



Programmheft

Herbst | Winter

Semester 2021/II

Semesterbeginn 27. September 2021

VHS Oberes Filstal

Geschäftsstelle

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

Bildnachweis: Titelbild+S. 4 Gert Altmann/S. 5 Gde. Deggingen
S. 6 S21 erleben / S. 11 + S. 19 Dozentin,
S. 14 Familientreff / Pixabay: S. 5 harald matern,
S. 7 iplenio, S. 8 oldiefan, S. 16 2298149,
S. 17 rolanas valionis, S. 18 bernadette wurzinger,
S. 20 geralt, S. 21 franciscojesar, S. 22 steve buisinne
S. 23 fitness, S. 24 adtrit1, S. 26 fancygrave1

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

Grußwort

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

herzlich willkommen im Herbst/Winter-Semester 2021.

Corona. Ein Begriff, der uns alle die letzten eineinhalb Jahre beschäftigt und geprägt hat. Auch die Volkshochschule Oberes Filstal war davon betroffen. Geplante Veranstaltungen konnten nicht stattfinden, Kurse wurden auf Online-Kurse umgestellt, Ausflüge mussten verschoben werden.

Unterkriegen lassen wir uns davon aber nicht. Wir sind voller Hoffnung, dass wir im kommenden Semester unsere Kurse und Veranstaltungen wie geplant durchführen können. Vielleicht müssen Hygienekonzepte beachtet und Abstand gehalten werden, aber wir sind zuversichtlich, dass wir uns wieder treffen, gemeinsam lernen, zusammen Sport machen und miteinander Neues erleben dürfen.

Deshalb haben wir für Sie wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Wir freuen uns sehr, Ihnen wieder eine bunte Mischung aus Sport- und Bewegungskursen, Sprachunterricht, Kunst- und Kulturveranstaltungen, Exkursionen und vielen weiteren Fortbildungs- und Freizeitangeboten anbieten zu können.

Nun lassen Sie uns gemeinsam nach vorne schauen und freuen Sie sich auf vielfältige, inspirierende Angebote. Schauen Sie gleich mal rein, lassen Sie sich überraschen – und bleiben Sie neugierig!

*„Bildung ist für die Jungen Weisheit, für die Alten Ermutigung,
für die Armen Reichtum und für die Reichen Schmuck.“
Diogenes von Sinope*

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.deggingen.de

Inhaltsverzeichnis

Kontaktdaten Geschäftsstelle VHS	2
Grußwort	3
Besichtigungen – Führungen	5 – 6
Einzelveranstaltungen	7 – 9
Junge VHS – Kids & Teens	10 – 11
Kooperationen	12 – 14
Sprachen	16 – 17
Kochen	17
EDV & Beruf	18
Gesundheit, Bewegung, Entspannung	19 – 23
Schwimmkurse für Kinder	24 – 26
Wasserangebote für Erwachsene	27 – 28
Bezuschussung Krankenkassen	29
Datenschutzbestimmungen	30
Allgemeine Geschäftsbedingungen	31

**Bitte beachten Sie die Anzeigen
unserer Werbepartner
auf der Seite 15.**



Besichtigungen – Führungen



Kurs Nr. 212-180001 Wallfahrtskirche Ave Maria Deggingen

- Kirchliche Führung -

Die barocke Wallfahrtskirche Ave Maria wurde in den Jahren 1716-1718 erbaut. Zwei Jahrhunderte später, im Jahr 1929 bis Ende 2018, wurde die Seelsorgearbeit den Kapuzinern anvertraut. Die Wallfahrtskirche zeigt eine reiche Stuckornamentik und kunstvolle Gemälde. Im Zentrum steht der Hochaltar, das Prunkstück von Ave Maria.

An diesem Nachmittag werden Sie vieles zur Kirche und zur Geschichte von Ave Maria erfahren. Von 15.00 Uhr bis ca. 15.45 Uhr können Sie an einem Gottesdienst teilnehmen. Die Führung beginnt um ca. 16.00 Uhr und dauert ca. 1 Stunde.

Anmeldeschluss: Freitag, 08.10.2021

Am Freitag, 15.10.2021

Gebühr: 3,00 €

Kursleitung: Agnes Allmendinger



Kurs-Nr. 212-190002 Stäffele in Stuttgart Süd

Fitness im Kessel: Wir laufen von Stuttgart-Süd auf ruhigen Wegen und auf Stäffele die alte Weinsteige hinauf zum Santiago-de-Chile-Platz, einem wunderbaren Aussichtspunkt.

Wir kommen bei Vincent Klink an der „Wielandshöhe“ vorbei, beim Bauingenieur Werner Sobek an seinem futuristischen Wohnhaus R128 und durchstreifen den Wernhaldenpark mit kleinen Schluchten und seinen Mammutbäumen.

Entlang an verträumten Wegen, einem kleinen Stück auf der B27 mit Blick auf Weinstöcke geht es durch den Weißenburgpark über die Wächterstaffel treppab wieder in die Innenstadt. Stadtgeschichtliche Erläuterungen runden die Führung ab. Festes Schuhwerk und Kondition erforderlich.

Treffpunkt: Haltestelle der Zahnradbahn, Marienplatz, 70178 Stuttgart

Endpunkt: Wilhelmsplatz, 70182 Stuttgart

Am Samstag, 29.01.2022

11:00 - 14:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Kursleitung: Bernd Möbs, Kulturführer



Kurs Nr. 212-190003
Baustellenführung
Bahnprojekt Stuttgart - Ulm
„Filstalbrücke“

Nur sieben Sekunden braucht später der ICE über die Filstalbrücken. 485 Meter in 85 Meter Höhe werden dann überquert. Die Führung bringt Sie, nach einer Einführung und Präsentation, mit dem Bus von der ARGE in Wiesensteig erst zum Fuß der Filstalbrücke und dann in luftige Höhe bis an das Widerlager und das Portal Buch des von Aichelberg kommenden Boßlertunnels. Hier gehen Hoch- und Tiefbau Hand in Hand. Schwingen Sie sich in luftige Höhe. Ein Bus und unser Guide bringen Sie an die verschiedenen Punkte auf der Baustelle.

Das Tragen von Sicherheitshelm, Sicherheitsstiefeln und Warnweste (wird vor Ort ausgegeben) sowie die Unterzeichnung der Haftungsvereinbarung und Sicherheitshinweise sind Voraussetzung für die Teilnahme an der Baustellenfahrt. Zudem setzt der Baustellenbesuch ein Mindestmaß an körperlicher Eignung voraus. Personen, die z. B. auf Gehhilfen angewiesen sind, können leider nicht teilnehmen. Die Anfahrt erfolgt auf Eigenregie.

Treffpunkt ist um 14.00 Uhr bei der ARGE EÜ Filstal, Helfensteinstraße 5-7, 73349 Wiesensteig. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 14 Jahre.

