigkeit und bietet Ihrem Kind die Möglichkeit das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und die Anforderungen in Schule und Alltag gelassen zu meistern.

Kraftquellen werden aufgetankt und Ihr Kind lernt auch in belastenden Situationen systematisch und mit Ruhe an Aufgaben heranzugehen.

Weitere positive Faktoren die geschult werden:

- Konzentrationssteigerung
- Sensibilisierung aller Sinne
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- gelasseneres Herangehen
- soziales Miteinander wird gefördert

Ihre Kinder lernen dabei verschiedene Entspannungsverfahren kennen:

- Autogenes Training
- Muskelentspannung nach Jacobson
- Atementspannung
- Fantasiereisen
- Stilleübungen
- kindgemäße Massagen

Der Kurs richtet sich an Kinder ab der 1. Klasse bis zur 3. Klasse.

ab Dienstag, 21.06.2022

15:00 - 16:00 Uhr

**Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal,
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen**

Termine: 6 x

Gebühr: 40,00 €

Kursleitung: Gertrud Duwe, Erzieherin



Kurs Nr. 221-150002

Schach für Kinder (3. und 4. Klasse)

Schach lernen - spielend konzentrieren

Schach ist ein Spiel mit unerschöpflichen Möglichkeiten, das bis ins hohe Alter Spaß macht. Es bietet den Kindern die Möglichkeit sich spielerisch und mit Spaß, intensiv mit Problemstellungen auseinanderzusetzen. Dadurch werden unter anderem Konzentration, Kreativität und Problemlösungskompetenzen gefördert.

Die Kinder lernen im Lauf des Kurses regelgerecht Schach spielen sowie die Grundtechniken der Schachstrategie und -taktik im Spiel anzuwenden.

ab Dienstag, 26.04.2022

15:00 - 16:30 Uhr

**Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal,
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen**

Termine: 6 x

Gebühr: 58,00 €

Kursleitung: Gertrud Duwe, Erzieherin



In Zusammenarbeit mit der vhs Geislingen

Mathematik für die 10. Klasse - Realschule Prüfungsvorbereitung, Wiederholung und Vertiefung

Dieser Kurs beinhaltet lineare und quadratische Funktionen, Bruchgleichungen, Geometrie, Trigonometrie, Sachrechnen und Wahrscheinlichkeitsrechnung. Anhand der Original-Prüfungsaufgaben werden die einzelnen Themen durchgesprochen. Je nach Wunsch der Teilnehmenden werden die Schwerpunkte festgelegt.

60892

Dr. Epiphane Moreira, Lehrer

5 mal

Volkshochschule Geislingen, Raum S1

Termine stehen zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest.

Anmeldung ausschließlich bei der

vhs Geislingen
Schillerstr. 2
73312 Geislingen (Steige)

Telefonisch unter 07331- 24-269
oder per
E-Mail unter vhs-geislingen.de

Kooperationen

Offenes Café Im Familientreff

Ein Angebot für Familien mit Babys und kleinen Kindern im Oberen Filstal!

Der Familientreff ist ein Angebot für Mütter, Väter und Großeltern mit Babys und kleinen Kindern sowie Schwangere. Hier gibt es die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Die Kleinsten können sich in dieser Zeit spielerisch austoben.

Am Schluss jedes Cafétreffs findet ein Spielkreis mit Fingerspielen, Bewegungsspielen und Mitmachliedern statt.

Neugierig geworden? Schauen Sie doch einfach mal bei uns vorbei, Sie sind immer herzlich willkommen!

Öffnungszeiten:

Dienstags von 9:00 bis 11:30 Uhr

im Bürgerzentrum Deggingen, Bahnhofstraße 9

Alle Angebote des Familientreffs sind kostenfrei und werden vom Landkreis getragen.

Das aktuelle Programm finden Sie unter <https://www.familientreffs.de/deggingen>

Kontakt:

Dorota Schumann (Familientreffleitung)

Telefon 0172 417 3651

E-Mail d.schumann@drk-goeppingen.de





Sommerfest

im

Familientreff

Dienstag, 12 Juli 2022

von 9.30 Uhr bis 12 Uhr

**Bei schönem Wetter findet das Fest auf dem
Spielplatz vor dem Bürgerzentrum statt.**

Kinderschminken
Seifenblasen
Barfußpfad
Spiel und Spaß



Ein kostenloses Angebot für Familien mit Babys und
kleinen Kindern im Oberen Filstal



Familientreff

Bürgerzentrum
Bahnhofstraße 9
73326 Deggingen

Kuchen und Obst
Kaffee
Sommergetränke



Eine Bücherei für Alle!



