



**Programmheft**

Herbst | Winter

**Semester 2024/II**

Semesterbeginn 23.09.2024

# 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](http://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](mailto:vhs@deggingen.de)



**Nicole Kugler**  
Tel. 07334 78-264  
[vhs@deggingen.de](mailto:vhs@deggingen.de)



**Eva Neher**  
Tel. 07334 78-260  
[vhs@deggingen.de](mailto:vhs@deggingen.de)

## Impressum

Herausgeber: VHS Oberes Filstal  
Bahnhofstraße 9  
73326 Deggingen  
[www.vhsoberesfilstal.de](http://www.vhsoberesfilstal.de)

Bildnachweis: Pixabay: Titel, S. 4 gert altmann, S. 5 re.+ S. 6 re. hans,  
S. 7 geralt, S. 9+S. 12 alexa, S. 14 li. stocksnap, S. 17 li.  
2298149, re. stocksnap, S. 21 li. edi nugraha, re. g.c.  
S. 22 li. dorothe, S. 23 claudio scot, S. 24 joanna wiel-  
gosz, S. 25 li. federica, S. 27 bulent uner, S. 29 li. adrit1,  
S. 31 re. michael jarmoluk, li. fancygrave1, S. 32 tatjanaS.  
Unsplash: S. 15 re. rubaitul azad, S. 16 analia ferraio,  
S. 25 re. dane wetton, S. 28 re. pete wright. Fotolia:  
S. 15 li. chagin, S. 5 li. Stuttgart Marketing GmbH

Gestaltung, Layout, Satz: FoxDesign grafik+fotografie  
Petra Siegele, Göppingen  
Druck: Senser\_Druck, Augsburg  
Auflage: 1000

SCAN ME



# Grußwort

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

herzlich willkommen im Herbst/Winter-Semester 2024.

Die kalte und dunkle Jahreszeit steht vor der Tür und es wird Zeit, die Aktivitäten zumindest teilweise wieder ins Warme zu verlegen. Es wäre also die perfekte Zeit, einen der vielfältigen Kurse unserer Volkshochschule zu belegen oder eine unserer spannenden Einzelveranstaltung zu besuchen.

Lernen Sie eine Fremdsprache, die Sie im nächsten Urlaub direkt anwenden können.

Kommen Sie zu einem unserer Kochkurse oder zum Gutzle-Backkurs und nutzen Sie die erlernten Kenntnisse, um Ihre Lieben an Weihnachten zu verwöhnen.

Machen Sie mit in einem unserer vielen Sport- und Bewegungskurse und halten Sie sich auch während der dunklen Jahreszeit fit.

Schicken Sie Ihre Kinder oder Enkel zu einem der Schwimmkurse, so dass diese nächsten Sommer alleine schwimmen können.

Besuchen Sie eine unserer Stadtführungen und erleben Sie einen abwechslungsreichen Tag.

Oder kurz: kommen Sie zu unserer VHS und lernen Sie etwas Neues, das Ihr Leben bereichert.

Das Beste ist: Sie können sich bequem von zu Hause ohne viel Aufwand über unsere Homepage [www.vhsoberesfilstal.de](http://www.vhsoberesfilstal.de) anmelden, sobald Sie den passenden Kurs oder die richtige Veranstaltung für sich gefunden haben. Selbstverständlich freuen wir uns aber auch über Ihre Anrufe und E-Mails und stehen Ihnen gerne für Fragen oder Anregungen zur Seite.

Abschließend bleibt uns nicht viel mehr, als Ihnen viel Spaß mit unserem neuen VHS-Programm zu wünschen. Lassen Sie sich inspirieren, stöbern Sie durch die Angebote und entdecken Sie etwas Neues.

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

*„Lebe als würdest du morgen sterben. Lerne als würdest du für immer leben.“*

*Mahatma Ghandi*

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               | 7 – 9   |
| Einzelveranstaltung                    | 9 – 11  |
| Kooperation mit der Bücherei Deggingen | 12      |
| Kooperation mit der VHS Geislingen     | 14 – 16 |
| Kooperation mit dem Familientreff      | 18 – 19 |
| Sprachen                               | 20 – 21 |
| Kunst                                  | 22      |
| Online Kurs/Online Vortrag             | 22 – 23 |
| Kochen/Backen                          | 24 – 25 |
| Gesundheit, Bewegung, Entspannung      | 25 – 28 |
| Schwimmkurse für Kinder                | 29 – 30 |
| Wasserangebote für Erwachsene          | 31 – 32 |
| Datenschutzbestimmungen                | 33      |
| Allgemeine Geschäftsbedingungen        | 34      |

**Bitte beachten Sie die Anzeigen  
unserer Werbepartner  
auf den Seiten 13 und 17.**



# Stadtführungen Stuttgart



## Kurs Nr. 242-190002

### Stadtführung Stuttgart - Essen und Trinken wie Gott in Schwaben

Mit Besuch der Stuttgarter Markthalle

Eine Führung der besonderen Art: Unterhaltsame 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 "Träubchenskuchen" 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:** Stuttgart-Marketing, Königsstr. 1 A, gegenüber Hbf, Anfang Königstraße

### Am Donnerstag, 14.11.2024

14:30 - 17:30 Uhr

Gebühr: 28,00 €.

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer

Kosten für die Verkostung in der Markthalle in Höhe von 10 € sind in der Gebühr enthalten!



## Kurs Nr. 242-190003

### Stuttgart wie im Hochgebirge

Stuttgart jenseits von Königstraße u. Stuttgart 21

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

Über das ruhige Wohngebiet "Haigst" geht es zum Naturdenkmal "Scharrenberg", einem der kleinsten Weinlagen in Baden-Württemberg. Durch den Wald gelangen wir zum Dornhaldenfriedhof mit den Gräbern der RAF-Terroristen.

Wir schauen uns auch den Waldfriedhof an mit den "Prominentengräbern" von Theodor Heuss, Robert Bosch und dem Ex-OB Stuttgarts Arnulf Klett und die Künstlergräber von Oskar Schlemmer und Otto Hajek.