Teilnehmer: maximal 15 Personen

Anmeldeschluss: Freitag, 24. September 2021.
Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie weitere Informationen.

Am Freitag, 01.10.2021

14:00 – ca. 17:00 Uhr

Gebühr: 26,00 €



Kurs Nr. 212-190004
Baustellenführung
Bahnprojekt Stuttgart - Ulm
„Filstalbrücke“

Nur sieben Sekunden braucht später der ICE über die Filstalbrücken. 485 Meter in 85 Meter Höhe werden dann überquert. Die Führung bringt Sie, nach einer Einführung und Präsentation, mit dem Bus von der ARGE in Wiesensteig erst zum Fuß der Filstalbrücke und dann in luftige Höhe bis an das Widerlager und das Portal Buch des von Aichelberg kommenden Boßlertunnels. Hier gehen Hoch- und Tiefbau Hand in Hand. Schwingen Sie sich in luftige Höhe. Ein Bus und unser Guide bringen Sie an die verschiedenen Punkte auf der Baustelle.

Das Tragen von Sicherheitshelm, Sicherheitsstiefeln und Warnweste (wird vor Ort ausgegeben) sowie die Unterzeichnung der Haftungsvereinbarung und Sicherheitshinweise sind Voraussetzung für die Teilnahme an der Baustellenfahrt. Zudem setzt der Baustellenbesuch ein Mindestmaß an körperlicher Eignung voraus. Personen, die z. B. auf Gehhilfen angewiesen sind, können leider nicht teilnehmen. Die Anfahrt erfolgt auf Eigenregie.

Treffpunkt ist um 14.00 Uhr bei der ARGE EÜ Filstal, Helfensteinstraße 5-7, 73349 Wiesensteig. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 14 Jahre.

Teilnehmer: maximal 15 Personen

Anmeldeschluss: Freitag, 15. Oktober 2021.
Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie weitere Informationen.

Am Freitag, 22.10.2021

14:00 – ca. 17:00 Uhr

Gebühr: 26,00 €

Einzelveranstaltungen



Kurs Nr. 212-1A0001

Waldbaden - Im Wald SEIN

Das „Waldbaden“ (jap. Shinrin Yoku) und seine positive Wirkung auf die Gesundheit sind seit einiger Zeit in aller Munde. Mit diesem Angebot kommt dieser Trend nun auch offiziell in Deggingen an. Mit der Kursleiterin, einer überzeugten Waldbadenden, werden die Teilnehmer zwei Stunden lang „achtsam und absichtslos“ durch den Wald schlendern.

Unterstützt von einfachen Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen erleben sie mit allen Sinnen die wohlthuende Atmosphäre des Waldes.

Für alle, die sich über die reine Praxis hinaus dafür interessieren, wer Waldbaden „erfunden“ und wissenschaftlich erforscht hat, warum genau es uns so gut tut und wie man ganz einfach für sich selbst oder eine Gruppe ein Waldbade-Erlebnis gestalten kann, gibt es am Ende der zwei Stunden „das Wichtigste in Kürze“ in schriftlicher Form zum mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, evtl. etwas zu trinken, wer gerne Einsichten und Eindrücke festhält: ein Notizbuch

Treffpunkt: Wanderparkplatz unterhalb von Ave Maria (beim kleinen See)

Am Samstag, 30.10.2021

14:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 9,00 €

Kursleitung: Bettina Verheyen, Achtsamkeitstrainerin

Kurs-Nr. 212-1A0002

Achtsamkeit - Was ist das? Wie erlange ich sie? Was habe ich davon?

Vortrag mit kurzen Übungen

Achtsamkeit ist ein Schlagwort, das uns schon seit einiger Zeit in unterschiedlichen Zusammenhängen begegnet.

Für Jon Kabat-Zinn, dem es gelungen ist, die Vorzüge der Achtsamkeit für die Gesellschaft bekannt zu machen, geht es darum, „aufzuwachen und in Harmonie mit sich selbst und der Welt zu leben; zu erforschen, wer wir sind, unsere Sicht von der Welt und unsere Rolle darin zu hinterfragen und jeden Augenblick, in dem wir leben, in seiner Fülle schätzen zu lernen. Doch das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, in Kontakt zu kommen mit sich selbst.“

Die Referentin beleuchtet die historischen Hintergründe der Achtsamkeitspraxis und berichtet, wie diese ihren Weg in die westliche Welt fand. Sie will erklären, was Achtsamkeit nicht ist, inwiefern sie oft falsch verstanden wird, vor allem aber, wie jeder seinen Achtsamkeits-„Muskel“ trainieren kann und was er davon hat. Zwischendurch leitet sie einfache, kurze Übungen an, die das Phänomen Achtsamkeit erfahrbar machen.

Wer neugierig geworden ist, kann im Anschluss an einer 15-minütigen Achtsamkeits-Meditation teilnehmen, welche die Referentin anleitet.

Am Donnerstag, 14.10.2021

19:30 - 21:00 Uhr

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

Gebühr: 9,00 €

Kursleitung: Bettina Verheyen, Achtsamkeitstrainerin

Kurs Nr. 212-1A0003

Achtsamkeit - ein Schnuppertag

Achtsamkeitstrainerin (DFME) Bettina Verheyen stellt an diesem Tag die wesentlichen Elemente der Achtsamkeitspraxis vor und leitet die entsprechenden Übungen für die Teilnehmer*innen an.

Dazu gehören der Bodyscan sowie Meditations- und Bewegungsübungen. Kurze Informationseinheiten zu den Themen Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Umgang mit schwierigen Gefühlen, Selbstfürsorge und achtsame Kommunikation runden das Programm ab.

Am Samstag, 06.11.2021

10:00 - 16:00 Uhr

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

Gebühr: 25,00 €

Kursleitung: Bettina Verheyen, Achtsamkeitstrainerin



212-1A0004

Bienenweide und Lebensgefühl im Vorgarten

Was können wir tun gegen Insektensterben und verarmte Grünflächen?

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

Wie schaffe ich einen naturnahen Garten?

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

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

Wie gehen wir mit Staudenflächen im Winter um und wie pflege ich ein Beet, so dass es lange Jahre Freude macht?

Wie lege ich eine Blumenwiese an und was muss ich bei der Pflege beachten?

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

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

Am Donnerstag, 04.11.2021

Beginn: 19:00 Uhr

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

Gebühr: 9,00 €

Kursleitung: Johannes M. Jutter, Gärtnermeister

Kurs Nr. 212-330002

Wie kriegt man eigentlich Diabetes oder Bluthochdruck?

„Warum und wie man sich diese zwei Erkrankungen vom Leib halten sollte“

In Deutschland leben ca. 20 Millionen Menschen mit Bluthochdruck und ca. 7 Millionen Menschen mit Diabetes Mellitus Typ 2.

