



Programmheft

Frühjahr | Sommer

Semester 2025/I

Semesterbeginn 17.02.2025



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: Titel, S. 5 re. nicole köhler, S. 6 peter wolf, S. 7 li. wolfgang vogt, re. hans, S. 8 li. steve buisinne, re. alexa, S. 9 bluehouse skis, S. 10 petra, S. 13 total shape, S. 16 all clear55, S. 18 li. markus winkler, re. lukas bieri, S. 19 li. wiredsmart, S. 20 pete linford, S. 24 li. gundula vogel, re. gert altmann, S. 25 binh nguyen, S. 26 silvia, S. 27 li. efirm, re. hansjörg scherzer, S. 28 tremaestro, S. 29, S. 30 andi p. S. 15 Alb Fils Klinikum, S. 17, S. 31 privat, S. 5 li. skoeni flickr, S. 19 rubaitul azad unsplash.

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 neuen Jahr und damit im Frühjahr/Sommer-Semester 2025.

Vor uns liegt ein neues Jahr – ein neues Jahr voll mit neuen Vorsätzen, neuen Erlebnissen und neuen Erinnerungen.

Um zumindest ein paar Ihrer Vorsätze in die Tat umzusetzen, viel Spannendes zu erleben und jede Menge schöne Erinnerungen zu schaffen, kann Ihnen unser neues VHS-Programm helfen.

Ob leckere Kochkurse oder interessante Stadtführungen mit netten Leuten, spannende Vorträge für den Geist oder Sport- und Bewegungskurse für den Körper - nutzen Sie unsere vielfältigen Kurse und Einzelveranstaltungen, um das neue Jahr bunt und erlebnisreich zu gestalten.

Sobald Sie sich entschieden haben, neue Erinnerungen schaffen zu wollen und die passende Veranstaltung dafür gefunden haben, 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.

Blättern Sie einfach durch das Heft und Sie werden bestimmt das Richtige für sich finden. Trauen Sie sich und nehmen Sie sich Zeit, etwas Neues zu beginnen. Kommen Sie zu uns in die Volkshochschule und nehmen Sie die Gelegenheit wahr, sich mit anderen weiterzubilden und Unbekanntes zu entdecken!

„Bildung ist keine Vorbereitung auf das Leben; Bildung ist das Leben selbst.“

John Dewey, US-Philosoph

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 – 7
Junge VHS – Kids & Teens	7 – 10
50+ Best Ager	12 – 13
Einzelveranstaltungen	14 – 16
Kooperation mit der Bücherei Deggingen	17
Kooperation mit der VHS Geislingen	18 – 20
Kooperation mit dem Familientreff	22 – 23
Sprachen	24 – 25
Kochen, Backen	25 – 27
Online-Kurse	28
Gesundheit, Bewegung, Entspannung	29 – 32
Datenschutzbestimmungen	33
Allgemeine Geschäftsbedingungen	34

**Bitte beachten Sie die Anzeigen
unserer Werbepartner
auf den Seiten 21 und 32.**

Stadtführungen Stuttgart



Kurs Nr. 251-190002

Stadtführung Stuttgart - Ein märchenhaftes Viertel mitten in Stuttgart

Unterwegs im Viertel rund um den Hans-im-Glück-Brunnen - mit Einkehr

Vor gut 100 Jahren sanierte Stuttgart einen Teil seiner Altstadt im historischen Stil und fand damit großer 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. Durch konkrete Anschauung vor Ort wird Stuttgarter Geschichte lebendig.

Gerne auf Wunsch Einkehr in der urigen schwäbischen Gaststätte "Kachelofen" (Bitte bei Anmeldung angeben, ob Einkehr erwünscht)

Treffpunkt und Endpunkt: Eberhardstraße 35, 70173 Stuttgart, vor Bäckerei „Hafendörfer“, Stadtbahnhaltestelle "Rathaus"

Am Samstag, 05.04.2025

11:00 - 13:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer



Kurs Nr. 251-190003

Stadtführung Stuttgart - Poesie und Gräber-auf dem Stuttgarter Hoppenlauerfriedhof

Unterwegs auf dem ältesten Friedhof in der Stuttgarter Innenstadt

Man glaubt es kaum: Umdrängt von Hotelkomplex, Kongresshalle und Studentenhochhaus liegt eine bezaubernde Oase in Stuttgart: Der Hoppenlauer-Friedhof. Ursprünglich wurde er vor den Toren der Stadt angelegt und ist nun der älteste erhaltene Friedhof Stuttgarts – und einer der schönsten dazu.

Durch die Grabmäler von Dichtern wie Schubart, Gustav Schwab und Wilhelm Hauff wurde er berühmt, aber auch damals bekannte Frauen wie die Salonièr Emilie Reinbeck und die Komponistin Emilie Zumsteeg sind dort beerdigt. Überall finden sich kunstvoll gestaltete Gräber mit antiker Formsprache: Obelisken, Pyramiden, Urnen ... und das auf einem christlichen Friedhof! Und es finden sich viele Grabsprüche und Epigramme, "Poesie auf Gräbern", die den Tod als sanften Schlummer erklären.

Treffpunkt: Stuttgart, Eingang Kongress/Kulturzentrum Liederhalle/Hegelsaal, Berliner Platz 3, vom Hbf zwei Stationen mit Linien U1/U9 zur Haltestelle Liederhalle

Endpunkt: Liederhalle

Am Samstag, 17.05.2025

11:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer



Kurs Nr. 251-190004
Stadtführung Stuttgart - "Auf zu Oma Einstein und Helga Feddersen"

Unterwegs im unbekanntem Cannstatt vom Pragsattel bis zum Hallschlag
Wer weiß, wo die Oma von Albert Einstein und die Schauspielerin Helga Feddersen beerdigt sind?

