



Volkshochschule
Oberes Filstal



Programmheft

Herbst | Winter

Semester 2023/II

Semesterbeginn 25.09.2023



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: S. 7 Elisa Riva, S. 12 Stock snap, S. 14 Mitte Victoria Regen, S. 16 li. no name 13, S. 17 re. Stock snap, li. 2298149, S. 18 Thomas Ulrich, S. 20 IrinaL, S. 22 justynafalisze, S. 23 silvia, S. 24 jesslef, S. 25 18121281, S. 26 jesslef, S. 27 Ars Ad Astra, S. 30 petra, S. 31 mc-stone. Unsplash: Titel u. S. 4 ryoji iwata, S. 33 briana tozour, S. 16 re. privat, S. 5 li., S. 6 Stuttgart Marketing GmbH, re. die arge lola, S. 10 theater en miniature S. 13 chagin fotolia

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

SCAN ME



Grußwort

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

herzlich willkommen im Herbst/Winter-Semester 2023.

Mit diesem Heft halten Sie unser abwechslungsreiches, neues Programm für unsere Volkshochschule in den Händen.

Freuen Sie sich auf eine bunte Mischung aus Bildungs- und Freizeitangeboten, Sprachkursen, spannenden Einzelveranstaltungen und Kursen für Leib und Seele.

Wir sind uns sicher, dass für jeden etwas geboten ist und Sie bestimmt etwas Tolles für sich finden.

Haben Sie das Passende gefunden, können Sie sich bequem von zu Hause ohne viel Aufwand über unsere Homepage www.vhsoberesfilstal.de anmelden. Selbstverständlich freuen wir uns aber auch über Ihre Anrufe und E-Mails und stehen Ihnen gerne für Fragen oder Anregungen zur Seite.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß mit unserem neuen VHS-Programm. Stöbern Sie durch die Angebote, lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie etwas Neues.

„Wie süß ist alles erste Kennenlernen. Du lebst so lange nur als Du entdeckst.“

Christian Morgenstern

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

Inhaltsverzeichnis

Kontaktdaten VHS Geschäftsstelle	2
Grußwort	3
Stadtführungen Stuttgart	5 – 6
Junge VHS – Kids & Teens	6
Einzelveranstaltungen	7 – 9
Kooperation Bücherei Deggingen	10
Kooperation VHS Geislingen	12 – 13
Kooperation Familientreff	14 – 15
Kunst	16
Sprachen	17 – 18
Online-Kurse	20 – 22
Kochen	23
Gesundheit, Bewegung, Entspannung	24 – 28
Schwimmkurse für Kinder	29 – 32
Wasserangebote für Erwachsene	33 – 34
Datenschutzbestimmungen	35
Allgemeine Geschäftsbedingungen	36

**Bitte beachten Sie die Anzeigen
unserer Werbepartner
auf den Seiten 11 und 19.**



Stadtführungen Stuttgart



Kurs Nr. 232-190003 **Ein märchenhaftes Viertel - mitten in Stuttgart!**

Vor gut 100 Jahren sanierte Stuttgart einen Teil seiner Altstadt im historischen Stil und fand damit große Begeisterung bei den Stuttgartern – auch heute noch!

Mittelalterlich anmutende Häuser, prächtige Giebelhäuser sollten den Handel ankurbeln und die Wohnsituation verbessern. Ein gelungenes, einheitliches Ensemble, das unbeschadet den Krieg überstand.

An vielen Hausfassaden gibt es Motive aus Märchen und Sagen. Umgeben ist das Viertel außerdem von interessanten Gebäuden wie dem Tagblattturm und dem neuen "Viergiebel-Ensemble", ehemals stand hier das Kaufhaus "Schocken" aus dem Jahr 1928, eine Ikone der modernen Architektur.

Gerne auf Wunsch Einkehr zum "Schwabenbrunch" in der urigen Gaststätte "Kachelofen"! Bitte bei Anmeldung angeben.

Treffpunkt und Endpunkt: vor "Harry Café", Eberhardstraße 10, 70173 Stuttgart, Stadtbahnhaltstelle "Rathaus".

Am Samstag, 07.10.2023

11:00 - 12:30 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer



Kurs Nr. 232-190004 **Ein Hauch von Italien - mitten in Stuttgart**

Verschlungene Wege, ein verstecktes "Schweizerhaus", ein ehemaliger Steinbruch, die ehemalige Silberburg, den Weinberg der Stadt Stuttgart... alles das ist auf der Karlshöhe zu finden!

Hier baute der Unternehmer Gustav Siegle eine pompöse Villa, von der nur noch der verwunschene Athene-Brunnen zeugt.

Die Villa Gemmingen zeigt sich aber weiterhin in ihrer ganzen Pracht.

Im Lapidarium, einem Freilichtmuseum der Stadt Stuttgart inmitten eines Villengartens mit Skulpturen und Resten berühmter Stuttgarter Gebäude von vor dem Krieg, gibt es zum Abschluss noch eine weitere Führung.

Treffpunkt: Bushaltestelle Linie 43 Haltestelle Marien-/Silberburgstraße (350 m von S-Bahnhalte "Feuersee" entfernt), Zugang Park zur Karlshöhe

Endpunkt: Lapidarium, Mörikestraße

Am Sonntag, 01.10.2023

14:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer

Der Eintritt für die Führung Lapidarium beträgt pro Person ca. 4,00 € und ist bereits in der Gebühr enthalten!



Kurs Nr. 232-190005 Stadtführung Stuttgart - Essen und Trinken wie Gott in Schwaben

Eine Führung der besonderen Art: Unterhaltliche Geschichten zum Essen und Trinken von Dichtern und Denkern wie Goethe, Schiller, Ottilie Wildermuth, Ludwig Uhland, Justinus Kerner und Co., und ihren Ess- und Trinkgewohnheiten in Stuttgart und danach in die Markthalle zu Häppchen und einem Glas Sekt!

Was aßen Goethe oder Jean Paul bei ihren Besuchen in Stuttgart? Wer aß "geröste Spätzler" und "Träubchekuchen" im ersten Hotel am Platz, dem "König vom England"? In welchem Lokal begegnet der Oberjustizrat Hasentreffer in einer Geschichte von Wilhelm Hauff dem Teufel?

