



**Programmheft**

Frühjahr | Sommer

**Semester 2023/I**

Semesterbeginn 27.02.2023

# 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: Pixabay: Titelbild, S. 5, 6, 8 li., 9-11, 16-19, 21-23, 25, 27, 28  
Privat: S. 7 re., 8 re., 13

Gestaltung,  
Layout, Satz: FoxDesign grafik+fotografie  
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 2023.

Wir freuen uns sehr, Ihnen mit diesem Heft wieder ein spannendes, neues Programm für unsere Volkshochschule präsentieren zu können.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus Bildungs- und Freizeitangeboten. Ob Sprachkurse, spannende Einzelveranstaltungen oder Kurse für Leib und Seele – für jeden ist etwas dabei. Bleiben Sie neugierig und trauen Sie sich.

Neben unserem Programmheft dürfen Sie gerne auch auf unserer Homepage [www.vhsoberesfilstal.de](http://www.vhsoberesfilstal.de) stöbern und sich inspirieren lassen.

Wenn Sie etwas Passendes gefunden haben, können Sie sich bequem von zu Hause ohne viel Aufwand anmelden. Wir freuen uns aber auch über Ihre Anrufe und E-Mails und stehen Ihnen gerne für Fragen oder Anregungen zur Seite.

Und nun wünschen wir Ihnen ein spannendes neues VHS-Semester mit vielen lehrreichen und inspirierende Erfahrungen.

*„Es ist keine Schande, nichts zu wissen, wohl aber, nichts lernen zu wollen.“*  
Sokrates

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.vhsoberesfilstal.de](http://www.vhsoberesfilstal.de)

# Inhaltsverzeichnis

Kontaktdaten VHS-Geschäftsstelle	2
Grußwort	3
Stadtführungen Stuttgart	5 - 6
Junge VHS - Kids & Teens	6
Einzelveranstaltungen	7 - 11
Kooperation mit der Bücherei Deggingen	11 - 12
Kooperation Kinderkleiderbasar	13
Kooperation mit dem Familientreff	14 - 15
Kooperation mit der VHS Geislingen	16 - 17
Sprachen	18
Kunst / Kochen	19
Online-Kurse	21 - 24
Gesundheit, Bewegung, Entspannung	24 - 28
Datenschutzbestimmungen	29
Allgemeine Geschäftsbedingungen	30
VHS-Gutschein	31

**Bitte beachten Sie die Anzeigen  
unserer Werbepartner  
auf den Seiten 12 und 20.**





# Stadtführungen Stuttgart

## Kurs Nr. 231-190002

### Stuttgart wie im Hochgebirge - Seilbahn, Zahnradbahn und viel Natur

Die Landeshauptstadt zwischen Wald und Reben hat Attraktionen zu bieten wie das Hochgebirge: Hinauf geht es bei dieser Tour auf Stuttgarts Höhen mit der Zahnradbahn nach Degerloch zu weiten Ausblicken über den Kessel.

Degerloch galt einmal als Luftkurort und wurde so ein beliebter Ausflugsort und Fabrikanten bauten hier ihre Villen. Heute kocht hier noch Fernsehkoch Vincent Klink und der Santiago-de-Chile-Platz an der Alten Weinsteige bietet ein spektakuläres Panorama.

Nicht weit davon liegt ein Weinberg und gleichzeitig Kulturdenkmal; der Degerlocher Scharrenberg.

Nach einem Gang durch den Wald gelangen wir zum Dornhaldenfriedhof mit den Gräbern der RAF-Terroristen Baader, Ensslin und Raspe.

Dort befindet sich das historische Garnisonschützenhaus und nicht weit davon befindet sich der Waldfriedhof mit Prominentengräbern von Theodor Heuss, Robert Bosch und Künstler\*innen wie Oscar Schlemmer und Ida Kerkovius.

Abenteuerlich geht es wieder hinunter mit einer Original Standseilbahn von 1929.

Unterwegs erfahren wir viel über Stuttgarts Stadtgeschichte. Bahntickets (VVS-Tarif) nicht inklusive.

Treffpunkt:

Haltestelle Zahnradbahn, Marienplatz, Stuttgart-Süd, von Stgt Hbf umsteigen am Charlottenplatz, Stuttgart

Endpunkt:

Südheimer Platz, Stuttgart

Anreise in Eigenregie!

## Am Samstag, 25.03.2023

10:30 - 14:00 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer



## Kurs-Nr. 231-190003

### Auf, auf zum fröhlichen Weinberg

Traumhafte Wanderung von Obertürkheim nach Esslingen durch die Weinberge

Gibt es etwas Schöneres, als durch die Weinberge zwischen Stuttgart und Esslingen zu wandern? Umgeben von Wein mit Blick auf die Fildern und die vom Dunst verhangene Schwäbische Alb?

Nach einem sanften Anstieg laufen wir durch die Weinberge und genießen spektakuläre Ausichten, während uns im Tal die Werkshallen von Daimler im Dunst begleiten.

Unterwegs ist eine Pause beim TEAMWERK Esslingen geplant, gerne mit Weinprobe (Weintrinken auf eigenen Wunsch, 0,1 l oder 0,2l).

Schließlich geht es beschwingt eine Staffel hinauf und dann etwas höher auf dem Esslinger Höhenweg romantisch mit Weinbergsmauern und Kopfsteinpflaster ins historische Esslingen.

Abgerundet wird die Führung wie immer durch naturkundliche und kulturgeschichtliche Erläuterungen.

Gute Kondition und gutes Schuhwerk mitbringen.

Treffpunkt: Vor dem S-Bahnhof in Obertürkheim

Endpunkt: Esslingen, Bahnhof

Anreise auf Eigenregie!