Wir stromern über Stock und Stein vom Pragsattel zum Burgholzhof hinauf und erklimmen den historischen Aussichtsturm.

Dort machen wir eine kleine Pause, denn der Turm ist bewirtschaftet mit Getränken und Imbiss.

Dann spazieren wir hinab nach Hallschlag und kommen am Steigfriedhof und dem jüdischen Friedhof vorbei, dort sind eine Großmutter von Albert Einstein und die Schauspielerin Helga Feddersen beerdigt.

Entlang des Römerkastells geht es hinunter zum Neckar zur "mystischen" Mombachquelle. Eine unvergessliche Wanderung voller Überraschungen!

Treffpunkt: Haltestelle Pragsattel, Stadtbahnen U6, U7, U15 6 min von Stgt. Hbf., am Aufzug oben auf der Fußgängerbrücke

Endpunkt: Stadtbahnhaltestelle Mühlsteg, Stadtbahn U14

Am Samstag, 21.06.2025

14:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer



Kurs Nr. 251-190005
Stadtführung Stuttgart - 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 Weinberglage "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.

Dauer: insgesamt ca. 3,5 Stunden

Treffpunkt: Haltestelle „Obere Mönchhalde“, Buslinie 44 sechs Stationen von Stgt. Hbf. Richtung Killesberg

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

ACHTUNG: Kurzstreckenticket nicht im Preis enthalten.

Am Samstag, 05.07.2025

11:00 - 14:30 Uhr

Gebühr: 30,50 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer

Kosten für die Verkostung von Wein & Sekt in Höhe von 12,50 Euro sind bereits in der Gebühr enthalten!



Kurs Nr. 251-190006
Stadtführung Stuttgart - Snacks, Sex und Rock´n´Roll

Ein Streifzug durch die Altstadt Stuttgarts vom Hegelhaus ins Rotlichtviertel
 Vom Hegelhaus geht es durch die ehemaligen „Vereinigten Hüttenwerke“, dem Amüsierbezirk der 1950er bis 1970er Jahre.
 Dort spielten in den 1960er Jahren englische Beatbands wie "Casey Jones and the Gouvernors", indonesische Beatbands mit irren Gitarrenläufen und angeblich wurde hier schon der Punk vorweggedacht und – gespielt.
 Später spielten schon in den 1970ern AC/DC im ehrwürdigen Gustav-Siegle-Haus.

Wir schlendern kurz ins Bohnenviertel, bevor es Antipasti und ein Glas Wein im Lesecafé „Ché“ gibt.
 Angedacht ist auch ein Infobesuch bei Ehrenamtlichen im "La Stradsa", Café für die Armutsprostituierten, um Hintergründe über die Verhältnisse im Rotlichtmilieu zu erfahren.

Treffpunkt: Vor dem Hegelhaus Stuttgart, Eberhardstraße 53, 70173 Stuttgart, Nähe S-Bahnhaltestelle "Stadtmitte"
Endpunkt: Hauptstätter Straße

Am Samstag, 12.07.2025

15:30 - 18:45 Uhr
 Gebühr: 28,00 €
 Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer

Kosten für die Verkostung von Wein & Antipasti in Höhe von 10 Euro sind bereits in der Gebühr enthalten!

Junge VHS – Kids & Teens

Kurs Nr. 251-350002
Osterfest für kleine und große Naschhasen

Sie wollen das Osterfest zusammen mit Ihren Kindern gestalten? Dann zaubern wir gemeinsam ein Mix an süßen und salzigen Leckereien. Bevor wir uns an die Ostertafel setzen, werde ich mit den Kindern eine Kleinigkeit basteln. Danach genießen wir zusammen unser leckeres Ostermahl.

Mitzubringen: verschließbare Boxen, Getränk!
 Pro Elternteil können 2 Kinder teilnehmen!
 Die Kursgebühr gilt für höchstens 3 Personen.

Am Freitag, 04.04.2025

14:00 - 17:30 Uhr
Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19
73326 Deggingen

Gebühr: 41,00 €
 Kursleitung: Melanie Sitter
 In der Gebühr sind die Lebensmittelkosten bereits enthalten.



Kurs Nr. 251-350003
Mama ist die Beste - Vater-Kind backen zum Muttertag

Wir wollen gemeinsam für die beste Mama eine Torte in Herzform verzieren. Die von mir bereits gebackenen Böden werden wir dabei mit verschiedenen Füllungen und selbstgemachter Dekoration zu einem Meisterwerk erschaffen.

Im Anschluss werde ich mit den Kindern eine Kleinigkeit für die Mama basteln. Ich bin jetzt schon gespannt darauf, was für tolle Kunstwerke entstehen.

Mitzubringen: verschließbare Boxen/Kuchenplatte, Getränk!

Pro Elternteil können 2 Kinder teilnehmen! Die Kursgebühr gilt für höchstens 3 Personen.

Am Freitag, 09.05.2025

14:00 - 17:00 Uhr

Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19

73326 Deggingen

Gebühr: 41,00 €

Kursleitung: Melanie Sitter

In der Gebühr sind die Lebensmittelkosten bereits enthalten.



Kurs Nr. 251-160003

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, 12.03.2025

15:45 - 16:45 Uhr

Kampfsportschule Deggingen,

Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 5 x

Gebühr: 39,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunstlehrer



Kurs Nr. 251-350004

Amerikaner backen für Kinder von 6-12 Jahren

Wer kennt sie nicht? "Leckere Amerikaner"

Wir wollen diese gemeinsam backen und kreativ ausdekorieren. Ich bin jetzt schon sehr auf eure Kunstwerke gespannt.

Mitzubringen: verschließbare Boxen, Getränk!

Am Freitag, 21.02.2025

14:00 - 17:00 Uhr

Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19

73326 Deggingen

Gebühr: 25,00 €

Kursleitung: Melanie Sitter

In der Gebühr sind die Lebensmittelkosten bereits enthalten.