Wir streifen durch die Stuttgarter Innenstadt auf der Suche nach berühmten Gasthäusern und ebenso berühmten Dichtern, die dort einkehrten. Danach Besuch der Stuttgarter Markthalle mit Versucherle!

Treffpunkt: Gaststätte "Paulaner", Ecke Calwer Straße/Alte Poststraße, S-Bahn-Haltestelle "Rotebühlplatz/Stadtmitte"

Am Donnerstag, 23.11.2023

15:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: 24,00 €.

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer

Die Kosten für die Verkostung in der Markthalle betragen 10 € pro Person. Diese sind bereits in der Gebühr enthalten.

Junge VHS – Kids & Teens

Kurs Nr. 232-150002

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, 26.09.2023

15:00 - 16:30 Uhr

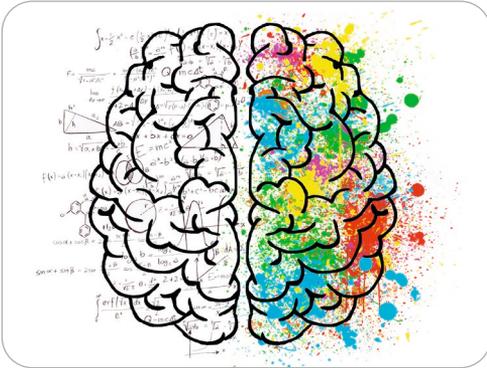
Bürgerzentrum, EG, Bürgersaal, Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Termine: 6 x

Gebühr: 51,00 €

Kursleitung: Gertrud Duwe, Erzieherin

Einzelveranstaltungen



Kurs Nr. 232-160001

Die 7 Sicherheiten die Kinder brauchen

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

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

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

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

Am Mittwoch, 25.10.2023

Beginn: 19:30 Uhr

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

Gebühr: 10,00 €

Kursleitung: Stephanie Weber, Evolutionspädagogin

Kurs Nr. 232-330001

Mit Mentalarbeit zum glücklicherem Leben

Durch mentale Techniken sollen Probleme gelöst, Ziele erreicht und Wünsche verwirklicht werden. Oder anders formuliert: Mentales Training soll uns zu einem glücklicheren, erfolgreicherem und erfüllteren Leben verhelfen.

Mentaltraining ist eine Methode zur bewussten Gestaltung des Lebens. Es besteht aus einer Kombination unterschiedlicher Methoden. Schnuppern Sie rein und erfahren Sie, was Sie mit den Mentalen Techniken und NLP erreichen können.

Beispiele der Anwendungsbereiche:

- Aufbau mentaler Stärke
- Wünsche und Ziele erreichen
- Probleme lösen
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Klarheit und Orientierung im Alltag
- Selbstbewusstsein verbessern und nachhaltig steigern
- Entspannung & Stressabbau
- Neuorientierung im Beruf
- Verhandlungs- & Kommunikationsfähigkeiten verbessern
- Burnout verhindern
- Phobien und Ängste lösen
- Sinnfindung
- Erfolgreiche Klärung von Beziehungsproblemen
- Verbesserung der Gesundheit

Am Mittwoch, 29.11.2023

Beginn: 19:00 Uhr

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

Gebühr: 10,00 €

Kursleitung: Katharina Jurcec

Unsere neue Dozentin:

Katharina Jurcec

Als zweifache, berufstätige Mutter und Ehefrau hatte ich lange Jahre mit meiner Vergangenheit und meinem Gesundheitszustand zu „kämpfen“!

Auf der Suche nach mir Selbst, durfte ich mehrere Ausbildungen absolvieren und durfte viel über mich lernen.

Dennoch hatte ich mir immer wieder die Frage gestellt: Wie kann ich Gesundheit leben? Wo darf ich Erfüllung und Glück erfahren? - Was ist meine Aufgabe in diesem Leben?

Dann durfte ich selber die wundervolle Erfahrung machen, was mit den mentalen Techniken und besonders mit NLP an Veränderung möglich ist. Es hat mir den Weg freigemacht, von den Schattenseiten des Lebens hinaus an die Sonne zu treten.

Ich habe mein Lachen hervorgeholt, welches ich lange Zeit unterbunden hatte. Das Leben ist leichter, schöner, glücklicher.... Wieviel mehr kannst Du ertragen?

Mein Ziel ist es, Dich zu einem für Dich glücklicherem Leben zu verhelfen.



Kurs Nr. 232-360004

Das Rauchfrei Programm

In drei Gruppentreffen und zwei freiwilligen Telefonterminen erfahren sie Wissenswertes zum Thema Rauchen und lernen Methoden kennen, die Ihnen helfen rauchfrei zu werden und zu bleiben. Gemeinsam in der Gruppe wird der Rauchstopp vorbereitet und umgesetzt. Nach dem Rauchstopp wird das Risiko, in alte Rauchgewohnheiten zurückzufallen, gezielt bearbeitet und so die Rauchfreiheit gefestigt.

Keiner wird gedrängt, mit dem Rauchen aufzuhören. Es ist und bleibt ein Angebot. Und eine Chance auf ein rauchfreies Leben.

Bei der kleinen Gruppe bleibt genügend Zeit, um auf jeden individuell einzugehen.

Die Teilnehmer*innen erhalten ein kursbegleitendes Handbuch.

Das Programm wurde vom Institut für Therapieforchung (IFT), München, in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt & hat sich seit vielen Jahren in der Praxis bewährt.

Das Rauchfrei Programm wird laufend, basierend auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, weiterentwickelt. Seriöse Studien zeigen, dass über 30 Prozent der Teilnehmer*innen auch nach einem Jahr noch rauchfrei sind.

Detaillierte Informationen zum Programm finden Sie unter www.rauchfrei-programm.de oder unter www.ift-gesundheit.de.

Eine bis zu 100%ige Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkassen ist möglich.

Das kursbegleitende Arbeitsbuch muss für 23 Euro von der Dozentin erworben werden. Das Teilnehmerbuch wird zu Kursbeginn ausgeteilt und beinhaltet Aufgaben sowie die wichtigsten Inhalte des Kurses.

Am Freitag, 06.10. + Mittwoch 11.10. + Freitag 13.10.2023

jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr

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

Termine: 3 x

Gebühr: 65,00 €

Kursleitung: Ines Doll, zertifizierte Rauchfrei-Trainerin

Kurs Nr. 232-360006

Hormone -

Nicht nur in den Wechseljahren!