Damit handelt es sich um die häufigsten Erkrankungen und man kann von echten Volkskrankheiten sprechen. Bluthochdruck/Herz-Kreislauferkrankungen ist die häufigste Todesursache.

Die Erkrankungen verlaufen heimtückischerweise über viele Jahre oft unerkannt, da sie zunächst keine Symptome machen. In dieser Zeit entstehen aber durch zu hohen Blutzucker bzw. zu hohen Blutdruck die Organschäden, die für ein Leben mit erheblichen körperlichen Einschränkungen oder gar für eine verminderte Lebenserwartung verantwortlich sind.

Dies sind Schlaganfall mit Lähmungen, Herzinfarkt und Herzschwäche, Durchblutungsstörungen der Beine bis hin zur Amputation, Nervenerkrankungen und Sehstörungen.

Ursachen für die Entstehung von Bluthochdruck und Diabetes Mellitus Typ 2 sind in den allermeisten Fällen Bewegungsmangel und Übergewicht. Diese Risikofaktoren müssen frühzeitig erkannt werden.

Organschäden, die einmal entstanden sind, lassen sich nicht mehr zurückbilden.

Der Vortrag soll Wissen über die Risiken vermitteln, die für die Entwicklung dieser Erkrankungen verantwortlich sind. Und er soll zeigen, wie man frühe Formen von Diabetes Mellitus bzw. Bluthochdruck erkennen kann.

Die Teilnehmer sollen motiviert werden, durch einen gesunden Lebensstil der Entstehung dieser zwei Erkrankungen vorzubeugen oder aber bereits vorhandene Erkrankungen erfolgreich zu behandeln.

Bluthochdruck und Diabetes Mellitus sind keine schicksalhaften Erkrankungen. Durch einen aktiven, gesunden Lebensstil lässt sich ihre Prognose wesentlich verbessern.

Am Dienstag, 02.11.2021

Beginn: 19:00 Uhr

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

Gebühr: 4,00 €

Kursleitung: Dr. med. Joachim Haas, Nephrologische Zentren Göppingen/
Geislingen

Kurs Nr. 212-360001

Die 12 Salze des Lebens

Die Therapie nach Dr. Schüßler gehört zu den naturheilkundlichen Therapiemethoden und ist eine sanfte und gut verträgliche Behandlungsmethode.

Dieser Vortrag soll einen Überblick über die Grundlagen, Wirkungsweise und Anwendung von Schüßlersalzen vermitteln, indem die Mineralstoffe in ihrer Funktion besprochen werden und wie durch Antlitzdiagnose das richtige Mittel erkannt wird.

Es ist leicht zu erlernen und eignet sich gut zur Vorbeugung und für die therapiebegleitende Behandlung von verschiedenen Gesundheitsstörungen.

Am Dienstag, 19.10.2021

Beginn: 19:00 Uhr

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

Gebühr: 8,00 €

Kursleitung: Karin Pohl, Heilpraktikerin

Kurs Nr. 212-360002

Gesundheitsvortrag „Denken, Demenz und Depressionen“

Wie Sie mit den richtigen Nährstoffen vorbeugen und verbessern!

In diesem Vortrag erfahren Sie wichtige Zusammenhänge und erhalten wertvolle Informationen wie Sie das Gehirn und Ihr Nervensystem stärken können. Vitamin D, Omega 3, bestimmte Mineralstoffe und Spurenelemente sind für ein leistungsfähiges Gehirn lebensnotwendig.

Was schwächt unser Gehirn? Warum ist regelmäßige Entgiftung und Entschlackung von großer Wichtigkeit, auch für unsere Gesundheit allgemein? Welche Stoffe bauen Ablagerungen in den Zellen ab? Was fördert Entzündungen?

Viele Tipps zur Verbesserung der geistigen Fähigkeiten in jedem Alter.

Am Freitag, 01.10.2021

Beginn: 19:00 Uhr

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

Gebühr: 8,00 €

Kursleitung: Elke Wörfel, Ernährungs- und
Gesundheitsberatung

Junge VHS – Kids & Teens

Kurs Nr. 212-150001

Entspannung für Kinder

„Spannend entspannen - Die Stille entdecken“

Der Alltag unserer Kinder ist heute schon geprägt von Leistungsdruck, zu vielen Terminen, Hektik und Lärm.

Kindern ist dies oft zu viel und sie sind durch diese Anforderungen oft auch überfordert.

Gemeinsam werde ich mit den Kindern in die Spannende, Abenteuerreiche, Märchenhafte und geheimnisvolle Welt der Entspannung erkunden.

Dieser Kurs fördert spielerisch die Entspannungsfähigkeit und bietet Ihrem Kind die Möglichkeit das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und die Anforderungen in Schule und Alltag gelassen zu meistern.

Kraftquellen werden aufgetankt und Ihr Kind lernt auch in belastenden Situationen systematisch und mit Ruhe an Aufgaben heranzugehen.

Weitere positive Faktoren die geschult werden:

- Konzentrationssteigerung
- Sensibilisierung aller Sinne
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- gelasseneres Herangehen
- soziales Miteinander wird gefördert

Ihre Kinder lernen dabei verschiedene Entspannungsverfahren kennen:

- Autogenes Training
- Muskelentspannung nach Jacobson
- Atementspannung
- Fantasiereisen
- Stilleübungen
- kindgemäße Massagen

Der Kurs richtet sich an Kinder ab der 1. Klasse bis zur 3. Klasse.

ab Dienstag, 18.01.2022

15:00 - 16:00 Uhr

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

Termine: 6 x

Gebühr: 40,00 €

Kursleitung: Gertrud Duwe

Kurs Nr. 212-150002

Konzentrieren leicht gemacht -

Das Marburger Konzentrationstraining für Grundschul Kinder

Wir alle wissen was im Kopf eines Kindes vorgeht. Nur können wir uns nicht mehr so genau daran erinnern. Kleinigkeiten reichen oft schon, ein Kind von seiner momentanen Aufgabe abzulenken. Je mehr Fantasie ein Kind mitbringt, umso leichter ist das.

Leider nehmen unsere Bildungssysteme keine Rücksicht auf die Fantasie unserer Kinder. Und kurzfristig wird sich das wohl auch kaum ändern. Aber es gibt durchaus Techniken, die Kindern dabei helfen, sich nicht so schnell ablenken zu lassen.

In diesem Kurs erlernen die Kinder ein Arbeitsverhalten und Strategien, die es ihnen erleichtern, konzentriert, systematisch und selbstständig zu arbeiten. Sie trainieren das sogenannten „Laute Denken“ und das „Innere Sprechen“. In spielerischen Übungen sensibilisieren die Kinder ihre Wahrnehmung.

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

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

ab Dienstag, 28.09.2021

15:00 - 16:30 Uhr

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

Termine: 5 x

Gebühr: 42,00 €

Kursleitung: Gertrud Duwe

Kurs Nr. 212-2C0001
MusikSpielzeit für
Babys von
5 bis 18 Monaten



Im Kurs wollen wir gemeinsam altersgerecht musizieren.

