



Programmheft

Herbst | Winter

Semester 2026/II

Semesterbeginn 21.09.2026

VHS Oberes Filstal

Geschäftsstelle

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

Bildnachweis:

Titel: bill nino, dane wetton unsplash, marion well-wellmann pixabay, fotolia
Pixabay: S.5 hans, S.6 mayur gadge li., alexa2 re., S.9 paulau-wehla craftet, S. 15 xiaodongx re., S.19 djedj literature li., public domain picture re., S.21 kohji asakawa re., S.24 clickerhappy cinemon, S.25 federica li., S.26 Andi P, S. 27, S.30 petra, S.31 adrit1, S.32 titiana s li., S. 33 pexels.
Unsplash: S.7 nathan dumlaio, S.15, rubaitul azad li., S.21 carlos muza li., S.22 zahra tavakoli tard re., S.23 kate remmer, S.28 mohamed hassan, briana tozour re., S.14 chagin fotolia re., S. 5 re. Stuttgart Marketing GmbH, S.25 privat.

Gestaltung,
Layout, Satz:
Druck:
Auflage:

FoxDesign grafik+fotografie
Petra Siegele, Göppingen
Maurer Druck, Geislingen
1000

SCAN ME



Grußwort

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

herzlich willkommen im Herbst/Winter-Semester 2026.

Wenn die Tage kürzer werden und der Alltag oft hektisch erscheint, ist es umso wichtiger, sich Zeit für Neues, Kreatives und Gemeinsames zu nehmen. Genau dafür bietet unsere VHS auch in diesem Semester wieder ein vielfältiges Programm für jedes Alter und Interesse.

Ob Bewegung und Gesundheit, kreative Workshops, spannende Vorträge, Sprachkurse oder kulinarische Angebote – bei uns finden Sie zahlreiche Möglichkeiten, den Herbst und Winter abwechslungsreich und aktiv zu gestalten. Lernen Sie Neues kennen, entdecken Sie verborgene Talente oder gönnen Sie sich einfach eine kleine Pause vom Alltag.

Blättern Sie durch unser neues Programmheft und lassen Sie sich inspirieren. Sicher ist auch für Sie das passende Angebot dabei.

Die Anmeldung ist bequem über unsere Homepage www.vhsoberesfilstal.de möglich.

Natürlich stehen wir Ihnen auch persönlich, telefonisch oder per E-Mail gerne für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

„Wenn du es träumen kannst, kannst du es auch tun.“
Walt Disney

Ihr Team der VHS Oberes Filstal



Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.vhsoberesfilstal.de

Inhaltsverzeichnis

Kontaktdaten VHS Geschäftsstelle	2
Grußwort	3
Stadtführungen Stuttgart	5
Junge VHS – Kids & Teens	6 – 7
Starke Frauen – starke Kurse und 50+ Best Ager	8 – 9
Einzelveranstaltungen	9 – 12
Kooperation mit der Bücherei Deggingen	13
Kooperation mit der VHS Geislingen	14 – 15
Kooperation mit dem Familientreff	16 – 17
Sprachen	19
Online-Kurse	20 – 22
Kochen & Backen	22 – 25
Gesundheit, Bewegung, Entspannung	25 – 28
Schwimmkurse für Kinder	29 – 31
Wasserangebote für Erwachsene	32
Wichtiges zum Hallenbad	33
Datenschutzbestimmungen	34
Allgemeine Geschäftsbedingungen	35

**Bitte beachten Sie die Anzeigen
unserer Werbepartner
auf den Seiten 10, 18 und auf der
Rückseite des Programmhefts.**

Stadtführungen Stuttgart



Kurs Nr. 262-190002

Stadtführung Stuttgart - Stuttgart wie im Hochgebirge

Unterwegs mit Seil- und Zahnradbahn in Stuttgart

Stuttgart ist mehr als die Königstraße: Hinauf auf Stuttgarts Höhen mit der Zahnradbahn und über den Haigst und wir erfreuen uns an der spektakulären Aussicht am Santiago-de-Chile-Platz.

Über das ruhige Wohngebiet „Haigst“ geht es zum Naturdenkmal „Scharrenberg“, einem der kleinsten Weinlagen in Baden-Württemberg. Durch den Wald gelangen wir zum Dornhaldenfriedhof mit den Gräbern der RAF-Terroristen. Wir schauen uns auch den Waldfriedhof an mit den „Prominentengräbern“ von Theodor Heuss, Robert Bosch und dem Ex-OB Stuttgarts Arnulf Klett und die Künstlergräber von Oskar Schlemmer und Otto Hajek.

Zurück geht es mit der original Standseilbahn von 1929 wieder hinunter ins Nesenbachtal.

Treffpunkt: Stuttgart, Marienplatz (Haltestelle Zahnradbahn)

Ende: Südheimer Platz, Rückfahrt mit Stadtbahn.

BITTE BEACHTEN: TICKETS Zahnradbahn/Seilbahn, normale VVS-Tickets je eine Zone nicht im Preis inbegriffen! (Einzelticket, Gruppenticket, Deutschlandticket gelten).

Am Sonntag, 07.02.2027

14:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer



Kurs Nr. 262-190003

Stadtführung Stuttgart - Stuttgart in allen Facetten

Stuttgart in allen Facetten - Geschichte, Rathaus, Markthalle, Stiftskirche und mehr

Bernd Möbs – als langjähriger reingeschmeckter Rheinländer – erzählt Ihnen zwischen Schloss, Rathaus und Stiftskirche die skurrile und lustige Geschichte der Stadt Stuttgart: Entstanden aus den Sümpfen des Nesenbachs als Stutengarten, ausgebaut von räuberischen Grafen und verlassen von treulosen Herzögen entwickelte sich die Stadt und wuchs über die Hügel hinaus.

Lassen Sie sich überraschen von 1000 Jahren Stuttgarter Geschichte – zwischen Wald und Reben und „Hängen und Würgen“ inklusive Pater Noster im Rathaus, einer Stiftskirchenführung und Wein & Imbiss in der Markthalle!

Treffpunkt: Markplatzbrunnen, Marktplatz Stuttgart, Nähe Stadtbahnhaltestelle Rathaus.

Ende: Markthalle Stuttgart, Nähe S-Bahn und Stgt. Hauptbahnhof.

Extra-Kosten: 11 Euro/P. für Wein/Imbiss und Führung Stiftskirche 4 Euro. Diese Kosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Am Mittwoch, 11.11.2026

14:00 - 16:45 Uhr

Gebühr: 33,00 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer

Junge VHS – Kids & Teens



Kurs Nr. 262-350002

Halloween-Party - Backen und mehr für Eltern und Kinder von 6-10 Jahren

Mit gruseligen Keksen, Muffins dekorieren, Fingerfood, Snacks und vielem mehr, werden wir gemeinsam die perfekte Halloween-Party zaubern, Im Anschluss werden wir die Köstlichkeiten zusammen vor Ort verkosten. Lasst euch überraschen!

Mitzubringen: verschließbare Boxen, Getränk und eine Schürze!

Pro Elternteil kann ein Kind teilnehmen!
Die Kursgebühr gilt für beide.

Am Freitag, 23.10.2026

14:00 - 17:30 Uhr

Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19

73326 Deggingen

Gebühr: 38,00 €. In der Gebühr sind 20 €
Lebensmittelkosten enthalten.

Kursleitung: Melanie Sitter

Kurs Nr. 262-350006

Mini-Hamburger & leckeren Nachtisch - für Kids von 6 - 12 Jahren

Dieses Mal entdecken wir gemeinsam die Welt des Kochens & Backens. Zusammen bereiten wir leckere Mini-Hamburger zu. Von den kleinen Brötchen über saftige Patties, bis hin zu frischen, bunten Beilagen lernen die Kinder spielerisch den Umgang mit Lebensmitteln. Anschließend zaubern wir noch einen süßen Nachtisch, der nicht nur gut schmeckt, sondern auch kreativ

gestaltet werden kann. Ob fruchtig, schokoladig oder bunt dekoriert - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ich freue mich jetzt schon mit euch diese Welt zu entdecken.

Mitzubringen: Schürze, verschließbare Boxen, Getränk, Geschirrtuch!

Am Freitag, 29.01.2027

14:00 - 17:00 Uhr

Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19

73326 Deggingen

Gebühr: 29,00 €. In dieser Gebühr sind die
Lebensmittelkosten enthalten.

Kursleitung: Melanie Sitter



Kurs Nr. 262-160003

Wecke den Löwen in Dir - Du musst Dich trauen, Dich zu wehren!