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

**Treffpunkt:** Stuttgart-Marketing, Königstr. 1 A, gegenüber Hbf, Anfang Königstr.

**Endpunkt:** Südheimer Platz, Stadtbahn U14, U1

**Achtung:** Bahntickets im Preis nicht inbegriffen (VVS-Tarif)

### Am Sonntag, 12.01.2025

13:30 - 17:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €.

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer



**Kurs Nr. 242-190004**  
**Stadtführung Stuttgart - Glücklicher**  
**Stuttgarter Westen!**  
**Dichtung, Schokolade und ...Hölderlin**

Unterhaltsame Führung mit "Schokoladenbesuch" und abschließender Einkehr ins Café

Auf Schleichwegen unterwegs an den Hängen von Stuttgart-West! Am Kräherwald haben wir schöne Aussichten auf Stuttgart, singen das Lied "Hab Sonne im Herzen" des Stuttgarters Cäsar Fleischlen und hören vom ehemaligen Tierpark "Doggenburg".

Unterwegs begegnet uns dann eine schaurige Sage, ein heldenhafter Luftfahrtpionier, der Arzt, Dramatiker und schönste Kommunist der 1920er Jahre Friedrich Wolf und vom jüdischen Schriftsteller Fred Uhlman.

Zum Schluss am Hölderlinplatz besuchen wir das „Schokoladenparadies“. Abschließend und zum Schluss: Einkehr ins Café Stöckle!

**Treffpunkt:** Stuttgart-Marketing, Königstr. 1 A, gegenüber Hbf, Anfang Königstraße  
**Endpunkt:** Hölderlinplatz Stadtbahn U4

**Am Samstag, 07.12.2024**

11:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer



**Kurs Nr. 242-190005**  
**Stuttgart, Wein & Panorama!**

Tolle Aussichten, schöne Weine und die unbekannte Landeshauptstadt

Bei diesem schönen Stadtpaziergang mit tollen Ausblicken und Einsichten erleben wir Stuttgart auf allen Höhenmetern: Im städtischen Weinberg der Mönchhalde laufen wir nach einem Begrüßungssecco los, dann geht es hinüber zum Killesberg, zum "Theodor-Heuss-Haus" und zum "Porsche"-Landhaus. Oben auf der Feuerbacher Heide haben wir einen Rundumblick über Stuttgart vom Stromberg bis zur Schwäbischen Alb. Durch schöne Wohnviertel geht es treppab in die Stadt, vorbei am Kriegsbergturm, zu einem schönen „Barockschloss“ und vorbei an der Weinbergslage "Kriegsberg" und in den chinesischen Garten.

Wir fahren kurz mit der Stadtbahn zur Vinothek des Weinguts der Stadt, dort wird es gemütlich: Wir lassen die Führung ausklingen bei zwei Weinen und einer Brezel.

**Treffpunkt:** Stuttgart-Marketing, Königstr. 1A, gegenüber Hbf, Anfang Königstr.

**Endpunkt:** Vinothek „Schattenbruder“, Breite Straße 4, Nähe S-Bahn "Stadtmitte"

**ACHTUNG:** Kurzstreckenticket nicht im Preis enthalten.

**Am Samstag, 26.10.2024**

10:15 - 14:30 Uhr

Gebühr: 30,50 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer

Kosten für Wein & Sekt in Höhe von 12,50 € sind in der Gebühr enthalten!





## Kurs Nr. 242-160003

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

Für Kinder von 5-11 Jahren

Ermutigungs- und Selbstsicherheitstraining

- Speziell entwickeltes Kindertraining, umgehen mit der eigenen Angst, richtiges Verhalten in Stress-Situationen
- Deeskalieren des Kampfes
- Reale Situationen werden in Rollenspielen geübt - in unvermeidlichen Situationen universell vorgehen
- Erste ganzheitliche, konzeptionelle und intelligente Selbstverteidigung & Selbstbehauptung
- Erlernen von einfachen Techniken, sich gegen Mobbing oder Übergriffe erfolgreich zu wehren
- Das große und das kleine „NEIN“ - Geh nie mit einem Fremden mit. - Mein Körper gehört mir.
- Lernen Mimik, Gestik und Stimme bewusst und gezielt einzusetzen
- Steigerung des gesunden Selbstbewusstseins
- Wegbereiter für starke und ausgeglichene Persönlichkeiten
- Lustige und pädagogisch funktionale Spiele, Koordinations-, Sensitivitäts-, Balance- und Konzentrationsübungen

**Ab Mittwoch, 25.09.2024**

16:00 - 17:00 Uhr

**Kampfsportschule Deggingen,  
Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen**

Termine: 5 x

Gebühr: 39,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunst-lehrer

## Kurs Nr. 242-160004

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

Für Kinder von 5-11 Jahren

Ermutigungs- und Selbstsicherheitstraining

- Speziell entwickeltes Kindertraining, umgehen mit der eigenen Angst, richtiges Verhalten in Stress-Situationen
- Deeskalieren des Kampfes
- Reale Situationen werden in Rollenspielen geübt - in unvermeidlichen Situationen universell vorgehen
- Erste ganzheitliche, konzeptionelle und intelligente Selbstverteidigung & Selbstbehauptung
- Erlernen von einfachen Techniken, sich gegen Mobbing oder Übergriffe erfolgreich zu wehren
- Das große und das kleine „NEIN“ - Geh nie mit einem Fremden mit. - Mein Körper gehört mir.
- Lernen Mimik, Gestik und Stimme bewusst und gezielt einzusetzen
- Steigerung des gesunden Selbstbewusstseins
- Wegbereiter für starke und ausgeglichene Persönlichkeiten
- Lustige und pädagogisch funktionale Spiele, Koordinations-, Sensitivitäts-, Balance- und Konzentrationsübungen

**Ab Mittwoch, 06.11.2024**

16:00 - 17:00 Uhr

**Kampfsportschule Deggingen,  
Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen**

Termine: 5 x

Gebühr: 39,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunst-lehrer

## **Kurs Nr. 242-160005**

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

Für Mädchen ab 12 Jahren und Frauen!