Willkommen in der Bücherei!

Aktuelle Medien für Groß und Klein finden Sie vor Ort oder in unserem Online Angebot.

24*7 Onleihe



Bahnhofstrasse 9
73326 Deggingen
07334/78250

Das Team freut sich auf Sie!

Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch, Freitag 14:00 Uhr - 18:00 Uhr



Weil wir zusammen
großes erreichen
können!

Eine Region und eine Gesellschaft, die zusammenhält und an der wir alle teilhaben können: Dafür steht die Kreissparkasse. Seit 175 Jahren engagieren wir uns für unsere Gesellschaft, die Menschen und unseren Lebensraum.

Weil's um mehr als Geld geht.

ksk-gp.de/175jahre



Kreissparkasse
Göppingen

Sprachen



Kurs Nr. 221-440001 Sprachförderung Deutsch für Alltagssituationen - A2/B1

Der Unterricht thematisiert die von den Teilnehmern erlebten und im Unterricht geschilderten Sprachprobleme. Er hat außerdem das Ziel, sprachliche Hemmungen zu vermindern und den Wortschatz der Teilnehmer zu den u.g. Inhalten auszubauen. Nebenher werden grundlegende Grammatikkenntnisse erworben.

- Begrüßung, Vorstellung, Verabschiedung
- Kontakt zur Arbeitsagentur, zu Ämtern und Behörden; Ausfüllen von Formularen
- Kontakt zum Kindergarten, zur Schule und den Lehrern der Kinder
- Wohnungssuche, Kontakt zum Vermieter, Mietvertrag
- Arzt- und Apothekenbesuche
- Einkauf: z. B. Lebensmittel, Wohnungseinrichtung
- Arbeitsplatzsuche, Bewerbung, Vorstellungsgespräch
- schriftliche Mitteilungen

Der Kurs findet zwei Mal pro Woche statt. Dienstag und Donnerstag von 17.00 - 18.30 Uhr.

ab Dienstag, 08.03.2022 Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum (klein) Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Termine: 20 x

Gebühr: 75,00 €

Kursleitung: Reiner Uhlenbrok, Lehrer

Kurs Nr. 221-460001

English at the office

Zusammen werden wir Alltagssituationen des Alltags im Büro analysieren und bearbeiten. Wie führt man ein Telefongespräch oder wie man eine Email schreibt auf Englisch sind manche Fragen, die dieser Kurs beantworten kann.

ab Montag, 07.03.2022

18:00 - 19:30 Uhr

Seniorentreff, 2. OG, Bahnhofstraße 9 im Bürgerzentrum Deggingen

Termine: 15 x

Kursleitung: Guilhem Loustalot-Forest

Die tatsächliche Gebühr ist abhängig von der Teilnehmerzahl.

Es gilt folgende Staffellung für 15 Abende (30 UE):

ab 8 TN 98 €

ab 7 TN 108 €

ab 6 TN 125 €

ab 5 TN 145 €

Kurs Nr. 221-480002

Französisch in den Ferien

Bonjour, une baguette s'il vous plaît!

Wir lernen typische Alltagssituationen kennen, die die Ferien zu einem besonderen Erlebnis machen, ob in Frankreich, in der Schweiz, in Kanada oder in Afrika.

ab Montag, 07.03.2022

19:45 - 21:15 Uhr

VHS-Raum groß, 3. OG, Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Termine: 15 x

Kursleitung: Guilhem Loustalot-Forest

Die tatsächliche Gebühr ist abhängig von der Teilnehmerzahl. Es gilt folgende Staffellung für 15 Abende (30 UE):

siehe Kurs Nr. 221-460001

Kurs Nr. 221-490001
Italienisch - La Dolce Vita / A2
parlare - bere e mangiare

L'Italia - il Bel Paese. Wir lernen freies Sprechen, sowie über die italienische Kultur als auch über Essen und Trinken.