Die Kinder können Körper und Rhythmus erfahren, Musikinstrumente und Klänge kennenlernen. Spielerisch-musikalisch fördern wir durch Lieder und Spiele kindliche Motorik, soziale Interaktion und den Erwerb von Sprache. Ungezwungen wollen wir so die Welt der Musik mit Spaß entdecken! Das gemeinsame Erlebnis von Kind und Elternteil steht dabei im Vordergrund, denn gemeinsames Musizieren ist Nahrung für Körper, Gehirn und Seele.

Bitte mitbringen: Matte/Decke zum Draufsitzen, bequeme Kleidung.

Weitere Infos nach Anmeldung.

ab Donnerstag, 07.10.2021

09:00 - 09:30 Uhr

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

Termine: 9 x

Gebühr: 27,00 €

Kursleitung: Tanja Flämig, Musikgartenleiterin

Kurs-Nr. 212-2C0002

Musikgarten für Kinder von
1,5 bis 3 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 212-2C0001

ab Donnerstag, 07.10.2021

09:45 - 10:30 Uhr

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

Termine: 9 x

Gebühr: 41,00 €

Kursleitung: Tanja Flämig, Musikgartenleiterin

Kurs Nr. 212-320001

Zumba Teens 12-16 Jahre

Zumba Teens ist speziell geeignet für Jugendliche, die ihre Energie gerne beim Tanzen rauslassen möchten. Nach einem Schultag, bei dem man zum Großteil sitzt, tut Bewegung immer gut. Durch Choreografien, die auf die Zumba Grundrythmen aufbauen und Musik, die auch den Jugendlichen gefällt wie zum Beispiel Hip Hop, Reggaeton oder aktuelle Hits, ist der Spaß garantiert. Lasst uns gemeinsam eine tolle Stunde erleben, bei der wir den Schulalltag einmal vergessen können.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk

ab Dienstag, 28.09.2021

16:15 - 17:15 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1.Stock

Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 15 x

Gebühr: 49,00 €

Kursleitung: Lena Grass, ZUMBA-Trainerin

Kurs Nr. 212-320026

Zumba Kids 8-11 Jahre

Zumba Kids wird auf die Grundrythmen von Zumba aufgebaut und sorgt durch speziell für Kinder angepasste Choreografien und Musik, die den Kindern gefällt, wie zum Beispiel Hip Hop, Reggaeton oder aktuelle Hits für jede Menge Spaß im Unterricht. Bei dieser Stunde können die Kinder sich zur Musik bewegen und gemeinsam tanzen.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk

ab Dienstag, 28.09.2021

15:00 - 15:45 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1.Stock

Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 15 x

Gebühr: 39,00 €

Kursleitung: Lena Grass, ZUMBA-Trainerin



Kooperationen

Offenes Café Im Familientreff

Ein Angebot für Familien mit Babys und kleinen Kindern im Oberen Filstal!

Der Familientreff ist ein Angebot für Mütter, Väter und Großeltern mit Babys und kleinen Kindern sowie Schwangere. Hier gibt es die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Die Kleinsten können sich in dieser Zeit spielerisch austoben.

Am Schluss jedes Cafétreffs findet ein Spielkreis mit Fingerspielen, Bewegungsspielen und Mitmachliedern statt.

Neugierig geworden? Schauen Sie doch einfach mal bei uns vorbei, Sie sind immer herzlich willkommen!

Öffnungszeiten:

Dienstags von 9:00 bis 12:00 Uhr

im Bürgerzentrum Deggingen, Bahnhofstraße 9

Alle Angebote des Familientreffs sind kostenfrei und werden vom Landkreis getragen.

Das aktuelle Programm finden Sie unter <https://www.familientreffs.de/deggingen>

Kontakt:

Dorota Schumann (Familientreffleitung)

Telefon 0172 417 3651

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



Nikolausfeier 2021



**Dienstag, 30. November
von 9:30 bis 12:00 Uhr**

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



**Dienstag, 7. Dezember
von 9:30 bis 12:00 Uhr**

Auf Spurensuche nach Nikolaus Schuh

Ein kostenloses Angebot für Familien mit Babys und
kleinen Kindern im Oberen Filstal



Familientreff

Bürgerzentrum
Bahnhofstraße 9
73326 Deggingen



Faschingsfeier



für die



Allerkleinsten

Dienstag, 22 Februar 2022

**Um 9.00 Uhr öffnen wir Türen unseres
Cafétreffs**

**Um 10.00 Uhr beginnt das närrische
Treiben**

Ein kostenloses Angebot für Familien mit Babys und
kleinen Kindern im Oberen Filstal



Familientreff

Bürgerzentrum
Bahnhofstraße 9
73326 Deggingen





Unsere Veranstaltungen

Bilderbuchkino für Kinder von 4 – 6 Jahren

Auf dem großen Bildschirm wird eine animierte Bilderbuchgeschichte gezeigt und vorgelesen. Anschließend wird gebastelt, gespielt oder gerätselt. Dauer ca. 40 Minuten.

Freitags ab 15 Uhr

Termine: 24.09., 08.+22.10., 19.11., 03.12., 14.+28.01.

Infoabend digitale Angebote

Haben Sie schon die digitalen Angebote der Bücherei genutzt? Wenn nicht, werden Sie an diesem Abend damit vertraut gemacht. Allen, die sich daran schon versucht haben, werden Ihre Fragen rund um die Angebote wie „Onleihe 24/7“ und Brockhaus Enzyklopädie sowie die Online-Katalogrecherche und Kontenverwaltung beantwortet. So holen Sie das meiste aus ihrer Mitgliedschaft!

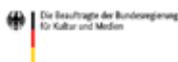
Gerne können Sie Ihre Geräte wie Tablett, Smartphone oder eBookreader mitbringen.

Montag 11.10., 18:30 Uhr

*Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!*

Der Besuch der Veranstaltungen ist kostenlos!

Die Nutzung der Online-Plattform Onilo.de, Brockhaus Enzyklopädie und die technische Ausstattung zur Durchführung der Veranstaltungen wird gefördert durch das Projekt „WissensWandel“ Digitalprogramm für Bibliotheken und Archive innerhalb von NEUSTART KULTUR.





Eine Bücherei für Alle!

Willkommen in der Bücherei!

Aktuelle Medien für Kinder und Erwachsene finden Sie vor Ort oder in unserem Online Angebot.

24
*
7 Online



Bahnhofstrasse 9
73326 Deggingen
07334/78250

Das Team freut sich auf Sie!

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

Darum tun wir viel für viele.



Gemeinsam
#AllemGewachsen



ksk-gp.de

Gemeinsam für die Region.

Gemeinschaft heißt, füreinander da zu sein. Die Bandbreite der Unterstützung ist dabei so vielfältig wie das Leben in der Region.