Sicher durch den Alltag!

Sie sind auf dem Heimweg. Seit einiger Zeit hören Sie Schritte hinter sich. Wie reagieren?

Sich umdrehen und wenn nötig, selbstsicher die Situation klären oder schnell weiterlaufen und hoffen, dass nichts passiert? Seit den körperlichen Übergriffen in Köln fühlen sich die Mädchen und Frauen unsicher. Der Kurs soll daher Sicherheit geben.

Themeninhalte sind:

- Umgehen mit der eigenen Angst - Richtiges Verhalten in Stress-Situationen
- Abgrenzung, Erkennung von Würdeverletzung wie Mobbing und aktive Abwehr solcher seelischer Übergriffe
- Deeskalieren des Kampfes
- Reale Situationen werden in Rollenspielen geübt. In unvermeidlichen Situationen universell vorgehen
- Erste ganzheitliche, konzeptionelle und intelligente Selbstverteidigung & Selbstbehauptung
- Erlernen von einfachen Techniken, sich gegen Übergriffe erfolgreich zu wehren
- Lernen Mimik, Gestik und Stimme bewusst und gezielt einzusetzen
- Steigerung des gesunden Selbstbewusstseins
- Wegbereiter für starke und ausgeglichene Persönlichkeiten
- Du hast dann die beruhigende Gewissheit, sich bestens vorbereitet zu haben

**Ab Mittwoch, 25.09.2024**

18:00 - 19:00 Uhr

**Kampfsportschule Deggingen,  
Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen**

Termine: 5 x

Gebühr: 49,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunstlehrer

## **Kurs Nr. 242-160006**

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

Für Mädchen ab 12 Jahren und Frauen!

Sicher durch den Alltag!

Sie sind auf dem Heimweg. Seit einiger Zeit hören Sie Schritte hinter sich. Wie reagieren?

Sich umdrehen und wenn nötig, selbstsicher die Situation klären oder schnell weiterlaufen und hoffen, dass nichts passiert? Seit den körperlichen Übergriffen in Köln fühlen sich die Mädchen und Frauen unsicher. Der Kurs soll daher Sicherheit geben.

Themeninhalte sind:

- Umgehen mit der eigenen Angst - Richtiges Verhalten in Stress-Situationen
- Abgrenzung, Erkennung von Würdeverletzung wie Mobbing und aktive Abwehr solcher seelischer Übergriffe
- Deeskalieren des Kampfes
- Reale Situationen werden in Rollenspielen geübt. In unvermeidlichen Situationen universell vorgehen
- Erste ganzheitliche, konzeptionelle und intelligente Selbstverteidigung & Selbstbehauptung
- Erlernen von einfachen Techniken, sich gegen Übergriffe erfolgreich zu wehren
- Lernen Mimik, Gestik und Stimme bewusst und gezielt einzusetzen
- Steigerung des gesunden Selbstbewusstseins
- Wegbereiter für starke und ausgeglichene Persönlichkeiten
- Du hast dann die beruhigende Gewissheit, sich bestens vorbereitet zu haben

**Ab Mittwoch, 06.11.2024**

18:00 - 19:00 Uhr

**Kampfsportschule Deggingen,  
Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen**

Termine: 5 x

Gebühr: 49,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunstlehrer





### **Kurs Nr. 242-160007**

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

Für Mädchen ab 12 Jahren und Frauen!  
Sicher durch den Alltag!

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-160005

**Ab Mittwoch, 08.01.2025**

18:00 - 19:00 Uhr

**Kampfsportschule Deggingen,  
Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen**

Termine: 5 x

Gebühr: 49,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunst-  
lehrer

### **Kurs Nr. 242-160008**

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

Für Kinder von 5-11 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-160003

**Ab Mittwoch, 08.01.2025**

16:00 - 17:00 Uhr

**Kampfsportschule Deggingen,  
Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen**

Termine: 5 x

Gebühr: 39,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunst-  
lehrer

## **Einzelveranstaltung**

### **Kurs Nr. 242-150002**

#### **Schulangst - wie unterstütze ich mein Kind?**

Schulbezogene Ängste bei Kindern sind vor allem seit Corona weit verbreitet. Um zu verhindern, dass diese Ängste schwerwiegende Folgen für das weitere Leben entfalten, erhalten Sie an diesem Abend einen Überblick über Erscheinungsformen und Ursachen schulbezogener Ängste. Vor allem soll es um konkrete Hinweise gehen, wie Sie Ihr Kind unterstützen können, sollte es wegen solcher Ängste unter psychischen und körperlichen Beschwerden leiden, Leistungsprobleme entwickeln oder gar nicht mehr zur Schule gehen wollen.

**Am Mittwoch, 06.11.2024**

Beginn: 19:00 Uhr

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

Gebühr: 8,00 €

Leitung: Elke Burkhardt-Bittner, Realschul-  
lehrerin und Psychotherapeutin  
(HPG) und Udo P. Bittner, Diplom-  
Psychologe

**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](mailto:vhs@deggingen.de)



Volkshochschule  
Oberes Filstal



Kurs Nr. 242-360005

**KlinikDialog**

## Rücken – mehr als nur Bandscheibe

**Am Dienstag, 08. Oktober 2024**

**Beginn: 18:30 Uhr**

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

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Diagnosen, die zu Arztbesuchen, Arbeitsunfähigkeit und Einschränkungen der Lebensqualität führen. Wir erklären Ihnen die Hauptursachen für Rückenschmerz und zeigen Therapieoptionen auf, um möglichst schmerzfrei durch das Jahr zu kommen.