ab Dienstag, 08.03.2022

09:30 - 11:00 Uhr

Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Termine: 12 x

Kursleitung: Antonia Guida Mauriello,
Italienischdozentin

Die tatsächliche Gebühr ist abhängig von der Teilnehmerzahl. Es gilt folgende Staffelfung für 12 Abende (24 UE):

ab 8 TN	79 €
ab 7 TN	88 €
ab 6 TN	99 €
ab 5 TN	119 €



Kurs Nr. 221-490002
Italienisch - Teil IV A1/A2

Wir lernen typische Alltagssituationen sowie Land und Kultur kennen.

ab Mittwoch, 09.03.2022

19:30 - 21:00 Uhr

Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Termine: 12 x

Kursleitung: Antonia Guida Mauriello,
Italienischdozentin

Die tatsächliche Gebühr ist abhängig von der Teilnehmerzahl. Es gilt folgende Staffelfung für 12 Abende (24 UE):

siehe Kurs Nr. 221-490001

Kurs Nr. 221-490003
Italienisch - Fortgeschrittene II / B1

Wir vertiefen das Erlernte und lernen Italienisch für den täglichen Gebrauch und spontan einzusetzen. Zusätzlich vertiefen wir die Grammatik. Dazu sprechen wir über verschiedene aktuelle Themen auf italienisch.

Mittwoch, 09.03.2022

18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Termine: 12 x

Kursleitung: Antonia Guida Mauriello,
Italienischdozentin

Die tatsächliche Gebühr ist abhängig von der Teilnehmerzahl. Es gilt folgende Staffelfung für 12 Abende (24 UE):

ab 8 TN	79 €
ab 7 TN	88 €
ab 6 TN	99 €
ab 5 TN	119 €



Online-Kurse

Kurs Nr. 221-310010

Yin Yoga in Kombination mit ätherischen Ölen - Online-Kurs

Yin Yoga in Kombination mit ätherischem, naturreinen Bio-Ölen von Primavera.

Jede Kursstunde beginnt mit einem Theorieteil. Pro Abend steht immer ein Thema - passend mit einem ätherischen Öl - im Vordergrund.

Nimm dir Zeit für dich und erlebe eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Im Yin Yoga werden die Asanas (Positionen) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszien- und Bindegewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden.

Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung der Stunde wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt.

Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle - wie auch beim Yoga - physische und emotionale Vorteile bieten. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.

Die Öle sind im Preis enthalten und werden nach der Anmeldung dem Teilnehmer vom Dozenten direkt per Post zugeschickt. Der Zoom-Link erfolgt vorab per Mail.

Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, kann eine Aufzeichnung im Nachhinein per Mail erfolgen.

Für die Teilnahme benötigt es ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte und eine Decke und/oder Kissen.

ab Donnerstag, 17.03.2022

18:15 - 19:30 Uhr

Termine: 4 x

Gebühr: 38,00 € (10 € für die Öle sind im Kurspreis enthalten)

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Kursleitung
DTB

Kurs Nr. 221-310011

Yin Yoga in Kombination mit ätherischen Ölen - Online-Kurs

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 221-310010

ab Donnerstag, 28.04.2022

18:15 - 19:30 Uhr

Termine: 4 x

Gebühr: 38,00 € (10 € für die Öle sind im Kurspreis enthalten)

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Kursleitung
DTB

Kurs Nr. 221-310012

Yin Yoga in Kombination mit ätherischen Ölen - Online-Kurs

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 221-310010

ab Donnerstag, 23.06.2022

18:15 - 19:30 Uhr

Termine: 4 x

Gebühr: 38,00 € (10 € für die Öle sind im Kurspreis enthalten)

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Kursleitung
DTB

Unsere neue Dozentin:

Mein Name ist Sabrina Hölzl, ich bin 41 Jahre alt und betreibe seit fast 15 Jahren regelmäßig selbst Yoga. Begonnen habe ich jahrelang mit aktiven „Power-Yoga“-Stilen, doch nach der Geburt meiner Tochter sehnte ich mich zusätzlich nach einem stärkeren Ausgleich auf mentaler Ebene. Aus meiner Sicht ist die Yin Yoga-Praxis eine perfekte Bereicherung zu der muskulären Yang-Praxis. Wie im Leben ergänzen sich optimalerweise immer Yin und Yang. Beides ist immer nötig, um die richtige Balance zu finden. So auch im Körper, muskuläre Anspannung, aber auch die Dehnung und die Zeit die wir uns und unserem Körper schenken können. Ich habe 2020 einen DTB-Kursleiter Yoga erfolgreich abgeschlossen und befinde mich aktuell im 2. Ausbildungsjahr beim BDY zum Yogatrainer.