## Am Mittwoch, 26.04.2023

14:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer



### **Kurs Nr. 231-190004**

#### **Auf nach Marokko auf dem Killesberg!**

Führung in der Weißenhofsiedlung und im Killesbergpark

Zusammen mit dem Bauhaus in Dessau ist die Stuttgarter Weißenhofsiedlung das bekannteste Bauensemble der Moderne weltweit.

17 der berühmtesten Avantgarde-Architekten kamen nach Stuttgart, um ihre neuesten Ideen zum Wohnen zu zeigen.

Wir schauen uns einige Gebäude an und erfahren etwas über die Hintergründe der Ausstellung damals und die Wirkungsgeschichte der Siedlung. Anschließend gibt es noch einen erfrischenden Rundgang durch den Killesbergpark und gerne eine Einkehr.

Treffpunkt:

Haltestelle Kunstakademie, Bus 44, Ecke Birkenwaldstraße/Friedrich-Ebert-Straße, Stuttgart  
Anreise auf Eigenregie!

### **Am Sonntag, 02.04.2023**

14:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer



## **Junge VHS – Kids & Teens**

### **Kurs Nr. 231-150002**

#### **Konzentrieren leicht gemacht**

Das Marburger Konzentrationstraining für Grundschüler

Wir alle wissen was im Kopf eines Kindes vorgeht. Nur können wir uns nicht mehr so genau daran erinnern.

Kleinigkeiten reichen oft schon, ein Kind von seiner momentanen Aufgabe abzulenken.

Je mehr Fantasie ein Kind mitbringt, umso leichter ist das.

Leider nehmen unsere Bildungssysteme keine Rücksicht auf die Fantasie unserer Kinder. Und kurzfristig wird sich das wohl auch kaum ändern.

Aber es gibt durchaus Techniken, die Kindern dabei helfen, sich nicht so schnell ablenken zu lassen.

In diesem Kurs erlernen die Kinder ein Arbeitsverhalten und Strategien, die es ihnen erleichtern, konzentriert, systematisch und selbstständig zu arbeiten.

Sie trainieren das sogenannten "Laute Denken" und das "Innere Sprechen".

In spielerischen Übungen sensibilisieren die Kinder ihre Wahrnehmung.

Da die Methoden in der Gruppe vermittelt werden, erleichtert dies den Kindern nicht nur den Transfer in den Schulalltag, sondern bietet zusätzlich viel Möglichkeiten zur sozialen Auseinandersetzung und Übung.

Der Kurs richtet sich an Kinder zwischen 7 und 10 Jahren.

### **Ab Dienstag, 18.04.2023**

15:00 - 16:30 Uhr

#### **Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal, Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Termine: 6 x

Gebühr: 51,00 €

Kursleitung: Gertrud Duwe, Erzieherin

# Einzelveranstaltungen

## Kurs Nr. 231-1A0005

### Neuimker-Einsteigerkurs 2023

Bienchen und Blümchen, diese Worte hört man öfters. Während sich jeder Hobbygärtner um die Blümchen und damit auch um die Wildbienen kümmert, kümmern wir uns um die Honigbienen! Sie alle sind für die Bestäubung unserer Wiesen, Bäume und Felder wichtig. Honigbienen halten ist ein faszinierendes Hobby, welches man direkt vor der eigenen Haustür erleben kann und zusätzlich auch noch eigenen Honig produzieren kann.

Im Februar 2023 startet der neue Einsteigerkurs des Bienenzüchtervereins Geislingen in Kooperation mit dem Bienenzüchterverein Alb-Lautertal. Der Kurs ist geeignet für alle Anfänger und Anfängerinnen ohne oder mit wenig Vorkenntnissen, die gerne eigene Bienen halten möchten. Der Kurs umfasst einen Theorie- und einen Praxisteil zur Bienenhaltung. Richtig erlernt, ist der Arbeitsaufwand zur eigenen Bienenhaltung pro Bienenvolk überschaubar.

Der Theorieteil wird mit Frau Dr. Pia Aumeier stattfinden. Sie ist eine der führenden Fachleute in Deutschland, was Bienen betrifft.

Ihr und unser Ziel ist es, wie man als Teilnehmer des Kurses selbst Bienen halten kann und deren Produkte für sich nutzen kann. Dazu gehört nicht nur Honig, sondern auch andere Produkte wie Wachs, Pollen, Gelée royal oder Propolis.

Frau Dr. Aumeier vermittelt auf ihre ganz besondere Art und Weise das notwendige Grundwissen zur Bienenhaltung. Man muss Frau Aumeier einfach selbst erleben!

Der Praxisteil umfasst mehrere praktische Kurstage (meist ein Freitag- oder Samstagnachmittag) an den Lehrbienenständen der Vereine während der gesamten Bienenzeit vom Frühjahr bis Herbst.

Hier werden von erfahrenen Imkern monatlich verschiedene Arbeiten an den Bienenvölkern demonstriert und zum Nach- bzw. Mitmachen animiert. Da die Termine sowohl witterungsabhängig als auch von der Entwicklung der Bienenvölker abhängig sind, sind die Termine variabel

und werden den Teilnehmern während des Kurses noch bekannt gegeben.

Selbstverständlich werden den Anfängern auch nach dem Kurs erfahrene Imker mit Rat und Tat zur Seite stehen.

