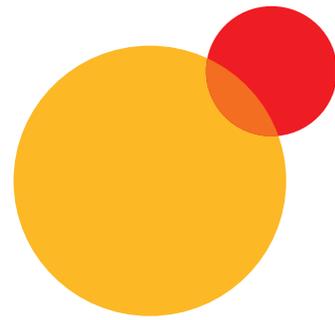


Melden Sie sich jetzt
auf unserer Homepage an!
www.vhs-eislingen.de

1/2021

februar
bis
juli



herausgeber

Stadt Eislingen/Fils
Bildungs-, Kultur- & Sportamt
Schlossplatz 1
73054 Eislingen

Telefon

07161/804266
oder 804263

Fax

07161/804298

E-Mail

vhs@eislingen.de

Internet

www.vhs-eislingen.de

gestaltung

Stroh Büro für Gestaltung

Internet

www.stroh-gestaltung.de

bildnachweise

S. 9, 19, 25, 26, 33, 66, 77, 79: ©pixabay.com | S. 11
©Dr. Jochen Tham | S. 18 ©Valerie Lorbeer | S. 21
©Anja Köhler | S. 23 ©iStock.com/yacobchuk | S. 28
©Michael/stock.adobe.com | S. 29 ©Rainer Ortag | S. 30
©alfa27/stock.adobe.com | S. 34 ©fizkes/stock.adobe.com |
S. 39: ©Microgen/stock.adobe.com | S. 40 ©Kalim/stock.adobe.
com | S. 42 ©fizkes/shutterstock.com | S. 44 ©iStock.com/stockfour |
S. 45 ©contrastwerkstatt/stock.adobe.com | S. 49 ©Somkiat/stock.adobe.
com | S. 51 ©luckybusiness/stock.adobe.com | S. 52 ©michelangelo/stock.
adobe.com | S. 56 ©fotoknips/stock.adobe.com | S. 58 ©cristanna/stock.
adobe.com | S. 59 ©imagesandvideos/stock.adobe.com | S. 65 ©iStock.com/
Bychykhin_Olexandr | S. 67 ©iStock.com/nito100 | S. 68 ©nito/stock.adobe.
com | S. 70 ©photka/stock.adobe.com

Absender

Name/Vorname

Straße/Hausnr.

PLZ/ort

Bitte
ausreichend
frankieren

Volkshochschule
Schlossplatz 1
73054 Eislingen

Wir suchen engagierte Menschen als Kursleiter/innen in den Bereichen

Geschichte/Erziehung/Psychologie/Deutsch als Fremdsprache/Englisch/Italienisch/Französisch/Malen & Zeichnen/kunsthandwerkliches Gestalten/Gymnastik & Fitness/Ernährung & Kochen

Wenn Sie über Fertigkeiten in einem dieser Bereiche verfügen:

Kontakt Valerie Lorbeer unter **Telefon** 07161/804265

Liebe Leserin! Lieber Leser!

das Jahr 2020 wird uns allen in Erinnerung bleiben. Es hat sowohl unseren individuellen als auch unseren gesellschaftlichen Alltag drastisch verändert. Mit dem Ausbruch des Corona-Virus mussten wir uns in allen Lebensbereichen an neue Formen des Zusammenlebens und des Zusammenarbeitens gewöhnen und neue Arten des Umgangs miteinander finden. Dennoch stehen wir Ihnen auch in schwierigen Zeiten als kompetenter Partner für Ihre Weiterbildung zur Verfügung.

Die Kursplanung und Kursgestaltung ist weiterhin eine besonders große Herausforderung für uns als vhs. Umso mehr freuen wir uns, Ihnen heute unser neues Programm für das Semester 1/2021 präsentieren zu können. Aber Corona ist selbstverständlich nicht das einzige Thema an der vhs. Auch im Krisenmodus haben wir für Sie wieder ein umfangreiches Programm in den Bereichen Politik, Gesellschaft und Umwelt, Kultur und Gestalten, Gesundheit, digitale Bildung sowie im Bereich junge vhs aufgelegt. Neben bewährten Angeboten gibt es auch wieder einige Neuerungen.

Schauen Sie gleich rein, lassen Sie sich inspirieren und melden Sie sich an. Gerne sind wir für Ihre Fragen rund um unsere Angebote für Sie da!

Mit diesem Programmheft möchte sich unsere langjährige Außenstellenleiterin, Frau Andrea Ilg von Ihnen persönlich verabschieden: »**Es sind die Begegnungen mit Menschen die das Leben lebenswert machen.** Mit diesem Zitat von Guy de Maupassant möchte ich mich nach 21 Jahren als Außenstellenleiterin in Salach verabschieden. Ich bedanke mich bei allen Kolleginnen und Kollegen, den Lehrkräften, den Kooperationspartnern, insbesondere bei Ihnen als treuen Kunden für die gute Zusammenarbeit und die Begleitung in all den Jahren. Alles Gute und bleiben Sie gesund!«

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Blättern durch unser Programm und freuen uns auf Sie!



Valerie Lorbeer



Andrea Ilg

vorwort	1
einzelveranstaltungen im überblick	4-5
politik/gesellschaft/umwelt	
geschichte/gesellschaft/wissen	6
ratgeber alltag	7
natur/umwelt/verbraucherfragen	8
erziehung/pädagogik	14
lebensgestaltung/persönlichkeitsentwicklung	14
heimatkunde/länderkunde	17
studienreisen	19
kultur/gestalten	
literatur/theater	21
tanzen	22
kunst/kulturgeschichte	24
malen/zeichnen	26
fotografieren	28
musik	29
gesundheit	
bezuschussung von gesundheitskursen	31
entspannung/qigong/taiji	31
yoga	38
wirbelsäulengymnastik/rückengymnastik	43
gymnastik und bewegung am morgen	45
gymnastik und bewegung am nachmittag	47
gymnastik und bewegung am abend	48

walking	51
schwimmen/wassergymnastik/aqua-fitness	53
spezielle gesundheitsangebote	55
ernährung/kochen	57
sprachen	
mehr sprachen: mehr wir	60
deutsch als fremdsprache	62
englisch	63
französisch	67
italienisch	68
spanisch	69
weitere sprachen	71
arbeit/beruf	
pc/internet	72
tablet/smartphone	72
besondere angebote	
wenn ihr wüsstet!	75
junge vhs	75
treffpunkt senioren-forum	80
infos	
unterrichtsorte im überblick	81
datenschutzinformation	82
wichtige hinweise	83
kursleiter/in werden	84

vorträge/einzelveranstaltungen

Besser Leben ohne Plastik

Vortrag mit der Autorin und Bloggerin Nadine Schubert
Do. 25.02./Stadthalle Eislingen/19 Uhr **Seite 8**

»Do it yourself!« – Workshop zum Thema:

Besser Leben ohne Plastik
mit der Autorin und Bloggerin Nadine Schubert
Fr. 26.02./Stadthalle Eislingen/14 Uhr **Seite 9**

Insekten, ein Einblick in eine faszinierende Welt

Vortrag mit Dr. Jochen Tham
Mo. 15.03./Stadthalle Eislingen/19.30 Uhr **Seite 11**

Digitalisierung der Gesellschaft – Beitrag zu einer nachhaltigen Transformation?

Online-Veranstaltung über den Deutschen Volkshochschul-Verband
Mi. 17.03./digitale Veranstaltung/19 Uhr **Seite 6**

Moore in Oberschwaben – erfolgreicher Naturschutz

Vortrag mit Dr. Jochen Tham
Mo. 12.04./Stadthalle Eislingen/19.30 Uhr **Seite 18**

Warum hört ihr nicht auf mich?

Vortrag von Karin Lorch über den Umgang mit der Patientenverfügung im Krankenhausalltag
Do. 15.04./Stadthalle Eislingen/19.30 Uhr **Seite 7**

Das eigene Potenzial entfalten

Vortrag mit Dipl. Soziologe Martin Noll
Mo. 26.04./Stadthalle Eislingen/19.30 Uhr **Seite 14**

Italien gegen Spanien oder Chianti vs. Rioja

Seminar für Weinfreunde und solche, die es werden wollen
Di. 27.04./Stadthalle Eislingen/19 Uhr **Seite 10**

Smarte Mobilität für Alle – Wie gestalten wir die Verkehrswende?

Online-Veranstaltung über den Deutschen Volkshochschul-Verband
Di. 04.05./digitale Veranstaltung/19 Uhr **Seite 6**

Axel Kühn Trio: »Time to Rethink«

CD Release-Konzert im Marstall Garten
Fr. 18.06./Marstall im Schlosspark/21 Uhr **Seite 29**

Schwindel: Täuschung der Sinne?

Vortrag und Diskussion in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg
Mo. 21.06./Stadthalle Eislingen/19 Uhr **Seite 55**

tagesfahrten/besichtigungen

»Mit allen Sinnen! Französischen Impressionismus erleben«

Besuch und Führung in der Staatsgalerie Stuttgart
Sa. 06.03./Bahnhof Eislingen/13.30 Uhr **Seite 25**

Träumereien auf der Stuttgarter Gänsheide

Stadtspaziergang in der Landeshauptstadt mit Bernd Möbs
Do. 25.03. oder Fr. 16.07./Bhf. Eislingen/12.45 Uhr **Seite 24**

Schwabens Paradies!

Literarische und stadtgeschichtliche Führung durch Bad Cannstatt mit Bernd Möbs
Fr. 16.04./Bahnhof Eislingen/13.30 Uhr **Seite 17**

Löwenzahn, Giersch und Co.

Wildkräuterspaziergang im Frühling
Fr. 23.04./Parkplatz Stauferlandhalle Salach/15 Uhr **Seite 9**

Wanderung zur Blütezeit um Schlat herum ...

mit einer Führung durch die Manufaktur Geiger
Sa. 08.05./Kirche in Schlat/13.30-17.30 Uhr **Seite 12**

Die grüne Hausapotheke

Heilpflanzenführung
Fr. 21.05./Parkpl. Schlater Waldsportpl. (K1426)/15 Uhr **S. 56**

Brot und Spiel(burg)!

Brot backen auf dem Hohenstaufen und naturkundlicher Spaziergang zur Spielburg
Fr. 11.06./Parkpl. Schottengasse Hohenst./12.30 Uhr **Seite 18**

Abwechslungsreiche Rundwanderung »Hossinger Leiter« und Führung im Stauffenberg-Schloss

Fr. 25.06./Bushaltest. Wasenhof Eisl./9 Uhr **Seite 11**

»Rigoletto« auf der Seebühne

Tagesfahrt zu den Bregenzer Festspielen
Di. 27.07./Bushaltest. Pestalozzischule Eisl./14 Uhr **Seite 21**

Grabkapelle: Kleine Panorama-Wandertour & Weingenuss

Kooperationsveranstaltung mit der vhs Geislingen
Sa. 31.07./Bushaltest. Wasenhof Eisl./13 Uhr **Seite 13**

Spätlese am Harzberg und die Weine des Bottwartales

Weinfahrt mit Hermine & Alois Eichhorn
Sa. 16.10./Bushaltest. Pestalozzischule Eisl./12 Uhr **Seite 10**

studienreisen

Kreta – Wiege Europas

VHS-Studienreise vom 03.05. – 12.05.2021 **Seite 19**

geschichte/gesellschaft/wissen



Digitalisierung der Gesellschaft – Beitrag zu einer nachhaltigen Transformation?

Online-Veranstaltung über den Deutschen Volkshochschul-Verband

Die digitale Vernetzung nimmt in unserem Alltag permanent zu. Cloudsysteme und Videokonferenzen prägen zunehmend die Arbeitswelt, das »Smart Home« gilt als Vision und Alptraum zugleich für das eigene Zuhause. Aber was bedeutet diese Entwicklung für die so drängende sozial-ökologische Transformation unserer Gesellschaft? Bedeutet »mehr« Digitalisierung auch einen Beitrag für den Klimaschutz? Wie können wir verhindern, dass Effizienzgewinne durch Reboundeffekte wieder verloren gehen? Und wie hoch ist überhaupt der Energiebedarf der digitalen Vernetzung? Diese und weitere Fragen werden wir mit unseren Expert*innen diskutieren und laden Sie herzlich ein, dabei zu sein.

P 10402
Mi. 17.03./19 Uhr Anmeldung erforderlich!
Zugang per Livestream kostenlos

Smarte Mobilität für Alle – Wie gestalten wir die Verkehrswende?

Online-Veranstaltung über den Deutschen Volkshochschul-Verband

Ob E-Autos, autonomes Fahren oder Flugtaxis – die Ansätze sind vielfältig. Klar ist nur: Ein Wandel unserer Mobilität ist unausweichlich. Der Verkehrssektor ist für ca. 18 Prozent der Treibhausgasemissionen in Deutschland verantwortlich, über 90 Prozent davon gehen allein auf den Straßenverkehr zurück. Wollen wir unsere Klimaziele ein-

halten, müssen wir unsere Mobilitätssysteme verändern. Dabei muss die Akzeptanz der Bevölkerung gewährleistet sein und negative soziale Folgeeffekte vermieden werden. Aber wie gelingt dieser Wandel sozial, ökologisch und ökonomisch nachhaltig und gerecht? Wie verbinden wir die Anforderungen urbaner Zentren mit denen ländlicher Regionen? Diese und weitere Fragen wollen wir mit unseren Expert*innen diskutieren und laden Sie herzlich ein, Ihre Fragen in die Diskussion einzubringen.

P 10403
Di. 04.05./19 Uhr Anmeldung erforderlich!
Zugang per Livestream kostenlos

Warum hört ihr nicht auf mich?



Vortrag von Karin Lorch über den Umgang mit der Patientenverfügung im Krankenhausalltag in Zusammenarbeit mit dem Demenznetzwerk

Wir Menschen werden immer älter und die medizinischen Möglichkeiten schreiten stetig voran. Umso wichtiger ist es, dass wir darüber Bescheid wissen, wie Patientenverfügungen letztendlich in der Klinik zur Wirkung kommen. Oft sind es die Angehörigen oder Partner, die den bekundeten Willen der Patienten vertreten müssen. Karin Lorch ist Krankenschwester mit langjähriger Berufserfahrung und hat fast 30 Jahre auf verschiedenen Intensivstationen gearbeitet. Im Vortrag beschreibt sie zuerst den Alltag auf einer Intensivstation und berichtet über die erlebten Unsicherheiten der Angehörigen/Partner sowie über die oftmals enttäuschenden Gesprächsverläufe zwischen Arzt und Angehörigen. Danach zeigt sie Möglichkeiten auf, wie Angehörige/Partner den Patientenwillen in Gesprächen besser vertreten und unterstützen können.