Sie begleiten uns durchs ganze Leben, egal ob Mann oder Frau.

Erhalten Sie einen Ein- und Überblick über die wichtigsten Hormone und was sie mit uns machen.

Von Kinderwunsch bis Wechseljahre, von Zyklusproblemen bis Stimmungsschwankung, von Burn-Out bis Depressionen.

Am Donnerstag, 09.11.2023

Beginn: 19:30 Uhr

Bürgerzentrum, Seniorentreff, 2. OG, Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Gebühr: 13,00 €

Kursleitung: Simone Höss, Heilpraktikerin



Volkshochschule
Oberes Filstal



Kurs Nr. 232-360005

KlinikDialog Nah dran

Arthrose in Knie und Hüfte - von der Creme zum Ersatz

Im Rahmen des KlinikDialogs in Kooperation mit der Volkshochschule Oberes Filstal informieren Herr Dr. Ellinger und Herr Meißen über die Entstehung der Arthrose sowie deren Behandlung mit konservativen Methoden, invasiven Maßnahmen bis hin zur Operation.



Referenten:

Thomas Meißen, Leitender Arzt, Sektionsleiter Endoprothetik (Bild li.)

Dr. Andreas Ellinger, geschäftsführender Oberarzt,

Sektionsleiter Endoprothetik, Orthopädisch-Unfallchirurgisches Zentrum,
ALB FILS KLINIKEN, Klinik am Eichert Göppingen (Bild re.)

Am Dienstag, 10.10.2023

Beginn: 18:30 Uhr

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

Für die Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich - der Eintritt ist frei!

Kooperation mit der Bücherei Deggingen

Kurs Nr. 232-150006

Lesestunde mit Bilderbuchkino

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

Am Freitag, 22.09.2023

15:00 - 15:45 Uhr

Bücherei Deggingen

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Jessica Schwanzara,
Leitung der Bücherei Deggingen

Kurs Nr. 232-150007

Lesestunde mit Bilderbuchkino

Beschreibung siehe Kurs Nr. 232-150006

Am Freitag, 06.10.2023

15:00 - 15:45 Uhr

Bücherei Deggingen

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Jessica Schwanzara,
Leitung der Bücherei Deggingen

Kurs Nr. 232-150008

Lesestunde mit Bilderbuchkino

Beschreibung siehe Kurs Nr. 232-150006

Am Freitag, 20.10.2023

15:00 - 15:45 Uhr

Bücherei Deggingen

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Jessica Schwanzara,
Leitung der Bücherei Deggingen

Kurs Nr. 232-150009

Lesestunde mit Bilderbuchkino

Beschreibung siehe Kurs Nr. 232-150006

Am Freitag, 17.11.2023

15:00 - 15:45 Uhr

Bücherei Deggingen

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Jessica Schwanzara,
Leitung der Bücherei Deggingen

Kurs Nr. 232-150010

Lesestunde mit Bilderbuchkino

Beschreibung siehe Kurs Nr. 232-150006

Am Freitag, 01.12.2023

15:00 - 15:45 Uhr

Bücherei Deggingen

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Jessica Schwanzara,
Leitung der Bücherei Deggingen



Kurs Nr. 232-150011

Puppentheater

"Wie Findus zu Pettersson kam"

Das "theater en miniature" spielt das Stück „Wie Findus zu Pettersson kam“ nach der Geschichte des Schwedischen Autors Sven Nordqvist.

„Es war einmal ein alter Mann namens Pettersson. Er war so allein, dass er sich am Morgen am liebsten die Decke über den Kopf gezogen hätte. Bis seine Nachbarin ihm ein kleines Kätzchen schenkte...“

Kartenvorverkauf ab dem 01.09.2023 in der Bücherei Deggingen zum Preis von 6 Euro.

ACHTUNG: Mindestalter 4 Jahre!
Jüngere Kinder haben zu dieser Veranstaltung KEINEN Zutritt!

Am Mittwoch, 27.09.2023

Beginn: 15:00 – ca. 16:00 Uhr

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



BÜCHEREI

im Bürgerzentrum Deggingen



VORORT UND ONLINE

- Romane
- Sachbücher
- Kinder- und Jugendbücher
- Filme, Hörbücher
- Tonies
- Spiele
- Onleihe 24*7
- Brockhaus Online Enzyklopädie

Bahnhofstrasse 9
73326 Deggingen
07334/78250

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



Anzeige

*Sie planen eine Veranstaltung aber
Sie haben keine Ideen?*

Ich helfe Ihnen gerne!

*Magnolia Events und Dekoideen
Anna Müller
Eventplanung in Deggingen*

+49 15165487903

anna.mueller@magnolia-events.de



Magnolia
EVENTPLANUNG & DEKOIDEEN

Anzeige

Kooperation mit der VHS Geislingen



Kurs-Nr. 232-510001

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, 28.11.2023 +

Donnerstag, 30.11.2023

18:00 - 21:00 Uhr

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

Termine: 2 x

Gebühr: 57,60 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer



Kurs-Nr. 232-510002

Grundkurs - Word 2016

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, 24.10.2023 +

Donnerstag, 26.10.2023

18:00 - 21:00 Uhr

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

Termine: 2 x

Gebühr: 57,60 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer

Kurs-Nr. 232-510005

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, 21.11.2023 +

Donnerstag, 23.11.2023

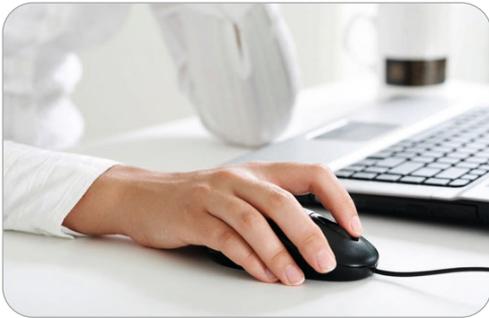
18:00 - 21:00 Uhr

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

Termin: 2 x

Gebühr: 57,60 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer



Kurs Nr. 232-510006 Erste Schritte am PC

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. Ziel dieses Kurses ist es, mehr Sicherheit im Umgang mit dem PC zu erlangen. Dieser Kurs ist eine ideale Grundlage für unsere weiteren PC-Kurse.