#### Kursinhalte:

- Das Wichtigste über Honigbienen, Königin, Arbeiterinnen, Drohnen
- Tracht, Honig, Honigernte
- Bienenwachsverarbeitung
- Arbeitsgeräte des Imkers
- Bienenbehausungen (Beuten)
- Bienengesundheit und Bienenkrankheiten
- Völkervermehrung (Der Natur ihren Lauf lassen oder Steuerung durch den Imker)
- Imkervereine, weiterführende Literatur und Veranstaltungen
- Praktische Arbeiten zu den genannten Themen im Verlauf der Saison

Beginn des Kurses, Ort und Zeit der theoretischen Einführung:

**Samstag, 18.02.2023**

von 9.00 bis ca. 17.00 Uhr

**Feuerwehrhaus, Hausener Straße 15,  
73337 Bad Überkingen**

Teilnehmer: Theorie max. 90 TN

Praxis BV Geislingen max. 20 TN, Praxis BV Alb-Lautertal max. 20 TN

Gebühr: 20 € Theorie, 30 € Praxis

Kursleitung und Information:

Bernd Kurz, Tel. 0151 52272243 oder

E-Mail: kurz.b-r@t-online.de

Anmeldung nur bei der

VHS Oberes Filstal,

Tel. 07334/78-264 oder

via E-Mail

an vhs@deggingen.de

unter Angabe von Anschrift und Telefonnummer.





### **Kurs Nr. 231-1A0004 Bienenweide und Lebensgefühl im Vorgarten**

Was können wir tun gegen Insektensterben und verarmte Grünflächen?

Lebensraum für Alle, das ist das Ziel der "Biodiversität" und die Grundlage für eine gesunde und lebenswerte Umwelt.

Wie schaffe ich einen naturnahen Garten?

Einen Garten, der Lebensraum bietet für möglichst viele Tiere und lebenswert ist und bleibt für den Menschen.

Pflanzen sollten Nutzpflanzen und Bienenweide sein. Sie sollen Zierwert haben, aber auch möglichst pflegeleicht sein.

Wie gehen wir mit Staudenflächen im Winter um und wie pflege ich ein Beet, so dass es lange Jahre Freude macht? Wie lege ich eine Blumenwiese an und was muss ich bei der Pflege beachten?

Wie gehen wir in unseren Gärten mit dem Klimawandel um und was können wir tun, wenn es immer weniger regnet?

Gartenbesitzer erfahren bei dieser Vortragsveranstaltung von Gärtnermeister Johannes Martin Jeutter, was sie tun können, damit sich Schmetterlinge, Hummeln und Co. im Garten wohl fühlen und dort Nahrung finden. Sie erhalten Tipps und Anregungen und können Fragen an den Fachmann richten.

**Am Dienstag, 18.04.2023**

Beginn: 19:00 Uhr

**Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal,  
Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Gebühr: 9,00 €

Kursleitung: Johannes M. Jeutter, Gärtnermeister



### **Kurs-Nr. 231-2A0001 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 Dienstag, 02.05.2023**

Beginn: 19:00 Uhr

**Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal,  
Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Gebühr: 3,00 €

Kursleitung: Heinz Wiedmann, Sensenlehrer  
SVÖ/SVD

## **Kurs Nr. 231-2A0002**

### **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 angetrieben 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:**

vermutlich in Bad Ditzgenbach/Auendorf, neben dem Hotel Restaurant Talblick (der genaue Treffpunkt wird noch mitgeteilt)

## **Am Samstag, 24.06.2023**

09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Kursleitung: Heinz Wiedmann, Sensenlehrer  
SVÖ/SVD

## **Kurs-Nr. 231-2A0003**

### **Sensen-Kombikurs**

#### **Sensen-Mähen und Dengeln im Täle**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 231-2A0002

## **Am Sonntag, 25.06.2023**

09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Kursleitung: Heinz Wiedmann, Sensenlehrer  
SVÖ/SVD



## **Kurs-Nr. 231-340001**

### **DIY Naturkosmetik BASICS**

#### **Einsteigerkurs**

Die Kosmetikindustrie bietet uns eine unüberschaubare Vielfalt an Hauptpflege- und Schönheitsprodukten, mehr als wir brauchen. Warum sich also die Mühe machen, Kosmetika selbst und aus natürlichen Rohstoffen herzustellen?

Weil wir endlich wieder lernen, ein klares Bewusstsein über unsere Haut und unseren Körper zu entwickeln!

Weil selbst herstellen kostensparend, nachhaltig und selbstbestimmt ist!

Weil wir endlich genau wissen, was wir in unseren Schönheitsprodukten einsetzen und welche Inhalts- und Wirkstoffe unsere Haut beeinflussen! Weil es uns stark und unabhängig macht und wir dadurch nicht mehr auf die teuren Versprechen der Kosmetikindustrie angewiesen sind!

Weil es verblüffend einfach ist, Naturkosmetik selbst anzurühren!

In diesem Einsteigerkurs wagen wir den Umstieg von der herkömmlichen Schönheitspflege zur Do-It-Yourself-Naturkosmetik.



## **Am Samstag, 11.03.2023**

08:30 - 12:30 Uhr

**Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal/Küche,  
Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Gebühr: 28,00 €

Die Materialkosten in Höhe von 35 Euro müssen direkt vor Ort an die Dozentin bezahlt werden.

Kursleitung: Karin Sczendzina



## **Kurs-Nr. 231-340002**

### **DIY Body-Care-Naturkosmetik selber herstellen**

Ohne synthetische Duft- und Konservierungsstoffe wird mit natürlichen Rohstoffen die nachhaltig, kostengünstig und gesundheitlich unbedenklich sind gearbeitet.

Selbst hergestellte Kosmetik stellt eine inspirierende und bereichernde Alternative zur synthetischen oft überbeuerten und zweifelhaften industriell hergestellten Schönheitspflege dar!

In diesem Sinne mischen wir einen Auszug aus der Schönheitspflege für den Körper an:

Wir stellen u. a. eine Bodylotion her, Peelings und Körperöle - lassen Sie sich überraschen und begeistern!