Marion Riehle, MBA, Leitende Oberärztin,  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie,  
Schwerpunkte: konservative und  
operative Wirbelsäulentherapie



Dr. Tina Steiert, Oberärztin,  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Schwerpunkte: konservative und  
operative Wirbelsäulentherapie,  
Schmerztherapie

**Orthopädisch-Unfallchirurgisches Zentrum ALB FILS KLINIKUM, Klinik am Eichert**

**Für die Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich – der Eintritt ist frei!**

Bei Rückfragen dürfen Sie sich gerne an die Volkshochschule Oberes Filstal wenden:

Frau Neher:  
[e.neher@deggingen.de](mailto:e.neher@deggingen.de)  
07334/78-260

Frau Kugler:  
[n.kugler@deggingen.de](mailto:n.kugler@deggingen.de)  
07334/78-264

# Einzelveranstaltung



📅 19.11.2024  
🕒 19 Uhr

## BOLIVIEN

**LEBEN UND UNTERRICHTEN IN ANGESPANNTER LAGE!**

Ein Fotovortrag von Rainer Maroska

Drei Monate lang unterrichtete Rainer Maroska in sehr ursprünglicher Umgebung an einer Privatschule in Cochabamba (Bolivien).

Trotz heftiger politischer Unruhen bringt er durch viele Kontakte mit der einheimischen Indio-Bevölkerung viele positive Eindrücke von Land und Leuten mit.



Bürgersaal, Bürgerzentrum Deggingen  
Eintritt auf Spendenbasis!

**FÜR DIESE VERANSTALTUNG IST KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH**

# Kooperation mit der Bücherei Deggingen



## **Kurs Nr. 242-150006**

### **Lesestunde mit Bilderbuchkino**

Auf dem großen Bildschirm wird eine animierte Bilderbuchgeschichte gezeigt und vorgelesen.

Anschließend wird gebastelt, gespielt oder gerätselt.

**Am Mittwoch, 25.09.2024**

15:00 - 15:45 Uhr

### **Bücherei Deggingen**

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Martina Junusic Vorgic,  
Leitung der Bücherei Deggingen

## **Kurs Nr. 242-150007**

### **Lesestunde mit Bilderbuchkino**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-150006

**Am Mittwoch, 09.10.2024**

15:00 - 15:45 Uhr

### **Bücherei Deggingen**

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Martina Junusic Vorgic,  
Leitung der Bücherei Deggingen

## **Kurs Nr. 242-150008**

### **Lesestunde mit Bilderbuchkino**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-150006

**Am Mittwoch, 23.10.2024**

15:00 - 15:45 Uhr

### **Bücherei Deggingen**

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Martina Junusic Vorgic,  
Leitung der Bücherei Deggingen

## **Kurs Nr. 242-150009**

### **Lesestunde mit Bilderbuchkino**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-150006

**Am Mittwoch, 06.11.2024**

15:00 - 15:45 Uhr

### **Bücherei Deggingen**

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Martina Junusic Vorgic,  
Leitung der Bücherei Deggingen

## **Kurs Nr. 242-150010**

### **Lesestunde mit Bilderbuchkino**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-150006

**Am Mittwoch, 20.11.2024**

15:00 - 15:45 Uhr

### **Bücherei Deggingen**

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Martina Junusic Vorgic,  
Leitung der Bücherei Deggingen

## **Kurs Nr. 242-150011**

### **Lesestunde mit Bilderbuchkino**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-150006

**Am Mittwoch, 04.12.2024**

15:00 - 15:45 Uhr

### **Bücherei Deggingen**

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Martina Junusic Vorgic,  
Leitung der Bücherei Deggingen

## **Kurs Nr. 242-150012**

### **Lesestunde mit Bilderbuchkino**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-150006

**Am Mittwoch, 18.12.2024**

15:00 - 15:45 Uhr

### **Bücherei Deggingen**

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Martina Junusic Vorgic,  
Leitung der Bücherei 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, Dienstag, Mittwoch - 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr



Anzeige



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**

Anzeige

# Kooperation mit der VHS Geislingen



## Kurs Nr. 242-510001

### Grundkurs Powerpoint 2016

Powerpoint ist ein vielseitiges Programm für unterschiedliche Präsentationen.

Ziel ist es, den Teilnehmenden Grundlagen der Präsentationstechniken zu vermitteln, um Kenntnisse und Fähigkeiten sowohl in privaten als auch beruflichen Handlungsfeldern zu erweitern und zu vertiefen.

Die Teilnehmenden werden befähigt, das im Kurs erworbene Wissen in Eigenregie weiter auszubauen und nachhaltig zu festigen.

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

Methoden: Praktische Übungsformen im Präsenzunterricht mit Laptop und Beamer

**Am Dienstag, 12.11. 2024 +**

**Donnerstag, 14.11.2024**

18:00 – 21:00 Uhr

**VHS Geislingen, Raum S3,  
73112 Geislingen**

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer



## Kurs Nr. 242-510002

### Grundkurs Word 2016

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

Inhalt:

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

Methoden: Praktische Übungsformen im Präsenzunterricht mit Laptop und Beamer

**Am Dienstag, 08.10.2024 +**

**Donnerstag, 10.10.2024**

18:00 – 21:00 Uhr

**VHS Geislingen, Raum S3,  
73112 Geislingen**

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer







### **Kurs Nr. 242-510005**

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

Ziel: Aufbaukurs, um Kenntnisse und Fähigkeiten insbesondere in beruflichen Handlungsfeldern zu erweitern und zu vertiefen.