Kurs Nr. 221-510003

Smartphones sicher beherrschen - Online-Kurs

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich - es gibt doch Einiges zu entdecken.

Dieser Kurs stellt Ihnen Android vor und macht Sie sicher im Umgang mit dem System.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursinhalt:

- Smartphone - was ist das eigentlich? Was „kann“ es und was nutzt es mir?
- Überblick über das Betriebssystem Android: wie alles zum Laufen kommt und wichtige Sicherheitseinstellungen wie Backup Szenarien
- Das Google-Konto - Ihr Zugang zu Apps
- Apps und Widgets - Programme für alle Lebenslagen: Quellen, Installation, Verwaltung
- Security Themen - Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust
- Zahlungswege für Apps
- Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC und in der Cloud
- beliebte Apps und nützliche Helfer
- Informations- und Hilfequellen im Internet

Bitte bringen Sie ihr Android Smartphone mit allem Zubehör und ggf. auch Vertragsunterlagen, Kennworte etc. mit.

Der Kurs ist auch geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme als Android z. B. iOS/Apple, BlackBerry/RIM, Symbian/Nokia. Tablet möglich mit Android OS.

Am Samstag, 07.05.2022

10:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 38,00 €

Kursleitung: Thilo Herzau, IT-Experte



Kurs Nr. 221-510004

Zur richtigen Traumstelle durch online Bewerbung - Online-Kurs

Viele Firmen setzen mit Karriere Portalen darauf, den richtigen Bewerber schnell zu finden. Dies spart nicht nur Zeit, sondern ist heute auch noch sicherer in Corona Zeiten.

Hierzu ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, dass Sie der Richtige für die ausgeschriebene Stelle sind.

Im Schnitt werden max. 3 Minuten für eine Auswahl investiert.

Oft sind die Bewerbungen wenig aussagekräftig oder haben nicht den richtigen Bezug zur Stelle.

In dem Kurs erhalten sie wertvolle Tipps und Tricks sowie Bewerbungsportale, wie Sie auch zu interessanten Stellen kommen.

Gestaltung, CV, Lebenslauf, Format und Auftritt sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

Am Sonntag, 08.05.2022

10:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 38,00 €

Kursleitung: Thilo Herzau, IT-Experte

**Die Zugangsdaten zu
den Onlinekursen
erhalten Sie rechtzeitig
vor dem Kurstermin per
E-Mail zugesandt.**

EDV & Beruf

Kurs Nr. 221-510001

Grundkurs - Powerpoint

Powerpoint ist ein vielseitiges Programm für unterschiedliche Präsentationen. Die Inhalte dieses Grundkurses beziehen sich sowohl auf berufliche, private als auch ehrenamtliche Anlässe:

- Folien, Flyer und Notizblätter erstellen und drucken
- Diashow und Bildschirmpräsentationen erstellen
- Professionelles Präsentieren auch in Verbindung mit anderen Office-Programmen
- Interaktive Elemente nutzen

Am Dienstag, 17.05.2022 und

Donnerstag, 19.05.2022

jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr

**PC-Raum, Ländl. Bildungszentrum,
Bernhardusstr. 15-19, 73326 Deggingen**

Termine: 2 x

Gebühr: 54,00 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer

Kurs Nr. 221-510002

Grundkurs - Word

Der Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die Grundlagen der Textverarbeitung kennenlernen möchten. Zum Inhalt gehören:

- Dokumente erstellen, bearbeiten und gestalten
- Arbeiten mit Tabulatoren und Tabellen
- Einfügen von Grafiken

Am Dienstag, 10.05.2022 und

Donnerstag, 12.05.2022

jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr

**PC-Raum, Ländl. Bildungszentrum,
Bernhardusstr. 15-19, 73326 Deggingen**

Termine: 2 x

Gebühr: 54,00 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer



Café Kussmaul

schwäbisch & alpenländisch  süß & herzhaft

Kaffee und Kuchen oder lieber was Deftiges?
Zusätzlich zur Karte wöchentlich wechselnde Angebote auf der Tafel.

Öffnungszeiten:
Donnerstag – Samstag 14.00 – 20.00 Uhr
Sonntag 11.30 – 20.00 Uhr

Durchgehend warme und kalte Küche

Reichenbachstr. 7, 73326 Deggingen/Reichenbach - Telefon: (07334) 9596615 - www.cafekussmaul.de

Anzeige



Kurs Nr. 221-310001

Qigong - Fit in den Frühling

In diesem Kurs für Neueinsteiger und Fortgeschrittene erlernen Sie eine Übungsreihe, die uns aus dem Wintertief herausholt, die Energie-depots füllt und die Arbeit der "Frühlingsorgane" unterstützt.