Für Kinder von 5-11 Jahren

Ermutigungs- und Selbstsicherheitstraining

- Speziell entwickeltes Kindertraining, umgehen mit der eigenen Angst, richtiges Verhalten in Stress-Situationen
- Deeskalieren des Kampfes
- Reale Situationen werden in Rollenspielen geübt - in unvermeidlichen Situationen universell vorgehen
- Erste ganzheitliche, konzeptionelle und intelligente Selbstverteidigung & Selbstbehauptung
- Erlernen von einfachen Techniken, sich gegen Mobbing oder Übergriffe erfolgreich zu wehren

- Das große und das kleine "NEIN". - Geh nie mit einem Fremden mit. - Mein Körper gehört mir.
- Lernen Mimik, Gestik und Stimme bewusst und gezielt einzusetzen
- Steigerung des gesunden Selbstbewusstseins
- Wegbereiter für starke und ausgeglichene Persönlichkeiten
- Lustige und pädagogisch funktionale Spiele, Koordinations-, Sensitivitäts-, Balance- und Konzentrationsübungen

Ab Mittwoch, 11.11.2027

15:45 - 16:45 Uhr

Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 5 x

Gebühr: 44,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu,
Kampfkunstlehrer



Kurs Nr. 262-160005

Eltern-Kind-Programm -

Kurs für verschiedene Familienformen

Kinder und Eltern dürfen gemeinsam in Ihre Kraft kommen und bleiben

Damit sich Kinder gut entwickeln können, benötigt es eine stabile und zuverlässige Bindung. Menschen sind Beziehungswesen, Kinder brauchen Mut, um die Welt zu hinterfragen und zu entdecken. Wichtig ist eine positive Beziehung zu dem direkten Umfeld.

Als Eltern haben Sie hier den größten Anteil in den ersten Lebensjahren. Gerade hier ist Ansprache wichtig, um den Halt zu geben.

In unserem Kurs geht es darum: Miteinander Zeit zu verbringen (Bindungsaufbau) und Werkzeuge mitzubekommen und im Alltag diese Bindung fortzusetzen.

Zudem ein besseres Verständnis wo und in welchen Bereichen noch eine Stärkung möglich ist.

Schwerpunkt: Alltagsbewältigung, Erziehung, emotionale Kompetenz, Beziehung und Gesundheit. Sie erhalten Werkzeuge, um im Alltag mit den Kindern gemeinsam die Bindung zu stärken und das Kind zu unterstützen, und um Resilienz und Selbstwirksamkeit zu fördern.

Zielgruppe: Eltern und Kinder aus allen Familienformen (Vater / Mutter, Alleinerziehende, Patchwork, etc.), Kinder ab 4 Jahren

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie auf unserer Webseite unter www.vhsoberesfilstal.de

Ab Sonntag, 17.01.2027

09:30 - 11:30 Uhr

Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 3 x

Gebühr: 65,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu,
Kampfkunstlehrer



Kurs Nr. 262-160006

Wecke den Löwen in Dir - Du musst Dich trauen, Dich zu wehren!

Selbstbewusst behaupten für Frauen - Sicher durch den Alltag mit Assistenz Ingrid Krüttner

Es ist großartig, dass du dich mit dem Thema Selbstverteidigung für Frauen beschäftigst! Selbstverteidigung ist nicht nur eine wichtige Fähigkeit, sondern kann auch das Selbstbewusstsein stärken und helfen Ängste zu überwinden. Wenn es darum geht Blockaden zu überwinden, ist es hilfreich sich zunächst bewusst zu machen, welche Ängste oder Unsicherheiten dich zurückhalten.

Oft kann es hilfreich sein, in einem geschützten Rahmen, wie einem Selbstverteidigungskurs zu üben. Dort kannst du Techniken erlernen und gleichzeitig in einer unterstützenden Umgebung an deinen Ängsten arbeiten.

Um nicht im Fokus einer Auseinandersetzung zu sein, muss die Handlungsfähigkeit sowie rechtzeitiges Erkennen von Gefahren geschult werden.

Rechtzeitig Grenzen setzen sowie einfache Methoden und Techniken aus der Kampfkunst verhelfen zu mehr Selbstbewusstsein. Denn Täter suchen Opfer und keine Gegner.

Das Schlag- und Trittkrafttraining an Schlagpolstern ist von großer Bedeutung. Die meisten wissen nicht, welche Kräfte in ihnen schlummern und trauen sich nicht, sich zu wehren.

Für viele ist dies eine neue Erfahrung und fördert die Stärkung des Selbstvertrauens.

Ab Donnerstag, 12.11.2026

19:00 - 20:00 Uhr

Kampfsportschule Deggingen,

Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 5 x

Gebühr: 56,00 €

Kursleitung: Ingrid Krüttner

Kurs Nr. 262-160010

Gedächtnistraining für Senioren mit Stöcken aus der Kampfkunst

Hilfestellung um die kognitiven Funktionen zu erhalten besonders das Gedächtnis.

Neuroplastizität sorgt dafür, dass das Lernverhalten bis zum Tod erhalten bleibt. Sie dient dazu die Funktionen des Nervensystems zu erhalten, anzupassen oder zu erweitern. Neuronale und synaptische Verschaltungen können trainiert werden.

Bei der Rhythmusarbeit mit Stöcken und Elementen aus der Kampfkunst, werden Ressourcen und Potentiale mittels Gehirnintegration erweitert.

Mit Hilfe von Schlagabfolgen aus der Stockkampfkunst in Kombination mit Tanz erweitern wir unser Bewegungsspektrum, unsere Flexibilität und Spontanität.

Wir schulen dabei Rechts-Links-Augen-Hand-Koordination, Körperwahrnehmung und kognitive Funktionen z. B. Erhalt des nichtdeklarativen Gedächtnisses oder Stärkung des prospektiven Gedächtnisses. Verbesserung der Motorik, Konzentration, sowie die Erhöhung der Gedächtnisleistung.

Durch das 3-Dimensionale Arbeiten werden die Bildung neuer Nervenbahnen gefördert und der Informationsfluss wird erweitert. Dadurch kann Eigenverantwortung entstehen. Gesundheit fördert die Selbstbestimmtheit und den Selbstwert. Stöcke werden gestellt

Ab Donnerstag, 12.11.2026

18:00 - 19:00 Uhr

Kampfsportschule Deggingen,

Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 5 x

Gebühr: 56,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu,
Kampfkunstlehrer

Kurs Nr. 262-160012

Wecke den Löwen in dir - Du musst dich trauen, dich zu wehren

Für 50+/Best Ager/Senioren

Alle 9 Minuten wird in Deutschland jemand Opfer einer Gewalttat auf offener Straße. Gerade für die Selbstverteidigung bei Menschen über 50 gelten nochmals andere Regeln. Die Fähigkeit, sich gegenüber anderen durchsetzen zu können, fällt oft auch Erwachsenen sehr schwer.

Für ältere Menschen wird es heute immer wichtiger, sich angemessen im Alltag zu behaupten und wenn nötig, sich zu verteidigen. Im Vordergrund steht, woher die Ängste kommen, wie man sie abschwächen oder ganz aus dem Weg räumen kann.

Um nicht im Fokus einer Auseinandersetzung zu sein, muss die Handlungsfähigkeit sowie rechtzeitiges Erkennen von Gefahren geschult werden. Rechtzeitig Grenzen setzen, einfache Methoden und Techniken aus der Kampfkunst verhelfen zu mehr Selbstbewusstsein. Denn Täter suchen Opfer und keine Gegner.

Das Schlag- und Trittkrafttraining an Schlagpolstern ist von großer Bedeutung. Die meisten wissen nicht, welche Kräfte in Ihnen schlummern und trauen sich nicht sich zu wehren. Für viele ist dies eine neue Erfahrung und fördert die Stärkung des Selbstvertrauens.

Anhand von Rollenspielen wird die Sicherheit und Reaktionsfähigkeit geschult. z.B. hat der Erwachsene eine Tasche, Regenschirm, Handy in der Hand und wird bedroht, können diese Gegenstände als Behelfswaffe bei Bedrohung eingesetzt werden. Wir üben auch hier den Umgang damit.