MOVING FORWARD

Kurs Nr. 251-160004

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, 07.05.2025

15:45 - 16:45 Uhr

Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 5 x

Gebühr: 39,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunstlehrer

Kurs Nr. 251-160005

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, 25.06.2025

15:45 - 16:45 Uhr

Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 5 x

Gebühr: 39,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunstlehrer

Kurs Nr. 251-160006

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, 12.03.2025

18:00 - 19:00 Uhr

Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 5 x

Gebühr: 49,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunstlehrer



Kurs Nr. 251-160007

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

Für Mädchen ab 12 Jahren und Frauen!

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 251-160006

Ab Mittwoch, 07.05.2025

18:00 - 19:00 Uhr

Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 5 x

Gebühr: 49,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunstlehrer

Kurs Nr. 251-160008

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

Für Mädchen ab 12 Jahren und Frauen!

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 251-160006

Ab Mittwoch, 25.06.2025

18:00 - 19:00 Uhr

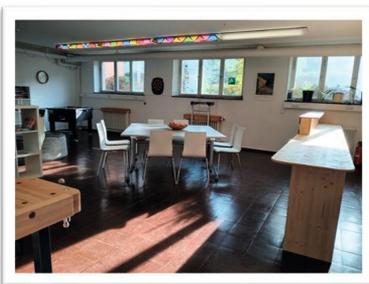
Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 5 x

Gebühr: 49,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunstlehrer

Kinder- und Jugendtreff Deggingen



**Dienstag bis Freitag für alle Kinder und
Jugendliche ab 10 Jahren geöffnet**

**Weitere Informationen zum
Programm und den Öffnungszeiten
erhaltet Ihr unter:**

www.instagram.com/oja.deggingen
julia.flore@cjd.de



Die Offene Kinder- und Jugendarbeit wird durch
die Gemeinde Deggingen gefördert und vom
CJD durchgeführt.

Das Zusammen wirkt.

50+ Best Ager

Kurs Nr. 251-160009

Gedächtnistraining für Senioren mit Stöcken aus der Kampfkunst

Hilfestellung um die kognitiven Funktionen zu erhalten besonders das Gedächtnis.

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

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

Mit Hilfe von Schlagabfolgen aus der Stockkampfkunst in Kombination mit Tanz erweitern wir unser Bewegungsspektrum, unsere Flexibilität und Spontanität. Wir schulen dabei Rechts-Links - Augen – Hand - Koordination, Körperwahrnehmung und kognitive Funktionen z. B. Erhalt des nichtdeklarativen Gedächtnisses oder Stärkung des prospektiven Gedächtnisses. Verbesserung der Motorik, Konzentration, sowie die Erhöhung der Gedächtnisleistung.

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

Ab Dienstag, 11.03.2025

9:30 - 10:30 Uhr

Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 5 x

Gebühr: 49,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunstlehrer

Kurs Nr. 251-160010

Gedächtnistraining für Senioren mit Stöcken aus der Kampfkunst

Hilfestellung um die kognitiven Funktionen zu erhalten besonders das Gedächtnis.

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 251-160009

Ab Dienstag, 06.05.2025

9:30 - 10:30 Uhr

Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 5 x

Gebühr: 49,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunstlehrer

Kurs Nr. 251-160011

Gedächtnistraining für Senioren mit Stöcken aus der Kampfkunst

Hilfestellung um die kognitiven Funktionen zu erhalten besonders das Gedächtnis.

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 251-160009

Ab Dienstag, 24.06.2025

9:30 - 10:30 Uhr

Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 5 x

Gebühr: 49,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunstlehrer

Kurs Nr. 251-160012

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

für 50+/Best Ager/Senioren

Alle 9 Minuten wird in Deutschland jemand Opfer einer Gewalttat auf offener Straße.

Gerade für die Selbstverteidigung bei Menschen über 50 gelten nochmals andere Regeln. Die Fähigkeit, sich gegenüber anderen durchsetzen zu können, fällt oft auch Erwachsenen sehr schwer.

Für ältere Menschen wird es heute immer wichtiger, sich angemessen im Alltag zu behaupten und wenn nötig, sich zu verteidigen.

Im Vordergrund steht, woher die Ängste kommen, wie man sie abschwächen oder ganz aus dem Weg räumen kann. Um nicht im Fokus einer Auseinandersetzung zu sein, muss die Handlungsfähigkeit sowie rechtzeitiges Erkennen von Gefahren geschult werden. Rechtzeitig Grenzen setzen, einfache Methoden und Techniken aus der Kampfkunst verhelfen zu mehr Selbstbewusstsein. Denn Täter suchen Opfer und keine Gegner.

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

Für viele ist dies eine neue Erfahrung und fördert die Stärkung des Selbstvertrauens. Anhand von Rollenspielen wird die Sicherheit und Reaktionsfähigkeit geschult. z. B. hat der Erwachsene eine Tasche, Regenschirm, Handy in der Hand und wird bedroht, können diese Gegenstände als Behelfswaffe bei Bedrohung eingesetzt werden. Wir üben auch hier den Umgang damit.