P 30302 Karin Lorch
Do. 15.04./19.30 Uhr Anmeldung erforderlich!
Stadthalle Eisingen/Jurasaal 5,- €/ermäßigt 3,-€

ratgeber alltag

Vermieten ohne Sorgen

Die Nebenkosten-Abrechnung fristgerecht, sicher und richtig erstellen



Die Betriebskosten-Abrechnung (auch Nebenkostenabrechnung genannt) ist Pflicht eines jeden Vermieters seinem Mieter gegenüber. Dieses Thema führt immer wieder zu Streitigkeiten, durch verspätete, fehlerhafte oder überhöhte Abrechnungen. Dieser Abend soll helfen, die Abrechnung der Betriebskosten richtig zu erstellen. Sie erhalten aktuelle Hinweise und Tipps z. B. zur Abrechnungsfrist und Erhöhung der Nebenkosten, was Sie laut Betriebskostenverordnung auf die Abrechnung setzen dürfen und was Sie beachten müssen, damit Ihr Mieter die Vorauszahlung nicht kürzen oder einstellen kann.

P 10302 Sibylle Gösweiler
Di. 13.04./20 Uhr Anmeldung erforderlich!
Schillerschule Ösch Eisingen/Mehrzweckraum 22,- €

natur/umwelt/verbraucherfragen

Besser Leben ohne Plastik

Vortrag mit der Autorin und Bloggerin Nadine Schubert

Seit dem Erfolg von »Besser leben ohne Plastik« ist Spiegel-Bestsellerautorin Nadine Schubert gefragter Gast in Funk und Fernsehen und hält Vorträge zur Plastikvermeidung. Sie zeigt, was wir gegen die große wie (mikro-)kleine Plastikflut tun können – zu Hause, beim Einkaufen, in der Schule oder am Arbeitsplatz. Der Verbraucher kann den Apfelsaft in der Glasflasche dem aus dem Tetra Pack vorziehen. Er kann seine Dose mit an die Käsetheke bringen, um nicht den eingeschweißten Plastikkäse kaufen zu müssen. Doch was ist mit dem Plastik, das wir nicht sehen? Mikroplastik taucht in vielen Produkten auf, die wir täglich benutzen und deren Inhaltsstoffe, ob wir wollen oder nicht, über den Abfluss ins Abwasser gelangen und letztlich im Meer landen. Doch ein Leben mit deutlich weniger Plastik ist möglich. Den Beweis liefert Nadine Schubert bei ihrem unterhaltsamen Vortrag. Ohne erhobenen Zeigefinger gibt sie viele Praxistipps und macht Lust darauf, Plastik aus dem Alltag zu verbannen.



P 10401 Nadine Schubert
Do. 25.02./19 Uhr Anmeldung erforderlich!
Stadthalle Eisingen/Jurasaal 8,- €/ermäßigt 4,- €



»Do it yourself!« – Workshop zum Thema:

Besser Leben ohne Plastik

mit der Autorin und Bloggerin Nadine Schubert

Beim Workshop heißt es: Machen! Die Teilnehmer dürfen selbst verschiedene Waschmittel, Reiniger und Pflegeprodukte herstellen, die alle umweltverträglich und sehr günstig sind. Benötigt werden nur einige wenige Zutaten. Die Herstellung ist denkbar einfach und wer einmal gesehen hat wie´s geht, ist überzeugt! **Bitte mitbringen:** Leere Waschmittelflasche oder großes Glas mit Schraubdeckel, 2 leere Sprühflaschen, mehrere kleine und mittelgroße Gläser mit weiter Öffnung, Trichter, Geschirrtuch, kleine Schüssel, Esslöffel, Teelöffel.

P 10404 Nadine Schubert
Fr. 26.02./14 Uhr Anmeldung erforderlich!
Stadthalle Eisingen/Jurasaal 20,- €/ermäßigt 16,- €

Löwenzahn, Giersch und Co.

Wildkräuterspaziergang im Frühling

Bei vielen von uns hat der Winter seine Spuren hinterlassen. Zu wenig Bewegung, die eine oder andere kleine Sünde und ein träger Stoffwechsel. Im Frühling schieben die Wildkräuter mit neuer, geballter Kraft aus dem Boden. Sie enthalten jetzt genau die Vitalstoffe, die unseren Stoffwechsel ankurbeln und unseren Körper bei der Entgiftung →

unterstützen. Nebenbei müssen wir uns beim Sammeln an der frischen Luft bewegen, was unserem Körper ebenfalls zu neuem Schwung verhilft. Bei einem Spaziergang mit der Kräuterpädagogin Gabriele Mezger lernen Sie verschiedene Wildkräuter kennen und erfahren, wie Sie diese für Ihre Frühjahrskur einsetzen können. Die Kräuterführung findet bei jedem Wetter statt. Dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen.

P 104011 Gabriele Mezger
Fr. 23.04./15-16.30 Uhr Anmeldung erforderlich!
Parkplatz Stauerlandhalle Salach 10,- €

Italien gegen Spanien oder Chianti vs. Rioja

Seminar für Weinfreunde und die, die es werden wollen
Weine aus Italien und Spanien sind bei den Konsumenten hierzulande sehr beliebt und neben den heimischen Erzeugnissen aus den dreizehn deutschen Weinbaugebieten besonders gefragt. Aus dem fast unüberschaubaren Angebot sollen an diesem Abend einige besonders markante Weine beider Länder vorgestellt und gegeneinander probiert werden. Obwohl der italienische und spanische Weinbau viele Gemeinsamkeiten aufweist, gibt es viele Unterschiede, die ein Weinfreund kennen und genießen sollte.

P 10405 Alois Eichhorn
Di. 27.04./19-22.30 Uhr Anmeldung erforderlich!
Stadthalle Eisingen/großes Foyer
Weinprobe, Mineralwasser, Brot & Handout 28,- €

Spätlese am Harzberg und die Weine des Bottwartales

Weinfahrt mit Hermine & Alois Eichhorn

Die Bottwartaler Winzer sind mit ihrer Scholle und ihrer Heimat sehr verbunden. Die meisten Winzerfamilien bewirtschaften kleine Rebparzellen und erzeugen so mit Bedacht und Sorgfalt nur bestes und reifes Traubengut. Das sind neben einer modernen Kellertechnik wichtige Voraussetzungen, um hohe Qualitäten, besondere Alltagsweine und exklusive Jahrgänge individuell auszubauen. Neben dem traditionellen Weinbau sind die Winzer neugierig und verkosten mit Leidenschaft die Weine der Welt. Sie lassen sich inspirieren und keltern auch ihre Trauben mit Blick auf internationale Stilvorbilder. Die Fahrt ins Bottwartal führt zu einer interessanten und vielseitigen Winzergenossenschaft,

die die Zeichen in der Weinwelt erkannt hat. Neben der Information beim Gang durch den Weinberg gibt es eine Betriebsbesichtigung. Eine kommentierte Aromenweinprobe mit der Sommeliere Saskia Wörthwein, bei der eine württemberger und eine internationale Linie verkostet werden, schließt die Exkursion ins Bottwartal ab.

P 10406 Alois Eichhorn
Sa. 16.10./12-20 Uhr Anmeldung erforderlich!
Bushaltest. Pestalozzischule Eisl./Rückkehr ca. 20 Uhr
Fahrt, Führung, Weinproben & Imbiss 79,- €



Insekten, ein Einblick in eine faszinierende Welt

Vortrag mit Dr. Jochen Tham

Klein, schnell und vielfältig. Es gibt kaum einen Lebensraum, den Insekten nicht erfolgreich besiedelt haben. Für uns spielen Insekten nicht nur als wichtige Bestäuber eine entscheidende Rolle, sondern sind auch in Böden und Gewässer entscheidend am Abbau organischer Substanzen beteiligt. Der Vortrag versucht neben den bekannten »Aushängeschildern« der Insektenwelt, beispielsweise den Libellen und Schmetterlingen, auch die »Kellerkinder« dieser faszinierenden Tierarten in ihrem Lebensraum vorzustellen.

P 11002 Dr. Jochen Tham
Mo. 15.03./19.30 Uhr Anmeldung erforderlich!
Stadthalle Eisingen/Jurasaal 5,- €/ermäßigt 3,- €

Abwechslungsreiche Rundwanderung »Hossinger Leiter« und Führung im Stauffenberg-Schloss

Der Bus bringt Sie nach Albstadt-Lautlingen. Angekommen beim Stauffenberg-Schloss in Lautlingen erwartet Sie →

eine exklusive Führung durch die Gedenkstätte, die dem Widerstandskämpfer Claus Schenk Graf von Stauffenberg gewidmet ist. Hier hat er mit seinen Eltern und Brüdern stets die Ferien verbracht und ist dem Schloss auch später treu geblieben. Geschichte muss »verdaut« werden und so machen wir uns anschließend auf zu einer unvergesslichen Wandertour! Durch ein wildromantisches Tal geht es stets bergan bis zur »Hossinger Leiter«. Die Stufen der Leiter, die sich an den senkrecht abfallenden weißgrauen Jurafels schmiegen, bringen uns zum Staunen. Noch vor 100 Jahren war dies der einzige Weg vom idyllischen Albdorf Hossingen bis zur Talgemeinde Lautlingen. Weiter geht es auf der Hochfläche, bis wir zum Gräbesberg gelangen. Hier fühlen wir uns fast fernab von Zivilisation, fantastische Blicke genießen wir vom Albrauf bis zum Schwarzwald. Auch die Reste einer keltischen Wallanlage finden wir hier vor. Anschließend geht es steil bergab durch ein Felsenmeer und kühle Wälder bis wir wieder zum Ausgangspunkt gelangen! Hier lassen wir es uns zum Abschluss in der Traufganghütte Brunntal gutgehen bevor uns der Bus wieder zum Ausgangspunkt zurückbringt. Wir empfehlen Wanderstöcke, gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Rucksackvesper und genügend Getränke.

Wegstrecke: Gehzeit ca. 3 Stunden – ca. 10,5 km, Anstieg ca. 370 m, Abstieg ca. 360 m

Anmeldung: bis spätestens 26. Mai 2021 – bitte beachten Sie, dass dann die volle Gebühr fällig wird. Sofern die Veranstaltung aufgrund der Corona Pandemie abgesagt werden muss, erfolgt eine Rückerstattung.

P 10407 Ursula Weingart-Brodbeck
Fr. 25.06./9-21 Uhr Anmeldung erforderlich!
Bushaltestelle Wasenhof Eislingen
Fahrt, Führung, Wanderung & Besichtigung 73,- €

Wanderung zur Blütezeit um Schlat herum ... mit einer Führung durch die Manufaktur Geiger

Es erwartet Sie eine wunderschöne Wanderung von Schlat über den Fuchseckhof bis nach Eschenbach. Genießen Sie die herrlichen Ausblicke auf die Obstbauplantagen sowie das Voralbgebiet und hören Sie, was Ihre Wanderführerin zu erzählen hat. Wieder in Schlat zurück, ist die Tour noch

nicht beendet – jetzt gibt es zum Abschluss eine eigens für Sie gebuchte Führung in der Manufaktur Geiger. Natürlich darf auch die eine oder andere Kostprobe aus dem Hause Geiger nicht fehlen! Wir empfehlen gutes Schuhwerk, evtl. etwas zu essen und Getränke sowie wetterfeste Kleidung.

Wegstrecke: Gehzeit ca. 2.5 Stunden – ca. 7 km, Anstieg ca. 260 m, Abstieg ca. 260 m

Rückkehr: ca. 17.30 Uhr bei der Manufaktur Geiger

P 10408 Ursula Weingart-Brodbeck
Sa. 08.05./13.30-17.30 Uhr Anmeldung erforderlich!
Kirche in Schlat
Führung, Wanderung & Besichtigung 25,- €

Erlebnistag: Grabkapelle – kleine Panorama- Wandertour und Weingenuss am 31.07.2021

**Kooperationsveranstaltung mit der vhs Geislingen –
Anmeldung über die vhs Geislingen!**

Begleiten Sie uns auf diese besondere Erlebnistour, die Kultur, Aktivität und Genuss vereint! Nach der bequemen Busfahrt und einer ersten geschichtlichen Einführung der Reiseleiterin entführen wir Sie zuerst auf die Grabkapelle auf dem Württemberg. Genießen Sie von dieser exponierten Lage traumhafte Ausblicke bevor Sie bei einer Führung alles über dieses klassizistische Bauwerk erfahren. Es besteht die Möglichkeit im Bistro für eine Kaffee- bzw. Snackpause. Anschließend machen wir eine Panoramawandertour vom Rotenberg bis zum Katharinenlindenturm mit herrlicher Aussicht auf Uhlbach und das Neckartal. Dann geht es weiter zum familiären Weingut Bayer, wo wir für Sie eine besondere Tour durch Keller und Weinberg gebucht haben. Selbstverständlich darf auch eine Weinprobe mit 4 verschiedenen Weinen nicht fehlen. Natürlich lassen wir es uns bei »Bayer´s« gut schmecken und den Tag in fröhlicher Runde bei interessanten Gesprächen ausklingen, bevor wir uns auf den Heimweg machen.

Wegstrecke: Gehzeit ca. 1 Stunde 45 min – ca. 5,5 km, Anstieg ca. 170 m, vor dem Katharinenlindenturm kurzer steiler Anstieg, Abstieg ca. 130 m

Abfahrt: 13 Uhr in Eislingen, Bushaltestelle Wasenhof

Rückkehr: ca. 21.30 Uhr in Eislingen

Anmeldung: bis spätestens 29.06.2021 – bitte beachten Sie, dass dann die volle Gebühr fällig wird. Sofern die →

Veranstaltung aufgrund der Corona Pandemie abgesagt werden muss, erfolgt eine Rückerstattung.