Ab Mittwoch, 11.11.2026

18:00 - 19:00 Uhr

Kampfsportschule Deggingen,

Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 5 x

Gebühr: 56,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu,
Kampfkunstlehrer

Einzelveranstaltungen



Kurs Nr. 262-2A0008

Wir spinnen am Spinnrad

In diesem Kurs habt ihr die Möglichkeit ein altes Handwerk zu erlernen. Von der richtigen Vorbereitung der Rohwolle - waschen, kardieren, bis zur Verarbeitung zum fertigen Garn. Spinnen am Spinnrad erfordert etwas Übung und Geduld, aber das Ergebnis macht einfach nur stolz. Spinnmaterial und verschiedene Spinnräder stelle ich gerne zur Verfügung und ist im Kurspreis mit inbegriffen.

Am Samstag, 07.11.2026

11:00 - 15:00 Uhr

Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum (groß)

Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Gebühr: 60,00 €

Kursleitung: Sabine Pachner

Kurs Nr. 262-330001

Die Kunst des Nein-Sagens

Fällt es Ihnen schwer, Nein zu sagen – im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis?

Viele Menschen sagen Ja, obwohl sie eigentlich Nein meinen: aus Pflichtgefühl, aus Angst vor Ablehnung oder weil sie niemanden enttäuschen möchten. Besonders Frauen erleben diesen Druck häufig.

Doch ein klares Nein zur richtigen Zeit schützt vor Überlastung, schafft Freiräume und stärkt den eigenen Selbstwert.

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Nein-Sagen oft so schwerfällt und wie Sie Grenzen setzen können, ohne andere zu verletzen. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie einfache Strategien und Formulierungen kennen, mit denen Sie Ihre Bedürfnisse klar und selbstbewusst vertreten.

Denn jedes Nein zu anderen ist ein Ja zu sich selbst.

Am Mittwoch, 04.11.2026

Beginn 19:00 Uhr

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

Gebühr: 14,00 €

Kursleitung: Elke Burkhardt-Bittner, Supervisorin und Heilpraktikerin für Psychotherapie und
Udo P. Bittner, Diplom-Psychologe

Hier könnte auch
IHRE
Anzeige stehen! ♥

Interesse?

Alle Details →

Kontakt

- VHS Oberes Filstal
- Telefon 07334 78-264
- E-Mail vhs@deggingen.de

Mobil auf 3 Rädern und E-Motor sicher unterwegs – Arbeits- und Lebensgemeinschaft Bad Boll e. V.

WIRWUNDER
erfüllt
Wünsche

WIRWUNDER

Mit WIRWUNDER – der Spendenplattform der Sparkassenorganisation und betterplace – unterstützen wir Vereine und soziale Projekte.

**Jetzt Projekte einstellen unter
www.wirwunder.de/goeppingen.**

LB BW

LBS

Sparkassen
Versicherung

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Göppingen

Anzeige

Das geht mir an die Nieren - Bluthochdruck

Mittwoch, 04. November 2026

Beginn: 17:00 Uhr

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

Bluthochdruck gehört zu den häufigsten Volkskrankheiten und bleibt oft lange unbemerkt. Ab einem Blutdruckwert von 140/90 mmHg gilt der Blutdruck als behandlungsbedürftig.

Da die Erkrankung zunächst häufig ohne spürbare Symptome verläuft, unterschätzen viele Betroffene das Risiko.

Ein dauerhaft erhöhter Blutdruck kann zu Schäden an Herz, Gefäßen und Nieren führen.



Interessierte erhalten verständliche Einblicke in Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten dieser weit verbreiteten Erkrankung. Chefarzt Prof. Dr. Martin Kimmel und sein Team werden referieren, stehen für Fragen zur Verfügung und geben Tipps für den Alltag.

Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich – der Eintritt ist frei!

Bei Rückfragen dürfen Sie sich gerne an die Volkshochschule Oberes Filstal wenden:
vhs@deggingen.de oder Tel. 07334/78-264



TSCHECHIEN überraschend anders

Ein Vortrag in Bildern durch das Nachbarland in der Mitte Europas
Tschechien - wer denkt da nicht sofort an die »Goldene Stadt«
Prag, an das berühmte Bier aus Pilsen oder an die mondänen,
böhmischen Kurbäder. Sicherlich sind dies die bekanntesten
Markenzeichen des kleinen Nachbarlandes, das nur wenig
größer ist als Bayern. Doch auf genau dieser kleinen Fläche
vereint die Tschechische Republik, wie sie amtlich heißt, eine
beeindruckende Vielfalt, die sich zu entdecken lohnt.

Bürgerzentrum Deggingen, Bürgersaal, Bahnhofstr. 9
Vorverkauf 6 Euro / Abendkasse 8 Euro
Kartenvorverkauf bei der VHS Oberes Filstal

Bei Rückfragen steht Ihnen die VHS Oberes Filstal
Tel. 07334/78-264, E-Mail: vhs@deggingen.de
gerne zur Verfügung!

 **19:00 Uhr**



Volkshochschule
Oberes Filstal

 **26.01.2027**

Kooperation mit der Bücherei Deggingen

Kurs Nr. 262-150006

Lesenachmittag in der Bücherei

Bilderbuchkino mit Onilo für Kinder ab 3 Jahren.
Eine Bilderbuchgeschichte wird auf dem großen
Bildschirm gezeigt und vorgelesen.

Anschließend wird gespielt, gemalt oder gebastelt.

Kostenlos und ohne Anmeldung!

Am Mittwoch, 23.09.2026

15:00 - 15:45 Uhr

Bücherei Deggingen

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Martina Junusic Vorgic,
Leitung der Bücherei Deggingen

Kurs Nr. 262-150007

Lesenachmittag in der Bücherei

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 262-150006

Am Mittwoch, 21.10.2026

15:00 - 15:45 Uhr

Bücherei Deggingen



Kurs Nr. 262-150008

Lesenachmittag in der Bücherei

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 262-150006

Am Mittwoch, 18.11.2026

15:00 - 15:45 Uhr

Bücherei Deggingen

Kurs Nr. 262-150009

Lesenachmittag in der Bücherei

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 262-150006

Am Mittwoch, 09.12.2026

15:00 - 15:45 Uhr

Bücherei Deggingen

DER GRÜFFELO

theater en miniature

**Mittwoch
07.10.2026
15 Uhr**

**Bürgersaal
Bahnhofstraße 9
Deggingen**

Eintritt: 4 € für Kinder
ab 4 Jahren

TICKETS HIER!
BÜCHEREI
im Bürgerzentrum Deggingen



Kooperation mit der VHS Geislingen



Kurs Nr. 262-510002

Word Grundlagen

In dem praxisorientierten Kurs lernen Sie Schritt für Schritt grundlegende Funktionen des Textverarbeitungsprogramms Word. Der Kurs richtet sich an Einsteiger-innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Der Umgang mit Maus und Tastatur wird vorausgesetzt. Für eine Teilnahme am Kurs ist es unerheblich, mit welcher Word Version sie bereits arbeiten.

Kursinhalte:

- Texte eingeben, formatieren, korrigieren und speichern
- Absätze, Aufzählungen und Erstellen von Listen
- Einrichten von Seitenlayouts
- Verwenden von Tabulatoren
- Erstellen von Tabellen
- Einfügen von Bildern und Grafiken

Ziel ist es, den Teilnehmenden Grundlagen der Textverarbeitung zu vermitteln, um Kenntnisse und Fähigkeiten sowohl in privaten als auch beruflichen Handlungsfeldern zu erweitern und zu vertiefen. Die Teilnehmenden werden befähigt, das im Kurs erworbene Wissen in Eigenregie weiter auszubauen und nachhaltig zu festigen.

Methoden: Praktische Übungsformen im Präsenzunterricht mit Laptop und Beamer

Am Di, 10.11. + Do, 12.11.2026

jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr

VHS Geislingen, Raum S3

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger



Kurs Nr. 262-510006

Erste Schritte am PC

Die Teilnehmenden sollen einen niederschweligen Einstieg in das weitverbreitete Windows-System bekommen.

Ziel des Kurses ist es, Hemmnisse abzubauen und Sicherheit sowie Vorwissen im Umgang mit dem PC aufzubauen.

Die Teilnehmenden werden befähigt, das im Kurs erworbene Grundlagenwissen in Eigenregie zu erweitern und nachhaltig zu festigen.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ohne PC-Vorkenntnisse, die sich in ruhigem Lerntempo und anhand vieler Beispiele und Übungen mit dem Arbeiten am Computer vertraut machen wollen.