## **Am Samstag, 18.03.2023**

08:30 - 12:30 Uhr

**Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal/Küche,  
Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Gebühr: 28,00 €

Die Materialkosten in Höhe von 35 Euro müssen direkt vor Ort an die Dozentin bezahlt werden.

Kursleitung: Karin Sczendzina



## **Kurs-Nr. 231-340003**

### **DIY Gesichtspflege selber herstellen**

Jeder weiß, unser Gesicht ist täglich Wind und Wetter sowie den schädlichen Umwelteinflüssen wie UV-Strahlung, Abgasen und Schmutz aus der Luft ausgesetzt. Deshalb lohnt es sich, seine Pflegeprodukte typ- und hautgerecht auszuwählen.

Bei mir lernen Sie wie Sie selbst Naturkosmetik-Produkte herstellen können und werden diese Produkte als wertvollen, nachhaltigen und gesunden Unterstützer bei der Gesichtspflege bald nicht mehr missen wollen.

Denn, wenn Sie erst einmal gesehen haben, wie einfach es ist aus unkomplizierten, natürlichen Rohstoffen jederzeit Ihre eigene Pflegelinie herstellen zu können, werden Sie nicht mehr darauf verzichten wollen.

Sie werden Stolz und Freude empfinden, jedes Mal, wenn Sie Ihre selbst hergestellten Cremes, Öle, Peelings oder Masken verwenden.

## **Am Samstag, 25.03.2023**

08:30 - 12:30 Uhr

**Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal/Küche,  
Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Gebühr: 28,00 €

Die Materialkosten in Höhe von 35 Euro müssen direkt vor Ort an die Dozentin bezahlt werden.

Kursleitung: Karin Sczendzina

## **Kurs-Nr. 231-350002**

### **Ernährung bei Rheuma und Osteoporose**

Bei Osteoporose oder auch sprichwörtlich "Brüchige Knochen" und Rheuma spielt die Ernährung eine wichtige Rolle.

Ob vorbeugend oder als Therapieansatz kann mit einer gezielten Auswahl der Lebensmittel der Stoffwechsel unterstützt werden.

Tipps für den Alltag sowie ein fundiertes Wissen zum Thema Ernährung bei Osteoporose und Rheuma möchte ich Ihnen mitgeben.

#### **Am Donnerstag, 11.05.2023**

Beginn: 19:30 Uhr

**Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum (groß)**

**Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Gebühr: 8,00 €

Kursleitung: Alisa Ponater, Köchin/ Diät-assistentin



## **Kurs-Nr. 231-350003**

### **Gesunde Ernährung**

Grundlagen einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung, die im Alltag angewandt werden kann.

Portionsgrößen, die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und praktische Tipps in der Anwendung dürfen hier nicht fehlen.

#### **Am Donnerstag, 06.07.2023**

Beginn: 19:30 Uhr

**Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum (groß)**

**Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Gebühr: 8,00 €

Kursleitung: Alisa Ponater, Köchin/ Diät-assistentin

# **Kooperation mit der Bücherei Deggingen**



## **Kurs Nr. 231-150006**

### **Bilderbuchkino für Kinder von 4-6 Jahren**

Auf dem großen Bildschirm wird eine animierte Bilderbuchgeschichte gezeigt und vorgelesen. Anschließend wird gebastelt, gespielt und gerätselt.

#### **Am Freitag, 10.03.2023**

15:00 - 15:45 Uhr

### **Bücherei, 73326 Deggingen**

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Jessica Schwanzara, Leitung der  
Bücherei Deggingen

## **Kurs Nr. 231-150007**

### **Bilderbuchkino für Kinder von 4-6 Jahren**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 231-150006

#### **Am Freitag, 24.03.2023**

15:00 - 15:45 Uhr

### **Bücherei, 73326 Deggingen**

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Jessica Schwanzara, Leitung der  
Bücherei Deggingen

## **Kurs Nr. 231-150008**

### **Bilderbuchkino für Kinder von 4-6 Jahren**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 231-150006



**Am Freitag, 21.04.2023**

15:00 - 15:45 Uhr

**Bücherei, 73326 Deggingen**

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Jessica Schwanzara, Leitung der  
Bücherei Deggingen

**Kurs Nr. 231-150009**

**Bilderbuchkino für Kinder**

**von 4-6 Jahren**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 231-150006

**Am Freitag, 05.05.2023**

15:00 - 15:45 Uhr

**Bücherei, 73326 Deggingen**

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Jessica Schwanzara, Leitung der  
Bücherei Deggingen

**Kurs Nr. 231-150010**

**Bilderbuchkino für Kinder**

**von 4-6 Jahren**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 231-150006

**Am Freitag, 16.06.2023**

15:00 - 15:45 Uhr

**Bücherei, 73326 Deggingen**

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Jessica Schwanzara, Leitung der  
Bücherei Deggingen

**Kurs Nr. 231-150011**

**Aktionstag "Digitale Angebote"**

An diesem Tag können Sie sich speziell über die  
digitalen Angebote der Bücherei informieren.

Es gibt Beratung zur Nutzung der Online Büche-  
rei und wir demonstrieren auch gerne die Nut-  
zung der Brockhaus Online-Enzyklopädie.

Es gelten verlängerte Öffnungszeiten bis 19 Uhr.

**Am Montag, 20.03.2023**

14:00 - 19:00 Uhr

**Bücherei, 73326 Deggingen**

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Jessica Schwanzara, Leitung der  
Bücherei Deggingen



Eine Bücherei für Alle!



Willkommen in der  
Bücherei!