Bitte melden Sie sich direkt über die vhs Geislingen an!
Telefon 07331/24-269

erziehung/pädagogik

Eltern und Kinder gemeinsam stark machen

Viele Eltern können mit den Emotionen und Auffälligkeiten ihrer Kinder, wie z.B. Ängste, Aggression, Eifersucht, Wut, Unruhe, Lustlosigkeit, Schulprobleme/Lernschwierigkeiten, Süchte, Mobbing, usw. nur schwer umgehen. Sie fühlen sich überfordert und hilflos. Im Kurs erlangen Sie, gemeinsam mit Ihrem Kind, durch Rollenspiele und praktische Übungen ein besseres gegenseitiges Verständnis. Dies hilft das Kind-und-Eltern-Verhältnis positiv zu verändern und zu stärken. Gesunde Bewegung, Rhythmusarbeit mit Stöcken, das »Wir-Gefühl« stärken, Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Steigerung des Selbstwertgefühls sind weitere Kursinhalte. Vorausgesetzt wird, dass mindestens ein Elternteil zusammen mit einem Kind teilnimmt.

P 10501 Sifu Roberto Cabriolu
Sa. 17.04. & 24.04./9-12 Uhr
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40
Elternteil & 1 Kind 45,- €
Jedes weitere Kind einer Familie ist frei!

lebensgestaltung/persönlichkeitsentwicklung....

Das eigene Potenzial entfalten

Vortrag mit Dipl. Soziologe
Martin Noll

Unser Potenzial möchte sich eigentlich ganz von selbst entfalten. Doch leider trägt jeder von uns hemmende Glaubenssätze in sich, welche die Entfaltung unseres Potenzials sabotieren (»Ich kann das nicht.«. »Dafür bin ich schon zu alt.«. »Ich



als Frau...« etc.]). Der Referent erklärt an einem psychologischen Modell das Entstehen dieser Sabotageprogramme und zeigt, wie wir sie durch eine Technik der Selbstbefragung bewusstmachen und neutralisieren können. Hat man die Unrichtigkeit der hemmenden Gedanken erkannt, wird damit eine innere Stagnation beendet und die Selbstentfaltung unseres Potenzials nimmt wieder Fahrt auf.

P 10607 Martin Noll
Mo. 26.04./19.30 Uhr Anmeldung erforderlich!
Stadthalle Eislingen/Jurasaal 7,- €/ermäßigt 4,- €

Wing Tsun – sich selbstbewusst behaupten für Kinder ab 5 Jahren

Ganzheitliche & intelligente Persönlichkeitsentwicklung

In diesem speziell entwickelten Kindertraining lernen Kinder von 5–11 Jahren den Umgang mit der eigenen Angst und richtiges Verhalten in Stress-Situationen. Sie lernen einfache Techniken, um sich gegen Mobbing oder Übergriffe erfolgreich zu wehren, wie Stimme, Gestik und Mimik bewusst und gezielt eingesetzt werden können, »Nein« zu sagen. Dies steigert das gesunde Selbstbewusstsein und ist Wegbereiter für eine starke und ausgeglichene Persönlichkeit. Lustige und pädagogisch funktionale Spiele, Koordinations-, Sensitivitäts-, Balance- und Konzentrationsübungen sind ebenso Kursinhalt.

P 10604 Sifu Roberto Cabriolu
Sa. 20.03. & 27.03./9-12 Uhr
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40 32,- €

Sicher im Alltag – sich selbstbewusst behaupten mit Wing Tsun

Für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

Sie sind auf dem Heimweg. Seit einiger Zeit hören Sie Schritte hinter sich. Wie reagieren? Sich umdrehen und selbstsicher die Situation klären oder schnell weiterlaufen und hoffen, dass nichts passiert? Der Kurs soll Ihnen mehr Sicherheit geben und Ihr Selbstbewusstsein stärken. **Themen sind:** Umgehen mit der eigenen Angst und richtiges Verhalten in Stress-Situationen / Abgrenzung und Erkennung von Würdeverletzung wie Mobbing und aktive Ab- →

wehr solcher seelischen Übergriffe / Einfache Techniken zur Abwehr von Übergriffen / Mimik, Gestik und Stimme bewusst und gezielt einsetzen. Reale Situationen werden in Rollenspielen geübt.

P 10605 Sifu Roberto Cabriolu
Sa. 20.03. & 27.03./12.30-15.30 Uhr
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40 41,- €

Rhythmusarbeit, Haltungs- und Koordinationsübungen mit Stöcken

Für Kinder und Jugendliche

Mit Hilfe von Schlagabfolgen aus der Stockkampfkunst in Kombination mit Tanz erweitern Kinder und Jugendliche ihr Bewegungsspektrum, Flexibilität und Spontanität. Dabei werden die Rechts-Links-, Auge-Hand-Koordination und die Körperwahrnehmung geschult. In der Gruppe vertiefen wir die Möglichkeiten zur offensiven Reaktion [speziell Kinder, die bisher willenlose Opfer waren lernen dem Gegenüber Grenzen zu setzen »bis hierhin und nicht weiter«], bauen Stärke auf und befassen uns mit Weichheit und Selbstbehauptung, Vertrauen und Abgrenzung.

P 10606 Sifu Roberto Cabriolu
Sa. 17.04. & 24.04./12.30-15.30 Uhr
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40 32,- €

Mit mir nicht!

Grundlagen der Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

Schnell, effektiv und realistisch bereitet Frank Scholz Frauen auf Gefahrensituationen vor. Der Personaltrainer gibt zunächst Tipps zur Gefahrenprävention. Körpersprache, Gestik und Mimik sind gefragt. Kleinigkeiten machen hier den Unterschied: Eine aufrechte Haltung, Blickkontakt oder ein sicherer Stand. Den Teilnehmerinnen werden einfache und effektive Techniken der Selbstverteidigung vorgestellt und geübt. Die Bereiche Schlagabwehr, Verhalten bei Umklammerung und das Verhalten in Bodenlage sind u.a. Bestandteile der Veranstaltung. Die Themen sicheres Auftreten und Verhalten eines Täters runden diese Impulsveranstaltung ab.

P 10608 Frank Scholz
Sa. 17.04./14 Uhr
Realschule Eislingen/Turnhalle 32,- €

Allein unterwegs ... im Treppenhaus, in der Tiefgarage oder der Unterführung?

Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 16 Jahren

Die Teilnehmerinnen lernen in dieser Veranstaltung, wie Frau sich sicher im Treppenhaus, in der Tiefgarage und einer Unterführung bewegen kann. Wo kann der Täter angreifen und wie kann ich einen möglichen Angriff abwehren? Gemeinsam mit dem Personaltrainer Frank Scholz wird gezielt das Verhalten in Treppenhäusern, in der Tiefgarage oder Unterführungen in der Praxis erprobt.

P 10609 Frank Scholz
Sa. 08.05./14 Uhr
Schlossplatz Eislingen 32,- €

heimatkunde/länderkunde

Schwabens Paradies!

Literarische und stadtgeschichtliche Führung durch Bad Cannstatt mit Bernd Möbs

Über den Kurpark, die Altstadt und die Schriftsteller Cannstatts kann man doch ins Schwärmen geraten. Mittelalterliche Häuser, Fachwerk, altes Gemäuer und das in Stuttgart! Aber wir sind ja hier nicht in Stuttgart, sondern in Cannstatt. Das ist etwas ganz anderes! Wir entdecken das ehemalige Bad der gekrönten Häupter, Prinzessin Glück in Cannstatt, ein »Buddenbrooks-Häusle«, das an Thomas Mann und seine Familie erinnert, einen verrückten Nobelpreisträger, einen Cannstatter Ureinwohner und Seifensieder-Sohn und vieles mehr und enden am Neckarufer mit Blick auf die Wilhelma und Schloss Rosenstein. Bei schönem Wetter lädt zum Schluss ein kühles Bier zum »Chillen«, Sonnen, Liegen, Essen am »Stadtstrand Stuttgart« mit Dünenlandschaft und Neckarblick ein.

P 10901 Bernd Möbs
Fr. 16.04./13.30 Uhr Anmeldung erforderlich!
Bahnhof Eislingen/Rückkehr ca. 20 Uhr/Aufgrund des Fahrplanwechsels kann es zu geringen Änderungen der Abfahrtszeiten kommen!
Bahnfahrt, Führung & Verkostung 28,- €



Brot und Spiel(burg)!

Brot backen auf dem Gipfel des Hohenstaufen und naturkundlicher Spaziergang zur Spielburg

Lassen Sie sich von Andreas Schweickert, Marketing-Profi und Bäcker aus Leidenschaft, in die Geheimnisse des Brotbackens einweihen und legen Sie beim Befeuern des Outdoor-Holzbackofens, Teigumschlagens und Einschießen der Brotlaibe selbst Hand an. Während der Teig ruht, erfahren Sie mehr vom Göppinger Hausberg bei einem kleinen naturkundlichen Spaziergang zum Naturschutzgebiet Spielburg vom NABU-Experten Wolfgang Lissak. Im Mittelpunkt der kleinen Exkursion stehen die Landschaftsgeschichte sowie die Tier- und Pflanzenwelt rund um die markante Felskuppe. Höhepunkt an diesem Nachmittag wird das Öffnen des Ofens und das Herausholen der Brote sein. Jeder Teilnehmer darf sich einen Laib aussuchen und mit nach Hause nehmen. Hausgemachtes Vesper und Getränk auf dem Gipfel inklusive.

P 10902	Alexandra Kröner
Fr. 11.06./12.30 Uhr	Anmeldung erforderlich!
Parkplatz Schottengasse in Hohenstaufen	29,- €

Moore in Oberschwaben – erfolgreicher Naturschutz Vortrag mit Dr. Jochen Tham

Die Voralpenlandschaft ist geprägt von einer großen Anzahl an Moorinseln, die durch die starken Niederschläge in den abflusslosen Becken entstanden sind. Viele dieser

einmaligen Naturräume wurden durch Landwirtschaft und Torfabbau im letzten Jahrhundert zerstört. Einige der größeren Mooregebiete wurden jedoch durch umfassende Naturschutz- und Wiedervernässungsmassnahmen beginnend in den 90er Jahren in ihrer natürlichen Dynamik erhalten. Heute sind das Dornacher, das Pfrunger und das Wurzacher Ried einmalige Naturlandschaften, die den typischen Moorarten einen Lebensraum anbieten. Über 25 Jahre hinweg lässt sich diese Veränderung in den Bildern nachverfolgen.

P 11003	Dr. Jochen Tham
Mo. 12.04./19.30 Uhr	Anmeldung erforderlich!
Stadthalle Eislingen/Jurasaal	5,- €/ermäßigt 3,- €

studienreisen



Kreta – Wiege Europas

VHS-Studienreise vom 03. bis 12. Mai 2021

Kreta, die größte und historisch bedeutendste der griechischen Inseln, besticht durch ihre antiken Schätze und die abwechslungsreichen Landschaften. An einem breiten Saum entlang der Küste haben sich die Hauptstadt Heraklion und die übrigen großen Städte entwickelt. Gebirgszüge mit tiefen Schluchten, fruchtbare Ebenen mit Olivenpflanzungen, Rebfelder, Orangen- und Zitronenbäume, weiße Strände vor azurblauem Himmel, waldreiche Höhen und →

liebliche Täler mit pittoresken Dörfern sind prägende Elemente der Landschaft. Sagen- und geheimnisumwoben sind bis heute die Anfänge Kretas. Hier wurde gemäß der griechischen Mythologie Zeus, der oberste der griechischen Götter, geboren. Hier entstanden die minoischen Städte (2600 bis 1100 v. Chr.) als Europa noch in der Steinzeit lebte. Von der ersten europäischen Hochkultur zeugen großartige labyrinthisch anmutende Palastanlagen und Exponate in Museen. Römer, Byzantiner, Araber, Venezianer, Türken und Griechen hinterließen auf der Insel ihre Spuren. Die 10-tägige Studienreise zeigt alle Facetten der Insel und führt u.a. in die Hauptstadt Heraklion, die Messara Ebene, die Lassithi-Hochebene und an die West- und Ostküste. Das detaillierte Reiseprogramm ist bei der VHS-Geschäftsstelle erhältlich.

Veranstalter: Beck Bus Reisen e. K., Wildberg für Teilnehmer der VHS Eislingen. Der Reisepreis für Flug, Rundreise im Bus, Unterbringung in Mittelklassehotels mit Halbpension, Einführungsabend und Informationsmaterial beträgt 1.398,- €.

P 10001

03.05. – 12.05.2021

Anmeldung erforderlich!
10-tägige Studienreise 1.398,- €

literatur/theater.....

#FemaleEmpowerment

4. Literarischer Mai 2021 in Eislingen vom 06.05. bis 10.06.2021

Mit dem Tag des Buches am 10. Mai wird jedes Jahr in Deutschland an die Bücherverbrennung 1933 erinnert. Die Bedeutung des Lesens und Schreibens, des freien Geistes und der ungehinderten Debatte über alle gesellschaftsrelevanten Fragen soll ins öffentliche Bewusstsein gebracht werden. Auch in Eislingen finden in Kooperation von Volkshochschule und Stadtbücherei um dieses Datum herum Veranstaltungen statt. Unter dem Motto **#FemaleEmpowerment** geht es beim Literarischen Mai 2021 um die Thematik der Stärkung weiblicher Selbstbestimmung. So heißt es etwa in einem Gedicht von Volha Hapeyeva: »denk nicht ich hätte nicht genügend mut«. Starke Frauenstimmen kommen zu Wort und verdeutlichen, wie wichtig es ist, den eigenen Weg zu gehen und sich nicht gesellschaftlichen Zwängen zu unterwerfen. Weitere Informationen zu den geplanten Lesungen in Kürze auf unserer Website unter: www.vhs-eislingen.de



»Rigoletto« auf der Seebühne

Tagesfahrt zu den Bregenzer Festspielen

Anspruchsvolles Musiktheater, beste Unterhaltung für ein großes Publikum und bleibende Momente unter freiem Himmel gehören bei den Bregenzer Festspielen zusammen →

men. Die Oper »Rigoletto«, Giuseppe Verdis mitreißendes und schaurig schönes Meisterwerk, ist im zweiten Jahr auf der Seebühne zu sehen. Regisseur und Bühnenbildner Philipp Stölzl betont in seiner Inszenierung Verdis einzigartige Kontraste zwischen Spektakel und intimmem Kammerpiel. Dem zirkushaften Treiben auf dem Fest, der waghalsigen Entführung Gildas und dem gruseligen nächtlichen Sturm stehen innige Szenen zwischen Rigoletto und seiner Tochter sowie Gilda und dem Herzog gegenüber.