Ab Dienstag, 11.03.2025

10:30 - 11:30 Uhr

Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 5 x

Gebühr: 49,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunstlehrer

Kurs Nr. 251-160013

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

für 50+ / Best Ager / Senioren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 160012

Ab Dienstag, 06.05.2025

10:30 - 11:30 Uhr

Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 5 x

Gebühr: 49,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunstlehrer

Kurs Nr. 251-160014

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

für 50+ / Best Ager / Senioren

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 160012

Ab Dienstag, 24.06.2025

10:30 - 11:30 Uhr

Kampfsportschule Deggingen, Geislinger Str. 2, 73326 Deggingen

Termine: 5 x

Gebühr: 49,00 €

Kursleitung: Roberto Cabriolu, Kampfkunstlehrer



Kurs Nr. 251-330001

Geistig fit im Alter

Wie Sie Ihre kognitiven Fähigkeiten stärken

„Wer rastet, der rostet“ – das gilt nicht nur im Sport, sondern auch für unser Gehirn. Um auch im Alter geistig fit zu bleiben, kann man deshalb nicht früh genug mit Gehirntaining beginnen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie durch gezieltes Training Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration, Kreativität und Gedächtnisleistung (z.B. für Namen, Vokabeln, Passwörter und PIN) stärken und erhalten können. Sie erhalten Informationen über Aufbau und Funktion unseres Gehirns, praktische Tipps für den Alltag und für Übungen. Erfahren Sie zudem, welche Rolle gesunde Lebensgewohnheiten wie Bewegung und Ernährung für ein leistungsfähiges Gehirn spielen.

Ab Freitag, 09.05.2025

15:00 - 17:00 Uhr

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

Termine: 3 x

Gebühr: 30,00 €

Kursleitung: Udo Bittner, Diplom-Psychologe



📅 25. März 2025

🕒 19:00 Uhr

ALBANIEN-TERRA INCOGNITA

EINE REISE IN BILDERN DURCH DAS KLEINE LAND AUF DER BALKANINSEL!

„Terra Incognita“ wird das kleine Land im Südosten Europas gerne bezeichnet. Tatsächlich gehörte der Balkanstaat lange Zeit noch zu den eher unbekanntem Reiseländern. Jahrzehntlang war Albanien unter dem sozialistischen Diktator Enver Hoxha völlig abgeschottet von der Welt. Und bis heute denken wir Mitteleuropäer beim Stichwort Albanien eher an Armut, Blutrache und Kriminalität, als an einen unbeschwerten Urlaub.

Doch das kleine Balkanland befindet sich in einem enormen Wandel. Einerseits ist Albanien durch die lange Isolation in vielen Regionen noch sehr ursprünglich geblieben. Jahrhundertalte Traditionen konnten sich erhalten. Andererseits spielt der Tourismus, insbesondere an der Küste, eine immer wichtigere Rolle. Unsere Reise in Bildern führt zu großartigen Natur-Highlights in Albanien Bergwelten, zu feinsten Sandstränden entlang der Adriaküste, an historische Weltkulturerbestätten im Landesinneren und in die boomende Hauptstadt Tirana.

Ergänzt wird dieser Vortrag mit vielen praktischen Reiseinformationen für alle, die Albanien auf eigene Faust entdecken möchten.

Ein Vortrag von Ulrike und Frank Staub, Reisejournalisten

Im Bürgersaal, Bürgerzentrum Deggingen, Bahnhofstr. 9
Vorverkauf 6 Euro / Abendkasse 8 Euro

Kartenvorverkauf bei der VHS Oberes Filstal

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



Volkshochschule
Oberes Filstal



Kurs-Nr. 251-360005

KlinikDialog

Schmerzen an der Hand

Am Dienstag, 08. April 2025

Beginn: 18:30 Uhr

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

Die Hand ist ein kleines Wunderwerk: 27 Knochen bilden ihr Gerüst. Dank eines komplizierten Zusammenspiels aus Gelenken, Muskeln, Sehnen, Nerven und Gefäßen mitsamt Gleitgewebe hat der Mensch mit ihr ein vielseitig einsetzbares Werkzeug.

Was tun, wenn es zu Verschleißerscheinungen und Beeinträchtigungen kommt?



Dr. Andrea Tandara, Oberärztin, Sektionsleitung Handchirurgie, Fachärztin für Allgemeinchirurgie, Schwerpunkte: Hand- und Fußchirurgie, plastische Chirurgie
Orthopädisch-Unfallchirurgisches Zentrum, ALB FILS KLINIKUM, Göppingen

Markus Laps, Ergotherapeut, ALB FILS KLINIKUM, Göppingen

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

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

Frau Eva Neher:
e.neher@deggingen.de
07334/78-260

Frau Nicole Kugler:
n.kugler@deggingen.de
07334/78-264

Einzelveranstaltungen

Kurs Nr. 251-330002

Entrümpeln - aber richtig

Die Wohnung und die Seele aufräumen

Wir besitzen viel zu viel: Kleidung, Schuhe, Bücher, Ererbtes, Geschenke, Überflüssiges. Viel davon ist Ballast, der Geld, Zeit und Kraft kostet und der uns blockiert. Aufräumen und Wegwerfen ist indes gar nicht so einfach, denn es konfrontiert uns mit lieb gewordenen Dingen, Überzeugungen und auch mit Ängsten.

Trennt man sich jedoch von überflüssigem Ballast, so räumt man oft zugleich seine Psyche auf und kann letztlich freier leben.



Erfahren Sie in diesem Vortrag:

- welche tiefliegenden Ursachen hinter Unordnung stecken können,
- wie Sie es schaffen, sich von überflüssigem Ballast zu trennen,
- mit welchen einfachen Tricks Sie dauerhaft Ordnung in Ihrer Wohnung halten können.

Am Freitag, 27.06.2025

Beginn: 19:00 Uhr

Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum (groß)

Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Gebühr: 13,50 €

Kursleitung: Udo Bittner, Diplom-Psychologe



VORORT UND ONLINE

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Romane | <input checked="" type="checkbox"/> Filme, Hörbücher |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sachbücher | <input checked="" type="checkbox"/> Tonies |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kinder- und
Jugendbücher | <input checked="" type="checkbox"/> Spiele |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Onleihe 24*7 |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Brockhaus Online Enzyklopädie |

Bahnhofstrasse 9
73326 Deggingen
07334/78250

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



Anzeige

Kooperation mit der Bücherei Deggingen

Kurs Nr. 251-150006

Lesestunde mit Bilderbuchkino

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

Am Mittwoch, 22.01.2025

15:00 - 15:45 Uhr

Bücherei Deggingen

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos!