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



Bahnhofstrasse 9  
73326 Deggingen  
07334/78250

Das Team freut sich auf Sie!  
Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch, Freitag 14:00 Uhr - 18:00 Uhr

Anzeige

12. Degginger



Kinder-  
Kleider-

Basar im BÜZ

Selbstverkauf „alles rund ums Kind“

Freitag 3. März 2023

Verkauf von 18:00 bis 20:00 Uhr

im Bürgerzentrum, Bahnhofstr. 9,

73326 Deggingen

für Essen und Getränke ist gesorgt  
Der Erlös des Basars wird gespendet

# Kooperation mit dem Familientreff

## 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, Bürgersaal**



## Babytreff

### Ein Angebot für Eltern mit Kindern ab dem 3. bis zum 12. Monat

Bei diesem Treff nehmen wir uns Zeit, die Babys zu beobachten, mit ihnen zu spielen, ihre Bedürfnisse zu erkennen und ernst zu nehmen.

Gleichzeitig bekommen Sie Informationen über die kindliche Entwicklung sowie die Möglichkeit, Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen.

Für den Babytreff ist eine vorherige Anmeldung erforderlich, telefonisch unter 0172 417 3651 oder per E-Mail [d.schumann@drk-goepingen.de](mailto:d.schumann@drk-goepingen.de)

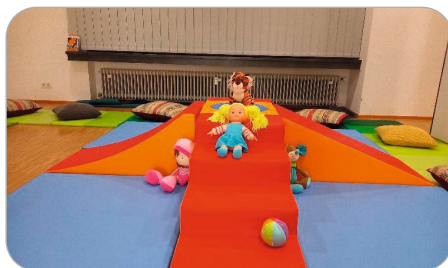
### Öffnungszeiten:

**Mittwochs**

**Erste Gruppe von 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr**

**Zweite Gruppe von 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr**

**im Bürgerzentrum Deggingen, VHS-Raum groß**



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 oder E-Mail [d.schumann@drk-goepingen.de](mailto:d.schumann@drk-goepingen.de)




**Sommerfest**  
im  
**Familientreff**

**Dienstag, 11. Juli 2023**

**von 9.30 Uhr bis 12.00 Uhr**

**Wo: Auf dem Spielplatz im  
Mehrgenerationenpark in Deggingen.  
Bei schlechtem Wetter findet die Feier im  
Bürgersaal im Bürgerzentrum statt.**


**Eingeladen sind Familien mit Babys und  
kleinen Kindern, Freunde und Bekannte!**



Seifenblasen  
Barfußpfad  
Spiel und Spaß



**Familientreff**  
Bürgerzentrum  
Bahnhofstraße 9  
73326 Deggingen



Kuchen und Obst  
Kaffee  
Sommergetränke

Bei allen Fragen rund um den Familientreff und das Sommerfest können Sie sich gerne unter folgender Telefonnummer: 0172 417 3651 oder per E-Mail: [d.schumann@drk-goeppingen.de](mailto:d.schumann@drk-goeppingen.de) melden.

# Kooperation mit der VHS Geislingen



## **Kurs-Nr. 231-510001**

### **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, 09.05.2023 +**

**Donnerstag, 11.05.2023**

18:00 - 21:00 Uhr

**VHS Geislingen, Raum S4,  
73312 Geislingen**

Termine: 2 x

Gebühr: 57,60 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer



## **Kurs-Nr. 231-510002**

### **Grundkurs - Word**

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

- Dokumente erstellen, bearbeiten und gestalten
- Arbeiten mit Tabulatoren
- nützliche Word-Funktionen
- Arbeiten mit Tabellen und Grafiken

**Am Dienstag, 21.03.2023 +**

**Donnerstag, 23.03.2023**

18:00 - 21:00 Uhr

**VHS Geislingen, Raum S4,  
73312 Geislingen**

Termine: 2 x

Gebühr: 57,60 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer

## **Kurs-Nr. 231-510005**

### **Tipps und Tricks zu Word 2016**

Wer bereits Grundkenntnisse in Word hat, kann in diesem Aufbaukurs mehr erfahren über das Arbeiten mit

- Tabulatoren
- Tabellen
- Nummerierungen
- Spalten

**Am Dienstag, 28.03.2023 +**

**Donnerstag, 30.03.2023**

18:00 - 21:00 Uhr

**VHS Geislingen, Raum S4,  
73312 Geislingen**

Termin: 2 x

Gebühr: 57,60 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer



### **Kurs-Nr. 231-510007** **Grundkurs - Excel 2016**

Dieser Kurs vermittelt die ersten Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel.  
Ob beruflich oder ehrenamtlich engagiert - mit diesen Grundkenntnissen fällt das Erfassen von Daten und ein aktueller Überblick leicht.

Sie lernen an zwei Abenden Grundsätzliches über

- den Aufbau einer Excel-Arbeitsmappe
- Dateneingabe in Zeilen und Spalten
- Gestaltung und Formatierung von Tabellen
- Einfache Zellbezüge, Formeln und Funktionen
- Excel-Symboleisten

### **Am Dienstag, 18.04.2023 +** **Donnerstag, 20.04.2023**

18:00 - 21:00 Uhr

### **VHS Geislingen, Raum S4,** **73312 Geislingen**

Termine: 2 x

Gebühr: 57,60 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer

### **Kurs-Nr. 231-510008** **Unvergessliche Augenblicke -** **Wir gestalten ein CEWE-Fotobuch**

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.

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.