Gesundheit setzt ein harmonisches Gleichgewicht aller Energien im Körper voraus. Diesem Grundgedanken der traditionellen chinesischen Medizin folgt die Körpertechnik Qi Gong. Sanfte Bewegungen verbunden mit der Atmung lösen Blockaden, lassen die Energie wieder fließen und sorgen für Gesundheit und Wohlbefinden. Mit Langsamkeit, Geschmeidigkeit sowie der Verschmelzung von Ruhe und Bewegung bietet Qi Gong einen sanften Weg zu Ausgleich und Entspannung. Es bringt uns zu einer besonderen Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Dicke Socken oder bequeme Turnschuhe und bequeme Kleidung.

ab Donnerstag, 10.03.2022

18:30 - 19:45 Uhr

Saal im Bürgerhaus, Bad Ditzgenbach

Termine: 13 x

Gebühr: 132,00 €

Kursleitung: Heike Lehle-Schirmer, Qigong-Lehrerin, Heilpraktikerin, TCM Therapeutin



Kurs Nr. 221-310002

Yoga am Abend

Yoga ist ein ganzheitliches System das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Wir praktizieren Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen und erlangen dadurch mehr körperliche und geistige Flexibilität.

Wir üben immer achtsam und gelenkschonend und lernen unsere Energien zu kontrollieren und zu lenken.

Durch gezielte Entspannungstechniken gelingt es uns, den Streß des Alltags hinter uns zu lassen und zu Freude, Ausgeglichenheit und Gelassenheit zurückzufinden.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Yogamatte, evtl. Sitzkissen und evtl. Decke

ab Mittwoch, 09.03.2022

18:30 - 19:45 Uhr

Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal, Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Termine: 15 x

Gebühr: 109,00 €

Kursleitung: Barbara Baumgärtner,
Yoga-Lehrerin



Kurs Nr. 221-310003

Yoga für den Rücken

Die Hauptursache für Rückenschmerzen sind zu schwache Rückenmuskeln, verkürzte Bänder und Sehnen. Chronische Rückenschmerzen reagieren prompt auf ein gut abgestimmtes Yogaprogramm, welches auf die Stärkung und Flexibilität der schwachen Muskeln abzielt, sowie auf die Dehnung der Bänder und Sehnen. Zudem entwickeln wir Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Die Übungen sind einfach zu erlernen - altersunabhängig.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Yogamatte, evtl. Sitzkissen und evtl. Decke

ab Dienstag, 08.03.2022

16:45 - 18:00 Uhr

Saal im Bürgerhaus; Bad Ditzgenbach

Termine: 15 x

Gebühr: 112,00 €

Kursleitung: Barbara Baumgärtner,
Yoga-Lehrerin

Kurs Nr. 221-310004

Yoga I

In jeder Yogastunde ist die Mobilisation und Aufrichtung sowie die Gesunderhaltung der Wirbelsäule ein zentrales Thema. Die aufrichtende Muskulatur wird gekräftigt, um die Wirbelsäule zu entlasten. Durch Yogaübungen, kleine Bewegungsabfolgen, Atem- und Entspannungstechniken werden die eigenen Kräfte aktiviert, die Beweglichkeit gesteigert und wir finden wieder zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

ab Donnerstag, 10.03.2022

17:40 - 19:10 Uhr

Kath. Gemeindehaus Wiesensteig, Bahnhofstraße 10, 73349 Wiesensteig

Termine: 14 x

Gebühr: 82,00 €

Kursleitung: Claudia Keyser, Yogalehrerin BDY



Kurs Nr. 221-310005

Yoga II

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 221-310004

ab Donnerstag, 10.03.2022

19:30 - 21:00 Uhr

Kath. Gemeindehaus Wiesensteig, Bahnhofstraße 10, 73349 Wiesensteig

Termine: 14 x

Gebühr: 82,00 €

Kursleitung: Claudia Keyser, Yogalehrerin BDY

Kurs Nr. 221-310006

Hatha-Yoga zur Stressreduzierung

Hatha Yoga ist ein Übungsweg, der Körperübungen, Atemlenkung, Konzentrationsübungen beinhaltet, unsere Vorstellungskraft stärkt, die Atmung vertieft, das Körper- und Bewegungsgefühl verbessert sowie Körper und Geist entspannt.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Yogamatte (rutschfeste Matte), Wollsocken.