Kursleitung: Martina Junusic Vorgic,
Leitung der Bücherei Deggingen

Kurs Nr. 251-150007

Lesestunde mit Bilderbuchkino

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 251-150006

Am Mittwoch, 12.02.2025

15:00 - 15:45 Uhr

Kurs Nr. 251-150008

Lesestunde mit Bilderbuchkino

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 251-150006

Am Mittwoch, 12.03.2025

15:00 - 15:45 Uhr

Kurs Nr. 251-150009

Lesestunde mit Bilderbuchkino

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 251-150006

Am Mittwoch, 19.03.2025

15:00 - 15:45 Uhr

Kurs Nr. 251-150010

Lesestunde mit Bilderbuchkino

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 251-150006

Am Mittwoch, 09.04.2025

15:00 - 15:45 Uhr



Kurs Nr. 251-150011

Lesestunde mit Bilderbuchkino

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 251-150006

Am Mittwoch, 07.05.2025

15:00 - 15:45 Uhr

Kurs Nr. 251-150012

Lesestunde mit Bilderbuchkino

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 251-150006

Am Mittwoch, 28.05.2025

15:00 - 15:45 Uhr

Kurs Nr. 251-150013

Lesestunde mit Bilderbuchkino

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 251-150006

Am Mittwoch, 25.06.2025

15:00 - 15:45 Uhr

Kurs Nr. 251-150014

Lesestunde mit Bilderbuchkino

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 251-150006

Am Mittwoch, 16.07.2025

15:00 - 15:45 Uhr

Der Besuch der Veranstaltungen ist kostenlos!

Kursleitung für alle Veranstaltungen:

Martina Junusic Vorgic, Leitung der Bücherei
Deggingen

Kooperation mit der VHS Geislingen



Kurs Nr. 251-510001

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 das 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, 06.05.2025 +

Donnerstag, 08.05.2025

18:00 – 21:00 Uhr

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

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer



Kurs Nr. 251-510002

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, 25.03.2025 +

Donnerstag, 27.03.2025

18:00 - 21:00 Uhr

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

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer





Kurs Nr. 251-510005

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, 01.04.2025 + Donnerstag, 03.04.2025

18:00 - 21:00 Uhr

VHS Geislingen, Raum S6, 73312 Geislingen

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer

Kurs Nr. 251-510006

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 11.03., 13.03., 18.03. + 20.03.2025

18:30 - 20:45 Uhr

VHS Geislingen, Raum S2, 73312 Geislingen

Termine: 4 x

Gebühr: 91,20 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer



Kurs Nr. 251-510007

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, 13.05.2025 +

Donnerstag, 15.05.2025

18:00 - 21:00 Uhr

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

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer

Methoden: Praktische Übungsformen im Präsenzunterricht mit Laptop und Beamer
Voraussetzung: PC-Kenntnisse (Umgang mit Maus und Tastatur)

Am Dienstag, 08.04.2025 +

Donnerstag, 10.04.2025

18:00 - 21:00 Uhr

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

Termine: 2 x

Gebühr: 60,80 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger, Lehrer



Kurs Nr. 251-510008

Unvergessliche Augenblicke

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

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

Inhalt: Wer gerne fotografiert und seine digitalen Fotos in einem selbstgemachten Fotobuch eindrucksvoll präsentieren möchte, der hat in diesem Kurs die Möglichkeit, unter fachlicher Anleitung ein CEWE-Fotobuch zu gestalten.

Die CEWE-Software wird bei Drogerie Müller und auch bei dm verwendet.

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

Immer eine tolle Geschenkidee!

*Gutschein
für einen
PC-Kurs*

Erhältlich

bei Ihrer VHS-Geschäftsstelle in
Deggingen, Bahnhofstr. 9

Tel. 07334 78-264

Fax 07334 78-269

E-Mail vhs@deggingen.de

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

Dann wenden Sie sich an die
VHS Oberes Filstal
Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen

Tel. 07334 78-264

E-Mail vhs@deggingen.de



**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.



**25 €
Strom-
Bonus**



**25 €
Albmarkt-
Gutschein**



**kleines
Geschenk**



Mehr Infos unter:
www.albwerk.de/baby-bonus

Kooperation mit dem Familientreff

Familientreff Deggingen

**ein bunter Rahmen zum Wohlfühlen und Auftanken
für alle mit Babys und kleinen Kindern im Alter von
0 bis zum 3. Lebensjahr sowie für Schwangere**

Das ist bei uns zu finden:

- ♥ ein sicherer Rahmen, in dem sich Babys und Kleinkinder selbstbestimmt bewegen und entdecken können
- ♥ die Kinder finden neue Spielkameraden
- ♥ eine Möglichkeit beim gemeinsamen Frühstück andere Familien kennen lernen
- ♥ gegenseitiger Austausch und Unterstützung in Bezug auf die Herausforderungen im Alltag mit Kindern
- ♥ Feiern von Jahresfesten
- ♥ Kompetente Gäste z.B.: Kinderkrankenschwester, Hebamme, Logopädin, halten Vorträge zu verschiedenen Themen rund ums Familienleben bzw. bieten Offene Sprechstunde an
- ♥ am Ende jedes Treffs ein Spielkreis mit Fingerspielen und Bewegungsliedern



Neugierig geworden? 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

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>

Der Familientreff Deggingen ist ein kostenloses Angebot aus Landkreismitteln.



Einladung zum

SOMMER FEST

für alle mit Babys und kleinen Kindern
bis zum 3. Lebensjahr

Dienstag, 08 Juli 2025

von 9:00 bis 11:30 Uhr

Auf dem Spielplatz im Mehrgenerationenpark
neben dem Bürgerzentrum

Wir FREUEN UNS AUF EUCH!