Auf der Busfahrt gibt es eine Einführung in die Oper. Nach der Ankunft in Bregenz gegen 16.30 Uhr besteht bis zum Beginn der Vorstellung um 21.15 Uhr Gelegenheit zum Stadtbummel und Abendessen.

P 20302 Alexandra Kröner
Di. 27.07./14 Uhr Anmeldung erforderlich!
Bushaltestelle Pestalozzischule Eislingen
Busfahrt, Einführung & Eintrittskarte
(sehr gute Plätze; Kategorie 4) 125,- €

tanzen

Lust auf Tanzen – Standard und Lateinamerikanische Tänze Teil 1

Für Paare ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Ein Tanzkurs für Paare, die nur mal in die Welt des Tanzens reinschnuppern möchten oder die für ein Event wie Hochzeit, festliche Anlässe oder Bälle die passenden Gesellschaftstänze parat haben sollten. Sie werden mit den Grundsritten und leichten Figuren von Wiener Walzer (Brautwalzer), Langsamer Walzer, Cha Cha Cha und Jive vertraut gemacht. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle. Eine Anmeldung ist nur paarweise möglich. **Bitte mitbringen:** Bequeme Schuhe mit glatten Sohlen (keine Straßen- oder Turnschuhe), Getränk.

P 20501 Sibylle Gösweiner
So. 07.03./14.03./21.03. & 28.03./18-19.30 Uhr
Musikschule Rückertstr. Eislingen 67,- € pro Person

Tänze aus aller Welt

Für Seniorinnen und Senioren +/- 60 Jahre

Wir tanzen Volkstänze aus aller Welt, aber auch gesellige Tanzformen. Sie können hier Freude an Musik, Rhythmus und Bewegung haben. Jeder kann mitmachen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind herzlich eingeladen, mit uns zu tanzen! Gerne können Sie auch eine Schnupperstunde belegen.

P 205011 Brigitte Lichtenberger
Do. 15.04./14.30-16 Uhr/14-tägig/7 x
Staufierlandhalle Salach/Gymnastikraum 49,- €



Lust auf Tanzen – Standard und Lateinamerikanische Tänze Teil 2

Für Paare mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Tanzkurs richtet sich an Paare mit geringen Vorkenntnissen in den Tänzen wie in Teil 1 beschrieben. Die Grundsritte aus Teil 1 werden wiederholt. Danach werden Sie mit den Grundsritten und leichten Figuren von Quick Step (Foxtrott), Tango, Rumba und Samba vertraut gemacht. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle.

Die Tanzkurse Teil 1 und Teil 2 sind unabhängig voneinander buchbar. Eine Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe mit glatten Sohlen (keine Straßen- oder Turnschuhe), Getränk.

P 20502 Sibylle Gösweiner
So. 18.04./25.04./02.05. & 09.05./18-19.30 Uhr
Musikschule Rückertstr. Eislingen 67,- € pro Person

Disco-Fox-Tanzkurs (Tip-Fox) Teil 1

Für Paare ohne Grundkenntnisse

Dieser Tanz ist ein absolutes Muss, man tanzt ihn nicht nur in der Disco, sondern wo immer sich Gelegenheit zum Tanzen bietet, auch auf kleinstem Raum. Disco-Fox eignet sich für alle Tanzbegeisterte, die sich noch nie oder schon oft aufs Parkett gewagt haben. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle. Sie erlernen den Grundschrift mit verschiedenen Variationen, sowie leichte Figuren. Eine Anmeldung ist nur paarweise möglich. **Bitte mitbringen:** Leichte bequeme Schuhe mit glatten Sohlen (keine Straßen- oder Turnschuhe), Getränk.

P 20503 Sibylle Gösweiler
So. 07.03./14.03./21.03. & 28.03./19.30-21 Uhr
Musikschule Rückertstr. Eislingen 67,- € pro Person

Disco-Fox-Tanzkurs (Tip-Fox) Teil 2

Für Paare mit geringen Grundkenntnissen

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des Anfängerkurses Teil 1 vertieft und mit weiteren Figuren bereichert. Paare, die den Grundschrift beherrschen und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Ihr Alter spielt keine Rolle! Die Tanzkurse Teil 1 und Teil 2 sind unabhängig voneinander oder auch gemeinsam buchbar. Eine Anmeldung ist nur paarweise möglich. **Bitte mitbringen:** Leichte bequeme Schuhe mit glatten Sohlen (keine Straßen- oder Turnschuhe), Getränk.

P 20504 Sibylle Gösweiler
So.18.04./25.04./02.05. & 09.05./19.30-21 Uhr
Musikschule Rückertstr. Eislingen 67,- € pro Person

kunst/kulturgeschichte

Träumereien auf der Stuttgarter Gänsheide: Ausblicke, schöne Villen und Künstlerkolonie

Stadtspaziergang in der Landeshauptstadt mit Bernd Möbs

Verwunschene Villen, verträumte Wege und Aussichtspunkte: Die Gänsheide hat ihren besonderen Charme und ihr besonderes kulturelles Leben bewahrt. Erst um 1900 besiedelt, lebten hier früher Künstler wie Albert Kappis oder Sally Wiest, die die Gänsheide mit stimmungsvollen Landschaftsbildern auch auf die Leinwand bannten.

Schriftsteller lebten hier wie der Erfolgsschriftsteller Friedrich Hackländer, der sich hier ein Landhaus baute. Robert Bosch baute sich seine Villa im Stil der italienischen Frührenaissance, aber auch moderne Villen gibt es wie das Haus Ketteler aus den 1950er Jahren. Eine original erhaltene Villa von Paul Bonatz beherbergt heute die Galerie Valentien. Baronin Helene von Reitzenstein baute sich das heutige Staatsministerium, nicht weit entfernt steht das Künstlerhaus des Württembergischen Kunstvereins. Wir durchstreifen das Viertel auf ruhigen Wegen und stoßen immer wieder auf weite Ausblicke über die Stadt und ins Land. Zum Schluss sind wir noch eingeladen zu Kaffee und Kuchen in dem ehemaligen Atelierhaus des Künstlers Amandus Faure, das mittlerweile in Privatbesitz ist.

P 20602 Do. 25.03./12.45 Uhr Bernd Möbs

P 20603 Fr. 16.07./12.45 Uhr

Jeweils Anmeldung erforderlich!

Bahnhof Eislingen/Rückkehr ca. 20 Uhr/Aufgrund des Fahrplanwechsels kann es zu geringen Änderungen der Abfahrtszeiten kommen!

Fahrt, Führung, Kaffee & Kuchen 28,- €



»Mit allen Sinnen! Französischen Impressionismus erleben«

Besuch und Führung in der Staatsgalerie Stuttgart

Mit schnell und direkt vor dem Motiv realisierten Gemälden werden neue Themen und Wahrnehmungen künstler- →

isch darstellbar. Scheinbar alltägliche Szenen und vermeintlich belanglose Landschaften entwickeln sich vor den Augen des Betrachters zu lebendigen Ereignissen. Die Ausstellung lädt ihre Besucherinnen und Besucher ein, sich auf das sinnliche Sehen und Erleben einzulassen. Manets Flie-der ist in der Kontemplation des kleinen Kabinetraumes ebenso »riechbar« wie Degas' körperliche Sinnlichkeit in der Selbstverliebtheit der Tänzerinnen »spürbar« und Gau-guins gleißendes Sonnenlicht bei den Heuerinnen »hörbar« ist. Es ist ein Lustwandeln in einer assoziativen Gefühlswelt.

P 20301
Sa. 06.03./13.30 Uhr Anmeldung erforderlich!
Bahnhof Eisligen Fahrt, Führung & Eintritt 24,- €

malen/zeichnen



Naturimpressionen Aqua-Acryl-Technik

Haben Sie Lust die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten mit Aqua-Acryl auszuprobieren? Es geht vor allem um die lebendige Interpretation von Natursituationen, die in schwungvoller Farbgebung mit ganz persönlichen Blickwinkeln umgesetzt werden. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Leinwände, Acrylfarben, Borstenpinsel in verschiedenen Größen wie z.B. 10, 14, 22, 5 cm und 7,5 cm breit, Wassergefäße, Wasserzerstäuber, Lappen, Tisch-abdeckung, Malmesser, Walze, Fön, Farbpalette oder alter

weißer Teller, 2 leere Flaschen mit Spritzdüse. Im Kurs stehen weiße Farbe, Acrylbinder und Airbrush-Farbe zur Ver-fügung. Materialkosten je nach Verbrauch ca. 5,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

P 20701 Angelika Frank
Fr. 23.04./18-21 Uhr &
Sa. 24.04./10-17 Uhr mit einer Stunde Mittagspause
Schillerschule Ösch Eisligen/Werkraum 1 48,- €

mAL wERKSTATT – das wollte ich schon lange mal(en) tun ...

Wochenend-Workshop im Künstleratelier

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, kreativ etwas zu schaffen. Sie können zur Ruhe kommen und schöpferisch gestalten. Sie arbeiten mit unterschiedlichen Mate-rialien Ihrer Wahl. Egal welche Verfahren oder Techniken Sie ausprobieren wollen, in der Kleingruppe (bis maximal 4 Personen) kann der Dozent auf Ihre individuelle Vorstellung eingehen. Materialien werden gegen eine Gebühr bereitge-stellt (ca. 15,- €) und sind direkt im Workshop zu bezahlen.

P 20702 Detlev Schorlau
Fr. 19.03./17-21 Uhr & Sa. 20.03./9-13 Uhr
Atelier mAL wERKSTATT/Leonhardt-Weiß-Str. Göppingen
89,- €

Mut zum Aquarellieren

Aquarell ist leuchtende und zarte Farbe, spontan und kon-zentriert, wirkt immer leicht und sucht das Wesentliche. Hier können Sie vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten aus-probieren. Grundlegende Techniken wie Nass in Nass, La-sur, das Mischen der Farben und das Aussparen werden anhand von Beispielen erklärt und durch einfache Übungen vermittelt. Wir arbeiten mit allen möglichen Hilfsmitteln, wie Salz, Pigmenten, Folien etc. sowohl nach eigenen Mo-tiven, wie auch nach inspirierenden Vorgaben und Themen. Die Faszination des Aquarellierens kann Sie auf neue und überraschende Weise zu eigenen, spannenden Kunstwer-ken führen.

Bitte mitbringen: Eigenes Malmaterial (Malgründe, Pinsel, Farben, usw.). Spezielle Hilfsmittel (Abdeckflüssigkeit, Pig-mente, Spiritus, ...) werden vom Kursleiter für einen gerin-gen Unkostenbeitrag zur Verfügung gestellt. →

P 20703 Helmut Sattler
 Sa. 29.05/14-18 Uhr
 Alte Post Eislingen/Vereinsraum 1 23,- €



An die Stifte, fertig, los!

Lettering-Workshop

Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrer Referentin Luzi Engelfried-Hornek die Welt der Buchstaben: Durch Lettering werden Worte und Zitate besonders in Szene gesetzt und durch nur wenige Handgriffe entsteht ein kleines, individuelles und von Ihnen gestaltetes Kunstwerk. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um die persönliche Note, die das Selbstgemachte zum Ausdruck bringt.

Im Workshop erfahren Sie, welche Materialien in der Lettering-Welt genutzt werden und wie Sie diese gezielt einsetzen. Nachdem wir gemeinsam viele praktische Übungen gemacht haben, werden Sie am Ende des Workshops Ihr erstes, eigenes Lettering-Projekt in den Händen halten. Und damit Sie daheim weiter üben können, erhalten Sie ein kleines Starter-Kit (Brush Pen, Fineliner und Workbook).

P 20704 Luzie Engelfried-Hornek
 Sa. 24.04./13-16 Uhr
 Alte Post Eislingen/Vereinsraum 1 32,- €

fotografieren

Der Fotolehrgang – fotografieren lernen und vertiefen

Fotografieren lernt man durch fotografieren! Wie entsteht ein Bild, ein Schnappschuss, ein Reportage-Bild oder ein

gutes Foto mit einer interessanten Aussage? Die Kamera- und Aufnahmetechnik sowie der Bildaufbau spielen dabei eine wesentliche Rolle. Sie lernen das Zusammenspiel zwischen Zeit, Blende, ISO und Brennweite Ihres Objektivs. Auch die richtige Archivierung ist wichtig fürs Wiederfinden der wertvollen Digitalaufnahmen. Natürlich wird auch die Bildbearbeitung im Kurs angesprochen. Eine Fotoexkursion ins Mercedes-Benz- oder Porsche-Museum ist geplant (die Kosten für Fahrt und Eintritt sind separat zu entrichten).

Bitte mitbringen: Kamera (Kompakt-, Bridge-, oder Reflexkamera mit oder ohne Spiegel), evtl. Bedienungsanleitung.

P 21101 Karl Schweicker
 Mi. 03.03./10.03./17.03 & 24.03./19.30-21.30 Uhr Theorie
 & Sa. 20.03./ab ca. 9 Uhr Exkursion in ein Museum
 Fotoclub Vereinsraum in FC Gaststätte/
 Haldenstr. 45 Eislingen 56,- €

musik



**Axel Kühn Trio: »Time to Rethink«
 CD Release-Konzert im Marstall Garten**

Mit seinem jüngsten Werk »Time to Rethink«, stellt das Trio um den preisgekrönten Bassisten und Komponisten Axel Kühn eindrucksvoll unter Beweis, wie homogen seine Mischung aus Jazz, Grunge Rock, Pop und Weltmusik klingt. Die verschiedenen Genres verschmelzen zu einem ganz neuen Stil, welchen Bandleader Kühn »Grunge Jazz« →

nennt. Konsequenter wird der Weg, welchen das Trio bei seinen Vorgänger Alben »OPEN-MINDED« und »ZEITGEIST« einschlug, weitergegangen. Dabei hört man deutlich, dass ihre gemeinsame Reise nun schon einige Jahre anhält. Die Musik hat an Raffinesse, Eigenständigkeit, Power und Intensität deutlich dazu gewonnen. Zusammen agieren die 3 Musiker wie ein großer Organismus, bei dem alles perfekt aufeinander abgestimmt ist. So entsteht ein ganz eigenständiger Triosound, der tief in unserer Zeit verwurzelt ist und immer von Axel Kühns persönlichem Anliegen zeugt. Es besteht darin, mit jedem Song ein klares emotionales Statement abzugeben, um den Zuhörer dort zu treffen, wo Musik die größte Wirkung hat, im Herzen.