**Am Dienstag, 10.10. +
Donnerstag, 12.10.2023 +
Dienstag, 17.10. +
Donnerstag, 19.10.2023**
jeweils von 18:30 - 20:45 Uhr
**VHS Geislingen, Raum S4
73312 Geislingen**

Termine: 4 x
Gebühr: 86,40 €
Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer

Kurs-Nr. 232-510007 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-Symbolleisten

**Am Dienstag, 14.11.2023 +
Donnerstag, 16.11.2023**

18:00 - 21:00 Uhr

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

Termine: 2 x
Gebühr: 57,60 €
Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer

Kurs-Nr. 232-510008 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, 07.11.2023 +
Donnerstag, 09.11.2023**

18:00 - 21:00 Uhr

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

Termine: 2 x
Gebühr: 57,60 €
Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer

Kooperation mit dem Familientreff

Offenes Café am Dienstag

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

Das Offene Café ist ein Angebot für alle 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.

Keine Anmeldung erforderlich - das Angebot ist kostenfrei.

Wann: Dienstags von 9:00 bis 11:30 Uhr
**Wo: Bürgersaal im Bürgerzentrum (EG),
Bahnhofstraße 9, Deggingen**



Babytreff am Mittwoch

Für alle mit Babys 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.

Wann: Mittwochs von 9:30 bis 10:30 Uhr
**Wo: VHS Raum groß (3. OG), Bürgerzentrum,
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen**



Wir bitten um eine Anmeldung.
Diese ist jederzeit möglich. Das Angebot ist kostenfrei.

Kontakt

Möchten Sie mehr über unser Angebot erfahren, dann können Sie uns gerne schreiben oder anrufen:

Dorota Schumann
Bürgerzentrum 2. OG
Bahnhofstraße 9
73326 Deggingen

Telefon 0172 417 3651
Telefonisch erreichbar: Mo - Fr von 9:00 bis 13:00 Uhr
E-Mail: d.schumann@drk-goepingen.de
Internet: www.familientreffs.de

Kooperation mit dem Familientreff

Nikolausfeier 2023



Dienstag, 28. November
von 9:00 bis 11:30 Uhr

Bald ist Nikolausabend da.
Basteln, Malen und Singen für den Nikolaus



Dienstag, 05. Dezember
von 9:00 bis 11:30 Uhr

Auf Spurensuche nach Nikolaus-Schuh

Ein kostenloses Angebot für alle mit Babys und kleinen
Kindern bis zum 3. Lebensjahr im Oberen Filstal



Bürgerzentrum
Bahnhofstraße 9
73326 Deggingen



Faschingsfeier



für die



Allerkleinsten

Dienstag, 06. Februar 2024

Um 9.00 Uhr öffnen wir die Türen
unseres Cafétreffs

Um 10.00 Uhr beginnt das närrische
Treiben

Ein kostenloses Angebot für alle mit Babys und kleinen
Kindern bis zum 3. Lebensjahr im Oberen Filstal



Familientreff
Bürgerzentrum
Bahnhofstraße 9
73326 Deggingen





Kurs Nr. 232-270001 **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 Herangehens Möglichkeiten, 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.

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

Ab Donnerstag, 19.10.2023

19:00 - 21:00 Uhr

Bürgerzentrum, Seniorentreff, 2. OG,
Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Termine: 12 x

Gebühr: 188,00 €

Kursleitung: Hermann Dölger, Kunstpädagoge

Kurs Nr. 232-2A0001

Kreative Kartengestaltung

In diesem Kurs möchte ich mit Ihnen in geselliger Runde für die unterschiedlichsten Anlässe Karten herstellen. Ob für Geburtstag, Geburt oder Weihnachten – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Sie können aus einer großen Auswahl an bereit gestelltem Papier nach Ihrem Geschmack Karten oder auch ein kleines Täschchen herstellen.

Schablonen und Stempel hierfür werden ebenfalls bereitgestellt. Ich freue mich auf Sie.

Bitte mitbringen: Gute Schere, flüssigen Klebstoff, Buntstifte!

Die Materialkosten pro hergestellter Karte in Höhe von 1,50 € sind direkt an die Dozentin zu bezahlen.

Anmeldeschluss: Montag, 18.09.2023

Am Montag, 25.09.2023

19:00 - 22:00 Uhr

Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum (groß)

Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Gebühr: 13,00 €

Kursleitung: Ingrid Depner

Unsere neue Dozentin:

Ingrid Depner

Ich befinde mich seit 3 1/2 Jahren im Ruhestand. Vorher war ich als Verwaltungsangestellte beim Bürgermeisteramt Rechberghausen tätig.

Die kreative Herstellung von Karten bzw. das Arbeiten mit schönem Papier macht mir seit Jahren sehr viel Freude. Diese Freude würde ich gerne mit Ihnen teilen und Ihnen anhand von Stempeln und Stanzschablonen zeigen, was man für unterschiedliche Karten gestalten kann.





Kurs-Nr. 232-440001

Deutsch für Alltagssituationen - A2

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, 26.09.2023

17:30 - 19:00 Uhr

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

Termine: 20 x

Gebühr: 75,00 € zzgl. Materialkosten in
Höhe von ca. 15 Euro

Kursleitung: Reiner Uhlenbrok, Lehrer



Kurs Nr. 232-440002

Grundalphabetisierung

Grundalphabetisierung und Vermittlung elementarer Deutschkenntnisse für zugewanderte Erwachsene.

Der Kurs führt in das Alphabet und die Umlaute sowie in wichtige Buchstabengruppen ein. Schreib- und Lesekompetenz werden gefördert sowie mit phonetischen Übungen die korrekte Aussprache trainiert.

Der Kurs findet zwei Mal pro Woche statt. Dienstag und Donnerstag von 19.15 - 20.45 Uhr.

Ab Dienstag, 26.09.2023

19:15 - 20:45 Uhr

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

Termine: 20 x

Gebühr: 75,00 € zzgl. Materialkosten in
Höhe von circa 15 Euro

Kursleitung: Reiner Uhlenbrok, Lehrer

**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

Kurs Nr. 232-460001

Englischkurs - A1

Alle Lektionen dieses Kurses ranken sich um typische Konversationsthemen von der Begrüßung und Vorstellung über Persönliches wie Beruf und Hobbies bis hin zu biographischen Details und Zukunftsplänen. Wenn Sie also Ihr Schulenglisch wieder auffrischen wollen, dann sind Sie hier genau richtig.