Sie lernen die wichtigsten Tasten Ihrer Tastatur kennen, werden die ersten Schritte im Umgang mit dem Internet üben und einen Überblick über weitere Möglichkeiten Ihres Computers kennenlernen. Wir werden an vielen Beispielen das Schreiben, Anlegen von Dateien und Ordnern, Speichern und Wiederfinden von Texten und Bildern üben. Dieser Kurs ist eine ideale Grundlage für unsere weiteren PC-Kurse.

Methoden: Praktische Übungsformen im Präsenzunterricht mit Laptop und Beamer

Am Di, 13.10. + Do, 15.10.2026

sowie Di, 20.10. + Do, 22.10.2026

jeweils von 18:30 - 20:45 Uhr

VHS Geislingen, Raum S3

Termine: 4 x

Gebühr: 91,20 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger



Kurs Nr. 262-510007

Excel Grundlagen

In dem praxisorientierten Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms Excel.

Schritt für Schritt lernen Sie, wie Tabellen aufgebaut sind, Listen übersichtlich dargestellt werden und einfache Berechnungen durchgeführt werden können. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Der Umgang mit Maus und Tastatur wird vorausgesetzt. Für eine Teilnahme am Kurs ist es unerheblich, mit welcher Excel Version sie bereits arbeiten.

Kursinhalte:

- Aufbau einer Excelmappe
- Besonderheiten bei der Dateneingabe
- Einfache Berechnungen mit Formeln und Funktionen
- Gestaltung und Formatierung von Tabellen

Ziel ist es, den Teilnehmenden Grundlagen der Tabellenkalkulation zu vermitteln, um Kenntnisse und Fähigkeiten sowohl in privaten als auch beruflichen Handlungsfeldern zu erweitern und zu vertiefen. Die Teilnehmenden werden befähigt, das im Kurs erworbene Wissen in Eigenregie weiter auszubauen und nachhaltig zu festigen. Methoden: Praktische Übungsformen im Präsenzunterricht mit Laptop und Beamer

Am Di, 24.11. + Do, 26.11.2026

jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr

VHS Geislingen, Raum S3

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger



Kurs Nr. 262-510008

Unvergessliche Augenblicke

Wir gestalten ein CEWE-Fotobuch

Ziel ist es, eigene Bilder auszuwählen, zu archivieren und vor allem zu präsentieren. Die Teilnehmenden lernen einfache Werkzeuge der Bildbearbeitung kennen und anzuwenden. Sie erweitern Ihr Wissen über Gestaltungsmerkmale und -regeln.

Inhalt: Wer gerne fotografiert und seine digitalen Fotos in einem selbstgemachten Fotobuch eindrucksvoll präsentieren möchte, der hat in diesem Kurs die Möglichkeit, unter fachlicher Anleitung ein CEWE-Fotobuch zu gestalten. Die CEWE-Software wird bei Drogerie Müller und auch bei dm verwendet.

Schritt für Schritt wird Ihnen gezeigt, wie Sie Fotos auswählen und welche Gestaltungsmöglichkeiten es gibt: Seitenansicht und Hintergrund, das Optimieren der Fotos, das Einfügen von Texten und Rahmen, das ansprechende Gestalten der Titel- und Buchseiten.

Am Di, 03.11. + Do, 05.11.2026

jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr

VHS Geislingen, Raum S3

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger



Kooperation mit dem Familientreff

Familientreff Deggingen

Für alle mit Babys und kleinen Kindern im Alter von 0 bis zum 3. Lebensjahr sowie für Schwangere

Bei uns findet ihr einen geschützten Ort, an dem Familien miteinander in Verbindung kommen, Kinder spielerisch wachsen dürfen und Eltern sich verstanden fühlen.

- ♥ Genießt ein gemütliches gemeinsames Frühstück - eine wunderbare Gelegenheit, andere Familien kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen.
- ♥ Kinder finden bei uns schnell neue Spielkameraden - Freundschaften entstehen oft ganz von selbst.
- ♥ Im offenen Austausch könnt ihr euch gegenseitig unterstützen und über die Herausforderungen des Familienalltags sprechen - ehrlich, herzlich und auf Augenhöhe.
- ♥ Regelmäßig laden wir kompetente Gäste ein - z.B. eine Kinderkrankenschwester, Hebamme oder Logopädin. Sie geben Impulse rund um das Familienleben oder stehen in einer offenen Sprechstunde für eure Fragen zur Verfügung.

Kommt vorbei - wir freuen uns auf euch!
Alle Angebote sind für die Familien kostenlos.

Unsere Angebote:

Familientreff am Dienstag

Für alle mit Babys und kleinen Kindern im Alter von 0 bis zum 3. Lebensjahr sowie Schwangere

Beginn: 9:00 Uhr
Ende: 11:30 Uhr

Im Bürgerzentrum
Bürgersaal EG
Bahnhofstraße 9
73326 Deggingen

Kontakt

Dorota Schumann
Bürgerzentrum 2. OG
Bahnhofstraße 9
73326 Deggingen

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

Babytreff am Mittwoch

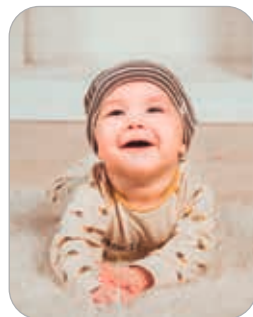
Für alle mit Babys
ab dem 3. bis 12. Lebensmonat

Beginn: 9:30 Uhr
Ende: 10:30 Uhr

Im Bürgerzentrum
VHS Raum groß im 3. OG
Bahnhofstraße 9
73326 Deggingen

Telefon 0172 417 3651
Telefonisch erreichbar:
Mo - Fr von 9:00 - 13:00 Uhr

Internet:
<http://www.familientreffs.de>



Der Familientreff Deggingen ist ein kostenloses Angebot aus Landkreismitteln.

Kooperation mit dem Familientreff



Familientreff am Dienstag
Für Alle mit Babys und
kleinen Kindern im Alter
von 0 bis zum 3. Lebensjahr
sowie Schwangere

Beginn: 9:30 Uhr
Ende: 11:30 Uhr

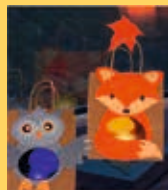
Bürgerzentrum
Bürgersaal im EG
Bahnhofstraße 9
73326 Deggingen

Bei Fragen:
Tel. 0172 417 3651

Martinsfeier

Dienstag, 10. November 2026

**Unser kleiner, aber feiner Martinsumzug
beginnt um 9:45 Uhr im Bürgersaal.**



**Davor und danach möchten wir den
Vormittag in gemütlicher Atmosphäre bei
Kinderpunsch und süßen Leckereien
gemeinsam verbringen. Wir freuen uns auf
ein schönes Beisammensein!**



Familientreff am Dienstag
Für Alle mit Babys und
kleinen Kindern im Alter
von 0 bis zum 3. Lebensjahr
sowie Schwangere

Beginn: 9:30 Uhr
Ende: 11:30 Uhr

Bürgerzentrum
Bürgersaal im EG
Bahnhofstraße 9
73326 Deggingen

Bei Fragen:
Tel. 0172 417 3651

Nikolausfeier und Weihnachtsvorfreude

Dienstag, 15. Dezember 2026

**Beginn ist um 9:30 Uhr
auf dem Spielplatz. Nach dem Besuch
des Nikolaus lassen wir den Vormittag
gemeinsam gemütlich im Bürgerzentrum
ausklingen.**

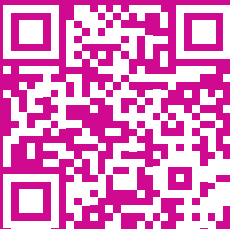


DIE KRAFT DER SONNE NUTZEN

Mit einer **Albwerk Photovoltaik-Anlage** und unserem **Albwerk Rundum-sorglos-Paket** entspannt Stromkosten sparen.

Wir kümmern uns um:

- ✓ Beratung
- ✓ Installation
- ✓ Inbetriebnahme



Jetzt mitmachen!

(07331) 209-800

photovoltaik@albwerk.de

www.albwerk.de/

albwerk-solarsystem



Kurs Nr. 262-480001

Französisch für Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird anhand von Kurzgeschichten die Fähigkeit zur Konversation sowie die Vokabel- und Grammatikkenntnisse gefestigt und vertieft.

Der Kurs richtet sich an geübte Anfänger.

Für diesen Kurs wird eine Lektüre von der Dozentin bestellt.

Die Gebühr in Höhe von 12 Euro muss direkt an die Dozentin bezahlt werden.