Für das leibliche Wohl, Spaß und Spielmöglichkeiten ist bestens gesorgt!

Alle Fragen rund um den Familientreff und das Sommerfest beantworten wir sehr gerne:

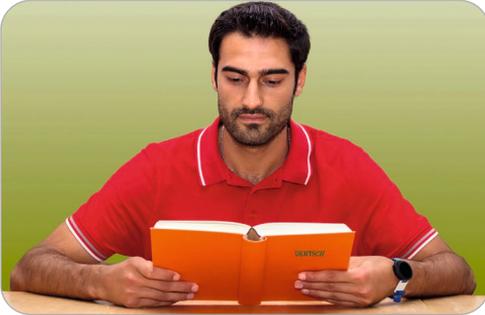
Tel.: 0172 417 3651, E-Mail: d.schumann@drk-goepingen.de



Familientreff

Bürgerzentrum
Bürgersaal im EG
Bahnhofstraße 9
73326 Deggingen





Kurs-Nr. 251-440001

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, 18.02.2025

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. 251-440002

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, 18.02.2025

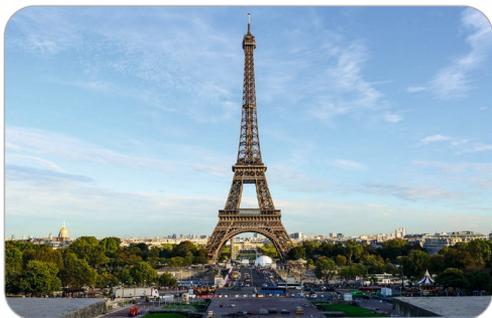
19:15 - 20:45 Uhr

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. 251-480001

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, 17.02.2025

19:00 - 20:30 Uhr

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

Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Kursleitung: Evelyne Ohngemach,
Französischlehrerin

Gebührenstaffelung bei Sprachkurs - Französisch

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

ab 8 TN	100 €
ab 7 TN	110 €
ab 6 TN	125 €
ab 5 TN	145 €

Kochen Backen

Kurs Nr. 251-350001

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, 16.05.2025

18:00 - 22:00 Uhr

Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19

73326 Deggingen

Gebühr: 20,00 €

Kursleitung: Elnora Hummel, Philipinische
Kochlehrerin

Bitte bezahlen Sie die Lebensmittelkosten direkt an die Dozentin.

Kurs Nr. 251-350002

Osterfest für kleine und große Naschhasen

Sie wollen das Osterfest zusammen mit Ihren Kindern gestalten? Dann zaubern wir gemeinsam ein Mix an süßen und salzigen Leckereien. Bevor wir uns an die Ostertafel setzen, werde ich mit den Kindern eine Kleinigkeit basteln, Danach genießen wir zusammen unser leckeres Ostermahl.

Mitzubringen: verschließbare Boxen, Getränk!

Pro Elternteil können 2 Kinder teilnehmen!

Die Kursgebühr gilt für höchstens 3 Personen.

Am Freitag, 04.04.2025

14:00 - 17:30 Uhr

Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19

73326 Deggingen

Gebühr: 41,00 €

Kursleitung: Melanie Sitter

In der Gebühr sind die Lebensmittelkosten bereits enthalten.

Kurs Nr. 251-350003

Mama ist die Beste - Vater-Kind backen zum Muttertag

Wir wollen gemeinsam für die beste Mama eine Torte in Herzform verzieren. Die von mir bereits gebackenen Böden werden wir dabei mit verschiedensten Füllungen und selbstgemachter Dekoration zu einem Meisterwerk erschaffen. Im Anschluss werde ich mit den Kindern eine Kleinigkeit für die Mama basteln. Ich bin jetzt schon gespannt darauf, was für tolle Kunstwerke entstehen.

Mitzubringen: verschließbare Boxen/Kuchenplatte, Getränk!

Pro Elternteil können 2 Kinder teilnehmen!
Die Kursgebühr gilt für höchstens 3 Personen.

Am Freitag, 09.05.2025

14:00 - 17:00 Uhr

Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19 73326 Deggingen

Gebühr: 41,00 €

Kursleitung: Melanie Sitter

In der Gebühr sind die Lebensmittelkosten bereits enthalten.

Kurs Nr. 251-350004

Amerikaner backen für Kinder von 6-12 Jahren

Wer kennt sie nicht? "Leckere Amerikaner"

Wir wollen diese gemeinsam backen und kreativ ausdekorieren. Ich bin jetzt schon sehr auf eure Kunstwerke gespannt.

Mitzubringen: verschließbare Boxen, Getränk!

Am Freitag, 21.02.2025

14:00 - 17:00 Uhr

Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19 73326 Deggingen

Gebühr: 25,00 €

Kursleitung: Melanie Sitter

In der Gebühr sind die Lebensmittelkosten bereits enthalten.



Kurs Nr. 251-350005

Macarons - Französisches Kleingebäck (Erwachsene)

Rund, bunt und unglaublich lecker.

Ja, wir "backen" das!!! Geht nicht, gibt's nicht.

Mitzubringen: verschließbare Boxen, Getränk!

Am Freitag, 14.03.2025

18:00 - 21:30 Uhr

Küche LBZ, Bernhardusstr. 15-19 73326 Deggingen

Gebühr: 38,00 €

Kursleitung: Melanie Sitter

In der Gebühr sind die Lebensmittelkosten bereits enthalten.

Kurs Nr. 251-350006

Italienische Küche - Sommerzeit Antipastizeit

Wir bereiten verschiedene Antipasti und Fingerfood zum Beispiel für einen Sektempfang, ein Gartenfest oder zu einem Geburtstag zu.

Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Behälter für "Kostproben".

Am Mittwoch, 02.07.2025

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.



Kurs Nr. 251-350007

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, 19.03.2025

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.