ab Montag, 07.03.2022

18:30 - 20:00 Uhr

Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal, Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Termine: 12 x

Gebühr: 74,00 €

Kursleitung: Marianne Maurer, Heilpädagogin/
Yogalehrerin

Kurs Nr. 221-310007

Meditation, innere Ruhe und Lebenskraft

In diesem speziellen Kurs werden zwischen einfachen Yoga-, Bewegungs- und Atemübungen auch meditative Elemente mit einer konkreten Gedankentätigkeit ausgeführt. Die Meditation in diesem Sinne ist eine gedankliche Konzentration auf praktische Lebensinhalte, wodurch im Alltagsleben das Denken klarer, geordneter und entspannter auf die jeweiligen Tätigkeiten gerichtet werden kann. Dadurch stärkt sich die innere Stabilität und das Leben kann zielorientierter, innerlich ruhiger, geordneter und auch selbstsicherer geführt werden.

ab Montag, 07.03.2022

18:00 - 19:30 Uhr

VHS-Raum groß 3. OG, Bürgerzentrum Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: 82,00 €

Kursleitung: Wolfgang Romagna, Yoga-Lehrer

Kurs Nr. 221-310008

Yoga am Morgen

Ziel des Yoga ist ein Leben in Harmonie. Dies bedeutet mehr Freude, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit. Durch Yoga entwickeln wir ein neues Körper- und Lebensgefühl. Wir erlernen einfache Körper-, Atem- und Entspannungsübungen für spürbar mehr Kraft, Flexibilität und Gelassenheit. Yoga kann von jedem, gleich welchen Alters, praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Yogamatte (rutschfeste Matte), Wollsocken.

ab Mittwoch, 09.03.2022

08:30 - 10:00 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock, Ditzbacher Straße 19, 73326 Deggingen

Termine: 14 x

Gebühr: 98,00 €

Kursleitung: Doris Rostan, Yogalehrerin



Kurs Nr. 221-310009

Yoga am Vormittag

Wir lernen einfache Körper-, Atem- und Entspannungsübungen für spürbar mehr Kraft, Flexibilität und Gelassenheit. Der Körper wird durch Yoga-Übungen beweglicher, die Rückenmuskulatur gestärkt, die ganze Muskulatur wird gleichmäßig gekräftigt. Somit erlernen wir mehr Beweglichkeit und psychische Stärke. Unsere Gesundheit wird ganzheitlich gefördert. Wir lernen unsere Energien bewusst zu lenken und die Entspannung führt uns zu den Wurzeln unserer Kraft. Dadurch verfügen wir über mehr innere Ruhe und Lebensfreude.

Yoga kann von jedem, gleich welchen Alters, praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Yogamatte (rutschfeste Matte), Wollsocken.

ab Donnerstag, 10.03.2022

08:30 - 10:00 Uhr

Sickenbühlhalle, Walter-Frieß-Zimmer Mittelbronnenteichweg 2, 73344 Gruibingen

Termine: 13 x

Gebühr: 91,00 €

Kursleitung: Doris Rostan, Yogalehrerin





Kurs Nr. 221-320028 rundum fit 1

Es erwartet uns ein Ganzkörpertraining, um unseren Körper fit zu halten und uns in ihm wohlfühlen. Dazu gehören Kräftigungsübungen, Stabilitätsübungen, BBP Übungen, auch mal mit dem Flexibar, Rubberband, Gewichtsbällen oder dem Redondoball sowie Intervalltraining, Pilatesstunden, Aroha und Kaha, Faszien Training. Bitte mitbringen: Indoor Sportschuhe, kleines Handtuch, Getränke und Gymnastikmatte.

ab Donnerstag, 24.03.2022

17:30 - 18:30 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock, Ditzbacher Straße 19, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: 60,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und Aroha Instructor, ÜL in Tanz-Gymnastik-Rhythmus

Immer eine tolle Geschenkidee!