Ab Montag, 21.09.2026

18:45 - 20:15 Uhr

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

Termine: 12 x

Kursleitung: Evelyne Ohngemach,
Französischlehrerin

Gebührenstaffelung bei Sprachkurs - Französisch

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

ab 8 TN	120 €
ab 7 TN	130 €
ab 6 TN	150 €
ab 5 TN	170 €



Kurs Nr. 262-480003

English A1 Conversation - Festive Greeting - Online

In der Vorweihnachtszeit sprechen wir über "Festive Greetings" an den jeweiligen Terminen:

- Festive Greetings - Merry Christmas & More
- Winter Traditions - How Do You Celebrate
- Thanksgiving - What Are You Thankful For?
- Festive Foods - What's On The Table?
- Winter Lights & Decorations - Let's Describe Them

Ein Lehrwerk ist nicht erforderlich.

Die Unterrichtsmaterialien werden Teilnehmenden nach jeder Stunde zur Verfügung gestellt.

Der Kurs findet live über Zoom statt. Ein Zoom Link wird gestellt.

Ab Montag, 02.11.2026

17:00 - 18:30 Uhr

Termine: 5 x

Gebühr: 62,00 €

Kursleitung: Saskia Weniger

Die Zugangsdaten zum Onlinekurs erhalten Sie rechtzeitig vor dem Kurs-termin per E-Mail zugesandt.



Kurs Nr. 262-310010

Yin Yoga - für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe - Online

Fühlen Sie sich oft gestresst und wünschen sich regelmäßige Ruhepausen im Alltag? Oder möchten Sie etwas für Ihre Beweglichkeit und Flexibilität tun? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine sanfte und zugleich tiefgreifende Yogapraxis – ganz entspannt von zuhause aus. Im Yin Yoga werden die Haltungen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten.

Mit Unterstützung von Decken oder Kissen darf der Körper loslassen. So wird das Faszien- und Bindegewebe sanft gedehnt, Verspannungen können sich lösen und Gelenke sowie Bindegewebe geschmeidiger werden. Durch Atemübungen, bewusste Dehnungen und Entspannungstechniken beruhigt sich das Nervensystem – Stress reduziert sich spürbar und Gedanken kommen zur Ruhe. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Körperreise oder Meditation.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene. Zusätzlich erhalten Sie nach jeder Stunde eine Aufzeichnung, sodass Sie die Praxis während des Kurszeitraums jederzeit wiederholen können.

Benötigt werden: eine Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen und/oder Decken sowie ein internetfähiges Gerät.

Der Kurs findet per Zoom statt. Auf Wunsch können Sie auch ein eigenes ätherisches Öl bereithalten und Ihre Praxis damit individuell bereichern.

Anmeldeschluss: 02.10.2026

Ab Donnerstag, 08.10.2026

18:30 - 19:30 Uhr

Termine: 8 x

Gebühr: 70,00 €

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin

Kurs Nr. 262-310011

Yin Yoga - für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Ruhe - Online

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 262-310010

Anmeldeschluss: 03.12.2026

Ab Donnerstag, 10.12.2026

18:30 - 19:30 Uhr

Termine: 8 x

Gebühr: 70,00 €

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin

Kurs Nr. 262-310012

Zeit für mich - mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag - Online

Ist Ihr Alltag gefüllt mit Terminen, ToDo-Listen und hohen Anforderungen? Fühlen Sie sich oft gestresst und verspannt oder spüren Energieverlust? In diesem Kurs nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst, für Ruhe und Entspannung – ganz bequem online von zuhause aus.

Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, kombiniert mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen. Jede Einheit endet mit einer kurzen geführten Entspannung oder Meditation, die Körper und Geist zur Ruhe bringt und dabei hilft, Stress abzubauen. So können Sie am Ende der Stunde einen frei fließenden Atem, einen lockeren, entspannten Körper und mehr Gelassenheit für den Alltag spüren.

Der Kurs ist für alle geeignet, die sich nach Entspannung, Ruhe und Selbstfürsorge sehnen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Für den Kurs benötigen Sie lediglich ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone oder Tablet) sowie bequeme Kleidung.

Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, erhalten Sie die Aufzeichnung, um die Übungen flexibel in Ihren Alltag zu integrieren.

Anmeldeschluss: 15.10.2026

Ab Donnerstag, 22.10.2026

20:00 - 20:45 Uhr

Termine: 4 x

Gebühr: 38,00 €

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin

Kurs Nr. 262-310013

Zeit für mich - mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag - Online

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 262-310012

Anmeldeschluss: 07.01.2027

Ab Donnerstag, 14.01.2027

20:00 - 20:45 Uhr

Termine: 4 x

Gebühr: 38,00 €

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin



Kurs Nr. 262-510011

Excel Basics sicher beherrschen - Online

Der Arbeitsalltag umfasst immer mehr an Fachkenntnissen, in allen Bereichen und fordert mehr Kenntnisse des Mitarbeiters. Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in der Basic Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierungen, Filtern, Regeln, sowie einfache Formeln. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg.

Am Sonntag, 29.11.2026

10:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Kursleitung: Thilo Herzau, IT-Experte

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

Kurs Nr. 262-510012

PowerPoint beherrschen - Online

PowerPoint ist eine Suite von Microsoft Office. Lernen Sie in diesem Einsteigerkurs als Digitalseminar, schnell die vielen Funktionen im Überblick kennen. Folgende Themen werden behandelt:

- Aufbau und Veränderungen von Folien - Texte, Grafiken und Formen einbinden - Übergänge zu Folien gestalten - Animation in Folien anlegen - Tabellen, Bilder, Grafiken integrieren - sowie Präsentations-Tipps und Tricks - Druck und Notizen
- SmartArt - Erreichen großartige Effekte in nur kurzer Zeit, mit nur wenig Klicks! Weiter erhalten Sie noch wertvolle Präsentations-Tipps und Tricks!

Am Sonntag, 17.01.2027

10:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Kursleitung: Thilo Herzau, IT-Experte



Kurs Nr. 262-510010

KI (Künstliche Intelligenz) im Alltag - Revolution 2.0 - Online

KI-Anwendungen haben längst Einzug in unseren Arbeitsalltag gehalten, und ist nach dem Internet die größte Revolution der Neuzeit.

Dieses Webinar bietet Ihnen einen umfassenden Überblick darüber, was KI ist, und wie künstliche Intelligenz (KI) den modernen Arbeitsplatz transformiert und Mitarbeiter*innen dabei unterstützt, effizienter und kreativer zu arbeiten, aber auch im privaten Bereich.

Erledigen Sie schneller Ihre Aufgaben, z.B. von der Erstellung und Verfassen von Texten, bis hin zur Nutzung von Grafiken, Scripts, und Übersetzungen, oder PowerPoint Präsentation und Sprachassistenten.

In diesem Webinar erfahren Sie, die Bedeutung von KI, und wie Sie diese Technologien optimal einsetzen können, um Ihre Produktivität zu steigern und neue Arbeitsmethoden zu entdecken.

Folgende Themen werden behandelt:

- Was ist KI?
- Welche Einsatzbereiche gibt es?
- Welche Risiken und Chancen stecken dahinter?
- Welche KI-Portale gibt es?
- Was nützt es mir?

Praktische Einsatzbereiche z.B. Generierung und Überarbeitung von Texten, oder Blitzschnelles Erstellen von Präsentationen, Bilder, Videos uvm. Das Webinar eignet sich für private, als berufliche Teilnehmer ohne KI-Vorkenntnisse.

Am Sonntag, 18.10.2026

10:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Kursleitung: Thilo Herzau, IT-Experte

Kurs Nr. 262-510013

KI (Künstliche Intelligenz) im Alltag - Revolution 2.0 - Online

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 262-510010

Am Samstag, 30.01.2027

14:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Kursleitung: Thilo Herzau, IT-Experte

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

Kochen & Backen



Kurs Nr. 262-350007

Fingerfood Table - Kurs für Erwachsene

Fingerfood - Table - kreativ, lecker, vielseitig!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einen ansprechenden Fingerfood Table gestalten, der nicht nur optisch beeindruckt, sondern auch geschmacklich überzeugt.

Gemeinsam bereiten wir eine abwechslungsreiche Auswahl an herzhaften und süßen Fingerfoods zu. Sie erhalten praktische Tipps zur Planung, Organisation und Dekoration Ihres Buffets, sowie Anregungen für verschiedene Anlässe - vom Geburtstag bis zum festlichen Empfang.