P 21201	Axel Kühn
Fr. 18.06./21 Uhr	Anmeldung erforderlich!
Marstall im Schlosspark	12,- €
Karten im VK bei der vhs Eisingen/Fils & Salach	



Gitarrespielen leicht gemacht – Liedbegleitung

Fortsetzungskurs

In diesem Kurs sind Quereinsteiger jederzeit willkommen, ebenso die, die das Gitarrespielen wieder auffrischen möchten. Die erlernten Schlag- und Zupftechniken werden anhand geeigneter Liedbeispiele aus Folk, Rock und Pop intensiviert. Neue Techniken und das Melodiespiel bereichern das Repertoire.

P 213011	Claudia Mann
Do. 25.02./19-20 Uhr/15 x	
Vereinshaus Weberstr. 20 Salach/Boschzimmer	57,- €

bezuschung von gesundheitskursen

Bezuschung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Die meisten Krankenkassen bezuschussen nur noch Präventionskurse, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert sind. Seit Herbst 2016 schreibt diese ein sehr aufwändiges Verfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde. Auch widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen dem pädagogischen Verständnis unserer vhs. Wir wollen weiterhin flexibel und fachlich kompetent auf die Bedürfnisse unserer Teilnehmenden eingehen. Deshalb beteiligen wir uns nicht an diesem Verfahren.

Jeder Krankenkasse obliegt die Entscheidung, ob sie eine präventive Maßnahme für ihre Mitglieder fördert. **Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, klären Sie bitte direkt mit Ihrer Krankenkasse.**

Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Kurses auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Alle Kurse an der Volkshochschule waren bisher und sind auch weiterhin qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen gut tut!

entspannung/qigong/taiji

Entspannungs-Mix

In diesem Kurs steht das Kennenlernen von verschiedenen Entspannungstechniken im Vordergrund. Für alle, die ungeschlüssig sind, welche Entspannungsmethode die Richtige ist und für diejenigen, die einen regelmäßigen, festen →

Termin für Entspannungsübungen suchen, eignet sich der Entspannungs-Mix. Hier werden unterschiedliche Entspannungstechniken sowie anerkannte Methoden wie das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung vorgestellt und geübt. Ergänzt wird das Programm durch Klang- und Fantasiereisen sowie einem Ausschnitt aus dem Lachyoga. Unser Motto: Einfach mal »abschalten und die Seele baumeln lassen«. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, evtl. Kissen, warme Socken, Getränk und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen.

P 30101	Pia Ritter
Fr. 26.02./18-19 Uhr/5 x	
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40	27,- €

Indian Balance – Indianisches Yoga

Indian Balance ist ein Kräftigungs- und Wahrnehmungstraining aus der indianischen Tradition indigener Heilgymnastik, das einzigartig überlieferte Erkenntnisse der Native American Indians mit der modernen Bewegungslehre verknüpft. Das Training dringt in die Tiefe auf dem Weg in unser Inneres und formt den gesamten Körper (Rücken, Bauch, Beine und Po). Es ist für alle Altersgruppen und Levels geeignet und hat zum Ziel, unseren Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Die Kombination aus fließenden Bewegungen und bewusster Atmung setzt unsere innere Energie frei und schärft die Körperwahrnehmung. Die begleitende indianische Musik fördert Konzentration, Motivation und Stressabbau. Am Ende jedes Workouts dürfen Sie sich entspannen und tauchen ein in die Welt der schamanischen Fantasiereisen, der Klang- und Farbmeditation.

Bitte mitbringen: Bade- oder Duschtuch, leichte Decke, Getränk, warme Socken und bequeme Kleidung.

P 301011	Annette Liebscher
Fr. 05.03./11-12.15 Uhr/14 x	
Stauferlandhalle Salach/Gymnastikraum	87,- €

Klang-Entspannung und Fantasiereisen

Die Klang-Entspannung ist eine sehr entspannende Kombination aus Schwingungen von verschiedenen Klanginstrumenten, Klangschalen und geführter Fantasiereise/Meditation. Durch die sanft vibrierenden Schwingungen der

Klangschalen gelangt man sehr leicht zu einem angenehmen Wohlgefühl und Tiefenentspannung, das vegetative Nervensystem wird beruhigt und ein Loslassen wird möglich. Wir kommen in »Einklang« mit uns selbst. Lassen Sie sich auf den Wellen der Klänge sanft in die Entspannung tragen. Atmen Sie auf und lassen Sie einfach los. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, evtl. Kissen, warme Socken, Getränk und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen.

P 30102	Pia Ritter
Fr. 26.02./19.30-20.30 Uhr/5 x	
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40	27,- €



Indian Balance – Entspannungs- und Muskeltraining am Vormittag

Dieser Fitnesskurs am Morgen eignet sich für Jung und Alt, Fitness-Neulinge sowie Workout-Profis! Indian Balance ist eine Kombination traditionell indianischer Bewegungselemente und moderner Übungseinheiten, die dem eigenem Niveau perfekt angepasst werden können. Verbessert wird dadurch nicht nur die Kondition, sondern auch Muskelkraft, Koordination und Flexibilität. Gleichzeitig macht Indian Balance den Kopf frei und sorgt für Entspannung, nicht umsonst lautet das Motto dieses Body-Mind-Soul-Programms: »Den Körper bewegen, während die Seele ruht.«

Bitte mitbringen: Bade- oder Duschtuch.

P 301021	Annette Liebscher
Di. 02.03./9.30-11 Uhr/16 x	
Stauferlandhalle Salach/Gymnastikraum	118,- €

Gemeinsam Entspannen mit Fantasie- & Märchenreisen Für Eltern und Kinder ab 10 Jahren

Das Angebot richtet sich an ein Elternteil (oder andere Bezugsperson) mit einem Kind. Die ausgewählten Spiele und Übungen fördern die Entspannungsfähigkeit und Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber. Im Kurs geht es darum zu entspannen, Spaß zu haben und die Nähe zur Bezugsperson zu genießen. Einfache und effektive Ruheübungen, Wahrnehmungsspiele, Fantasie- und Märchenreisen mit den berührenden Klängen der Klangschalen laden dazu ein, Entspannung auf kindgerechte und kreative Weise kennenzulernen und auch im Alltag einzubauen. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, evtl. Kissen, warme Socken, Getränk und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen.

P 30103 Pia Ritter
Sa. 17.07. & 24.07./17.30-18.30 Uhr
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40
Elternteil & 1 Kind 18,- €



RELAX DICH FIT – Entspannung durch Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Für PMR-Erfahrene

Fortsetzungskurs von Semester 2/2020. PMR-Erfahrene können gern in den Kurs einsteigen. **Bitte mitbringen:** Duschtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke, Mineralwasser.

P 301031 Isabel Kis
Mi. 03.03./18.45-19.45 Uhr/10 x
Stauferlandhalle Salach/VHS-Raum 48,- €

Entspannen – aber wie?

Finden Sie Ihre persönliche Entspannungsmethode

Tiefenentspannung ist eine wunderbare Vorbeugung gegen stressbedingte Erkrankungen wie Burnout, Ängste, chronische Kopf- und Rückenschmerzen sowie Schlafstörungen. Wie gelingt es, sich eine Auszeit inmitten all der Hektik und Anforderungen in unserer leistungsorientierten Gesellschaft zu gönnen und wieder mehr in Balance zu kommen? Welche Entspannungsmethode ist dabei für Sie am besten geeignet? In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick, was bei Stress im Körper passiert und erfahren die wohltuende Wirkung verschiedener Entspannungsmethoden wie: Autogenes Training, Meditation, Phantasie- und Trancereisen, Achtsamkeits- und Atemübungen, Japanisches Heilströmen. Sie erlernen einen Zustand körperlicher und seelischer Balance, Ruhe und Entspannung zu erreichen und die für Sie besonders effektiven Entspannungstechniken in Ihren Alltag zu integrieren. **Bitte mitbringen:** Leichte Decke, Matte, Getränk, bequeme warme Kleidung.

P 30104 Annette Liebscher
Di. 02.03./18-19.30 Uhr/12 x
Realschule Eislingen/Gymnastikraum 92,- €

RELAX DICH FIT – PMR mit Yoga Elementen und anderen Entspannungsverfahren

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein ganzheitliches, aktives Entspannungsverfahren, das von allen Menschen leicht und in kurzer Zeit erlernt werden kann. Durch Anspannung und Entspannung von wesentlichen Muskelgruppen verringert die PMR nachweisbar körperliche und seelische Anspannung. Die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele ist besonders geeignet zur bewussten und aktiven Gesundheitsvorbeugung und Stressbewältigung für alle, die an Kopfschmerzen, Schlafproblemen, Nervosität, Ängsten oder stressbedingten Beschwerden leiden. Es werden Elemente aus Yoga, Qigong, Phantasiereisen und andere Entspannungsverfahren integriert. **Bitte mitbringen:** Duschtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke, Mineralwasser.

P 301041 Isabel Kis
Mi. 03.03./17.15-18.15 Uhr/10 x
Stauferlandhalle Salach/VHS-Raum 48,- €

Qigong am Morgen

Einfach zu erlernende Qigong-Übungen bringen durch langsame, fließende Bewegungen den Energiefluss in Ihrem Körper in Schwung. Ihr Atem wird sich vertiefen und ruhiger, Ihr Körper wird gekräftigt und geschmeidiger. Qigong kennt keine Altersgrenzen und lässt sich leicht in den Alltag einbauen. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung.

P 30105	Elke Weiß
Mi. 24.02./8.45-10.15 Uhr/15 x	
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40	107,- €

Meditation – die Kunst freundlich mit sich umzugehen neu

Meditieren bedeutet, sich jedem Augenblick des Lebens mit ruhiger Aufmerksamkeit zu widmen. Meditation gibt es schon seit Jahrtausenden. Sie wirkt sich geistig und körperlich beruhigend aus, stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte, hilft Stress im Alltag und Beruf abzubauen und sich zu entspannen. Sie kann außerdem helfen, akute und chronische Schmerzen zu lindern. Meditation – regelmäßig praktiziert – führt zu größerer, geistiger Klarheit, besserem Gedächtnis und mehr Gelassenheit. In diesem Kurs werden unterschiedliche, klassische sowie moderne Meditationsformen vorgestellt und geübt. **Kursinhalte:** Stille-Meditation, Farb-Meditation, Körper-Meditation, Heil-Meditation, Natur-Meditation, Schamanische Meditation, Bild-, Atem- und Bewegungs-Meditation, Klangschalen als Meditationsobjekt erleben, Bedeutung von Meditation im Kontext der Gesundheitsprävention. **Bitte mitbringen:** Bade- oder Duschtuch, leichte Decke, warme bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk.

P 301051	Annette Liebscher
Mo. 01.03./18-19.30 Uhr/10 x	
Stauferlandhalle Salach/VHS-Raum	74,- €

Qigong – die Acht Brokate

Die »Acht Brokate« ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qigong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die sanften,

fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Geübt wird überwiegend im Stehen. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Decke, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

P 30106	Elke Weiß
Mo. 22.02./19.15-20.45 Uhr/15 x	
Schillerschule Ösch Eislingen/Musiksaal	104,- €

Qigong am Abend

Einfach zu erlernende Qigong-Übungen, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin wurzeln, bringen durch langsame, fließende Bewegungen den Energiefluss in Ihrem Körper in Schwung. Ihr Atem wird sich vertiefen und ruhiger, Ihr Körper wird gekräftigt und geschmeidiger. Sie fühlen sich entspannter – auch auf Ihre Wirbelsäule wirken sich die Übungen wohltuend aus. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Decke, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

P 30107	Elke Weiß
Do. 25.02./18.30-20 Uhr/12 x	
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40	86,- €

Taiji am Abend

»Lerne Taiji und du wirst biegsam wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser«. Die langsamen, fließenden Übungen regulieren Atmung, stärken Herz, Kreislauf und das Nervensystem und sind für alle Altersgruppen eine sehr empfehlenswerte Entspannungsförm. Die fernöstlichen Bewegungsübungen führen zu einer heiter gelassenen Stimmung, zu mehr Wohlbefinden, Entspannung und Konzentration. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Decke, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

P 30108	Elke Weiß
Do. 25.02./20-21.30 Uhr/12 x	
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40	86,- €

Taiji für Fortgeschrittene

»Taiji weist den Weg, der zur Harmonie von Körper, Geist und Seele führt. Es ist etwas Natürliches, das immer zur Verfügung steht, jedem – in jedem Alter. Es ist leicht →

zu lernen. Es macht Spaß und ist spannend zugleich. Es ist der immerwährende Tanz des Lebens. Es ist für Dich!« (Al Huang).

P 30109	Elke Weiß
Mo. 22.02./17.30-19 Uhr/15 x	
Schillerschule Ösch Eislingen/Musiksaal	122,- €

yoga

Yoga am Morgen

Wir praktizieren gemeinsam einfache Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Der Körper wird beweglicher, die Rückenmuskulatur gestärkt, die ganze Muskulatur gleichmäßig gekräftigt. Auch lernen wir unsere Energien bewusst zu lenken und die Entspannung führt uns zu den Wurzeln unserer Kraft, dadurch verfügen wir über mehr innere Ruhe und Lebensfreude. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen.