Im Kurs erhalten Sie zudem einen Gutschein für Ihr erstes Fotobuch.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse (Umgang mit Maus und Tastatur)

### **Am Dienstag, 25.04.2023 +** **Donnerstag, 27.04.2023**

18:00 - 21:00 Uhr

### **VHS Geislingen, Raum S4,** **73312 Geislingen**

Termine: 2 x

Gebühr: 57,60 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer

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



# Sprachen



## Kurs-Nr. 231-440001

### 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 17.30 - 19.00 Uhr.

### Ab Dienstag, 28.02.2023

17:30 - 19:00 Uhr

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

Termine: 20 x

Gebühr: 75,00 €

Kursleitung: Reiner Uhlenbrok, Lehrer



## Kurs Nr. 231-480001

### Französisch mit Kurzgeschichten

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, 06.02.2023

19:00 - 20:30 Uhr

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

Termine: 10 x

Kursleitung: Evelyne Ohngemach, Französischlehrerin

### Gebührenstaffelung bei Sprachkurs - Französisch

Die tatsächliche Gebühr ist abhängig von der Teilnehmerzahl. Es gilt folgende Staffelung für 10 Abende (20 UE):

ab 8 TN	85 €
ab 7 TN	95 €
ab 6 TN	105 €
ab 5 TN	115 €



# Kunst



## **Kurs Nr. 231-270001** **Figürliches Zeichnen –** **Portrait, Figur, Akt**

Zeichnen kann man sich nur durch stetes Üben aneignen; das Spannendste, was man zeichnen üben kann, ist der Mensch.

In diesem Kurs möchte ich ein gemeinsames Üben und Lernen ermöglichen, das die individuellen Fähigkeiten aller Teilnehmer erweitert. Wir erproben verschiedene bildnerische Herangehensmöglichkeiten, Techniken und Formate. Inhaltlich werden wir alles rund um den Menschen zeichnen: Hand und Fuß, Kopf, Halbfigur, bekleidete Ganzfigur und Akt.

Für mehrere Einheiten werden Modelle gebucht, die Kosten hierfür legen wir jeweils auf die Teilnehmer um.

Basismaterialien wie Papier und weiche Bleistifte sind selbst mitzubringen (Materialliste wird nach Anmeldung zugemailt), spezielles wird teilweise gestellt;

Kursleitung: Hermann Dölger, war 25 Jahre Kunstlehrer. Seit 30 Jahren Organisation von Zeichenterminen für Gruppen und eigene Praxis

## **Ab Donnerstag, 02.03.2023**

19:00 - 21:00 Uhr

### **Seniorentreff im Bürgerzentrum, Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen**

Termine: 12 x

Gebühr: 188,00 €

Kursleitung: Hermann Dölger, Kunstpädagoge

# Kochen



## **Kurs-Nr. 231-350001** **Asiatische Küche**

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, 10.03.2023**

18:00 - 22:00 Uhr

### **Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19 73326 Deggingen**

Gebühr: 18,00 €

Bitte bezahlen Sie die Lebensmittelkosten direkt an die Dozentin.

Kursleitung: Elnora Hummel, Philipinische  
Kochlehrerin

**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

**Täglicher Lieferservice im Umkreis von 10 km**

**Unsere Öffnungszeiten:**

**Montag bis Freitag 8:30 – 12:30 & 14:00 – 18:00 Uhr  
sowie Notdienste 24 h von 8:30 bis 8:30 nach Plan**



## **Christin`sche Apotheke**

Inhaberin Frau Tamara Kuske e. K.  
Mühlstr. 2–4 • 73326 Deggingen  
Telefon 0733496140 • Fax 0733421114  
christinscheapotheke@gmx.de



**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 unserer  
Gründung engagieren wir uns für  
unsere Gesellschaft, die Menschen  
und unseren Lebensraum.

Weil's um mehr als Geld geht.

[ksk-gp.de](http://ksk-gp.de)



**Kreissparkasse  
Göppingen**

Anzeigen

# Online-Kurse

## Kurs-Nr. 231-310010

### Yin Yoga in Kombination mit ätherischen Ölen - Online-Kurs

Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis.

Der Kurs ist für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können - und das ganz bequem online von zuhause aus.

Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszienewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen.

Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt. Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle physische und emotionale Vorteile bieten. Beendet wird die Stunde mit einer kleinen geführten Meditation.

Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte, eine Decke und/oder Kissen. Anmeldeschluss: 02.03.2023

#### Ab Donnerstag, 09.03.2023

18:15 - 19:30 Uhr

Termine: 4 x

Gebühr: 38,00 € / 10 € für Öle sind in der Kursgebühr enthalten

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin



## Kurs-Nr. 231-310011

### Yin Yoga in Kombination mit ätherischen Ölen - Online-Kurs

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 231-310010

Anmeldeschluss: 13.04.2023

#### Ab Donnerstag, 20.04.2023

18:15 - 19:30 Uhr

Termine: 4 x

Gebühr: 38,00 € / 10 € für Öle sind in der Kursgebühr enthalten

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin

## Kurs-Nr. 231-310012

### Yin Yoga in Kombination mit ätherischen Ölen - Online-Kurs

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 231-310010

Anmeldeschluss: 07.06.2023

#### Ab Donnerstag, 15.06.2023

18:15 - 19:30 Uhr

Termine: 4 x

Gebühr: 38,00 € / 10 € für Öle sind in der Kursgebühr enthalten

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin

## **Kurs-Nr. 231-310013**

### **Entspannungszeit für mich - Online-Kurs**

Der Alltag ist meist voll mit Terminen und ToDo-Listen. Druck, Hektik und Stress äußern sich oft in flachem, unruhigem und/oder unregelmäßigem Atem, Verspannungen und Energieverlust. Haben Sie auch das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können?

In diesem Kurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und seinen Körper zu nehmen. Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen – und das ganz bequem online von zuhause aus. Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt.

Ziel ist es, am Ende einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren.

Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.

Die Übungen sind für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme wird neben einem ruhigen Sitzplatz ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), benötigt.