Ab Dienstag, 26.09.2023

10:00 - 11:00 Uhr

Sprachschule Deuser

Hofackerstr. 33, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: 90,00 € + Materialkosten 50 € für Kurs- und Trainingsbuch

(diese sind direkt an die Dozentin zu bezahlen)

Kursleitung: Susanne Deuser, Englischdozentin



Kurs Nr. 232-480001

Französisch für geübte Anfänger

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, 16.10.2023

19:00 - 20:30 Uhr

Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum (klein)

Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Kursleitung: Evelyne Ohngemach, Französischlehrerin



Kurs Nr. 232-4M0001

Spanischkurs - A1

Es gibt viele Gründe, diese Sprache zu lernen. Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Tanken Sie in diesem Kurs ein bisschen Sonne mit der Sprache der Ferien und lernen Sie mit Freude Spanisch. Die Themen dieses Kurses sind u.a. Begrüßung und Vorstellung, formelle und informelle Gesprächssituationen, Alltagsaktivitäten und vieles mehr.

Ab Mittwoch, 27.09.2023

10:00 - 11:00 Uhr

Sprachschule Deuser

Hofackerstr. 33, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: 90,00 € + Materialkosten 25 € für Kurs- und Trainingsbuch

(diese sind direkt an die Dozentin zu bezahlen)

Kursleitung: Susanne Deuser, Spanischdozentin

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 €



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



Kreissparkasse
Göppingen

Anzeigen

Online-Kurse

Kurs Nr. 232-310010

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 Fasziengewebe (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: 21.09.2023

Ab Donnerstag, 28.09.2023

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. 232-310011

Yin Yoga in Kombination mit ätherischen Ölen - Online-Kurs

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 232-310010

Anmeldeschluss: 09.11.2023

Ab Donnerstag, 16.11.2023

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. 232-310012

Yin Yoga in Kombination mit ätherischen Ölen - Online-Kurs

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 232-310010

Anmeldeschluss: 11.01.2024

Ab Donnerstag, 18.01.2024

18:15 - 19:30 Uhr

Termine: 4 x

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

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin

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

Kurs Nr. 232-310013

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: 21.09.2023

Ab Donnerstag, 28.09.2023

20:00 - 21:00 Uhr

Termine: 4 x

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

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin

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

Kurs Nr. 232-310014

Entspannungszeit für mich - Online-Kurs

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 232-310013

Anmeldeschluss: 09.11.2023

Ab Donnerstag, 16.11.2023

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. 232-310015

Entspannungszeit für mich - Online-Kurs

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 232-310013

Anmeldeschluss: 11.01.2024

Ab Donnerstag, 18.01.2024

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. 232-510009

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, 15.10.2023

10:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 38,00 €

Kursleitung: Thilo Herzau, IT-Experte

Kurs Nr. 232-510010

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.

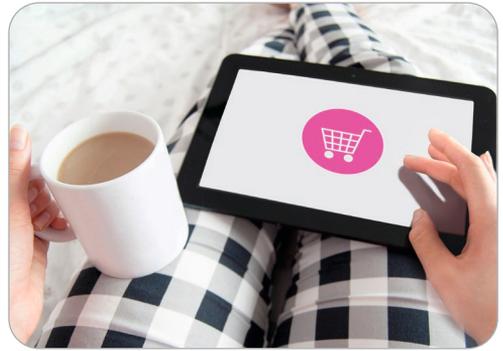
Im Schnitt werden max. 3 Minuten für eine Auswahl investiert. Oft sind die Bewerbungen wenig aussagekräftig oder haben nicht den richtigen Bezug zur Stelle. In dem Kurs erhalten sie wertvolle Tipps und Tricks sowie Bewerbungsportale, wie Sie auch zu interessanten Stellen kommen. Gestaltung, CV, Lebenslauf, Format und Auftritt sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

Am Samstag, 21.10.2023

14:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 38,00 €

Kursleitung: Thilo Herzau, IT-Experte



Kurs Nr. 232-510012

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, 15.10.2023

14:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 38,00 €

Kursleitung: Thilo Herzau, IT-Experte

Kochen

Kurs Nr. 232-350001

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, 10.11.2023

18:00 - 22:00 Uhr

Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19

73326 Deggingen

Gebühr: 18,00 €

Kursleitung: Elnora Hummel, Philippinische Kochlehrerin

Bitte bezahlen Sie die Lebensmittelkosten direkt an die Dozentin.

Kurs Nr. 232-350004

Weihnachtsbäckerei I

In gemütlicher Runde wollen wir an diesem Abend Weihnachtsgebäck herstellen.

Wir backen gemeinsam den Vorrat in großer Menge zum mit nach Hause nehmen.

Alle TeilnehmerInnen dürfen ein Rezept auswählen (Wunschgutsle), dann die dreifache Menge an Teig herstellen und an diesem Abend mitbringen!

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung Ihr Wunschrezept mit!

Bitte mitbringen: Behälter für die Weihnachtsgutsle.

Nach getaner Arbeit wollen wir gemeinsam vesperrn. Ein Unkostenbeitrag hierfür wird vor Ort eingesammelt!

Am Freitag, 17.11.2023

17:30 - 21:30 Uhr

Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19

73326 Deggingen

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Ingrid Depner



Kurs Nr. 232-350005

Weihnachtsbäckerei II

In gemütlicher Runde wollen wir an diesem Abend Weihnachtsgebäck herstellen.

Wir backen gemeinsam den Vorrat in großer Menge zum mit nach Hause nehmen.

Alle TeilnehmerInnen dürfen ein Rezept auswählen (Wunschgutsle), dann die dreifache Menge an Teig herstellen und an diesem Abend mitbringen!

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung Ihr Wunschrezept mit!

Bitte mitbringen: Behälter für die Weihnachtsgutsle.

Nach getaner Arbeit wollen wir gemeinsam vesperrn. Ein Unkostenbeitrag hierfür wird vor Ort eingesammelt!