LB BW

Sparkassen
Versicherung

LBS

Wenn's um Geld geht

Kreissparkasse
Göppingen

Sprachen



Kurs Nr. 212-440001 Sprachförderung Deutsch für Alltagssituationen - A2/B1

Der Unterricht thematisiert die von den Teilnehmern erlebten und im Unterricht geschilderten Sprachprobleme. Er hat außerdem das Ziel, sprachliche Hemmungen zu vermindern und den Wortschatz der Teilnehmer zu den u.g. Inhalten auszubauen. Nebenher werden grundlegende Grammatikkenntnisse erworben.

- Begrüßung, Vorstellung, Verabschiedung
- Kontakt zur Arbeitsagentur, zu Ämtern und Behörden; Ausfüllen von Formularen
- Kontakt zum Kindergarten, zur Schule und den Lehrern der Kinder
- Wohnungssuche, Kontakt zum Vermieter, Mietvertrag
- Arzt- und Apothekenbesuche
- Einkauf: z. B. Lebensmittel, Wohnungseinrichtung
- Arbeitsplatzsuche, Bewerbung, Vorstellungsgespräch
- schriftliche Mitteilungen

Der Kurs findet zwei Mal pro Woche statt. Dienstag und Donnerstag von 17.00 - 18.30 Uhr.

ab Dienstag, 28.09.2021 Bürgerzentrum, 3. OG, VHS-Raum (klein) Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Termine: 20 x
Gebühr: 75,00 €
Kursleitung: Reiner Uhlenbrok, Lehrer

Kurs Nr. 212-480001 Französisch XXXV / B2

Wir werden eine Lektüre bzw. aktuelle Texte lesen. Außerdem werden wir Grammatik und Vokabular auffrischen.

ab Montag, 08.11.2021

18:45 - 20:15 Uhr

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

Termine: 8 x
Gebühr: 85,00 €
Kursleitung: Evelyne Ohngemach, Französischlehrerin

Kurs Nr. 212-490001 Italienisch - La Dolce Vita / A2 parlare - bere e mangiare

L'Italia - il Bel Paese. Wir lernen freies Sprechen sowie etwas über die italienische Kultur und über Essen und Trinken.

ab Dienstag, 28.09.2021

09:30 - 11:00 Uhr

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

Termine: 15 x
Kursleitung: Antonia Guida Mauriello, Italienischdozentin

Gebührenstaffelung bei Sprachkursen-ITALIENISCH

Die tatsächliche Gebühr ist abhängig von der Teilnehmeranzahl.

Es gilt folgende Staffelung:

15 Abende (30 UE)

ab 8 TN	98 €
ab 7 TN	108 €
ab 6 TN	125 €
ab 5 TN	145 €

Kurs Nr. 212-490002

Italienisch Anfängerkurs - Teil III / A1

Wir lernen typische Alltagssituationen sowie Land und Kultur kennen.

ab Mittwoch, 29.09.2021

19:30 - 21:00 Uhr

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

Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Termine: 15 x

Kursleitung: Antonia Guida Mauriello,
Italienischdozentin



Kurs Nr. 212-490003

Italienisch - Fortgeschrittene II / B1

Wir vertiefen das Erlernete und lernen Italienisch für den täglichen Gebrauch und spontan einzusetzen. Zusätzlich vertiefen wir die Grammatik. Dazu sprechen wir über verschiedene aktuelle Themen auf italienisch.

ab Mittwoch, 29.09.2021

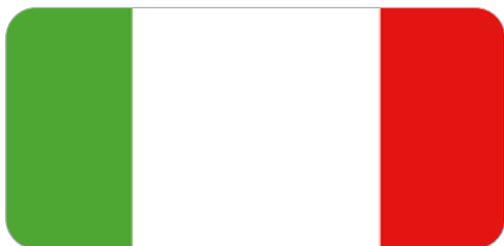
18:00 - 19:30 Uhr

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

Bahnhofstr. 9, 73326 Deggingen

Termine: 15 x

Kursleitung: Antonia Guida Mauriello,
Italienischdozentin



Kurs Nr. 212-4M0001

Spanisch für Anfänger

Es gibt viele Gründe, diese Sprache zu lernen. Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Tanken Sie in diesem Kurs ein bisschen Sonne mit der Sprache der Ferien.

ab Montag, 27.09.2021

18:30 - 20:00 Uhr

**Sprachenschule Deuser, Hofackerstr. 33,
73326 Deggingen**

Termine: 15 x

Gebühr: 145,00 €

Kursleitung: Susanne Deuser, Französisch-
dozentin

Kochen



Kurs Nr. 212-350001

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 Donnerstag, 18.11.2021

18:00 – ca. 22:00 Uhr

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

Gebühr: 33,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Kursleitung: Elnora Hummel, Philipinische
Kochlehrerin

EDV & Beruf

Kurs Nr. 212-510001

Grundkurs - Powerpoint

Powerpoint ist ein vielseitiges Programm für unterschiedliche Präsentationen. Die Inhalte dieses Grundkurses beziehen sich sowohl auf berufliche, private als auch ehrenamtliche Anlässe:

- Folien, Flyer und Notizblätter erstellen und drucken
- Diashow und Bildschirmpräsentationen erstellen
- Professionelles Präsentieren auch in Verbindung mit anderen Office-Programmen
- Interaktive Elemente nutzen

Am Mittwoch, 24.11.2021 und

Mittwoch, 01.12.2021

jeweils von 18:15 - 21:15 Uhr

**PC-Raum, Ländl. Bildungszentrum,
Bernhardusstr. 15-19, 73326 Deggingen**

Termine: 2 x

Gebühr: 54,00 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger

Kurs Nr. 212-510002

Grundkurs - Word

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

- Dokumente erstellen, bearbeiten und gestalten
- Arbeiten mit Tabulatoren und Tabellen
- Einfügen von Grafiken

Am Mittwoch, 12.01.2022 und

Mittwoch, 19.01.2022

jeweils von 18:15 - 21:15 Uhr

**PC-Raum, Ländl. Bildungszentrum,
Bernhardusstr. 15-19, 73326 Deggingen**

Termine: 2 x

Gebühr: 54,00 €

Kursleitung: Markus Rauschenberger

Immer eine tolle
Geschenkidee!

Gutschein

Erhältlich
bei Ihrer VHS-Geschäfts-
stelle in Deggingen,
Bahnhofstraße 9

Tel. 07334 78-264

Fax 07334 78-269

E-Mail vhs@deggingen.de

Um unseren Teilnehmenden in jedem Semester ein abwechslungsreiches Programm bieten zu können, freuen wir uns über neue Kursideen und Anregungen.

Sie möchten Dozent/Dozentin
bei der VHS Oberes Filstal
werden?

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.