Anmeldeschluss: 02.03.2023

### **Ab Donnerstag, 09.03.2023**

20:00 - 21:00 Uhr

Termine: 4 x

Gebühr: 38,00 € / 10 € für Öle sind  
in der Kursgebühr enthalten

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin

## **Kurs-Nr. 231-310014**

### **Entspannungszeit für mich - Online-Kurs**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 231-310013

Anmeldeschluss: 13.04.2023

### **Ab Donnerstag, 20.04.2023**

20:00 - 21:00 Uhr

Termine: 4 x

Gebühr: 38,00 € / 10 € für Öle sind  
in der Kursgebühr enthalten

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin

## **Kurs-Nr. 231-310015**

### **Entspannungszeit für mich - Online-Kurs**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 231-310013

Anmeldeschluss: 07.06.2023

### **Ab Donnerstag, 15.06.2023**

20:00 - 21:00 Uhr

Termine: 4 x

Gebühr: 38,00 € / 10 € für Öle sind  
in der Kursgebühr enthalten

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin



## **Kurs-Nr. 231-510009**

### **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 sowie 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 Sonntag, 12.03.2023**

10:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 38,00 €

Kursleitung: Thilo Herzau, IT-Experte

#### **Kurs-Nr. 231-510010**

#### **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 Samstag, 11.03.2023**

14:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 38,00 €

Kursleitung: Thilo Herzau, IT-Experte



#### **Kurs-Nr. 231-510011**

#### **Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse - Online-Kurs**

Sie wollten schon immer eine eigene Webseite oder Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder ein beschränktes Budget? Oft beginnt es mit einer Idee, aber wie umsetzen?

Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Mausclick Ihre für sie angepasste Webseite/Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Vorlagen Ihr favorisiertes Design aus und gestalten sie diese nach Ihren Wünschen um.

Der Kurs umfasst die Konzeption, das Erstellen von Websites/Shop, Customizing, Internet Adresse Domain sowie zahlreiche Tipps und Tricks.

#### **Am Samstag, 11.03.2023**

10:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 38,00 €

Kursleitung: Thilo Herzau, IT-Experte

## **Kurs-Nr. 231-510012**

### **Geld verdienen im Internet durch verkaufen - Online-Kurs**

Internet- Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit.

Allein Ebay hat in Deutschland mehr als sechs Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen.

Wollen Sie eine Insel ersteigern oder Ihren Familienschmuck zu fairen Preisen verkaufen? Aber auch Bücher, Kleider sowie Elektronik-Artikel und Selbstgemachtes finden ihre neuen Besitzer über diverse An-Verkaufs-Portale. Evtl. stellen Sie selbst Produkte her bzw. möchten diese verkaufen.

Dann mache ich Sie mit der aufregenden Welt der Auktionen und Internetverkaufshäuser bekannt! Interaktiv werden Text-Formulierung, Artikelbeschreibung, Versand, Rechtliches behandelt, welche Sie zum erfolgreichen Verkäufer macht.

Nach dem Kurs sind Sie fit, haben Sie alle Informationen als erfolgreicher Verkäufer!

Kursinhalt: Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen; erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern/Verkaufen auf Portalen, Text-Formulierungen, Nutzungsbedingungen; Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern.

Voraussetzung: Internetgrundkenntnisse

### **Am Sonntag, 12.03.2023**

14:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 38,00 €

Kursleitung: Thilo Herzau, IT-Experte

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

# **Gesundheit Bewegung Entspannung**

## **Kurs-Nr. 231-310002**

### **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, 01.03.2023**

18:30 - 19:45 Uhr

### **Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal, Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Termine: 15 x

Gebühr: 112,00 €

Kursleitung: Barbara Baumgärtner,  
Yoga-Lehrerin

## **Kurs-Nr. 231-310003**

### **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, 28.02.2023**

16:45 - 18:00 Uhr

**Saal im Bürgerhaus,  
73342 Bad Ditztenbach**

Termine: 15 x

Gebühr: 108,00 €

Kursleitung: Barbara Baumgärtner,  
Yoga-Lehrerin

### **Kurs-Nr. 231-310004**

#### **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, 02.03.2023**

17:40 - 19:10 Uhr

**Kath. Gemeindehaus Wiesensteig,  
Bahnhofstr. 10, 73349 Wiesensteig**

Termine: 14 x

Gebühr: 85,00 €

Kursleitung: Claudia Keyser, Yogalehrerin BDY



### **Kurs-Nr. 231-310005**

#### **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, 02.03.2023**

19:30 - 21:00 Uhr

**Kath. Gemeindehaus Wiesensteig,  
Bahnhofstr. 10, 73349 Wiesensteig**

Termine: 14 x

Gebühr: 85,00 €

Kursleitung: Claudia Keyser, Yogalehrerin BDY

### **Kurs-Nr. 231-310006**

#### **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: Woldecke, Yogamatte (rutschfeste Matte), Wollsocken.

## **Ab Montag, 27.02.2023**

18:30 - 20:00 Uhr

**Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal,  
Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Termine: 12 x

Gebühr: 74,00 €

Kursleitung: Marianne Maurer, Heilpädagogin/  
Yogalehrerin





## **Kurs-Nr. 231-310008**

### **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, 01.03.2023**

08:30 - 10:00 Uhr

**Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock**

**Ditzenbach Str. 19, 73326 Deggingen**

Termine: 15 x

Gebühr: 105,00 €

Kursleitung: Doris Rostan, Yogalehrerin

## **Kurs-Nr. 231-310009**

### **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, 02.03.2023**

08:30 - 10:00 Uhr

**Sickenbühlhalle, Walter-Frieß-Zimmer**

**Mittelbronnenteichweg 2,**

**73344 Gruibingen**

Termine: 14 x

Gebühr: 98,00 €

Kursleitung: Doris Rostan, Yogalehrerin

## **Kurs-Nr. 231-320027**

### **Kaha**

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori "Kraft" oder "energiegeladen", wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt. Es ist inspiriert vom Taiji, Kung Fu, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga.

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren- eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen.