Am Freitag, 01.12.2023

17:30 - 21:30 Uhr

Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19

73326 Deggingen

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Ingrid Depner

Kurs Nr. 232-310002

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, 27.09.2023

18:30 - 19:45 Uhr

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

Termine: 14 x

Gebühr: 105,00 €

Kursleitung: Barbara Baumgärtner,
Yoga-Lehrerin

Kurs Nr. 232-310003

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, 26.09.2023

16:45 - 18:00 Uhr

**Feuerwehrhaus, Saal, Helfensteinstr. 18,
73342 Bad Ditzgenbach**

Termine: 15 x

Gebühr: 108,00 €

Kursleitung: Barbara Baumgärtner,
Yoga-Lehrerin

Kurs Nr. 232-310004

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, 28.09.2023

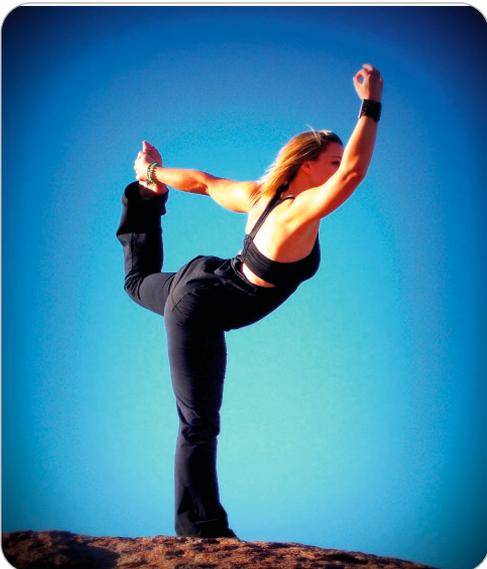
17:40 - 19:10 Uhr

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

Termine: 14 x

Gebühr: 85,00 €

Kursleitung: Claudia Keyser, Yogalehrerin BD



Kurs Nr. 232-310005

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, 28.09.2023

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. 232-310006

Yoga zur Stressreduzierung

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, 25.09.2023

18:30 - 20:00 Uhr

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

Termine: 12 x

Gebühren: 74,00 €

Kursleitung: Marianne Maurer, Heilpädagogin/
Yogalehrerin



Kurs Nr. 232-310007

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 Herz-Kreislaufkrankungen, 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 Freitag, 10.11.2023

17:00 - 18:00 Uhr

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

Termine: 10 x

Gebühr: 85,00 €

Kursleitung: Birgit Preiß, gepr. psychologische
Beraterin



Kurs Nr. 232-310008

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, 27.09.2023

08:30 - 10:00 Uhr

**Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock
Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen**

Termine: 14 x

Gebühr: 98,00 €

Kursleitung: Doris Rostan, Yogalehrerin

Kurs Nr. 232-310009

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, 28.09.2023

08:30 - 10:00 Uhr

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

Termine: 13 x

Gebühr: 91,00 €

Kursleitung: Doris Rostan, Yogalehrerin

Kurs Nr. 232-310016

Progressive Muskelentspannung

Immer mehr Menschen haben in der heutigen Zeit Probleme mit Stress. Dies muss nicht sein, denn dem Stress kann durch verschiedene Entspannungstechniken frühzeitig entgegen gewirkt werden. Mithilfe der Progressiven Muskelentspannung wird nicht nur Stress abgebaut, sondern auch das Gehirn sensibilisiert und kann so neu auftretenden Stress wesentlich schneller erkennen und vermeiden.

Die Progressive Muskelentspannung kann man unter fast allen Bedingungen einsetzen. Sei es abends vor dem Einschlafen, während einer Besprechung, in Angstsituationen, bei Prüfungssituationen, im Büro, im Zug/Flugzeug oder während einer kurzen Rast bei einer langen Autofahrt, u.v. m.!

In diesem Kurs lernen Sie, sich durch einfache Möglichkeiten Erholung im Alltag zu schaffen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kopfkissen, leichte Decke, bequeme Kleidung!

Ab Mittwoch, 08.11.2023

18:30 - 19:30 Uhr

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

Termine: 10 x

Gebühr: 85,00 €

Kursleitung: Birgit Preiß, gepr. psychologische Beraterin

Kurs Nr. 232-320027

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, 21.09.2023

09:30 - 10:30 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock

Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 13 x

Gebühr: 95,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und Aroha Instructor



Kurs Nr. 232-320028

rundum fit 1

Es erwartet uns ein Ganzkörpertraining, um unseren Körper fit zu halten und uns in ihm wohlfühlen. Zu den Kursinhalten gehören Muskelstärkung, Stabilisierung der Körperhaltung, Sensibilisierung des Körpergefühls und Steigerung der Gelenkbeweglichkeit. Mit verschiedenen Trainingsgeräten z.B. dem Rubberband, Gewichtsbällen, dem Redondball und der Faszienrolle, dem Faszienball, sowie Intervalltraining, Pilatesstunden, Aroha, Kaha und Faszientraining lernen wir Übungen für unsere Körperfitness.

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

Ab Donnerstag, 21.09.2023

17:30 - 18:30 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock

Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 13 x

Gebühr: 78,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und Aroha Instructor

Kurs Nr. 232-320029 rundum fit 2

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 232-320028

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

Ab Donnerstag, 21.09.2023

19:00 - 20:00 Uhr

**Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock
Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen**

Termine: 13 x

Gebühr: 78,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und
Aroha Instructor

Kurs Nr. 232-320030

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, 19.09.2023

19:30 - 20:30 Uhr

**Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock
Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen**

Termine: 13 x

Gebühr: 75,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und
Aroha Instructor

Kurs Nr. 232-320031

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, 19.09.2023

18:00 - 19:00 Uhr

**Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock
Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen**

Termine: 13 x

Gebühr: 75,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und
Aroha Instructor

Kurs Nr. 232-320032

Fitness-Gymnastik

Durch die Gymnastik werden Menschen befähigt, Teilhabe an der Gesellschaft zu erhalten. Die Förderung der Eigenständigkeit und Erhalt für ein selbstbestimmtes Leben ist unser Ziel. Es erwartet Sie ein vielfältiges, ganzheitliches Bewegungsprogramm. Mit der Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems durch Aufwärmübungen mit Spiel und Spaß, funktionelle Gymnastik mit Koordinations-, Mobilisations-, Dehn- und Gleichgewichtsübungen sowie die Anregung des Energieflusses durch Elementen aus Yoga, Pilates und Qigong, runden unsere Kursstunden ab. Mit verschiedenen Entspannungsformen und Haltungsschulung nehmen wir unseren Körper wahr. Durch diese Methode von Gymnastik und Progressiver Muskelentspannung bleiben wir fit im Alltag.