Gutschein

Erhältlich

bei Ihrer VHS-Geschäftsstelle in
Deggingen, Bahnhofstr. 9

Tel. 07334 78-264

Fax 07334 78-269

E-Mail vhs@deggingen.de



Kurs Nr. 221-320029 rundum fit 2

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 221-320028

Bitte mitbringen: Indoor Sportschuhe, kleines Handtuch, Getränke und Gymnastikmatte.

ab Donnerstag, 24.03.2022

18:45 - 19:45 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock, Ditzbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: 60,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und Aroha Instructor, ÜL in Tanz-Gymnastik-Rhythmus



Kurs Nr. 221-320030

Zumba

Fast jeder hat inzwischen davon gehört. Zumba ist ein Fitness-Programm, das Aerobic und Tanzschritte zu schnellen und langsamen Rythmen der lateinamerikanischen Musik (Salsa, Merenque) enthält. Das wichtigste bei Zumba ist, sich einfach zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Haben Sie auch Spaß mit uns!

Bitte mitbringen: Indoorsportschuhe mit flacher Sohle, kleines Handtuch, Getränk.

ab Dienstag, 29.03.2022

19:30 - 20:30 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock, Ditzbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 12 x

Gebühr: 65,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und Aroha Instructor, ÜL in Tanz-Gymnastik-Rhythmus

Kurs Nr. 221-320031

Zumba light

Wir tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Merengue, Salsa, Tango, Flamenco, Cumbia, Reggeaton. Zumba light ist leichter als Zumba Fitness. Geeignet für Teilnehmer die z.B. nicht mehr so viel Springen wollen. Wir machen leichtere Choreographien und haben daher einen leichteren Start in dieser Stunde für Neueinsteiger. Wichtig ist sich einfach zur Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben!

Bitte mitbringen: Indoor Sportschuhe mit flacher Sohle, kleines Handtuch, Getränk.

ab Dienstag, 29.03.2022

18:00 - 19:00 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock, Ditzbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 12 x

Gebühr: 65,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und Aroha Instructor, ÜL in Tanz-Gymnastik-Rhythmus



Kurs Nr. 221-320032

Fitness-Gymnastik

Es erwartet Sie ein vielfältiges, ganzheitliches Bewegungsprogramm. Wir halten uns fit mit funktioneller Gymnastik, Koordinations-, Mobilisations- und Wahrnehmungsübungen, mit Elementen aus Yoga und Pilates. Sie erfahren, was Faszien bedeuten. Bei verschiedenen Entspannungsformen nehmen wir unseren Körper, unseren Atem wahr, genießen Ruhe und Wohlbefinden.

ab Donnerstag, 31.03.2022

18:30 - 19:30 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, Göppinger Straße 5, 73344 Gruibingen

Termine: 9 x

Gebühr: 72,00 €

Kursleitung: Brigitte Vester-Schneider, zertifizierte Übungsleiterin



Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Aufgrund geänderter Rahmenbedingungen der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) hat sich die Zuschussung von Gesundheitskursen geändert. Die bundesweiten Richtlinien der Krankenkassen beinhalten eine Vielzahl von Kriterien, so dass nur ein Teil der VHS-Kurse bezuschussungsfähig ist.

Generell gilt: Pro Versichertem und Kalenderjahr werden maximal 2 Kurse bezuschusst, wenn Sie als Teilnehmer/in mindestens 80% anwesend waren.

Weitere Kriterien für die Zuschussung (gem. Leitfaden Prävention des GKV) sind

- Gruppengröße maximal 15 Personen
- Nur Einsteiger- bzw. Wiederholer-Kurse, nicht Fortgeschrittenen-Kurse bzw. Dauerangebote
- Kursdauer mindestens 8 bis maximal 12 Termine (AOK 16 Termine), maximal 1.080 Minuten
- Kursleiterqualifikation ist genau definiert. Hier gelten unterschiedliche Maßstäbe: Die Qualifikation Übungsleiter/in Prävention wird nur über Sportvereine mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ anerkannt
- Kursinhalte sind genau definiert über Methoden und Übungen (Handlungsfelder und Präventionsprinzipien)

Durch die neuen Rahmenbedingungen fallen alle Kurse aus der Zuschussung, die mindestens eines der oben genannten Kriterien nicht erfüllen. Dabei sind auch Kurse und Kursleitungen betroffen, die bereits langjährige bezuschusste Kurse angeboten haben, nun aber nicht mehr den Prüfkriterien des Leitfadens Prävention der Krankenkassen entsprechen und durch das Online-Prüfverfahren der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) abgelehnt wurden, das keinerlei Ausnahmen zulässt. Die AOK Baden-Württemberg prüft selbst und kommt in Einzelfällen auch zu anderen Ergebnissen, so dass es hier Unterschiede in der Zuschussung geben kann.