VHS Geschäftsstelle Deggingen
Bahnhofstraße 9 – 73326 Deggingen
Telefon 07334 78-264
E-Mail vhs@deggingen.de



Kurs Nr. 212-310001

Qigong - Gesund durch die kalte Jahreszeit

In diesem Kurs für Neueinsteiger und Fortgeschrittene erlernen Sie eine Übungsreihe, die unsere Abwehrkräfte aktiviert, die Energiedepots füllt und die Arbeit der „Abwehrorgane“ vermehrt anregt.

Gesundheit setzt ein harmonisches Gleichgewicht aller Energien im Körper voraus. Diesem Grundgedanken der traditionellen chinesischen Medizin folgt die Körpertechnik Qi Gong. Sanfte Bewegungen verbunden mit der Atmung lösen Blockaden, lassen die Energie wieder fließen und sorgen für Gesundheit und Wohlbefinden. Mit Langsamkeit, Geschmeidigkeit sowie der Verschmelzung von Ruhe und Bewegung bietet Qi Gong einen sanften Weg zu Ausgleich und Entspannung. Es bringt uns zu einer besonderen Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Dicke Socken oder bequeme Turnschuhe und bequeme Kleidung.

ab Donnerstag, 30.09.2021

18:30 - 19:45 Uhr

Saal im Bürgerhaus, Hauptstraße 15, 73342 Bad Ditztenbach

Termine: 14 x

Gebühr: 142,00 €

Leitung: Heike Lehle-Schirmer, Qigong-Lehrerin, Heilpraktikerin, TCM-Therapeutin

Kurs Nr. 212-310002

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, 10.11.2021

18:30 - 19:45 Uhr

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

Termine: 8 x

Gebühr: 58,00 €

Kursleitung: Barbara Baumgärtner, Yoga-Lehrerin

Kurs Nr. 212-310003

Yoga für den Rücken

Die Hauptursache für Rückenschmerzen sind zu schwache Rückenmuskeln, verkürzte Bänder und Sehnen. Chronische Rückenschmerzen reagieren prompt auf ein gut abgestimmtes Yoga-Programm, welches auf die Stärkung und Flexibilität der schwachen Muskeln abzielt, so wie auf die Dehnung der Bänder und Sehnen. Zudem entwickeln wir Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Die Übungen sind einfach zu erlernen - altersunabhängig.

ab Dienstag, 28.09.2021

16:45 - 18:00 Uhr

Saal im Bürgerhaus, Hauptstraße 15, 73342 Bad Ditztenbach

Termine: 12 x

Gebühr: 89,00 €

Kursleitung: Barbara Baumgärtner, Yoga-Lehrerin

Kurs Nr. 212-310004

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, 30.09.2021

17:40 - 19:10 Uhr

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

Termine: 14 x

Gebühr: 82,00 €

Kursleitung: Claudia Keyser, Yogalehrerin BDY

Kurs Nr. 212-310005

Yoga II

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 212-310004

ab Donnerstag, 30.09.2021

19:30 - 21:00 Uhr

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

Termine: 14 x

Gebühr: 82,00 €

Kursleitung: Claudia Keyser, Yogalehrerin BDY



Kurs Nr. 212-310006

Hatha-Yoga zur Stressreduzierung

Hatha-Yoga ist ein Übungsweg, der Körperübungen, Atemlenkung, Konzentrationsübungen beinhaltet, unsere Vorstellungskraft stärkt, die Atmung vertieft, das Körper- und Bewegungsgefühl verbessert sowie Körper und Geist entspannt.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Yogamatte (rutschfeste Matte), Wollsocken.

ab Montag, 04.10.2021

18:30 - 20:00 Uhr

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

Termine: 12 x

Gebühr: 74,00 €

Kursleitung: Marianne Maurer, Heilpädagogin/
Yogalehrerin

Kurs Nr. 212-310007

Yoga zur Stärkung der inneren Mitte

Die innere Mitte als zentrale Grundkraft der Persönlichkeit gibt uns innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Selbstvertrauen und innere Stabilität. Aus dieser Mitte entspringen auch unsere schöpferisch - kreativen Kräfte, um dem Leben in allen Bereichen bewusster, klarer, innerlich geordneter und erbauender zu begegnen. Alle Übungen beruhen auf dem Neuen Yogawillen, einer unserer westlichen Lebensweise entsprechenden und zeitgemäßen Yoga-Übungsweise. Sie können von allen interessierten Personen unabhängig von ihrer Konstitution individuell praktiziert werden.

ab Montag, 04.10.2021

18:00 - 19:30 Uhr

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

Termine: 10 x

Gebühr: 82,00 €

Kursleitung: Wolfgang Romagna, Yoga-Lehrer

Kurs Nr. 212-310008

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, 22.09.2021

08:30 - 10:00 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1.Stock

Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 13 x

Gebühr: 91,00 €

Kursleitung: Doris Rostan, Yogalehrerin

Kurs Nr. 212-310009

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, 23.09.2021

08:30 - 10:00 Uhr

Sickenbühlhalle, Walter-Frieß-Zimmer

Mittelbronnenteichweg 2, 73344 Gruibingen

bingen

Termine: 13 x

Gebühr: 91,00 €

Kursleitung: Doris Rostan, Yogalehrerin



Kurs Nr. 212-320027

Kaha

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

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren- eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen. Kaha ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, ist mobilisierend, führt zu innerer Ruhe, beruhigt den Geist und gibt Gelassenheit.

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

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

ab Donnerstag, 30.09.2021

09:30 - 10:30 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1.Stock

Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 15 x

Gebühr: 98,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und Aroha Instructor, ÜL in Tanz-Gymnastik-Rhythmus

Kurs Nr. 212-320028

rundum fit 1

Es erwartet uns ein Ganzkörpertraining, um unseren Körper fit zu halten und uns in ihm wohlzufühlen.

Dazu gehören Kräftigungsübungen, Stabilisationsübungen, BBP Übungen, auch mal mit dem Flexibar, Rubberband, Gewichtsbällen oder dem Redondball sowie Intervalltraining, Pilatesstunden, Aroha und Kaha, Faszien Training.

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

ab Donnerstag, 30.09.2021

17:30 - 18:30 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1.Stock

Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 15 x

Gebühr: 86,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und Aroha Instructor, ÜL in Tanz-Gymnastik-Rhythmus



Kurs Nr. 212-320029

rundum fit 2

Kursbeschreibung siehe Kurs 212-320028

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

ab Donnerstag, 30.09.2021

18:45 - 19:45 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1.Stock

Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 15 x

Gebühr: 86,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und Aroha Instructor, ÜL in Tanz-Gymnastik-Rhythmus

Kurs Nr. 212-320030

Zumba

Fast jeder hat inzwischen davon gehört.

Zumba ist ein Fitness-Programm, das Aerobic und Tanzschritte zu schnellen und langsamen Rythmen der lateinamerikanischen Musik (Salsa, Merenque) enthält. Das wichtigste bei Zumba ist, sich einfach zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Haben Sie auch Spaß mit uns!