Am Donnerstag, 08.10.2026

18:30 - 22:00 Uhr

Küche LBZ, Bernhardsstr. 15-19

73326 Deggingen

Gebühr: 38,00 €. In dieser Gebühr sind die Lebensmittelkosten enthalten.

Kursleitung: Melanie Sitter

Kurs Nr. 262-350008

Brot backen mit dem Bäckermeister

An diesem Tag gibt es jede Menge Infos rund ums Brot. Wie entsteht Sauerteig und wie bleibt er länger haltbar? Sie backen zwei große Brote, Fladen und Baguette, die Sie mit nach Hause nehmen können. Auch lernen Sie grundsätzliche Begriffe und ganz konkret die Unterschiede zwischen Dinkel, Weizen, Roggen, Vollkorn, Schrot und Mehl. Dazu erhalten Sie Rezepte und zum Schluss des Abends können die ersten Produkte gemeinsam verkostet werden.

Ziel: Bewusstsein für das Backen nur mit wenigen Zutaten, Wirkung von verschiedenen Teigführungen auf Unverträglichkeiten

Inhalt: Verschiedene Getreidesorten und deren unterschiedliche Verarbeitung. Auswirkung der Fermentation auf die Verträglichkeit

Methoden: praktisches Arbeiten

Bitte bringen Sie eine Schürze, genügend Taschen für die Backwaren und die Materialkosten von 17,- € mit.

Am Mittwoch, 07.10.2026

18:00 - 21:30 Uhr

Bäckerei Kiene, Weberallee 19/1, 73329 Kuchen

Gebühr: 30,00 €

Kursleitung: Andreas Kiene, Bäckermeister



Kurs Nr. 262-350009

Brot backen mit dem Bäckermeister

An diesem Tag gibt es jede Menge Infos rund ums Brot. Wie entsteht Sauerteig und wie bleibt er länger haltbar? Sie backen zwei große Brote, Fladen und Baguette, die Sie mit nach Hause nehmen können. Auch lernen Sie grundsätzliche Begriffe und ganz konkret die Unterschiede zwischen Dinkel, Weizen, Roggen, Vollkorn, Schrot und Mehl. Dazu erhalten Sie Rezepte und zum Schluss des Abends können die ersten Produkte gemeinsam verkostet werden.

Ziel: Bewusstsein für das Backen nur mit wenigen Zutaten, Wirkung von verschiedenen Teigführungen auf Unverträglichkeiten

Inhalt: Verschiedene Getreidesorten und deren unterschiedliche Verarbeitung. Auswirkung der Fermentation auf die Verträglichkeit

Methoden: praktisches Arbeiten

Bitte bringen Sie eine Schürze, genügend Taschen für die Backwaren und die Materialkosten von 17,- € mit.

Am Mittwoch, 04.11.2026

18:00 - 21:30 Uhr

Bäckerei Kiene, Weberallee 19/1, 73329 Kuchen

Gebühr: 30,00 €

Kursleitung: Andreas Kiene, Bäckermeister

Kurs Nr. 262-350010

Brot backen mit dem Bäckermeister

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 262-350008

Bitte bringen Sie eine Schürze, genügend Taschen für die Backwaren und die Materialkosten von 17,- € mit.

Am Samstag, 09.01.2027

15:00 - 18:30 Uhr

Bäckerei Kiene, Weberallee 19/1, 73329 Kuchen

Gebühr: 30,00 €

Kursleitung: Andreas Kiene, Bäckermeister

Kurs Nr. 262-350011

Tournierte Teige für süßes und salziges "fingerfood"

Es ist einfacher als man denkt.

Plunderschnecken, Schinkenhörnchen, Croissant, Blätterteig, werden aus tourierten Teigen hergestellt.

Hier lernen sie verschiedene Methoden um Teige zu tourieren (falten des Teiges). Außerdem verwenden wir einen Grundteig auch für Bûrgerbrötchen. Zusätzlich stellen wir Quiches mit einem schnellen geriebenen Teig her.

Für welches Produkt empfiehlt sich welche Art des Tourierens, wie viel und welches Fett sind für welches Produkt sinnvoll.

Außerdem gibt es Rezepte und Tipps zu süßen und salzigen Füllungen für unsere Teige.

Ziel: Herstellung lockerer, Gebäcke durch das einschlagen von Fett. Daraus süßes und salziges „fingerfood“ herzustellen. Das kombinieren verschiedener Füllungen in einem Gebäck.

Inhalt: Techniken der Teigherstellung und Aufarbeitung zu vermitteln. Kombinieren von verschiedensten Geschmacksrichtungen in einem Produkt. Tipps zu unterschiedlichsten Formen der Gebäck-Methoden: Zeigen der Tätigkeiten, dann müssen die Teilnehmer selbst die Teige unter Anleitung aufarbeiten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, genügend Taschen für die Backwaren und die Materialkosten von ca. 17,- € mit.

Am Samstag, 17.10.2026

09:00 - 12:30 Uhr

Bäckerei Kiene, Weberallee 19/1, 73329 Kuchen

Gebühr: 30,00 €

Kursleitung: Andreas Kiene, Bäckermeister



Kurs Nr. 262-350012

Tournierte Teige für süßes und salziges "fingerfood"

Es ist einfacher als man denkt.

Plunderschnecken, Schinkenhörnchen, Croissant, Blätterteig, werden aus tourierten Teigen hergestellt.

Hier lernen sie verschiedene Methoden um Teige zu tourieren (falten des Teiges). Außerdem verwenden wir einen Grundteig auch für Bürgerbrötchen. Zusätzlich stellen wir Quiches mit einem schnellen geriebenen Teig her.

Für welches Produkt empfiehlt sich welche Art des Tourierens, wie viel und welches Fett sind für welches Produkt sinnvoll.

Außerdem gibt es Rezepte und Tipps zu süßen und salzigen Füllungen für unsere Teige.

Ziel: Herstellung lockerer, Gebäcke durch das einschlagen von Fett. Daraus süßes und salziges „fingerfood“ herzustellen. Das kombinieren verschiedener Füllungen in einem Gebäck.

Inhalt: Techniken der Teigherstellung und Aufarbeitung zu vermitteln. Kombinieren von verschiedensten Geschmacksrichtungen in einem Produkt. Tipps zu unterschiedlichsten Formen der Gebäck-Methoden: Zeigen der Tätigkeiten, dann müssen die Teilnehmer selbst die Teige unter Anleitung aufarbeiten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, genügend Taschen für die Backwaren und die Materialkosten von ca. 17,- € mit.

Am Freitag, 25.09.2026

18:00 - 21:30 Uhr

Bäckerei Kiene, Weberallee 19/1, 73329 Kuchen

Gebühr: 30,00 €

Kursleitung: Andreas Kiene, Bäckermeister

Kurs Nr. 262-350013

Weihnachtsgutsle backen für Erwachsene

Wir wollen gemeinsam viele und leckere Gutsle in größerer Menge, zum nach Hause nehmen, backen. Sowohl bekanntes, aber auch ausgefalleneres Gebäck werden wir an diesem Abend herstellen. Lasst euch überraschen.

Mitzubringen ist: Küchenwaage, Handrührgerät, Geschirrtuch, Schürze und 2 große Gebäckdosen, Getränk.

Am Donnerstag, 26.11.2026

18:30 - 22:00 Uhr

Küche LBZ, Bernhardsstr. 15-19 73326 Deggingen

Gebühr: 40,00 €. In dieser Gebühr sind die Lebensmittelkosten enthalten.

Kursleitung: Melanie Sitter

Kurs Nr. 262-350015

Italienische Küche

Kochen auf italienisch.....alle Rezepte auf Italienisch und während dem Kochen werden wir uns auf italienisch unterhaltencucinare e parlare italiano 3/4 Gänge Menü

Am Mittwoch, 07.10.2026

18:00 - 22:00 Uhr

Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19

73326 Deggingen

Gebühr: 20,00 €

Bitte bezahlen Sie die Lebensmittelposten direkt an die Dozentin.

Kursleitung: Antonia Guida Mauriello



Kurs Nr. 262-350016

Italienische Küche

Haben Sie Lust zusammen etwas leckeres, italienisches zu kochen?

Ganz traditionell, Antipasti, 3-Gänge-Menü all' italiano!

Bitte mitbringen: Behälter für "Kostproben".

Am Mittwoch, 21.10.2026

18:00 - 22:00 Uhr

Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19

73326 Deggingen

Gebühr: 20,00 €

Bitte bezahlen Sie die Lebensmittelposten direkt an die Dozentin.