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

- Tabulatoren
- Tabellen
- Nummerierungen
- Spalten

Methoden: Praktische Übungsformen im Präsenzunterricht mit Laptop und Beamer

**Am Dienstag, 05.11.2024 +  
Donnerstag, 07.11.2024**

18:00 - 21:00 Uhr

**VHS Geislingen, Raum S6,  
73312 Geislingen**

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer

### **Kurs Nr. 242-510006**

#### **Erste Schritte am PC**

Die Teilnehmenden sollen einen niederschweligen Einstieg in das weitverbreitete Windows-System bekommen. Ziel des Kurses ist es, Hemmnisse abzubauen und Sicherheit sowie Vorwissen im Umgang mit dem PC aufzubauen. Die Teilnehmenden werden befähigt, das im Kurs erworbene Grundlagenwissen in Eigenregie zu erweitern und nachhaltig zu festigen.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen ohne PC-Vorkenntnisse, die sich in ruhigem Lerntempo und anhand vieler Beispiele und Übungen

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

Methoden: Praktische Übungsformen im Präsenzunterricht mit Laptop und Beamer

**Am 17.09., 19.09., 24.09. + 26.09.2024**

18:30 - 20:45 Uhr

**VHS Geislingen, Raum S3,  
73312 Geislingen**

Termine: 4 x

Gebühr: 91,20 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer



### **Kurs Nr. 242-510007**

#### **Grundkurs Excel 2016**

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

Inhalt: 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
- Dateneinabe in Zeilen und Spalten
- Gestaltung und Formatierung von Tabellen

- Einfache Zellbezüge, Formeln und Funktionen
  - Excel-Symbolleisten
- Methoden: Praktische Übungsformen im Präsenzunterricht mit Laptop und Beamer

**Am Dienstag, 22.10.2024 +**

**Donnerstag, 24.10.2024**

18:00 - 21:00 Uhr

**VHS Geislingen, Raum S3,  
73312 Geislingen**

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer



**Kurs Nr. 242-510008**

**Unvergessliche Augenblicke**

Ziel ist es, eigene Bilder zu auswähleln, zu archivieren und vor allem zu präsentieren.

Die Teilnehmenden lernen einfache Werkzeuge der Bildbearbeitung kennen und anzuwenden. Sie erweitern Ihr Wissen über Gestaltungsmerkmale und -regeln.

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

Schritt für Schritt wird Ihnen gezeigt, wie Sie Fotos auswählen und welche Gestaltungsmöglichkeiten es gibt: Seitenansicht und Hintergrund, das Optimieren der Fotos, das Einfügen von Tex-

ten und Rahmen, das ansprechende Gestalten der Titel- und Buchseiten.

Methoden: Praktische Übungsformen im Präsenzunterricht mit Laptop und Beamer

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

**Am Dienstag, 15.10.2024 +**

**Donnerstag, 17.10.2024**

18:00 - 21:00 Uhr

**VHS Geislingen, Raum S3,  
73312 Geislingen**

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer

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](mailto:vhs@deggingen.de)

**Hier könnte auch  
IHRE Anzeige stehen!  
Interesse?**

Dann wenden Sie sich an die  
VHS Oberes Filstal

Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Tel. 07334 78-264

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



**Babys sind wie  
Glühwürmchen:**

Sie sprühen vor  
Energie und sorgen  
für leuchtende  
Momente.

# Babybonus für Ihr „Glühwürmchen“

Wir unterstützen Sie beim Start  
in Ihr neues Familienglück.

Mehr Infos:  
[www.albwerk.de/baby-bonus](http://www.albwerk.de/baby-bonus)



**25 €  
Strom-  
Bonus**



**25 €  
Albmarkt-  
Gutschein**



**kleines  
Geschenk**

# Kooperation mit dem Familientreff

## Familientreff Deggingen

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

Der Familientreff am Dienstag und der Babytreff am Mittwoch bieten einen sicheren Rahmen, in dem sich Babys und Kleinkinder selbstbestimmt bewegen und entdecken können.

Kompetente Gäste (z.B. Kinderkrankenschwester, Hebamme, Logopädin) halten Vorträge zu verschiedenen Themen bzw. bieten Offene Sprechstunden an.

Die Kleinen finden Spielkameraden und du kannst dich mit anderen Eltern über den Alltag mit deinem Kind austauschen. Man lernt nette Eltern kennen und genießt einen leckeren Kaffee oder Tee. Am Ende jedes Treffs findet ein Spielkreis mit Fingerspielen, Bewegungsspielen und Mitmachliedern statt. So entsteht ein bunter Rahmen zum Wohlfühlen und Auftanken.

Neugierig geworden? Dann komm einfach vorbei!

Keine Anmeldung erforderlich.

## Unsere Angebote:

### Familientreff am Dienstag

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

Beginn: 9:00 Uhr

Ende: 11:30 Uhr

Im Bürgerzentrum  
Bürgersaal EG  
Bahnhofstraße 9  
73326 Deggingen

## Kontakt

Dorota Schumann  
Bürgerzentrum 2. OG  
Bahnhofstraße 9  
73326 Deggingen

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

Der Familientreff Deggingen ist ein kostenloses Angebot aus Landkreismitteln.



### Babytreff am Mittwoch

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

Beginn: 9:30 Uhr

Ende: 11:30 Uhr

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

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

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

# Kooperation mit dem Familientreff



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

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

Bürgerzentrum  
Bürgersaal im EG  
Bahnhofstraße 9  
73326 Deggingen

Bei Fragen:  
Tel. 0172 417 3651

## Nikolausfeier 2024

**Dienstag, 03. Dezember**  
**von 9:00 bis 11:30 Uhr**



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



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

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

Bürgerzentrum  
Bürgersaal im EG  
Bahnhofstraße 9  
73326 Deggingen

Bei Fragen:  
Tel. 0172 417 3651



## Faschingsfeier für die Allerkleinsten



**Dienstag, 25. Februar 2025**  
**von 9:00 bis 11:30 Uhr**







## Kurs-Nr. 242-440001

### 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, 24.09.2024

17:30 - 19:00 Uhr

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

Termine: 20 x  
Gebühr: 80,00 € zzgl. Materialkosten in  
Höhe von ca. 15 Euro

Kursleitung: Reiner Uhlenbrok, Lehrer



## Kurs Nr. 242-440002

### 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, 24.09.2024

19:15 - 20:45 Uhr

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

Termine: 20 x  
Gebühr: 80,00 € zzgl. Materialkosten in  
Höhe von circa 15 Euro

Kursleitung: Reiner Uhlenbrok, Lehrer



### **Kurs Nr. 242-480001**

#### **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, 07.10.2024**

18:45 - 20:15 Uhr

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

Termine: 12 x

Kursleitung: Evelyne Ohngemach, Französisch-lehrerin

#### **Gebührenstaffelung bei Sprachkurs - Französisch**

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

|         |       |
|---------|-------|
| ab 8 TN | 120 € |
| ab 7 TN | 132 € |
| ab 6 TN | 148 € |
| ab 5 TN | 175 € |



### **Kurs Nr. 242-490001**

#### **Italienisch - Für Anfänger mit Grundkenntnissen A1**

Sie wollen nach Italien in den Urlaub?