Kaha ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, ist mobilisierend, führt zu innerer Ruhe, beruhigt den Geist und gibt Gelassenheit.

Die Musik stammt von Bands hauptsächlich aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Sie verstärkt die Emotionen und Motivation.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportschuhe sind nicht unbedingt erforderlich, da das Programm auch barfuß gemacht werden kann. Wenn vorhanden Matte mitbringen - jedoch nicht erforderlich.

### **Ab Donnerstag, 02.03.2023**

09:30 - 10:30 Uhr

**Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum (groß)**

**Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Termine: 14 x

Gebühr: 92,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und Aroha-Instructor

## Kurs-Nr. 231-320028

### rundum fit 1

Es erwartet uns ein Ganzkörpertraining, um unseren Körper fit zu halten und uns in ihm wohlzufühlen. Dazu gehören Kräftigungsübungen, Stabilitätsübungen, BBP Übungen, auch mal mit dem Flexibar, Rubberband, Gewichtsballen oder dem Redondoball sowie Intervalltraining, Pilatesstunden, Aroha und Kaha, Faszien Training.

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

### Ab Donnerstag, 02.03.2023

17:30 - 18:30 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock

Ditzenbach Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 14 x

Gebühr: 84,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und Aroha-Instructor



## Kurs-Nr. 231-320029

### rundum fit 2

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 231-320028

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

### Ab Donnerstag, 02.03.2023

19:00 - 20:00 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock

Ditzenbach Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 14 x

Gebühr: 84,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und Aroha-Instructor

## Kurs-Nr. 231-320030

### 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, 28.02.2023

19:30 - 20:30 Uhr

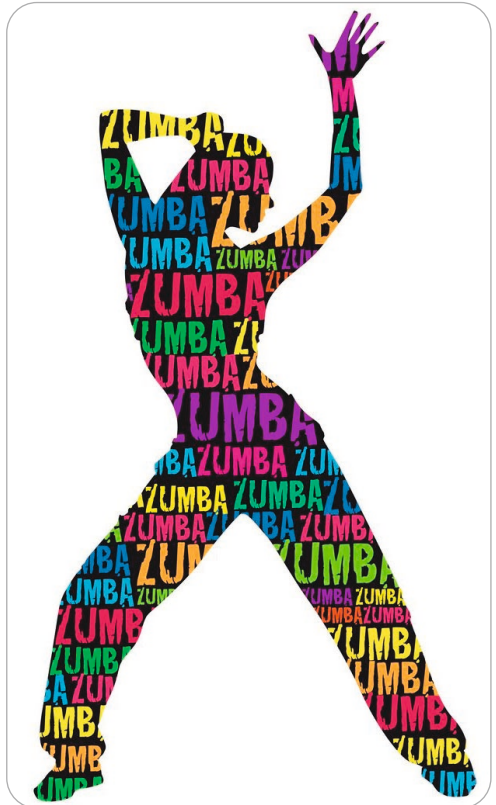
Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock

Ditzenbach Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 14 x

Gebühr: 80,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und Aroha-Instructor



## **Kurs-Nr. 231-320031**

### **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, 28.02.2023**

18:00 - 19:00 Uhr

#### **Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock**

#### **Ditzenbach Str. 19, 73326 Deggingen**

Termine: 14 x

Gebühr: 80,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und Aroha-Instructor

## **Kurs-Nr. 231-320032**

### **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.

Bei verschiedenen Entspannungsformen nehmen wir unseren Körper, unseren Atem wahr, genießen Ruhe und Wohlbefinden.

### **Ab Donnerstag, 02.03.2023**

18:30 - 19:30 Uhr

#### **Feuerwehrhaus, Saal**

#### **Göppinger Str. 5, 73344 Gruibingen**

Termine: 10 x

Gebühr: 84,00 €

Kursleitung: Brigitte Vester-Schneider, zertifizierte Übungsleiterin



## **Kurs-Nr. 231-320033**

### **HIIT - High Intensive Intervall Training = Hoch Intensives Intervall Training**

... ist ein intensives Training für den ganzen Körper. Es besteht aus einer Kombination aus Kräftigungsübungen & Übungen für das Herz-Kreislauf-System.

Eine Kurseinheit voller Power! Wodurch du deinen Stoffwechsel und deine Fettverbrennung anregst sowie deinen Kalorienumsatz & die Sauerstoffaufnahme deines Körpers steigert. Und das auch über das Training hinaus!

Ganz egal, ob mit dem eigenen Körpergewicht oder mit kleinen Hilfsmitteln: HIIT ist für Jede\*n gemacht, der sich so richtig auspowern möchte! Wir beginnen jede Trainingseinheit mit einem kleinen „warm up“ & beenden die Stunde mit einem Entspannungsteil.

Bring dich an deine Grenzen & power dich so richtig aus! Mit diesem Training kannst du dich jedes Mal neu herausfordern & deinem Körper neue Reize bieten.

### **Ab Montag, 27.02.2023**

20:15 - 21:15 Uhr

#### **Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal, Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen**

Termine: 12 x

Gebühr: 130,00 €

Kursleitung: Laura Dreher, Fitnessökonom, Sport- und Bewegungstherapeutin

# 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 Karl Weber, Bahnhofstraße 9,  
73326 Deggingen; E-Mail: [gemeinde@deggingen.de](mailto: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 übernehmen kann. Es gilt die jeweilige Hausordnung des Veranstaltungsortes.

Immer eine tolle  
Geschenkidee!

# Gutschein

Erhältlich  
bei Ihrer VHS-Geschäftsstelle  
in Deggingen, Bahnhofstraße 9

Tel. 07334 78-260

Fax 07334 78-269

E-Mail [vhs@deggingen.de](mailto:vhs@deggingen.de)



Volkshochschule  
Oberes Filstal