Kursleitung: Antonia Guida Mauriello

Gesundheit Bewegung Entspannung



Kurs Nr. 262-250001

Linedance für Beginner

Wie es der Name "Linedance" sagt, wird in einer Linie nebeneinander und hintereinander getanz.

Der "Linedance" kommt ursprünglich aus den USA und wird in vielen Variationen getanz.

Klassischer Linedance, Moderner Linedance bis ins Irische und ins Lateinamerikanische sind viele weitere Tanzstilrichtungen vorhanden.

Es werden Grundschrirte erlernt und zu Tänzen zusammengeführt!

Diese Tänze werden erlernt und zu toller fetziger New Country, Rock oder Oldies getanz.

Linedance wird ohne Tanzpartner getanz!

Mitzubringen sind flache Schuhe, ein Getränk und gute Laune!

Ab Donnerstag, 01.10.2026

18:30 - 19:30 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock

Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: 80,00 €

Kursleitung: Uwe Wagner

Kurs Nr. 262-310002

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, 23.09.2026

18:30 - 19:45 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock

Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 14 x

Gebühr: 119,00 €

Kursleitung: Barbara Baumgärtner,
Yoga-Lehrerin

Kurs Nr. 262-310003

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, 22.09.2026

16:45 - 18:00 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, Helfensteinstr. 18

73342 Bad Ditzgenbach

Termine: 14 x

Gebühr: 119,00 €

Kursleitung: Barbara Baumgärtner,
Yoga-Lehrerin



Kurs Nr. 262-310004

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, 08.10.2026

17:40 - 19:10 Uhr

Bürgersaal Mühlhausen

Gosbacher Str. 16, 73347 Mühlhausen

Termine: 10 x

Gebühr: 76,00 €

Kursleitung: Renate Richards, Yoga-Lehrerin



Kurs Nr. 262-310005

Yoga II

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, 08.10.2026

19:30 - 21:00 Uhr

Bürgersaal Mühlhausen

Gosbacher Str. 16, 73347 Mühlhausen

Termine: 10 x

Gebühr: 76,00 €

Kursleitung: Renate Richards, Yoga-Lehrerin



Kurs Nr. 262-310006

Yoga für ganzheitliches Wohlbefinden

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, 21.09.2026

18:30 - 20:00 Uhr

Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal,

Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Termine: 12 x

Gebühr: 84,00 €

Kursleitung: Marianne Maurer, Yogalehrerin

Kurs Nr. 262-310007

Yoga-Nidra

Entspannungsverfahren!

Yoga Nidra führt zu einem Zustand tiefer Entspannung auf der körperlichen sowie der emotionalen und mentalen Ebene. Es kann den Zugang zu den Qualitäten von Stille und Freude, die Teil unseres Wesens sind, eröffnen!

Jede Unterrichtseinheit umfasst:

Praxis von Yoga Nidra (Körperwahrnehmung, Atembeobachtung, innere Bilder)

Hinweise zum selbständigen Üben sowie zum Hintergrund und zur Wirkungsweise von Yoga Nidra.

Durch das Praktizieren von Yoga Nidra schulen Sie Ihre Fähigkeit zur Entspannung und die Konzentration. Dadurch werden Gelassenheit und Zielgerichtetheit im Alltag sowie das Gedächtnis und die Lernfähigkeit gefördert.

Die regelmäßige eigene Praxis von Yoga Nidra ist außerdem bei Bluthochdruck und anderen Herzkreislauferkrankungen, Erschöpfungszuständen, Nervosität, Schlafstörungen und psychosomatischen Beschwerden zu empfehlen.

Erleben Sie die besondere Qualität der entspannten Konzentration und tanken Sie neue Energie für Ihren Alltag.

Tragen Sie lockere, wärmende Kleidung und bringen Sie eine Yogamatte oder eine bequeme Unterlage und eine Decke zum Zudecken mit. Wenn Sie nicht flachliegen können, auch ein Kissen oder ein Handtuch.

Ab Mittwoch, 11.11.2026

19:30 - 20:30 Uhr

Bücherei Deggingen,

Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Termine: 12 x

Gebühr: 104,00 €

Kursleitung: Birgit Preiß, gepr. Psychologische Beraterin



Kurs Nr. 262-310008

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, 23.09.2026

08:30 - 10:00 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock

Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 13 x

Gebühr: 107,00 €

Kursleitung: Doris Rostan, Yoga-Lehrerin



Kurs Nr. 262-310009

Klangmeditation am Abend

Starte bewusst und entspannt in den Abend.

Lass dich von sanften Klängen der tibetischen Klangschalen tragen und finde zurück in deine innere Ruhe.

In dieser geführten Meditation darfst du loslassen, auftanken und mit frischer Energie und Klarheit in den nächsten Tag gehen.

Zeit für dich, Tiefe Entspannung, Neue Energie und Klarheit

Bitte mitbringen: Matte, Decke zum Zudecken, eventuell kleines Kissen, bequeme Kleidung

Ab Mittwoch, 11.11.2026

18:30 - 19:15 Uhr

Bücherei Deggingen

Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Termine: 12 x

Gebühr: 88,00 €

Kursleitung: Birgit Preiß, gepr. Psychologische Beraterin

Kurs Nr. 262-310017

Yoga zur Gesunderhaltung

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 Dienstag, 22.09.2026

18:30 - 19:45 Uhr

Bürgerhaus Bad Ditzgenbach,

Hauptstr. 15, 73342 Bad Ditzgenbach

Termine: 10 x

Gebühr: 76,00 €

Kursleitung: Renate Richards, Yoga-Lehrerin

Schwimmkurse für Kinder

Kurs Nr. 262-320010

Eltern-Kind-Schwimmkurs I ab 4 Jahren (Anfänger) - Kurs A

Zusammen mit einer Begleitperson soll das Element Wasser entdeckt werden. Der Kurs ist ab 4 Jahren. Erste Schwimm- und Tauchbewegungen stehen im Vordergrund.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die sich angstfrei im Wasser bewegen und ins Wasser ausatmen können.

Für Kinder ab 4 Jahren, die noch wenig Berührungspunkte mit dem Wasser hatten, findet sich ein anderer Kurs.

Die Kurse A und B bauen aufeinander auf und sind als Einheit gedacht!

Ab Dienstag, 29.09.2026

16:30 - 17:15 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €
Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Sandra Joswig

Kurs Nr. 262-320011

Eltern-Kind-Schwimmkurs II ab 4 Jahren - Kurs A

Zusammen mit einer Begleitperson soll das Element Wasser entdeckt werden. Der Kurs ist ab 4 Jahren. Erste Schwimm- und Tauchbewegungen stehen im Vordergrund.

Für Kinder ab 4 Jahren, die noch wenig Berührungspunkte mit dem Wasser hatten.

Die Kurse A und B bauen aufeinander auf und sind als Einheit gedacht!

Ab Dienstag, 29.09.2026

17:15 - 18:00 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €
Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Sandra Joswig

Kurs Nr. 262-320012

Eltern-Kind-Schwimmkurs I ab 4 Jahren (Anfänger) - Kurs B

Zusammen mit einer Begleitperson soll das Element Wasser entdeckt werden. Der Kurs ist ab 4 Jahren. Erste Schwimm- und Tauchbewegungen stehen im Vordergrund.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die sich angstfrei im Wasser bewegen und ins Wasser ausatmen können.

Für Kinder ab 4 Jahren, die noch wenig Berührungspunkte mit dem Wasser hatten, findet sich ein anderer Kurs.

Die Kurse A und B bauen aufeinander auf und sind als Einheit gedacht!

Ab Dienstag, 12.01.2027

16:30 - 17:15 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €
Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Sandra Joswig

Kurs Nr. 262-320013

Eltern-Kind-Schwimmkurs II ab 4 Jahren - Kurs B

Zusammen mit einer Begleitperson soll das Element Wasser entdeckt werden.

Der Kurs ist ab 4 Jahren. Erste Schwimm- und Tauchbewegungen stehen im Vordergrund.

Für Kinder ab 4 Jahren, die noch wenig Berührungspunkte mit dem Wasser hatten.

Die Kurse A und B bauen aufeinander auf und sind als Einheit gedacht!