P 30121	Doris Rostan
Di. 23.02./8.30-10 Uhr/15 x	
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40	114,- €

Yoga für Jedermann

Yoga fördert sanft die Beweglichkeit von Körper und Geist, bildet eine ideale Grundlage für Fitness, Geschmeidigkeit, geistige Frische und emotionale Ausgeglichenheit. Es trägt zur inneren Ruhe und seelischem Wohlbefinden bei, fördert die Entspannung, baut Stress ab und ist besonders wirksam bei Rücken- und Nackenproblemen. Yoga ist nicht auf ein bestimmtes Alter begrenzt, sondern für jeden praktikierbar. **Bitte mitbringen:** Bade- oder Duschtuch.

P 301211	Mi. 24.02./18-19.30 Uhr/15 x/111,- €	Doris Rostan
P 301221	Mi. 24.02./19.30-21 Uhr/15 x/111,- €	
P 301241	Fr. 26.02./9.30-10.45 Uhr/14 x/86,- €	
Stauferlandhalle Salach/Gymnastikraum		

Yoga auf dem Stuhl

Stuhl-Yoga ist eine sanfte Variante, die sich besonders für bewegungseingeschränkte oder ältere Menschen eignet, die nicht auf dem Boden üben können. Mit Atem- und Kör-

perübungen, Meditation und Tiefenentspannung können Atemvolumen, Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Achtsamkeit verbessert und tiefe, innere Ruhe erfahren werden. Die Übungen werden sowohl auf dem Stuhl, als auch im Stehen durchgeführt. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken.

P 30122	Elisabeth Bader
Di. 23.02./10.30-11.30 Uhr/15 x	
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40	77,- €



Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase Yoga ausüben. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung und eine Decke.

P 30123	Mo. 01.03./17.30-18.30 Uhr/8 x/40,- €	Anja Göhring
P 30124	Mo. 01.03./18.45-19.45 Uhr/8 x/40,- €	
P 30125	Mo. 07.06./17.30-18.30 Uhr/6 x/30,- €	
P 30126	Mo. 07.06./18.45-19.45 Uhr/6 x/30,- €	
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40		

Hatha Yoga

Yoga ist ein Weg zu sich selbst, zu Einheit und Harmonie. Mit Atemübungen (pranayamas), Körperhaltungen (asanas) begleitet mit positiven Bekräftigungsformeln (Affirmationen), Meditation und Tiefenentspannung mobilisieren wir unsere ureigenen Kräfte und Energien; gleichzeitig erfahren wir tiefes Loslassen und innere Ruhe. Bitte ca. 5-10 Min. vor Beginn der Yogastunde im Unterrichtsraum einfinden, wenn möglich ca. 2 Stunden vorher nichts mehr oder sehr wenig essen und vor dem Kurs auf Parfüm u. ä. verzichten. **Bitte mitbringen:** Bade- oder Duschtuch.

P 301231 Elisabeth Bader
Mi. 24.02./16.30-17.45 Uhr/15 x
Stauferlandhalle Salach/Gymnastikraum 91,- €



Yoga Anfängerkurs am Vormittag **neu**

Yoga verbindet Körper und Geist und hilft uns, uns selbst kennenzulernen. Neben der indischen Heilkunst Ayurveda und dem chinesischen Taoismus ist Yoga eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigen. Durch das Erlernen verschiedenster Asanas (Haltungen) und Pranayamas (Atemübungen) verbinden wir Körper und Geist zu einer Einheit. So werden wir beweglicher, vitaler und ausgeglichener. Die Tiefenentspannung hilft uns, Verspannungen im Körper zu lösen und geistige Klärung zu erfahren. Yoga bringt uns zu mehr Lebensfreude, Energie und Wohlbefinden, und ist für jeden geeignet. **Bitte mitbringen:** Bade- oder Duschtuch, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

»Wenn das Denken im Selbst ruht, die Begierden bewältigt sind und auch Wünsche nicht mehr stören, dann ist das Yogaziel erreicht.« BHAGAVADGITA 6,18

P 301251 Ann Christin Straub
Mi. 24.02./8.15-9.45 Uhr/10 x
Stauferlandhalle Salach/Gymnastikraum 73,- €

Yoga am Abend

Frei von Leistungsdenken erleben wir Körper, Geist und Seele auf neue Weise. Neben Körperübungen und dem Umgang mit dem Atem lernen wir in der Meditation Ruhe und Tiefenentspannung kennen. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie Fortgeschrittene. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Wolldecke, Meditationskissen oder Bänkchen, warme Socken. **Wichtig:** Vermeiden Sie größere Mahlzeiten vor dem Kurs.

P 30127 Elke Jung-Carstensen
Di. 23.02./19-20.30 Uhr/12 x
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40 92,- €

Eine Auszeit mit Yoga

Mit ausgewählten Körperübungen, Atemübungen und Entspannung sollen Körper und Geist in Einklang gebracht werden. Durch mehr Beweglichkeit, mehr Gelassenheit und mehr Kraft werden Sie den Alltag noch besser meistern. Es ist nie zu spät mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, evtl. eine Decke.

P 30128 Mi. 24.02./18-19 Uhr/12 x Ingrid Wahl
P 30129 Mi. 24.02./19.15-20.15 Uhr/12 x
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40 62,- €

Wer sich nicht bewegt verklebt – Faszientraining mit Yoga

Workshop am Samstagnachmittag

Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für das Wohlfühlen. Mit speziellen Körperübungen (asanas) und Massagen mit Rollen und Bällen werden wir die Faszien dehnen. Wir bringen dabei unseren Körper in Form, die Haltung verbessert sich, Verspannungen können sich lösen, die Beweglichkeit verbessert sich. Der Kurs ist für →

Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte und Decke, Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt.

P 30130 Sa. 27.02./14-17 Uhr Manuela Wagner
P 30131 Sa. 06.03./14-17 Uhr
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40 25,- €



Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Gönnen Sie sich drei Stunden für Körper, Geist und Seele! Unser Atem ist unser Anker für innere Ruhe. Deshalb werden wir mit Pranayamas (Atemübungen) unseren Geist zur Ruhe bringen. Unterstützt mit einer achtsamen Asanapraxis, bei der wir die Stellungen etwas länger halten und entsprechend auch länger nachspüren, finden wir zur Ruhe und Entspannung. Der Kurs ist für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte und eine Decke.

P 30132 Manuela Wagner
Sa. 13.03./14-17 Uhr
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40 25,- €

Sonnengruß intensiv

Der Sonnengruß, oder auch das Sonnengebet, ist eine Abfolge von 12 Yogahaltungen, die dynamisch fließend geübt werden. Dabei werden die Gelenke mobilisiert, Muskeln und Bänder gedehnt. Durch das dynamische Üben kommt man durchaus ins Schwitzen und trainiert somit auch das Herz-Kreislaufsystem. So starten wir kraftvoll und vol-

ler Energie in das Wochenende. Vorkenntnisse sind nicht zwingend nötig, eine gewisse Kondition ist hilfreich. Der Kurs ist nicht geeignet für Menschen mit Einschränkungen im Bewegungsapparat. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, ein Handtuch und für die Abschlussentspannung eine Decke.

P 30133 Manuela Wagner
Sa. 08.05./9.30-11.30 Uhr
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40 18,- €

Yin-Yoga

Yin-Yoga wird gerne als Faszien-Yoga verstanden. Durch die passive und sanfte Ausführung werden tiefere Faszien im Körper nachhaltig gedehnt. Die Übungen werden länger gehalten und können Verspannungen und Blockaden sanft lösen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, zwei Decken und wenn vorhanden ein Meditationskissen und/oder Yogaklotz.

P 30134 Fr. 23.04./18.30-20 Uhr Manuela Wagner
P 30135 Fr. 07.05./18.30-20 Uhr
P 30136 Fr. 11.06./18.30-20 Uhr
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40 14,- €

wirbelsäulengymnastik/rückengymnastik

Rücken fit am Vormittag

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tipps kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung und eine Decke.

P 30201 Adelheid Müller
Mo. 22.02./10-11 Uhr/15 x
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40 72,- €

Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik

Die Beckenbodenmuskulatur ist die stützende Basis für die Bauch- und Beckenorgane. Sie federt elastisch den Druck ab, der entsteht, wenn wir atmen, husten, lachen, ein Gewicht anheben oder uns anstrengen. Probleme des Beckenbodens sind für viele Frauen ein Thema, sei es in Folge von Schwangerschaft und Geburt, Übergewicht oder einfach als biologische Alterserscheinung. Da Beckenboden und Wirbelsäule zusammenhängen, bieten wir einen speziell darauf ausgerichteten Trainingsablauf an. Der Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen. **Bitte mitbringen:** Matte.

P 30202 Adelheid Müller
Mi. 24.02./14-15 Uhr/15 x
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40 72,- €



Rücken fit am Abend

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tipps kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. **Bitte mitbringen:** Matte.

P 30203 Mo. 22.02./19.15-20.15 Uhr/Sabine Hommel/12 x
P 30204 Mi. 24.02./18-19 Uhr/Karla Kilzer/12 x
P 30205 Mi. 24.02./19.15-20.15 Uhr/Karla Kilzer/12 x
Schillerschule Bismarckstr. Eislingen/Turnsaal 55,- €

gymnastik und bewegung am morgen

Mobil und aktiv zu Zweit

Für Frauen und Männer ab 60 Jahre

Die Kursstunde steht unter dem Motto: »Wir machen alles, was uns gesund hält und Spaß macht« und wendet sich an Paare aber auch an einzelne Frauen und Männer ab 60 Jahren und weiter aufwärts. Vielfältige Bewegungs- und Koordinationsübungen tragen zur körperlichen und geistigen Fitness bei. Dazu gehören Übungen zur Verbesserung der Durchblutung und die Schulung des Reaktionsvermögens. Dehn- und Entspannungsübungen (nach Jacobson) runden die Stunde ab. Wir üben in einer kleinen Gruppe, die eine individuelle Betreuung ermöglicht.

P 30210 Adelheid Müller
Mo. 22.02./9-9.45 Uhr/15 x
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40 74,- €



Fit in den Tag

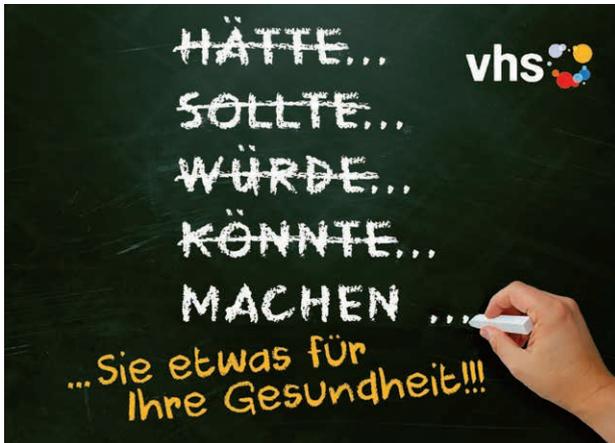
Nutzen Sie die Morgenstunde, um fit in den Alltag zu starten z.B. durch bewusste Stärkung des Oberkörpers, durch Training von Rücken, Bauch und Beine. Fühlen Sie Kräftigung, Geschmeidigkeit und neue Stärke in Ihren Körper fließen. Ihr Rücken und Ihre Haltung, ebenso wie Ihre Laune nach dem Training werden es Ihnen danken. Geeignet für alle Altersstufen. **Bitte mitbringen:** Matte.

P 30211 Patricia Rapp
Di. 23.02./8.30-9.30 Uhr/15 x
ASV-Sporthalle Eislingen/Staufeneckstr. 80 60,- €

Ausgleichsgymnastik am Morgen

Ein Kurs für Frauen, die aktiv und gesund ihren Körper in Bewegung und Schwung bringen wollen. Wir trainieren Kraft und Beweglichkeit, Koordination und Konzentration für ein besseres Körpergefühl. Mit Musik und verschiedenen Kleingeräten wird jede Übungsstunde abwechslungsreich. **Bitte mitbringen:** Matte.

P 30212	Adelheid Müller
Mi. 24.02./9-10 Uhr/15 x	
Sporthalle Ösch 1 Eislingen	60,- €



Balance – gelassen in den Tag

Tun Sie Körper und Geist etwas Gutes, begegnen Sie mangelnder Bewegung und dem alltäglichen Stress und finden Sie zu mehr Ausgeglichenheit. Wohltuende Bewegungs- und Entspannungselemente mit Übungen aus der Rückenschule, Beckenboden- und Venentraining, Progressive Muskelentspannung und Atemübungen helfen dabei. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung und Turnschuhe.

P 30213	Adelheid Müller
Mi. 24.02./10.15-11 Uhr/15 x	
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40	58,- €

Good Morning Body Fit

Mit Dynamik und Spaß bietet dieser Kurs die optimale Verbindung von Ausdauer-, Herz-, Kreislauf- und Krafttraining an. **Bitte mitbringen:** Matte.

P 30214	Karin Owczarek
Do. 25.02./10-11 Uhr/15 x	
Sporthalle Ösch 2 Eislingen	60,- €

Tänzerische Gymnastik

Choreographien zu Jazz- und Popmusik schulen die Beweglichkeit, trainieren Koordination und Konzentration. Tanzen in der Gruppe macht Spaß!

P 30215	Ilse Gelmar
Fr. 26.02./9.30-10.30 Uhr/12 x	
ASV-Sporthalle Eislingen/Staufeneckstr. 80	63,- €

Ausgleichsgymnastik für Männer

Wir kräftigen die Muskulatur und bringen Herz und Kreislauf in Schwung mit Gymnastik, Fitnesstraining und Volleyballspiel. **Bitte mitbringen:** Matte.

P 30216	Jasmin Drössler
Sa. 27.02./7.30-9 Uhr/13 x	
Sporthalle Ösch 1 Eislingen	75,- €

gymnastik und bewegung am nachmittag

Osteoporose-Gymnastik

Das Übungsprogramm beinhaltet schonendes Muskeltraining, Gleichgewichtsschulung und Dehnungs- und Entspannungsübungen zur Schmerzlinderung sowie Tipps zum rückengerechten Verhalten im Alltag. Bei akuten Schmerzen bitte vor Kursbesuch mit Ihrem Arzt sprechen. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch.