Bitte mitbringen: Indoorsportschuhe mit flacher Sohle, kleines Handtuch, Getränk.

ab Dienstag, 28.09.2021

19:30 - 20:30 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1.Stock

Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 15 x

Gebühr: 79,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und Aroha Instructor, ÜL in Tanz-Gymnastik-Rhythmus

Kurs Nr. 212-320031

Zumba light

Wir tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Merengue, Salsa, Tango, Flamenco, Cumbia, Reggeaton. Zumba light ist leichter als Zumba Fitness. Geeignet für Teilnehmer die z.B. nicht mehr so viel Springen wollen. Wir machen leichtere Choreographien und haben daher einen leichteren Start in dieser Stunde für Neueinsteiger. Wichtig ist, sich einfach zur Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben!

Bitte mitbringen: Indoor Sportschuhe mit flacher Sohle, kleines Handtuch, Getränk.

ab Dienstag, 28.09.2021

18:00 - 19:00 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal, 1.Stock

Ditzenbacher Str. 19, 73326 Deggingen

Termine: 15 x

Gebühr: 79,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA- und Aroha Instructor, ÜL in Tanz-Gymnastik-Rhythmus

Kurs Nr. 212-320032

Fitness-Gymnastik

Es erwartet Sie ein vielfältiges, ganzheitliches Bewegungsprogramm. Wir halten uns fit mit funktioneller Gymnastik, Koordinations-, Mobilisations- und Wahrnehmungsübungen, mit Elementen aus Yoga und Pilates. Sie erfahren, was Faszien bedeuten. Bei verschiedenen Entspannungsförm nehmen wir unseren Körper, unseren Atem wahr, genießen Ruhe und Wohlbefinden.

ab Donnerstag, 23.09.2021

18:30 - 19:30 Uhr

Feuerwehrhaus, Saal

Göppinger Str. 5, 73344 Gruibingen

Termine: 9 x

Gebühr: 52,00 €

Kursleitung: Brigitte Vester-Schneider,
zertifizierte Übungsleiterin



Kurs Nr. 212-330001

Ursachen von Schmerzen verstehen & lösen

Spannungen im Faszienförm führen oft zu Stauungen im Verdauungstrakt und schränken so die Beweglichkeit des ganzen Körpers ein.

Lernen Sie Techniken zur Eigenmobilisation von Organ- & Muskelgeförm kennen um die Zirkulation der Körperflüssigkeiten zu verbessern, so das Geförm zu entlasten und die Funktionsfähigkeit der Organe und Muskelketten zu optimieren.

Die Kombination aus Stressreduktion, Eigenmobilisation, sowie das physiologische Haltungstraining führt schnell zu maximaler Beweglichkeit, müheloser Haltung und innerer Ausgeglichenheit. Mit Hilfe des iXpending® Konzepts verbessern Sie Ihre Beweglichkeit nachhaltig und schaffen die besten Voraussetzungen für die Freude an Bewegung.

ab Mittwoch, 29.09.2021

19:00 - 20:30 Uhr

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

Termine: 5 x

Gebühr: 78,00 €

Kursleitung: Kathrin Frick, Physiotherapeutin

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



Volkshochschule
Oberes Filstal

Schwimmkurse für Kinder



Kurs Nr. 212-320010

Eltern-Kind-Schwimmkurs - Kurs A

ab 3 Jahren

(Kurse bauen aufeinander auf)

ab Dienstag, 28.09.2021

16:45 - 17:30 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblickstraße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Nadine Wacker

Kurs Nr. 212-320011

Eltern-Kind-Schwimmkurs - Kurs A

ab 4 Jahren

(Kurse bauen aufeinander auf)

ab Dienstag, 28.09.2021

17:30 - 18:15 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblickstraße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Nadine Wacker

Kurs Nr. 212-320012

Eltern-Kind-Schwimmkurs - Kurs B

ab 3 Jahren

(Kurse bauen aufeinander auf)

ab Dienstag, 11.01.2022

16:45 - 17:30 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblickstraße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Nadine Wacker

Kurs Nr. 212-320013

Eltern-Kind-Schwimmkurs - Kurs B

ab 4 Jahren

(Kurse bauen aufeinander auf)

ab Dienstag, 11.01.2022

17:30 - 18:15 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblickstraße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Nadine Wacker

Kurs Nr. 212-320014

Eltern-Kind-Schwimmkurs -

Fortgeschrittene - Kurs A

ab 4 Jahren

ab Mittwoch, 29.09.2021

15:30 - 16:15 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblickstraße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Helmut Sufeida

Kurs Nr. 212-320015
Eltern-Kind-Schwimmkurs -
Anfänger - Kurs A
ab 4 Jahren

ab Mittwoch, 29.09.2021

16:15 - 17:00 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblick-
straße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Helmut Sufeida

Kurs Nr. 212-320016
Eltern-Kind-Schwimmkurs -
Anfänger - Kurs A
ab 4 Jahren

ab Mittwoch, 29.09.2021

17:00 - 17:45 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblick-
straße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Helmut Sufeida

Kurs Nr. 212-320017
Eltern-Kind-Schwimmkurs -
Anfänger - Kurs B
ab 4 Jahren

ab Mittwoch, 12.01.2022

15:30 - 16:15 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblick-
straße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Helmut Sufeida

Kurs Nr. 212-320018
Eltern-Kind-Schwimmkurs -
Fortgeschrittene - Kurs B
ab 4 Jahren

ab Mittwoch, 12.01.2022

16:15 - 17:00 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblick-
straße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Helmut Sufeida

Kurs Nr. 212-320019
Eltern-Kind-Schwimmkurs -
Fortgeschrittene - Kurs B
ab 4 Jahren

ab Mittwoch, 12.01.2022

17:00 - 17:45 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblick-
straße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Helmut Sufeida

Kurs Nr. 212-320020
Schwimmkurs I (Anfänger) - Kurs A
für Kinder ab 5/6 Jahren (ohne Eltern)

ab Samstag, 02.10.2021

14:00 - 14:45 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblick-
straße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 212-320021

Schwimmkurs II

(Fortgeschrittene) - Kurs A

für Kinder ab 5/6 Jahren (ohne Eltern)

ab Samstag, 02.10.2021

15:00 - 15:45 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblick- straße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro

Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 212-320022

Schwimmkurs I

(Anfänger) - Kurs B

für Kinder ab 5/6 Jahren (ohne Eltern)

ab Samstag, 15.01.2022

14:00 - 14:45 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblick- straße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro

Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 212-320023

Schwimmkurs II

(Fortgeschrittene) - Kurs B

für Kinder ab 5/6 Jahren (ohne Eltern)

ab Samstag, 15.01.2022

15:00 - 15:45 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblick- straße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro

Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 212-320024

Kompaktschwimmkurs I

in den Herbstferien

für Kinder ab 6 Jahre

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

ab Dienstag, 02.11.2021 -

Freitag, 05.11.2021

jeweils 10:00 - 12:15 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblick- straße, 73326 Deggingen