Kurs Nr. 251-350008

Brot backen mit dem Bäckermeister

An diesem Tag gibt es jede Menge Infos rund ums Brot. Wie entsteht Sauerteig und wie bleibt er länger haltbar?

Sie backen zwei große Brote, Fladen und Baguette, die Sie mit nach Hause nehmen können.

Auch lernen Sie grundsätzliche Begriffe und ganz konkret die Unterschiede zwischen Dinkel, Weizen, Roggen, Vollkorn, Schrot und Mehl.

Dazu erhalten Sie Rezepte und zum Schluss des Abends können die ersten Produkte gemeinsam verkostet werden.

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

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

Bitte bringen Sie eine Schürze und genügend Tassen für die Backwaren mit.

Am Samstag, 10.05.2025

09:00 - 12:30 Uhr

**Bäckerei Kiene, Weberallee 19/1,
73329 Kuchen**

Gebühr: 30,00 €

Kursleitung: Andreas Kiene, Bäckermeister

Materialkosten in Höhe von 17,- € müssen direkt vor Ort bezahlt werden!



Immer eine tolle Geschenkidee!

**Gutschein
für einen
Koch- oder
Back-Kurs**

Erhältlich

bei Ihrer VHS-Geschäftsstelle in
Deggingen, Bahnhofstr. 9

Tel. 07334 78-264

Fax 07334 78-269

E-Mail vhs@deggingen.de

Online-Kurse



Kurs Nr. 251-310010 **YinYoga mit ätherischen Ölen -** **Online-Kurs**

Nehmen Sie sich in diesem Kurs bewusst Zeit für sich selbst und genießen Sie eine sanfte und regenerierende Stunde – ganz bequem von zuhause aus.

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet, ganz egal, ob mit oder ohne Yoga-Vorerfahrung.

Durch entspannende Dehnungen und geführte Atem- und Entspannungsübungen finden Sie zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Gleichzeitig tanken Sie neue Energie für den Alltag.

Im Yin Yoga werden die Haltungen (Asanas) über längere Zeiträume ohne Anstrengung gehalten. Dadurch wird das tieferliegende Bindegewebe (Faszien) sanft gedehnt, Verklebungen gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Die Entspannung von Körper und Geist wird dabei durch den Einsatz ätherischer Öle intensiviert. Diese unterstützen nicht nur das Wohlbefinden, sondern können auch auf emotionaler und physischer Ebene positiv wirken.

Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Meditation, die Ihnen hilft, den Alltag hinter sich zu lassen und vollständig abzuschalten.

Die ätherischen Öle, die während des Kurses verwendet werden, sind im Preis inbegriffen und werden Ihnen rechtzeitig per Post zugesandt. Sollten Sie einmal nicht live dabei sein können, steht Ihnen die Aufzeichnung der Stunde auf Wunsch im Nachhinein zur Verfügung. Alles, was Sie für die Teilnahme benötigen, ist ein internetfähiges Gerät (Laptop, Tablet, Smartphone) sowie eine Yogamatte, Decke und Kissen.

Die Dozentin Sabrina Hölzl ist Yogalehrerin BDY/EYU und zertifizierte Meditationslehrerin und unterrichtet bereits seit mehreren Jahren Yoga-kurse - Online und in Präsenz.

Anmeldeschluss: 06.02.2025

Ab Donnerstag, 13.02.2025

18:30 - 19:30 Uhr

Termine: 8 x

Gebühr: 65,00 €

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin

Kurs Nr. 251-310011

YinYoga mit ätherischen Ölen - **Online-Kurs**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 251-310010

Anmeldeschluss: 30.04.2025

Ab Donnerstag, 08.05.2025

18:30 - 19:30 Uhr

Termine: 8 x

Gebühr: 65,00 €

Kursleitung: Sabrina Hölzl, Yoga-Lehrerin

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

**Kurs Nr. 251-310002****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, 19.02.2025

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. 251-310003****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, 18.02.2025

16:45 - 18:00 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, Helfensteinstr. 18, 73342 Bad Ditzgenbach

Termine: 14 x

Gebühr: 115,00 €

Kursleitung: Barbara Baumgärtner,
Yoga-Lehrerin

Kurs Nr. 251-310006**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, 17.02.2025

18:30 - 20:00 Uhr

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

Termine: 12 x

Gebühr: 80,00 €

Kursleitung: Marianne Maurer, Heilpädagogin/
Yoga-Lehrerin

Kurs Nr. 251-310008

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, 19.02.2025

08:30 - 10:00 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock

Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 13 x

Gebühr: 105,00 €

Kursleitung: Doris Rostan, Yogalehrerin

Kurs Nr. 251-310017

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, 18.02.2025

18:30 - 19:45 Uhr

Bürgerhaus Bad Ditzenbach,

Hauptstraße 15, 73342 Bad Ditzenbach

Termine: 13 x

Gebühr: 78,00 €

Kursleitung: Nicole Mirzwa, Yoga-Lehrerin



Kurs Nr. 251-310018

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden.

Es setzt auf Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Neben der körperlichen Fitness ist aber auch die mentale Stärke ein zentrales Element.

Durch gezielte Aktivierung, Entspannung oder Dehnung wird insbesondere die Tiefenmuskulatur an Rücken, Oberschenkel und Beckenboden trainiert und die Körpermitte – das Powerhouse – aktiviert.

Zudem wird durch das Training von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert. Die Qualität der Ausführung geht dabei immer über die Quantität. Langsame, hochkonzentrierte und ganz bewusst ausgeführte Bewegungen zeichnen das Training aus.

Ziel von Pilates ist es die Kraftausdauer, die Grundlagenausdauer, die Koordination und die Beweglichkeit zu verbessern.