Ab Donnerstag, 28.09.2023

18:30 - 19:30 Uhr

**Feuerwehrhaus, Saal, Göppinger Str. 5,
73344 Gruibingen**

Termine: 10 x

Gebühr: 84,00 €

Kursleitung: Brigitte Vester-Schneider,
zertifizierte Übungsleiterin

Schwimmkurse für Kinder

Kurs Nr. 232-320010

Wassergewöhnung I für Kinder ab 3 Jahren (Eltern/Kind) - Kurs A

In diesem Kurs können sich die Kinder in brusttiefem Wasser selbst durchs Becken bewegen und lernen spielerisch und mit viel Spaß den Umgang mit dem Element Wasser, die ersten Schwimmbewegungen, Geleiten und Tauchen. Eine ideale Voraussetzung für einen anschließenden erfolgreichen Schwimmkurs (in diesem Kurs lernen die Kinder noch nicht das selbstständige, freie Schwimmen! Ein Platz im darauffolgenden Eltern-Kind-Schwimmen ab 4 Jahren ist jedoch sicher). Der Kurs besteht aus 2 x 10 Terminen.

Ab Dienstag, 26.09.2023

16:30 - 17:15 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Nadine Wacker

Kurs Nr. 232-320011

Eltern-Kind-Schwimmen I für Kinder ab 4 Jahren - Kurs A

In diesem Kurs lernen die Kinder (mit Begleitperson) spielerisch und mit viel Spaß das freie Schwimmen. Der Kurs besteht aus 2 x 10 Terminen. Ein Einstieg in der zweiten Kurshälfte ab Januar ist nicht möglich!

Ab Dienstag, 26.09.2023

17:15 - 18:00 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Nadine Wacker

Kurs Nr. 232-320012

Wassergewöhnung I für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson - Kurs B

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 232-320010

Ab Dienstag, 09.01.2024

16:30 - 17:15 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Nadine Wacker

Kurs Nr. 232-320013

Eltern-Kind-Schwimmen I für Kinder ab 4 Jahren - Kurs B

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 232-320011

Ab Dienstag, 09.01.2024

17:15 - 18:00 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Nadine Wacker

Kurs Nr. 232-320014

Eltern-Kind-Schwimmkurs ab 5 Jahren - Fortgeschrittene - Kurs A

Ab Mittwoch, 27.09.2023

15:30 - 16:15 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 232-320015
Eltern-Kind-Schwimmkurs ab 5 Jahren -
Anfänger - Kurs A

Ab Mittwoch, 27.09.2023

16:15 - 17:00 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 232-320016
Eltern-Kind-Schwimmkurs ab 5 Jahren -
Anfänger - Kurs A

Ab Mittwoch, 27.09.2023

17:00 - 17:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 232-320017
Eltern-Kind-Schwimmkurs ab 5 Jahren -
Anfänger - Kurs B

Ab Mittwoch, 10.01.2024

15:30 - 16:15 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 232-320018
Eltern-Kind-Schwimmkurs ab 5 Jahren -
Fortgeschrittene - Kurs B

Ab Mittwoch, 10.01.2024

16:15 - 17:00 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 232-320019
Eltern-Kind-Schwimmkurs ab 5 Jahre -
Fortgeschrittene - Kurs B

Ab Mittwoch, 10.01.2024

17:00 - 17:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 232-320020
Schwimmkurs I für Kinder ab 5/6 Jahren -
Anfänger (ohne Eltern) - Kurs A

Ab Samstag, 30.09.2023

14:00 - 14:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 232-320021
Schwimmkurs II ab 5/6 Jahre - Fortge-
schriftene (ohne Eltern) - Kurs A

Ab Samstag, 30.09.2023

15:00 - 15:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber



Kurs Nr. 232-320022
Schwimmkurs I für Kinder ab 5/6 Jahre -
Anfänger (ohne Eltern) - Kurs B

Ab Samstag, 13.01.2024

14:00 - 14:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 232-320023
Schwimmkurs II ab 5/6 Jahre - Fortge-
schrittene (ohne Eltern) - Kurs B

Ab Samstag, 13.01.2024

15:00 - 15:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 232-320024
Kompaktschwimmkurs für Schüler
ab 6 Jahren in den Herbstferien

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk, Badeschuhe
und einmal trockene Badebekleidung zusätzlich.

Montag, 30.10. und Dienstag, 31.10.
sowie am Donnerstag, 02.11. und
Freitag, 03.11.2023

10:00 - 12:15 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 4 x

Gebühr: 95,00 €

Kursleitung: Stefan Autengruber

Kurs Nr. 232-320034
Eltern-Kind-Schwimmen für Kinder ab 4
Jahren - Kurs A

In diesem Kurs lernen die Kinder (mit Begleitperson) spielerisch und mit viel Spaß das freie Schwimmen. Der Kurs besteht aus 2 x 10 Terminen. Ein Einstieg in der zweiten Kurshälfte ab Januar ist nicht möglich!

Ab Freitag, 29.09.2023

13:30 - 14:15 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Nadine Wacker



Kurs Nr. 232-320035
Wassergewöhnung für Kinder ab 3 Jah-
ren mit Begleitperson - Kurs A

In diesem Kurs können sich die Kinder in brusttiefem Wasser selbst durchs Becken bewegen und lernen spielerisch und mit viel Spaß den Umgang mit dem Element Wasser, die ersten Schwimmbewegungen, Geleiten und Tauchen. Eine ideale Voraussetzung für einen anschließenden erfolgreichen Schwimmkurs (in diesem Kurs lernen die Kinder noch nicht das selbstständige, freie Schwimmen! Ein Platz im darauffolgenden Eltern-Kind-Schwimmen ab 4 Jahren ist jedoch sicher). Der Kurs besteht aus 2 x 10 Terminen.