Termine: 4 x

Gebühr: 90,00 €

Kursleitung: Helmut Sufeida

Kurs Nr. 212-320025

Kompaktschwimmkurs II

in den Faschingsferien

für Kinder ab 6 Jahre

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

ab Mittwoch, 02.03.2022 -

Samstag, 05.03.2022

jeweils 10:00 - 12:15 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblick- straße, 73326 Deggingen

Termine: 4 x

Gebühr: 90,00 €

Kursleitung: Helmut Sufeida



Wasserangebote für Erwachsene

Kurs Nr. 212-320002

Aquafitness-Aquajogging 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, 29.09.2021

18:00 - 18:45 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblickstraße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 212-320003

Aquajogging I - Kurs A

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

ab Mittwoch, 29.09.2021

18:45 - 19:30 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblickstraße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 212-320004

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 Gelenkbeschwerden.

ab Mittwoch, 29.09.2021

19:30 - 20:15 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblickstraße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 212-320008

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, 30.09.2021

18:00 - 18:45 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblickstraße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Sandra Spielberger

Kurs Nr. 212-320005

Aquafitness-Aquajogging 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, 12.01.2022

18:00 - 18:45 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblickstraße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 212-320006

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 Gelenksbeschwerden.

ab Mittwoch, 12.01.2022

18:45 - 19:30 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblickstraße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 212-320007

Aquajogging II - Kurs B

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 212-320006

ab Mittwoch, 12.01.2022

19:30 - 20:15 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblickstraße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Regina Autengruber

Kurs Nr. 212-320009

Aquapower - Kurs B

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

ab Donnerstag, 13.01.2022

18:00 - 18:45 Uhr

Hallenbad Deggingen, Schönblickstraße, 73326 Deggingen

Termine: 10 x

Gebühr: Nichtmitglieder 85,00 Euro
Mitglieder 75,00 Euro

Kursleitung: Sandra Spielberger



Das Hallenbad ist vom 26.09.2021 bis 10.04.2022 geöffnet:

Schließzeiten vom 21.12.2021 bis 06.01.2022

In den Schulferien normaler Badebetrieb, aber keine Schwimmkurse.

Am 01.11.2021 geschlossen.

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

Alle Angebote vorbehaltlich der Corona-Regelung!

Anmeldung für alle Kurse bei der Gemeinde Deggingen per E-Mail an:

vhs@deggingen.de mit Angabe der Kursnummer. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Bezahlung am 1. Kurstag in bar. Bei Bezahlung am 1. Kurstag erhalten Sie 10 € Ermäßigung. Einlass bei allen Kursen 15 Minuten vor Kursbeginn.

Für alle Kinderschwimmkurse gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 5 Kindern.

Wer beim 1. Kurstermin unentschuldigt fehlt, verliert seinen Platz, da wir eine Warteliste führen.

(Entschuldigung telefonisch 07334 78-264 oder 07334 5849)

Wer wegen CORONA noch Kursgebühren zurückerhält, kann sie mit einem neuen Kurs verrechnen oder an den ersten Kurstagen erstattet bekommen.

Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Aufgrund geänderter Rahmenbedingungen der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) hat sich die Zuschussung von Gesundheitskursen geändert. Die bundesweiten Richtlinien der Krankenkassen beinhalten eine Vielzahl von Kriterien, so dass nur ein Teil der VHS-Kurse bezuschussungsfähig ist.

Generell gilt: Pro Versichertem und Kalenderjahr werden maximal 2 Kurse bezuschusst, wenn Sie als Teilnehmer/in mindestens 80% anwesend waren.

Weitere Kriterien für die Zuschussung (gem. Leitfaden Prävention des GKV) sind

- Gruppengröße maximal 15 Personen
- Nur Einsteiger- bzw. Wiederholer-Kurse, nicht Fortgeschrittenen-Kurse bzw. Dauerangebote
- Kursdauer mindestens 8 bis maximal 12 Termine (AOK 16 Termine), maximal 1.080 Minuten
- Kursleiterqualifikation ist genau definiert. Hier gelten unterschiedliche Maßstäbe: Die Qualifikation Übungsleiter/in Prävention wird nur über Sportvereine mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ anerkannt
- Kursinhalte sind genau definiert über Methoden und Übungen (Handlungsfelder und Präventionsprinzipien)

Durch die neuen Rahmenbedingungen fallen alle Kurse aus der Zuschussung, die mindestens eines der oben genannten Kriterien nicht erfüllen. Dabei sind auch Kurse und Kursleitungen betroffen, die bereits langjährige bezuschusste Kurse angeboten haben, nun aber nicht mehr den Prüfkriterien des Leitfadens Prävention der Krankenkassen entsprechen und durch das Online-Prüfverfahren der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) abgelehnt wurden, das keinerlei Ausnahmen zulässt. Die AOK Baden-Württemberg prüft selbst und kommt in Einzelfällen auch zu anderen Ergebnissen, so dass es hier Unterschiede in der Zuschussung geben kann.

Aufgrund des zentralen Anerkennungsverfahrens und der veränderten Rahmenbedingungen ist die Anzahl der bezuschussungsfähigen Kurse zurückgegangen.

- Bei Fragen zur Zuschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse. Wir als Volkshochschule haben darauf leider nur bedingt Einfluss.
- Beachten Sie bitte bei Ihrer Kurswahl: Alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut.

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 Werbeformen 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 Datenschutbeauftragten lauten:

Verbandsvorsitzender Karl Weber, Bahnhofstraße 9, 73326 Deggingen; E-Mail: gemeinde@deggingen.de; Tel.: 07334 78-0

Allgemeine Geschäftsbedingungen

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.
- Anmeldungen bei den Kursleitern sind nur in Ausnahmefällen möglich.
- 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.

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.

Gebühren

- Die Höhe der Gebühren ist aus dem Programm ersichtlich und umfasst das Dozentenhonorar 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.

Bezahlung

Nachdem Sie sich verbindlich bei einem unserer Kurse angemeldet haben, erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung. Wir bitten Sie die anfallenden Kursgebühren bis spätestens zum Kursbeginn zu überweisen.

Haftung

Bitte haben Sie Verständnis, dass die VHS Oberes Filstal für Unfälle, Verluste und Schäden, die beim Besuch einer Veranstaltung entstehen, keine Haftung übernehmen kann. Es gilt die jeweilige Hausordnung des Veranstaltungsortes.

Teilnahmebescheinigung

Sollten Sie eine Teilnahmebescheinigung benötigen, setzt dies eine regelmäßige Teilnahme und ordnungsgemäße Bezahlung des Kostenbeitrags voraus. Sie können diese bei der VHS Oberes Filstal Geschäftsstelle Deggingen (Tel. 07334 78-264) kostenlos anfordern.