Sie lernen die Basis zum Reden und typische Alltagssituationen!

Ebenfalls lernen Sie Land und Kultur kennen.

#### **Ab Dienstag, 24.09.2024**

18:30 - 20:00 Uhr

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

Termine: 12 x

Kursleitung: Antonia Guida Mauriello,  
 Italienischdozentin

#### **Gebührenstaffelung bei Sprachkurs - Italienisch**

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

|         |       |
|---------|-------|
| ab 8 TN | 104 € |
| ab 7 TN | 114 € |
| ab 6 TN | 124 € |
| ab 5 TN | 134 € |



## Kurs Nr. 242-2A0001

### 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 bereitgestelltem 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.

## Am Dienstag, 12.11.2024

19:00 - 21:30 Uhr

Räumlichkeiten des Seniorentreffs, 2.

OG, Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Gebühr: 13,00 €

Kursleitung: Ingrid Depner

## Kurs Nr. 242-310010

### YinYoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit - Online-Kurs

Nehmen Sie sich in diesem YinYoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Und das ganz bequem online von zuhause aus.

Im YinYoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Durch Hilfsmittel wie Kissen und Decken unterstützen Sie Ihren Körper dabei loszulassen. Dadurch wird das Faszien Gewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden.

Durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen kann sich Ihr Nervensystem beruhigen und Stress abgebaut werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen.

Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.

Der Kurs ist für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet. Eine Aufzeichnung der Stunde erhalten Sie im Nachgang.

Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät, eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

## Anmeldeschluss: 07.10.2024

## Ab Donnerstag, 10.10.2024

18:30 - 19:30 Uhr

Termine: 10 x

Gebühr: 65,00 €

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin

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

# Online-Vortrag



## Kurs Nr. 242-360001

### Erholsamer Nachtschlaf - Online Vortrag

Der erholsame Nachtschlaf ist einer der wichtigsten und zugleich am häufigsten vernachlässigten Parameter, wenn es um Vitalität, Energi und Wohlbefinden geht

Der Teilnehmer wird sensibilisiert für die Tatsache, dass guter Schlaf nicht nur in Bezug auf die Dauer, sondern auch auf die Qualität entscheidend ist.

Schlafstörungen wie Stress, Schlaflosigkeit oder Schlafapnoe können die Schlafqualität beeinträchtigen und sich negativ auf kognitive Fähigkeiten auswirken.

Dem Teilnehmer wird hier vermittelt, wie er eine gesunde Schlafhygiene in seinen Alltag integrieren und positive Schlafgewohnheiten pflegen kann. Dabei werden Wege aufgezeigt, wie er seine kognitiven Fähigkeiten fördern und schützen kann.

Da die Gründe dafür, warum jemand nicht richtig oder schlecht schläft, sehr unterschiedlicher sein können, kristallisiert der Vortrag heraus, welche individuellen Parameter bei der jeweiligen Person zu einem schlechten oder unzureichenden Schlaf führen können. Anders ausgedrückt, zeigt der Vortrag auf, was betroffene Person tun können, um ab sofort ihre Schlafqualität zu verbessern und mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude zu erlangen.

Zudem ist vielen Menschen gar nicht bewusst, dass sie ihre Schlafqualität auf einfache Weise verbessern können, und somit gleichzeitig zu mehr Energie im Alltag gelangen. Wenn Sie weitere positive Effekte eines erholsamen Nachtschlafs auf Ihren Organismus und Ihr Wohlbefinden erfahren möchten, buchen Sie einfach Ihre Teilnahme an unserem Online Vortrag.

Im Anschluss gibt es eine offene Fragerunde für die Teilnehmer, danach erhalten diese auch noch Informationen über Quellen (z.B. Fachärzte, Schlaflabore usw.), bei denen Sie sich selbständig weiter über das Thema informieren können.

### Am Dienstag, 01.10.2024

18:00 - 19:00 Uhr

Der Online-Vortrag ist gebührenfrei!

Kursleitung: Manuel Baierl, Verein für erholsamen Nachtschlaf und mehr Energie im Alltag e. V.

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

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](mailto:vhs@deggingen.de)



## Kurs Nr. 242-350001

### 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, 15.11.2024

18:00 - 22:00 Uhr

**Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19,**

**73326 Deggingen**

Gebühr: 20,00 €.

Kursleitung: Elnora Hummel

Bitte bezahlen Sie die Lebensmittelkosten direkt an die Dozentin.

## Kurs Nr. 242-350002

### Halloween-Party - Backen und mehr für Eltern und Kinder von 6-12 Jahren

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

Mitzubringen: verschließbare Boxen, Getränk!

Pro Elternteil kann 1 Kind teilnehmen! Die Kursgebühr gilt für beide.

## Am Freitag, 25.10.2024

14:00 - 18:00 Uhr

**Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19,**

**73326 Deggingen**

Gebühr: 18,00 €.

Kursleitung: Melanie Sitter

Bitte bezahlen Sie die Lebensmittelkosten von ca. 12 € direkt an die Dozentin.

---

### Unsere neue Dozentin:

#### Melanie Sitter

Das bin ich.....



Melanie Sitter, 44 Jahre alt, verheiratet und 2 Kinder.

Egal ob Cupcake, Dripcake, Plätzchen, Fingerfood süß oder salzig, ich bin mit Leib und Seele dabei, immer neue Ideen beim Backen und Kochen umzusetzen und damit anderen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern - das ist meine Welt.