Ab Freitag, 29.09.2023

14:15 - 15:00 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Nadine Wacker

Kurs Nr. 232-320036

Kleinkinderschwimmen für 1- und 2-Jährige mit Begleitperson - Kurs A

Das Element Wasser hält für Kinder ein großes Reiz-Reaktions-Spektrum bereit. Durch vielfältige Sinnesanregungen wird die Motorik geschult und die kindliche Entwicklung gefördert. Im Mittelpunkt des Kurses steht der Spaß und das Wohlfühlen im Wasser. Mit Bewegungsliedern, unterschiedlichen Materialien und wechselnden Spielideen werden die Kinder immer wieder aufs Neue herausgefordert. Zu Beginn des Kurses sollte das Kind, das erste Lebensjahr vollendet haben.

Ab Freitag, 29.09.2023

15:00 - 15:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Nadine Wacker



Kurs Nr. 232-320037

Eltern-Kind-Schwimmen für Kinder ab 4 Jahren - Kurs B

In diesem Kurs lernen die Kinder (mit Begleitperson) spielerisch und mit viel Spaß das freie Schwimmen. Der Kurs besteht aus 2 x 10 Terminen. Ein Einstieg in der zweiten Kurshälfte ab Januar ist nicht möglich!

Ab Freitag, 12.01.2024

13:30 - 14:15 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Nadine Wacker

Kurs Nr. 232-320038

Wassergewöhnung für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson - Kurs B

In diesem Kurs können sich die Kinder in brusttiefem Wasser selbst durchs Becken bewegen und lernen spielerisch und mit viel Spaß den Umgang mit dem Element Wasser, die ersten Schwimmbewegungen, Geleiten und Tauchen. Eine ideale Voraussetzung für einen anschließenden erfolgreichen Schwimmkurs (in diesem Kurs lernen die Kinder noch nicht das selbstständige, freie Schwimmen! Ein Platz im darauffolgenden Eltern-Kind-Schwimmen ab 4 Jahren ist jedoch sicher). Der Kurs besteht aus 2 x 10 Terminen.

Ab Freitag, 12.01.2024

14:15 - 15:00 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Nadine Wacker

Kurs Nr. 232-320039

Kleinkinderschwimmen für 1- und 2-Jährige mit Begleitperson - Kurs B

Das Element Wasser hält für Kinder ein großes Reiz-Reaktions-Spektrum bereit. Durch vielfältige Sinnesanregungen wird die Motorik geschult und die kindliche Entwicklung gefördert. Im Mittelpunkt des Kurses steht der Spaß und das Wohlfühlen im Wasser. Mit Bewegungsliedern, unterschiedlichen Materialien und wechselnden Spielideen werden die Kinder immer wieder aufs Neue herausgefordert. Zu Beginn des Kurses sollte das Kind das erste Lebensjahr vollendet haben.

Ab Freitag, 12.01.2024

15:00 - 15:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Nadine Wacker

Wasserangebote für Erwachsene

Kurs Nr. 232-320002

Aquafitness für Frauen - 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, 27.09.2023

18:00 - 18:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Maike Autengruber

Kurs Nr. 232-320003

Aquajogging I - Kurs A

Laufen im Tiefwasser mit verschiedenen Auftriebsmitteln. Kombiniert wird dies mit Kräftigungsübungen auf der Stelle und in Bewegung. Der Kurs garantiert ein gutes Kreislauftraining für Jung und Alt und ist besonders gut für Menschen mit Gelenkbeschwerden.

Ab Mittwoch, 27.09.2023

18:45 - 19:30 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Maike Autengruber

Kurs Nr. 232-320004

Aquajogging II - Kurs A

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 232-320003

Ab Mittwoch, 27.09.2023

19:30 - 20:15 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Maike Autengruber

Kurs Nr. 232-320005

Aquafitness für Frauen - Kurs B

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 232-320002

Ab Mittwoch, 10.01.2024

18:00 - 18:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Maike Autengruber

Kurs Nr. 232-320006

Aquajogging I - Kurs B

Laufen im Tiefwasser mit verschiedenen Auftriebsmitteln. Kombiniert wird dies mit Kräftigungsübungen auf der Stelle und in Bewegung. Der Kurs garantiert ein gutes Kreislauftraining für Jung und Alt und ist besonders gut für Menschen mit Gelenkbeschwerden.

Ab Mittwoch, 10.01.2024

18:45 - 19:30 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nichtmitglieder 80 €

Kursleitung: Maike Autengruber



Kurs Nr. 232-320007
Aquajogging II - Kurs B

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 232-320003

Ab Mittwoch, 10.01.2024

19:30 - 20:15 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x
Gebühr: Mitglieder 70 €
Nichtmitglieder 80 €
Kursleitung: Maike Autengruber

Kurs Nr. 232-320008

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, gestept und mit verschiedenen Hilfsmitteln das Training unterstützt.

Ab Donnerstag, 28.09.2023

18:00 - 18:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x
Gebühr: Mitglieder 70 €
Nichtmitglieder 80 €
Kursleitung: Sandra Spielberger

Kurs Nr. 232-320009

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, gestept und mit verschiedenen Hilfsmitteln das Training unterstützt.

Ab Donnerstag, 11.01.2024

18:00 - 18:45 Uhr

Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x
Gebühr: Mitglieder 70 €
Nichtmitglieder 80 €
Kursleitung: Sandra Spielberger



Öffnungszeiten Hallenbad Deggingen
Saison 2023 / 2024

Das Hallenbad Deggingen ist von Montag, 18.09.2023 bis Sonntag, 24.03.2024 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

Am 03.10.2023 und in den Weihnachtsferien vom 22.12.2023 bis 06.01.2024 bleibt das Hallenbad geschlossen. In den weiteren Schulferien Badebetrieb ohne Kurse.

Homepage
des Fördervereins Hallenbad Deggingen e.V.
www.hallenbad-deggingen.de

Immer eine tolle Geschenkidee!

Gutschein

Erhältlich
bei Ihrer VHS-Geschäftsstelle in
Deggingen, Bahnhofstr. 9

Tel. 07334 78-264
Fax 07334 78-269
E-Mail vhs@deggingen.de

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

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

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

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

3. Newsletter

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

4. Weitergabe Ihrer Daten

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

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

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

5. Kontaktaufnahme

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

6. Speicherdauer und Löschung

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

7. Ihre Rechte

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

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

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Stellvertretender Vorstandsvorsitzender 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.