Ab Dienstag, 12.01.2027

17:15 - 18:00 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €
Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Sandra Joswig

Kurs Nr. 262-320015

Eltern-Kind-Schwimmkurs ab 5 Jahren -

Anfänger - Kurs A

Ab Mittwoch, 23.09.2026

16:15 - 17:00 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 262-320016

Eltern-Kind-Schwimmkurs ab 5 Jahren -

Anfänger - Kurs B

Ab Mittwoch, 09.12.2026

16:15 - 17:00 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 262-320017

Eltern-Kind-Schwimmkurs ab 5 Jahren -

Fortgeschrittene - Kurs A

Ab Mittwoch, 23.09.2026

17:00 - 17:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 262-320018

Eltern-Kind-Schwimmkurs ab 5 Jahren -

Fortgeschrittene - Kurs B

Ab Mittwoch, 09.12.2026

17:00 - 17:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber



Kurs Nr. 262-320020

Schwimmkurs I - für Kinder ab 5 Jahren -

Anfänger (ohne Eltern) - Kurs A

Ab Samstag, 26.09.2026

14:00 - 14:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Helga Graf

Kurs Nr. 262-320021

Schwimmkurs II ab 5 Jahre - Fortge-
schriftene (ohne Eltern) - Kurs A

Ab Samstag, 26.09.2026

15:00 - 15:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Helga Graf

Kurs Nr. 262-320022

Schwimmkurs I - für Kinder ab 5 Jahre -

Anfänger (ohne Eltern) - Kurs B

Ab Samstag, 19.12.2026

14:00 - 14:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Helga Graf

Kurs Nr. 262-320023

Schwimmkurs II ab 5 Jahre -Fortgeschrittene (ohne Eltern) – Kurs B

Ab Samstag, 19.12.2026

15:00 – 15:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Helga Graf

Kurs Nr. 262-320034

Eltern-Kind-Schwimmen ab 2 Jahren – Kurs A

Zusammen mit einer Begleitperson soll das Element Wasser entdeckt werden. Der Kurs richtet sich an 2-3-Jährige.

Wassergewöhnung bietet die ideale Grundlage für das Schwimmenlernen.

Ab Freitag, 25.09.2026

15:15 – 16:00 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Sandra Joswig

Kurs Nr. 262-320035

Eltern-Kind-Schwimmen ab 3 Jahren – Kurs A

Zusammen mit einer Begleitperson soll das Element Wasser entdeckt werden. Der Kurs richtet sich an 3-4-Jährige.

Wassergewöhnung bietet die ideale Grundlage für das Schwimmenlernen.

Die Kurse A und B bauen aufeinander auf und sind als Einheit gedacht!

Ab Freitag, 25.09.2026

16:00 – 16:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Sandra Joswig



Kurs Nr. 262-320036

Eltern-Kind-Schwimmen ab 2 Jahren – Kurs B

Zusammen mit einer Begleitperson soll das Element Wasser entdeckt werden. Der Kurs richtet sich an 2-3-Jährige.

Wassergewöhnung bietet die ideale Grundlage für das Schwimmenlernen.

Ab Freitag, 18.12.2026

15:15 – 16:00 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Sandra Joswig

Kurs Nr. 262-320037

Eltern-Kind-Schwimmen ab 3 Jahren – Kurs B

Zusammen mit einer Begleitperson soll das Element Wasser entdeckt werden. Der Kurs richtet sich an 3-4-Jährige.

Wassergewöhnung bietet die ideale Grundlage für das Schwimmenlernen.

Die Kurse A und B bauen aufeinander auf und sind als Einheit gedacht!

Ab Freitag, 18.12.2026

16:00 – 16:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Sandra Joswig

Wasserangebote für Erwachsene



Kurs Nr. 262-320002

Aquafitness - Kurs A

Ein umfassendes Körpertraining im brusttiefen Wasser. Durch den Wasserwiderstand und Auftrieb ist es ein effektives Muskel- und Ausdauertraining zu flotter Musik.

Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Ab Mittwoch, 23.09.2026

18:00 - 18:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €
Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 262-320003

Aquafitness - Kurs B

Ein umfassendes Körpertraining im brusttiefen Wasser. Durch den Wasserwiderstand und Auftrieb ist es ein effektives Muskel- und Ausdauertraining zu flotter Musik.

Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Ab Mittwoch, 09.12.2026

18:00 - 18:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €
Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 262-320008

Aquapower - Kurs A

Untermalt von rhythmischer Musik steigert der Teilnehmer Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Es ist eine gelenkschonende Art alle Muskelgruppen zu trainieren. Dabei wird im Wasser gejoggt, gesteppt und mit verschiedenen Hilfsmitteln das Training unterstützt.

Ab Donnerstag, 24.09.2026

18:00 - 18:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €
Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Sandra Spielberger

Kurs Nr. 262-320009

Aquapower - Kurs B

Untermalt von rhythmischer Musik steigert der Teilnehmer Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Es ist eine gelenkschonende Art alle Muskelgruppen zu trainieren. Dabei wird im Wasser gejoggt, gesteppt und mit verschiedenen Hilfsmitteln das Training unterstützt.

Ab Donnerstag, 10.12.2026

18:00 - 18:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €
Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Sandra Spielberger





Bezahlung und Organisation

Wichtige Hinweise

Die Anmeldung ist für Mitglieder des Fördervereins ab 06.07.2026, für Nicht-Mitglieder ab 13.07.2026 ausschließlich über die Web-Seite www.vhsoberesfilstal.de möglich.

Bei den Erwachsenenkursen ist auch eine telefonische Anmeldung möglich: 07334 78264 (Frau Kugler) oder 07334 78260 (Frau Neher).

Die Anmeldung ist nur gültig unter Angabe Ihrer Bankverbindung.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Kursgebühren für einen Kurs (10 UE):

Mitglieder: 70 € incl. Eintritt

Nichtmitglieder: 80 € incl. Eintritt

Die Kursgebühr wird 2 Wochen vor Kursbeginn abgebucht.

Die Kurse sind nicht lizenziert für eine Erstattung durch Krankenkassen.

Für alle Kinderschwimmkurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 5 Kindern.

Bitte bei Anmeldung unbedingt den Namen des Kindes angeben!

Einlass bei allen Kursen ist 15 Minuten vor Kursbeginn.

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.

Änderungen oder Kursausfall werden telefonisch mitgeteilt.

Abmeldungen sind per E-mail an E-Mail: vhs@deggingen.de möglich.

Haftungsausschluss:

Für Unfälle während der Kurse und auf dem Weg von und zum Kursort sowie für den Verlust oder Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt der Förderverein Hallenbad Deggingen e.V. gegenüber den Teilnehmern keinerlei Haftung.

Anforderungen Kinderschwimmkurse

Anfängerschwimmkurs:

Wassergewöhnung sollte abgeschlossen sein.

Fortgeschrittenenschwimmkurs:

Es wurde bereits ein Schwimmkurs absolviert (auch in einem anderen Bad)

Öffnungszeiten Hallenbad Deggingen

Saison 2026 / 2027

Das Hallenbad Deggingen ist von Sonntag, 20. September bis Sonntag, 21. März 2027 zu den folgenden Zeiten geöffnet:

Montag	18 – 21 Uhr	Bahnschwimmen
Donnerstag	19 – 21 Uhr	Bahnschwimmen
Freitag	17 – 21 Uhr	Familienbad
Sonntag	8:30 – 10 Uhr	Bahnschwimmen
	10 – 13:30 Uhr	Familienbad

Geschlossen am 01.11.2026 und in den Weihnachtsferien vom 21.12.2026 – 09.01.2027.

In den Herbstferien und den Faschingsferien Badebetrieb **ohne** Kurse.

Webseite Förderverein Hallenbad Deggingen e.V.
www.hallenbad-deggingen.de



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 Werbeinformationen 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 Datenschutzbeauftragten lauten:

Verbandsvorsitzender Bernd Schaefer, 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 Dozentenonorar 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. Es gilt die jeweilige Hausordnung des Veranstaltungsortes.

AB SOFORT AUCH IN MÜHLHAUSEN IM TÄLE



Ambulante Pflege



Unser Angebot

- Häusliche Kranken-/Altenpflege
- Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Rund um die Uhr erreichbar
(24-Stunden-Rufbereitschaft)

Auch in
den Orten
Wiesensteig,
Gruibingen,
Bad Ditzgenbach
und **Deggingen**
mit ihren
Teilorten.

Kontakt:

E-Mail: samaritermobil-geislingen@samariterstiftung.de

Tel. Büro Geislingen: 07331 934-400

Tel. Büro Gingen: 07162 94742-107

Tel. Büro Mühlhausen im Täle: 07335 9235183

SAMARITER 
STIFTUNG