Mit meiner offenen und kreativen Art freue ich mich sehr, als neue Dozentin bei der VHS Oberes Filstal viele neue Leute bei meinen Kursen mit dieser Leidenschaft zu begeistern.

Gerne könne Sie mich auch vorab auf Instagram unter melis\_sweetery besuchen.

---

## Kurs Nr. 242-350004

### 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 vespern. Ein Unkostenbeitrag hierfür wird vor Ort eingesammelt!

### **Am Freitag, 22.11.2024**

17:30 - 21:30 Uhr

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

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Ingrid Depner

### **Kurs Nr. 242-350005**

#### **Weihnachtsbäckerei II**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 242-350004

### **Am Freitag, 29.11.2024**

17:30 - 21:30 Uhr

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

Gebühr: 12,00 €

Kursleitung: Ingrid Depner



### **Kurs Nr. 242-350006**

#### **Italienische Küche**

Haben Sie Lust zusammen etwas leckeres, italienisches zu kochen? Ganz traditionell, Antipasti, 2-Gänge-Menü - all italiano!

Bitte mitbringen: Behälter für "Kostproben".

### **Am Mittwoch, 13.11.2024**

18:00 - 22:00 Uhr

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

Gebühr: 20,00 €

Kursleitung: Antonia Guida Mauriello

Bitte bezahlen Sie die Lebensmittelkosten direkt an die Dozentin.

# **Gesundheit Bewegung Entspannung**



### **Kurs Nr. 242-310002**

#### **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, 25.09.2024**

18:30 - 19:45 Uhr

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

Termine: 14 x

Gebühr: 109,00 €

Kursleitung: Barbara Baumgärtner,  
Yoga-Lehrerin



## **Kurs Nr. 242-310003**

### **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, 24.09.2024**

16:45 - 18:00 Uhr

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

Termine: 15 x

Gebühr: 115,00 €

Kursleitung: Barbara Baumgärtner,  
Yoga-Lehrerin

## **Kurs Nr. 242-310004**

### **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, 26.09.2024**

17:40 - 19:10 Uhr

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

Termine: 14 x

Gebühr: 92,00 €

Kursleitung: Claudia Keyser, Yogalehrerin BDY

## **Kurs Nr. 242-310005**

### **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, 26.09.2024**

19:30 - 21:00 Uhr

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

Termine: 14 x

Gebühr: 92,00 €

Kursleitung: Claudia Keyser, Yogalehrerin BDY

## **Kurs Nr. 242-310006**

### **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, 23.09.2024**

18:30 - 20:00 Uhr

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

Termine: 12 x

Gebühr: 80,00 €

Kursleitung: Marianne Maurer, Yogalehrerin

## **Kurs Nr. 242-310007**

### **Yoga-Nidra**

Entspannungsverfahren!

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

Jede Unterrichtseinheit umfasst:

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

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

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

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

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

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

### **Ab Mittwoch, 06.11.2024**

19:35 - 20:35 Uhr

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

Termine: 14 x

Gebühr: 115,00 €

Kursleitung: Birgit Preiß, gepr. Psychologische Beraterin



### **Kurs Nr. 242-310008**

#### **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, 25.09.2024**

08:30 - 10:00 Uhr

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

Termine: 14 x

Gebühr: 105,00 €

Kursleitung: Doris Rostan, Yogalehrerin

### **Kurs Nr. 242-310009**

#### **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, 26.09.2024**

08:30 - 10:00 Uhr

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

Termine: 13 x

Gebühr: 98,00 €

Kursleitung: Doris Rostan, Yogalehrerin

## **Kurs Nr. 242-310017**

### **Yoga-Flow**

In diesem Yogakurs werden verschiedene Elemente des Hatha-Yogas harmonisch miteinander verbunden, sodass ein richtiger Fluss entsteht. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus ermöglichen die fließenden Übungen einen meditativen Bewegungsablauf. Der Körper wird gestärkt, der Geist findet zur Ruhe und Stress wird abgebaut. Abgerundet wird der Kurs durch eine kleine Meditation am Ende der Stunde.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Yogamatte, evtl. Decke

## **Ab Dienstag, 01.10.2024**

18:30 - 19:45 Uhr

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

Termine: 10 x

Gebühr: 78,00 €

Kursleitung: Nicole Mirzwa, Yoga-Lehrerin

## **Kurs Nr. 242-310016**

### **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, 06.11.2024**

18:30 - 19:30 Uhr

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

Termine: 14 x

Gebühr: 115,00 €

Kursleitung: Birgit Preiß, gepr. Psychologische Beraterin



## **Kurs Nr. 242-320032**

### **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 mit 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 Mittwoch, 18.09.2024**

18:30 - 19:30 Uhr

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

Termine: 10 x

Gebühr: 90,00 €

Kursleitung: Brigitte Vester-Schneider,  
zertifizierte Übungsleiterin

# Schwimmkurse für Kinder



## **Kurs Nr. 242-320014**

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

**Ab Mittwoch, 25.09.2024**

15:30 - 16:15 Uhr

### **Hallenbad Deggingen**

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

## **Kurs Nr. 242-320015**

**Eltern-Kind-Schwimmkurs ab 5 Jahren -  
Anfänger - Kurs A**

**Ab Mittwoch, 25.09.2024**

16:15 - 17:00 Uhr

### **Hallenbad Deggingen**

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

## **Kurs Nr. 242-320016**

**Eltern-Kind-Schwimmkurs ab 5 Jahre -  
Anfänger - Kurs A**

**Ab Mittwoch, 25.09.2024**

17:00 - 17:45 Uhr

### **Hallenbad Deggingen**

Termine: 10

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

## **Kurs Nr. 242-320017**

**Eltern-Kind-Schwimmkurs ab 5 Jahren -  
Anfänger - Kurs B**

**Ab Mittwoch, 08.01.2025**

15:30 - 16:15 Uhr

### **Hallenbad Deggingen**

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

## **Kurs Nr. 242-320018**

**Eltern-Kind-Schwimmkurs ab 5 Jahren -  
Fortgeschrittene - Kurs B**

**Ab Mittwoch, 08.01.2025**

16:15 - 17:00 Uhr

### **Hallenbad Deggingen**

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber

## **Kurs Nr. 242-320019**

**Eltern-Kind-Schwimmkurs ab 5 Jahre -  
Fortgeschrittene - Kurs B**

**Ab Mittwoch, 08.01.2025**

17:00 - 17:45 Uhr

### **Hallenbad Deggingen**

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Regina Autengruber



**Kurs Nr. 242-320020**  
**Schwimmkurs I für Kinder ab 5 Jahren -**  
**Anfänger (ohne Eltern) - Kurs A**  
**Ab Samstag, 28.09.2024**  
14:00 - 14:45 Uhr