Ab Donnerstag, 13.02.2025

18:30 - 19:30 Uhr

**Ev. Gemeindezentrum Auendorf,
Kirchstr. 19, 73342 Auendorf**

Termine: 6 x

Gebühr: 52,00 €

Kursleitung: Madlen Schädler, Pilates-Lehrerin

Unsere neue Dozentin:

Ich bin Madlen, 28 Jahre alt und Hebammenstudentin aus Auendorf. 2022 habe ich meine Leidenschaft für Pilates entdeckt und im November 2022 dann die Ausbildung zur Pilatetrainerin gemacht. Seit dem gebe ich Kurse in Schlat, online und ab Februar auch bei der VHS Oberes Filstal. Ich liebe es gemeinsam in einer Gruppe Pilates zu machen und habe durch die Tätigkeit als Trainerin ein neues Hobby entdeckt. Ich freue mich darauf mit Dir Pilates zu machen und hoffe meine Leidenschaft und den Spaß daran mit Dir teilen zu können.



Kurs Nr. 251-320027 Linedance für Anfänger

Wie es der Name "Linedance" sagt, wird in einer Linie nebeneinander und hintereinander getanzt. Der "Linedance" kommt ursprünglich aus den USA und wird in vielen Variationen getanzt. Klassischer Linedance, Moderner Linedance bis ins Irische und ins Lateinamerikanische sind viele weitere Tanzstilrichtungen vorhanden.

Es werden Grundschrte erlernt und zu Tänzen zusammengeführt!

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

Linedance wird ohne Tanzpartner getanzt!

Mitzubringen sind flache Schuhe, ein Getränk und gute Laune!

Ab Donnerstag, 13.03.2025

18:30 - 19:30 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock

Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 8 x

Gebühr: 73,00 €

Kursleitung: Uwe Wagner

Kurs Nr. 251-320029

Full body workout

Wie der Name bereits verrät, wird bei einem Full Body Workout der ganze Körper beansprucht. In speziellen Übungen werden die Beine, die Arme, der Bauch und der komplette Körper trainiert und gefördert.

Das Körpertraining tut nicht nur dem ganzen Körper gut und macht Spaß, sondern ist auch der perfekte Ausgleich zu einem stressigen Alltag.

Bitte mitbringen:

Matte, Handtuch, Sportschuhe und natürlich Motivation und gute Laune :)

Ab Dienstag, 18.02.2025

18:00 - 18:45 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1. Stock

Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 13 x

Gebühr: 89,00 €

Kursleitung: Lydia Iffländer, Fitnesstrainerin

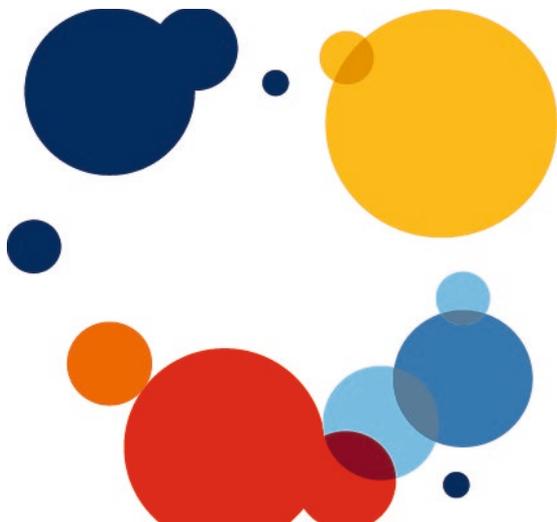
Unsere neue Dozentin:

Ich bin Lydia, 32 Jahre alt.

Ich bin Personal- & Fitnesstrainerin, sowie Pilatetrainerin.

Ich hab mir meine Leidenschaft zum Beruf gemacht und diese steckt darin anderen Menschen dabei zu helfen, sich körperlich und mental gesund, fit & wohl zu fühlen.

Ich bin nun seit fast 4 Jahren selbstständig und biete vermehrt Fitnesskurse in unterschiedlichen Fitnessstudios oder Vereinen etc. an, da es in der Gruppe einfach noch mehr Spaß macht und man sich gegenseitig motivieren kann.



Kurs Nr. 251-320032

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.

Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt!

Ab Donnerstag, 27.02.2025

18:30 - 19:30 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal

Göppinger Str. 5, 73344 Gruibingen

Termine: 12 x

Gebühr: 108,00 €

Kursleitung: Brigitte Vester-Schneider, zertifizierte Übungsleiterin



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

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:

Verbandsvorsitzender Bernd Schaefer, Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen;

E-Mail: gemeinde@deggingen.de; Tel.: 07334 78-0

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Semestereinteilung

Die Kursarbeit wird in zwei Abschnitte gegliedert:

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

Das Programmheft erscheint jeweils im September und im Januar.

2. Anmeldung

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

3. Abmeldung

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

4. Gebühren

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

5. Bezahlung

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

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

Haftung

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



Heimatstube Deggingen

Wie war's denn früher?

Das erfahren Sie bei einer Reise in die Vergangenheit von Deggingen und Reichenbach im Täle bei einem Besuch der Heimatstube im Bürgerzentrum in Deggingen.

Eine umfangreiche Sammlung von Zeitzeugen aus der Geschichte erwartet Sie.

Außer den damals üblichen und gebräuchlichsten Alltagsgegenständen aus Haus, Hof und Werkstätten sind auch bäuerliche Gerätschaften zu sehen, die zeigen, dass man früher sein tägliches Brot sauer erarbeiten musste.

Einen gebührenden Platz finden auch die zahlreichen Handwerker, von den Wandergipsern, die im Winter in Heimarbeit auch manches Kunstwerk als Beinschnitzer erstellten, bis hin zu den vielen Näherinnen, die in der Textilindustrie oder als Heimarbeiterinnen ihr Einkommen verdienten.

Auch Erzeugnisse, die fast nur in Deggingen entstanden sind, nämlich die Aderlasseisen, besser bekannt als Schröpfköpfe, sind in der Heimatstube zu sehen.