Aufgrund des zentralen Anerkennungsverfahrens und der veränderten Rahmenbedingungen ist die Anzahl der bezuschussungsfähigen Kurse zurückgegangen.

- Bei Fragen zur Zuschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse. Wir als Volkshochschule haben darauf leider nur bedingt Einfluss.
- Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: Alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Oberes Filstal (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurs, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mailadresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachführungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüsse) leiten

wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutbeauftragten lauten:

Verbandsvorsitzender Karl Weber, Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen; E-Mail: gemeinde@deggingen.de; Tel.: 07334 78-0

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Semestereinteilung

Die Kursarbeit wird in zwei Abschnitte gegliedert:

Herbst-/Wintersemester (September - Februar) und Frühjahr-/Sommersemester (Februar - August).

Das Programmheft erscheint jeweils im September und im Januar.

2. Anmeldung

- Sie können sich persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden.
- Alle angebotenen Programmpunkte sind öffentliche Veranstaltungen der VHS.
- Zu allen Kursen ist 7 Werktage vor Kursbeginn eine Anmeldung bei der Geschäftsstelle erforderlich.
- Sollte ein Kurs nicht stattfinden, werden Sie von uns informiert.
- Die Zahl der Teilnehmer ist begrenzt. Andererseits können die angekündigten Kurse nur stattfinden, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Ist dies nicht der Fall, muss der Kurs abgesagt werden oder die Teilnehmer erklären sich bereit, gemeinsam die zur Mindestzahl fehlenden Gebühren zu übernehmen oder gemeinsam mit dem Dozenten eine entsprechende Verkürzung der Kursdauer zu akzeptieren.
- Wir weisen darauf hin, dass wir für unsere Abwicklung Ihre personenbezogenen Daten speichern und verarbeiten. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.
- Unsere Kursleiter entsprechen den Qualitätskriterien unserer VHS. Besonders bei Gesundheitskursen weisen wir darauf hin, dass Krankenkassen eigene Anforderungen an zuschussfähige Kurse bzw. deren Leiter stellen. Bitte klären Sie im Vorfeld, ob Ihre Krankenkasse die Kursgebühren erstattet.

3. Abmeldung

- Falls Sie verhindert sein sollten, lassen Sie uns dies bitte 1 Woche vor Kursbeginn wissen, damit keine Kursgebühren fällig werden.
- Bei Abmeldung berechnen wir generell eine Verwaltungsgebühr von 6,00 €.
- Bei unentschuldigtem Fehlen und kurzfristigem Abmelden von einem gebuchten Kurs wird die gesamte Kurssumme fällig und es kann kein Ersatz geleistet werden.
- Abmeldungen bei den Kursleitern und -leiterinnen sind nicht möglich.
- Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung und die Gebühren werden fällig.

4. Gebühren

- Die Höhe der Gebühren ist aus dem Programm ersichtlich und umfasst das Dozentenhonorar einschließlich Neben-, Raum-, und Verwaltungskosten.
- Die Kosten für Lehr- und Arbeitsmaterial sowie Lebensmittelkosten sind im Normalfall nicht in der Kursgebühr enthalten; sie müssen in bar direkt beim Kursleiter/ der Kursleiterin bezahlt werden.

5. Bezahlung

Aus organisatorischen Gründen ist nur eine Abbuchung vom Konto durch Lastschriftverfahren möglich. Sie erteilen uns eine Abbuchungsermächtigung. Die SEPA-Abbuchung erfolgt erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist. Bei falschen Kontoangaben, die auf einem Fehler Ihrerseits beruhen, erlauben wir uns, Ihnen die BANKgebühren sowie eine Bearbeitungsgebühr zu berechnen.

Eine Überweisung ist nur in begründeten Ausnahmefällen möglich. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand müssen wir eine Pauschale von 10 € pro Kurs berechnen. Barzahlung ist nur bei ausgewiesenen Einzelveranstaltungen (Vorträge) vorgesehen.

Haftung

Die VHS Oberes Filstal übernimmt für Unfälle, Verluste und Schäden, die beim Besuch einer Veranstaltung entstehen, keine Haftung übernehmen kann. Es gilt die jeweilige Hausordnung des Veranstaltungsortes.