**Hallenbad Deggingen**

Termine: 10 x  
Gebühr: Mitglieder 70 €  
Nicht-Mitglieder 80 €  
Kursleitung: Helga Graf

**Kurs Nr. 242-320021**  
**Schwimmkurs II ab 5 Jahre - Fortge-**  
**schriftene (ohne Eltern) - Kurs A**  
**Ab Samstag, 28.09.2024**  
15:00 - 15:45 Uhr

**Hallenbad Deggingen**

Termine: 10 x  
Gebühr: Mitglieder 70 €  
Nicht-Mitglieder 80 €  
Kursleitung: Helga Graf

**Kurs Nr. 242-320022**  
**Schwimmkurs I für Kinder ab 5 Jahre -**  
**Anfänger (ohne Eltern) - Kurs B**  
**Ab Samstag, 11.01.2025**  
14:00 - 14:45 Uhr

**Hallenbad Deggingen**

Termine: 10 x  
Gebühr: Mitglieder 70 €  
Nicht-Mitglieder 80 €  
Kursleitung: Helga Graf

**Kurs Nr. 242-320023**  
**Schwimmkurs II ab 5 Jahre -Fortgeschrit-**  
**tene (ohne Eltern) – Kurs B**  
**Ab Samstag, 11.01.2025**  
15:00 - 15:45 Uhr

**Hallenbad Deggingen**

Termine: 10 x  
Gebühr: Mitglieder 70 €  
Nicht-Mitglieder 80 €  
Kursleitung: Helga Graf



**Öffnungszeiten Hallenbad Deggingen**  
**Saison 2024 / 2025**

Das Hallenbad Deggingen ist von Sonntag,  
22.09.2024 bis Sonntag, 13.04.2025 geöffnet.

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

Am 03.10.2024, 01.11.2024 und in den Weih-  
nachtsferien vom 23.12.2024 bis 04.01.2025  
sowie am 06.01.2025 bleibt das Hallenbad ge-  
schlossen. In den weiteren Schulferien Badebe-  
trieb ohne Kurse.

Homepage  
des Fördervereins Hallenbad Deggingen e.V.  
[www.hallenbad-deggingen.de](http://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](mailto:vhs@deggingen.de)

# Wasserangebote für Erwachsene



## Kurs Nr. 242-320002

### 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, 25.09.2024

18:00 - 18:45 Uhr

### Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Maike Autengruber

## Kurs Nr. 242-320003

### 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 Gelenksbeschwerden.

## Ab Mittwoch, 25.09.2024

18:45 - 19:30 Uhr

### Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Maike Autengruber

## Kurs Nr. 242-320004

### Aquajogging II - 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 Gelenksbeschwerden.

## Ab Mittwoch, 25.09.2024

19:30 - 20:15 Uhr

### Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Maike Autengruber



## Kurs Nr. 242-320005

### Aquafitness für Frauen - Kurs B

Ein umfassendes Körpertraining im brusttiefen Wasser. Durch den Wasserwiderstand und Auftrieb ist es ein effektives Muskel- und Ausdauertraining zu flotter Musik. Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

## Ab Mittwoch, 08.01.2025

18:00 - 18:45 Uhr

### Hallenbad Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Maike Autengruber





### **Kurs Nr. 242-320006**

#### **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, 08.01.2025**

18:45 - 19:30 Uhr

#### **Hallenbad Deggingen**

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Maike Autengruber

### **Kurs Nr. 242-320007**

#### **Aquajogging II - 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, 08.01.2025**

19:30 - 20:15 Uhr

#### **Hallenbad Deggingen**

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Maike Autengruber

### **Kurs Nr. 242-320008**

#### **Aquapower - Kurs A**

Untermalt von rhythmischer Musik steigert der Teilnehmer Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Es ist eine gelenkschonende Art alle Muskelgruppen zu trainieren. Dabei wird im Wasser gejoggt, gesteppt und mit verschiedenen Hilfsmitteln das Training unterstützt.

### **Ab Donnerstag, 26.09.2024**

18:00 - 18:45 Uhr

#### **Hallenbad Deggingen**

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Sandra Spielberger

### **Kurs Nr. 242-320009**

#### **Aquapower - Kurs B**

Untermalt von rhythmischer Musik steigert der Teilnehmer Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Es ist eine gelenkschonende Art alle Muskelgruppen zu trainieren. Dabei wird im Wasser gejoggt, gesteppt und mit verschiedenen Hilfsmitteln das Training unterstützt.

### **Ab Donnerstag, 09.01.2025**

18:00 - 18:45 Uhr

#### **Hallenbad Deggingen**

Termine: 10 x

Gebühr: Mitglieder 70 €

Nicht-Mitglieder 80 €

Kursleitung: Sandra Spielberger



# Datenschutzbestimmungen

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

## 2. Kursanmeldung

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

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

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

## 3. Newsletter

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

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

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

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

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

## 5. Kontaktaufnahme

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

## 6. Speicherdauer und Löschung

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

## 7. Ihre Rechte

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

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

## Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Verbandsvorsitzender Bernd Schaefer, Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen;

E-Mail: [gemeinde@deggingen.de](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. Es gilt die jeweilige Hausordnung des Veranstaltungsortes.