P 30217	Adelheid Müller
Mi. 24.02./15-16 Uhr/15 x	
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40	72,- €

Fit und aktiv für Frauen 60+

Ein Gesundheitsprogramm für Körper, Geist und Seele mit vielseitiger Gymnastik, das Kreislauf und Stoffwechsel anregt. Die Stunde klingt mit Entspannungsübungen aus. **Bitte mitbringen:** Matte.

P 30218	Adelheid Müller
Do. 25.02./15.30-16.30 Uhr/15 x	
Sporthalle Ösch 1 Eislingen	60,- €

Gymnastik für Männer

Verbessern Sie mit einem regelmäßigen gezielten Bewegungsprogramm Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden. Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus allem, was gesundheitsorientierte sportliche Betätigung mit den Schwerpunkten Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer bietet. Teilnehmen kann jeder, ohne sich zu überfordern. Mit Musik und verschiedenen Handgeräten werden die Sportstunden abwechslungsreich gestaltet. Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Duschtuch.

P 302011	Christa Kind
Do. 25.02./16.45-17.30 Uhr/15 x	
Stauferlandhalle Salach/Gymnastikraum	47,- €

Fünf Esslinger verbunden mit Vibroswing-Ringen

In diesem Kurs verbinden wir die Fünf Esslinger mit Vibrationsringen. Gemeinsam schwingen, üben, lachen für mehr Lebensfreude – das ist unser Motto. Mit Übungen für Balance, Dehnung, Ausdauer und Muskelaufbau sind die Vibrationsringe eine wunderbare Ergänzung. Sie lernen Ihre Beweglichkeit auf sanfte Weise aufzubauen und kleine Übungen in Ihren Alltag zu integrieren. Koordinationsübungen, die richtig Spaß machen, lockern das Üben auf. Genau so wichtig wie das Trainieren ist das Entspannen sowohl für Ihren Geist wie auch für Ihren Körper. So können Sie wieder gestärkt und entspannt aufs Neue dem Alltag begegnen. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe mit dünnen Sohlen (keine Straßenschuhe).

P 30219	Sieglinde Haid
Do. 25.02./04.03./11.03./18.03./25.03./15.04./22.04./ 29.04./10.06./17.06./24.06./01.07./17-18 Uhr	
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40	63,- €

gymnastik und bewegung am abend

Gymnastik für Frauen

Gymnastik kräftigt die Muskulatur, verbessert die körperlich-geistige Geschicklichkeit und Reaktion. Der Kreislauf wird angeregt und die Atmung vertieft. Mit Musik wird Ihre

Ausdauer, Fitness und Gesundheit verbessert. Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Duschtuch.

P 302021	Christa Kind
Do. 25.02./17.45-18.45 Uhr/15 x	
Stauferlandhalle Salach/Gymnastikraum	62,- €



Pilates Basics

Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen

Pilates bedeutet den Körper zu dehnen, zu stärken und Ausdauer und Durchhaltevermögen zu üben, Körperbewusstsein zu entwickeln und Wahrnehmung und Sensibilität zu wecken. Im Kern steht die bessere Haltung, Verlängerung und Kontrolle der Muskeln, Frische und Wohlbefinden für unseren Körper. Der Kurs eignet sich für alle, die Grundkenntnisse besitzen und diese weiter ausbauen wollen. **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Matte, Handtuch und evtl. ein kleines Kissen.

P 30221	Manuela Thierer
Mi. 24.02./18.15-19.15 Uhr/15 x	
Realschule Eislingen/Gymnastikraum	70,- €

Pilates – Aufbaustufe

Sie kennen die Prinzipien des Mattentrainings, die spezielle Atmung und wissen, wie Sie Ihr Powerhouse aktivieren. Sie beherrschen die Grundübungen weitgehend – darauf bauen wir auf. Wir vertiefen das bereits Gelernte und stellen →

uns neuen Herausforderungen. **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Matte, Handtuch und evtl. ein kleines Kissen.

P 30222 Manuela Thierer
Mi. 24.02./19.15-20.15 Uhr/15 x
Realschule Eislingen/Gymnastikraum 70,- €

Bodystyling

Eine gesunde Mischung aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung eignet sich für alle, die einem aeroben Ausdauertraining nicht allzu viel abgewinnen können.

Bitte mitbringen: Matte.

P 30223 Mo. 22.02./17.15-18.15 Uhr/Karin Owczarek/15 x
P 30224 Mi. 24.02./18.45-19.45 Uhr/Patricia Rapp/15 x
Realschule Eislingen/Turnhalle 60,- €

Fit Mix

Durch einen bunten Mix aus Übungen mit unterschiedlichen Trainingsgeräten wird die Rückenmuskulatur, aber auch die Tiefenmuskulatur gestärkt. gezielte Übungsformen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung helfen uns zuhause und am Arbeitsplatz künftigen Beschwerden vorzubeugen. Beim abschließenden Stretching kann sich die Muskulatur entspannen und entwickeln. **Bitte mitbringen:** Matte, Handtuch, Getränk.

P 30207 Do. 25.02./16.30-17.30 Uhr/15 x Bettina Riedlinger
P 30208 Do. 25.02./17.30-18.30 Uhr/15 x
Realschule Eislingen/Gymnastikraum 68,- €

Alles ist erlaubt.

Drei Trainer, drei Stile – ein Ziel

Kraft-Ausdauer wechselt gewollt mit Pilates und Yoga. Ziel der Übungsstunden ist ein besseres Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln und die Bewegungskontrolle zu verbessern. Die eigenen Stärken erkennen und bewusst einzusetzen. **Bitte mitbringen:** Bade- oder Duschtuch.

P 302041 Paul Schaaf
Fr. 26.02./18-19 Uhr/17 x
Stauferlandhalle Salach/Gymnastikraum 77,- €



ZUMBA®

ZUMBA® ist ein »Workout«, welches gar nicht als ein solches empfunden wird. Bewegungsabläufe mit niedriger und hoher Intensität werden zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining auf mitreißende Musik kombiniert, bei welchem jeder sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Es sind weder tänzerische Erfahrungen, noch körperliche Voraussetzungen für eine ZUMBA®-Stunde erforderlich. Der Kurs ist für Anfänger, sowie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Mineralwasser, Handtuch.

P 302031 Jennifer Stähle
Mi. 24.02./18-19 Uhr/17 x
Stauferlandhalle Salach/Saal 2 72,- €

walking

Nordic Walking für Einsteiger im Eislinger Norden

Nordic Walking ist der ideale Einstieg für alle, die lange keinen Sport gemacht haben und auf sanfte Weise Ausdauer und Beweglichkeit verbessern wollen. Es ist gelenkschonender als Joggen und effektiver als Walking ohne Stöcke. Nordic Walking streckt und kräftigt die Rücken-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher den individuell geeigneten Walkingstil, ob in der Grobform oder Feinform zu erlernen. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie Stöcke benötigen. →

P 30220 Angelika Möller-Martz
 Do. 08.04./17-18 Uhr/8 x
 Parkplatz Hundedressurplatz am Tälesweg 40,- €

Walking mit Vibrationsringen im Eislinger Norden

Wir gehen schwingend, nehmen die Vibrationen aus den Ringen wahr und trainieren Kraft, Dehnung, Ausdauer und Elastizität. Mit viel Spaß und Schwung lassen wir den Alltag in freier Natur hinter uns. Ob zum Abnehmen, für ein gelenkschonendes Ganzkörper- und Ausdauertraining, zur Verbesserung der Beweglichkeit und vieles mehr, ist smovey-walking optimal für jede Altersgruppe geeignet. Jeder der Spaß an der Bewegung hat oder wieder finden will, ist herzlich eingeladen die Vibrationsringe kennen und schätzen zu lernen. Bei Regen findet der Kurs in der Schillerschule GS, Bismarckstr. statt.

P 30225 Sieglinde Haid
 Do. 15.04./18.30-19.45 Uhr/3 x
 Schulhof Schillerschule Bismarckstr. Eislingen 19,- €



Walking mit Vibrationsringen im Eislinger Süden

Wir gehen schwingend, nehmen die Vibrationen aus den Ringen wahr und trainieren Kraft, Dehnung, Ausdauer und Elastizität. Mit viel Spaß und Schwung lassen wir den Alltag in freier Natur hinter uns. Ob zum Abnehmen, für ein gelenkschonendes Ganzkörper- und Ausdauertraining, zur Verbesserung der Beweglichkeit und vieles mehr, ist smovey-walking optimal für jede Altersgruppe geeignet. Jeder

der Spaß an der Bewegung hat oder wieder finden will, ist herzlich eingeladen die Vibrationsringe kennen und schätzen zu lernen. Bei Regen findet der Kurs drinnen statt (Ort wird im Kurs bekannt gegeben).

P 30226 Sieglinde Haid
 Do. 10.06./18.30-19.45 Uhr/4 x
 Treffpunkt Bouleplatz Realschule Eislingen 25,- €

Nordic-Walking für Menschen mit Übergewicht, gestörtem Fettstoffwechsel oder Diabetes

Weitere Informationen siehe Seite 56.

P 30401 Angelika Möller-Martz
 Di. 06.04./17-18 Uhr/8 x
 Parkplatz Hundedressurplatz am Tälesweg 40,- €

schwimmen/wassergymnastik/aqua-fitness

Wassergymnastik und Wasserfitness am Morgen

Wassergymnastik trainiert die Muskulatur, schont die Gelenke, fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Sie ist die ideale Gesundheitsgymnastik für jedes Alter.

P 30251 Patricia Rapp
 Di. 23.02./9.50-10.35 Uhr/15 x
 Hallenbad Eislingen/Scheerstr. 15 46,- €

Wassergymnastik – ganz klassisch

Durch den Auftrieb des Wassers sind die Übungen unserer klassischen Wassergymnastik schonend für Gelenke, Sehnen und Muskeln. Sogar das Herz-Kreislaufsystem wird zusätzlich gestärkt. Besonders geeignet ist sie für Nichtschwimmer, ältere Menschen oder Menschen mit orthopädischen Problemen.

P 30252 Karla Kilzer
 Mi. 24.02./15.30-16.15 Uhr/12 x
 Hallenbad Eislingen/Scheerstr. 15 37,- €

Aquafitness

Aquafitness ist ein umfassendes Körpertraining im brusttiefen Wasser. Durch den Wasserwiderstand und Auftrieb ist es ein besonders effektives Muskel- und Ausdauertraining. Es besteht aus Elementen des Aquawalkings, →

Aquajoggings, aus Aqua-Aerobic und Aquadance und wird mit oder ohne Geräte bei motivierender Musik durchgeführt.

P 30253 Di. 23.02./17.30-18.15 Uhr/15 x Simone Schöberl
P 30254 Di. 23.02./18.30-19.15 Uhr/15 x
P 30255 Di. 23.02./19.30-20.15 Uhr/15 x
Hallenbad Eislingen/Scheerstr. 15 46,- €

Bei Kursen im Hallenbad ist der Eintritt nicht in der Kursgebühr enthalten. Das Becken hat einen Noppenboden. Deshalb empfehlen wir bei den Aquafitness- und Wassergymnastikkursen Badeschuhe mitzubringen.

Schwimmkurse für Kinder & Kleinkinder siehe Seite 77

Aquatrainig

Ein fetziges Programm mit intensiver Belastung von Herz und Kreislauf und der gesamten Muskulatur erwartet Sie. Durch vielseitige Bewegungen gegen den Widerstand des Wassers wird diese Allround-Gymnastik für Sie zu einem mitreißenden Ausdauer- und Krafttraining.

P 30256 Siglinde Depil
Mi. 24.02./18.45-19.30 Uhr/15 x
Hallenbad Eislingen/Scheerstr. 15 46,- €

Aquafitness und Aquajogging

Untermalt von rhythmischer Musik steigern Sie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Aquafitness ist eine gelenkschonende Art, alle Muskelgruppen intensiv zu trainieren. Dabei wird im tiefen Wasser gejoggt, gesteppt und mit diversen Hilfsmitteln das Training unterstützt. Der Kurs ist für Nichtschwimmer nicht geeignet!

P 30257 Fr. 26.02./16.30-17.15 Uhr/14 x Simone Schöberl
P 30258 Fr. 26.02./17.20-18.05 Uhr/14 x
P 30259 Fr. 26.02./18.10-18.55 Uhr/14 x
Hallenbad Eislingen/Scheerstr. 15 43,- €

spezielle gesundheitsangebote

Schwindel: Täuschung der Sinne?

Vortrag und Diskussion in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Es dreht sich alles, die Erde schwankt, der Boden gibt nach ... Eine Täuschung der Sinne? Nach Kopfschmerzen ist Schwindel – insbesondere mit zunehmendem Alter – der häufigste Grund für die Vorstellung beim Neurologen. Durch die Folgeschäden wie Sturz oder Unfälle hat er eine zunehmende Bedeutung in der Bevölkerung. Schwindel ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Symptom einer Störung im Organismus, deren Ursache sehr vielfältig – harmlos oder gefährlich – sein kann. Funktionsstörungen des Gleichgewichtsorgans im Ohr, Erkrankungen der Halswirbelsäule, neurologische Erkrankungen oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigsten Auslöser. Sind mehrere Fachdisziplinen zuständig, fehlt oft ein fester Ansprechpartner. Manche Patienten werden von einem Arzt zum Nächsten geschickt, ohne eine Diagnose und einen Behandlungsplan. Die genaue Beobachtung und das Berichten der Symptome durch den Patienten sind unverzichtbar. Ergänzend erfolgt eine Abklärung mithilfe von speziellen Schwindeluntersuchungen. Eine ursachengerechte Therapie des Schwindels sorgt dafür, dass Körper und Seele wieder auf die Beine kommen.

Beim Arzt-Patienten-Forum beleuchtet der Referent die Erscheinungsformen, Ursachen und Behandlungsmethoden des Schwindels. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

P 30301 André Bönsch
Mo. 21.06./19 Uhr Anmeldung erforderlich!
Stadthalle Eislingen/Jurasaal 5,- €/ermäßigt 3,-€

Warum hört ihr nicht auf mich?



Vortrag von Karin Lorch über den Umgang mit der Patientenverfügung im Krankenhausalltag in Zusammenarbeit mit dem Demenznetzwerk

Weitere Informationen siehe Seite 7.

P 30302 Karin Lorch
Do. 15.04./19.30 Uhr Anmeldung erforderlich!
Stadthalle Eislingen/Jurasaal 5,- €/ermäßigt 3,-€

Nordic-Walking für Menschen mit Übergewicht, gestörtem Fettstoffwechsel oder Diabetes

In Deutschland gibt es schätzungsweise 20 Millionen Menschen, die übergewichtig sind, unter einem gestörten Fettstoffwechsel leiden oder Diabetes haben. Unter professioneller Leitung werden Sie in diesem Kurs zu einem gelenkschonenden Training motiviert. Sie erhalten dabei auch Informationen zu gesundheitlichen Hintergründen und Ernährungstipps. Schritt für Schritt bringen wir Sie auf den Weg zu einer gesünderen Lebensweise und einem neuen Wohlgefühl. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie Stöcke benötigen.

P 30401 Angelika Möller-Martz
Di. 06.04./17-18 Uhr/8 x
Parkplatz Hundedressurplatz am Tälesweg 40,- €



Die grüne Hausapotheke Heilpflanzenführung

Vom Schlater Waldsportparkplatz aus starten wir über Wiesen zu Mezger's Kräuteroase. In dem Gartengrundstück der Familie Mezger sind Wildkräuter, Heilpflanzen, Wildfrüchte und Obstbäume zu finden. Hier können Sie die Welt der Heilpflanzen erleben und kennen lernen. Die Kräuterpädagogin Gabriele Mezger wird Sie durch den Garten führen und ausgewählte Heilpflanzen näher vorstellen. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen.

P 30402 Gabriele Mezger
Fr. 21.05./15-16.30 Uhr Anmeldung erforderlich!
Parkplatz Schlater Waldsportplatz an der K1426 12,- €

ernährung/kochen

Wichtiger Hinweis für alle Kochkurse

In der Regel werden die Lebensmittelkosten direkt mit den Kursleiterinnen am Kursabend abgerechnet. Sollten Sie am Kurs nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte spätestens 3 Tage vor Kursbeginn ab, ansonsten werden Lebensmittelkosten mit der Kursgebühr fällig. Bitte bringen Sie zu den Kochabenden verschließbare Behälter für Kostproben mit.

Bei Kursen in Salach bitte zusätzlich 2 Geschirrtücher, Spültuch, Handtuch und Schürze mitbringen.

Italienische Alltagsküche – kochen ohne Schnick-Schnack

Wir kochen pro Abend 3-4 unterschiedliche authentische Rezepte der italienischen Küche, die man leicht in den Alltag integrieren kann ohne außergewöhnliche Zutaten zu benötigen. Sie sind jederzeit gut nach zu kochen und einfach gesund und lecker. Für alle Fans der italienischen Küche. **Bitte mitbringen:** Behälter für Reste.

P 30501 Di. 09.03. & 16.03./18-21 Uhr Karin Gerst
P 30502 Do. 22.04. & 29.04./18-21 Uhr
Realschule Eislungen/Küche 26,- €

Syrische Küche

Die syrische Küche ist vielfältig, raffiniert, schmackhaft und pikant und gilt für viele als die beste Küche im Vorderen Orient. Vorspeise und Hauptgericht werden mit Tahin Paste zubereitet, wie z. B. mutable Batata (Kartoffeldip), Sahra Bil Tahin (Blumenkohl mit Tahinsoße), Baba Kanug (Aubergine mit Tahinpaste), Dorade in Tahinsoße, Salate und als Dessert leckere Baklava. Lassen Sie sich kulinarisch überraschen. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Getränk. →

P 305011 Nevin Pseli
Fr. 16.04./18-22 Uhr
Staufeneckschule Salach/Küche/Bitte Eingang wegen
Baustelle über Straße »In den Roßäckern« nehmen!
inkl. Lebensmittelkosten 23,- €



Orientalisches Frühstück

Erleben Sie mal ein Frühstück etwas anders als gewohnt. Es gibt Warmes und Kaltes, ein arabischer Tee darf natürlich nicht fehlen. Lassen Sie sich überraschen! **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Getränk.

P 305021 Nevin Pseli
Sa. 15.05./9-12 Uhr
Staufeneckschule Salach/Küche/Bitte Eingang wegen
Baustelle über Straße »In den Roßäckern« nehmen!
inkl. Lebensmittelkosten 18,- €

Chilenischer Kochkurs

Es erwartet Sie eine kleine kulinarische Reise durch Chile. Gerichte wie Palta reina (Avocado mit Thunfisch), Pastel de Choclo (Mais Hackfleischauflauf), Empanadas (Hackfleischtaschen), chilenischer Tomatensalat mit Koriander und Braso de Reina (Karamell-Rolle mit Walnuss oder Koskoflocken) werden zubereitet. **Bitte mitbringen:** Getränk, Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben.

P 305031 Nevin Pseli
Fr. 04.06./18-22 Uhr
Staufeneckschule Salach/Küche/Bitte Eingang wegen
Baustelle über Straße »In den Roßäckern« nehmen!
inkl. Lebensmittelkosten 21,- €



Arabischer Kochkurs

In diesem Kurs werden vielseitige Rezepte aus Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts von verschiedenen arabischen Ländern wie Libanon, Syrien, Tunesien, Ägypten, Jordanien und Saudi Arabien angeboten. Sie werden einen unvergesslichen Kochabend erleben, in dem Sie eine Vielfalt an Gerichten aus der arabischen Welt genießen können. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Getränk.

P 305041 Nevin Pseli
Fr. 30.07./18-22 Uhr
Staufeneckschule Salach/Küche/Bitte Eingang wegen
Baustelle über Straße »In den Roßäckern« nehmen!
inkl. Lebensmittelkosten 21,- €



Mehr Sprachen: Mehr wir

An wenigen Orten ist das WIR der Sprachenvielfalt so präsent wie an der Volkshochschule. Sie ist nicht nur der Ort, an dem viele Sprachen gelernt werden können, sondern auch der Ort, an dem sich Menschen mit unterschiedlichen Herkunftssprachen begegnen. Da sind zum einen die muttersprachlichen Kursleitenden, zum anderen die Teilnehmenden mit anderen Herkunftssprachen, die an der Volkshochschule einen Deutschkurs besuchen.

Sprachen lernen

Der Sprachkurs in der Volkshochschule zeichnet sich durch das Lernen in der Gruppe aus. Zusammen mit anderen Teilnehmenden kann die Kommunikation in der Fremdsprache sogleich trainiert werden. Die Gruppe motiviert den Einzelnen zu kontinuierlichem Lernen. Das Kurssystem der vhs-Sprachenschule richtet sich nach dem Stufenmodell des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER), das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben festlegt. Bei uns können Sie auf verschiedenen Niveaustufen einsteigen.

Sprachberatung

Sie möchten eine Sprache von Grund auf lernen, Sprachkenntnisse auffrischen oder weiter ausbauen und wissen nicht, welcher Kurs für Sie geeignet ist? Um den Kurs zu finden, der Ihren Erwartungen entspricht, können Sie zur persönlichen Sprachberatung in unsere Geschäftsstelle ins Rathaus Eislingen kommen. Sie können sich auch gerne telefonisch unter **07161/804263** beraten lassen.

Effektives Lernen in kleinen Gruppen

Die Gruppengröße unserer Sprachkurse umfasst in der Regel 10 Teilnehmer/innen. Wird die Anzahl von 10 Teilnehmern unterschritten, ist das Weiterlernen in kleineren Gruppen durch Gebührenaufzahlung bzw. eine Unterrichtsverkürzung möglich. Die Kursgebühr wird am zweiten Kurstag festgelegt. Sie bleibt nach ihrer Festlegung unberührt von Änderungen der Gruppengröße während des weiteren Kursverlaufs. Bei Standardkursen gilt folgende Staffelung:

Teilnehmer	10 Termine 20 UE	12 Termine 24 UE	15 Termine 30 UE
ab 10 TN	50,- €	60,- €	75,- €
9 TN	56,- €	67,- €	84,- €
8 TN	63,- €	76,- €	95,- €
7 TN	72,- €	86,- €	108,- €
6 TN	84,- €	101,- €	126,- €
5 TN	101,- €	122,- €	152,- €
4 TN	127,- €	152,- €	190,- €
3 TN	169,- €	202,- €	253,- €

Wichtiger Hinweis

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist und von uns nicht bestätigt wird. Sie können in den Sprachkursen in Absprache mit unserer Geschäftsstelle gern am ersten Kurstag schnuppern. Sollte sich herausstellen, dass der gebuchte Kurs nicht der Richtige ist, so ist ein Wechsel oder eine Abmeldung vor dem zweiten Kurstag möglich.

Der Rücktritt von einem Sprachkurs muss vor dem zweiten Kurstag erfolgen, ansonsten wird die Gebühr für den gesamten Kurs fällig!



Information und Beratung Deutsch

Sie wissen noch nicht, welcher Kurs für Sie in Frage kommt? Wir helfen Ihnen gern, den Kurs zu finden, der Ihren Vorkenntnissen, Erwartungen und Zielvorstellungen entspricht.

Wir beraten Sie individuell bei Ihrer Kurswahl:

Bitte wenden Sie sich an **Alexandra Kröner** in der vhs-Geschäftsstelle im Rathaus Zimmer 2.07 oder unter der **Tel. 07161/804263**

deutsch als fremdsprache

Deutsch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1)

»Schritt für Schritt« wollen wir uns die deutsche Sprache aneignen. Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. **Bitte mitbringen:** Heft oder Block, Schreibzeug und Wörterbuch. **Lehrbuch:** Schritte plus neu 1, A1/1, Hueber Verlag.

P 40401 Aranka Heckl
Mo. & Mi. 22.02./18-19.30 Uhr/30 x
Anmeldung erforderlich!
Musikschule Rückertstr. Eislingen 150,- €



Deutsch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

»Schritt für Schritt« wollen wir uns die deutsche Sprache aneignen. Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Der Kurs bereitet die Lernenden auf Alltag und Beruf vor. **Bitte mitbringen:** Heft oder Block, Schreibzeug. **Lehrbuch:** Schritte plus neu 1, A1/1, Lektion 5, Hueber Verlag.

P 40402 Melita Trapp
Mo. & Do. 22.02./18-19.30 Uhr/30 x
Anmeldung erforderlich!
Alte Post Eislingen/Vereinsraum 1 150,- €

Deutsch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A1)

»Die ersten Schritte« auf dem Weg in die neue Sprache sind gemacht und jetzt wollen wir Erlerntes anhand von Übungen, CD-Hörtexten, Rollenspielen festigen und Neues lernen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die Vorkenntnisse mitbringen und keinen Integrationskurs besuchen können.

Lehrbuch: Schritte plus neu A2, A1/2, Lekt. 12, Hueber Verl.
P 40403 Bettina Fenske
Mo. & Do. 22.02./18.45-20.15 Uhr/30 x
Anmeldung erforderlich!
Jugendhaus Talx Eislingen 150,- €

Deutsch für Anfänger mit Grundkenntnissen (A2)

»Schritt für Schritt« wollen wir uns die deutsche Sprache aneignen und den Wortschatz erweitern. **Bitte mitbringen:** Heft oder Block, Schreibzeug. **Lehrbuch:** Schritte plus neu A2/2, Hueber Verlag.

P 40404 Brigitta Trojan
Mo. & Mi. 22.02./18-19.30 Uhr/30 x
Anmeldung erforderlich!
Alte Post Eislingen/Archiv 150,- €

englisch

Englisch ohne Eile am Nachmittag (A2.1)

Sie haben früher einmal Englisch gelernt, aber das ist schon lange her? Viele Vokabeln sind nicht mehr parat und in der Grammatik gibt es mehr Fragen als Sicherheit? Sie wollen auf Reisen etwas Englisch verstehen und sprechen? Hier nehmen Sie sich endlich Zeit für Englisch und erweitern Ihre Sprachkenntnisse bei langsamem Lerntempo.

Lehrbuch: Network Now A2.1, Unit 4, Klett Verlag.
P 40601 Sabine Voith
Mi. 24.02./14-15.30 Uhr/12 x
Anmeldung erforderlich!
Alte Post Eislingen/Vereinsraum 1 Gebühr nach TN

Englisch ohne Eile am Nachmittag (A2.2)

Sie haben Englischkenntnisse und wollen diese auffrischen und ausbauen? Wir erweitern den Wortschatz und üben das aktive Sprechen. **Lehrbuch:** Network Now A2.2, Unit 4, Klett Verlag. →

P 40602 Sabine Voith
 Di. 23.02./14-15.30 Uhr/12 x Anmeldung erforderlich!
 Alte Post Eislingen/Vereinsraum 1 Gebühr nach TN

Endlich Zeit für Englisch (A2.2)

Hatten Sie ein paar Jahre Englisch in der Schule oder haben Sie bereits vhs-Kurse auf dem Level A1 bis A2 besucht? Sie wollen Ihre Sprachkenntnisse aufpolieren oder auf Reisen besser verstehen und sprechen? In diesem Kurs holen Sie »Vergessenes« aus den Tiefen hervor, werden wieder vertraut mit gängigen Redewendungen und üben das aktive Sprechen. **Lehrbuch:** Next A2.2 aktualisierte Ausgabe, Unit 8, Hueber Verlag.

P 40603 Sabine Voith
 Mi. 24.02./19-20.30 Uhr/12 x Anmeldung erforderlich!
 Gymnasium Eislingen/Zi 115 Gebühr nach TN

Englisch (B1)

Wenn Sie bereits Kenntnisse in der englischen Sprache haben, aber nicht mehr in Übung sind oder Ihre Kenntnisse ausbauen wollen, dann sind Sie hier richtig. Wortschatzarbeit, Grammatik, Text- und Hörverständnisübungen und Kommunikation stehen auf dem Stundenplan. **Lehrbuch:** Network Now B1.1, Unit 5, Klett Verlag.

P 40604 Sabine Voith
 Do. 25.02./19-20.30 Uhr/12 x Anmeldung erforderlich!
 Gymnasium Eislingen/Zi 115 Gebühr nach TN

Train your brain with fun (B1)

You are welcome to an entertaining 90 minutes group. We discuss and read together, so you learn talking English successfully. Nebenbei frischen Sie gewiss Ihre Grammatik-Lücken wieder auf!

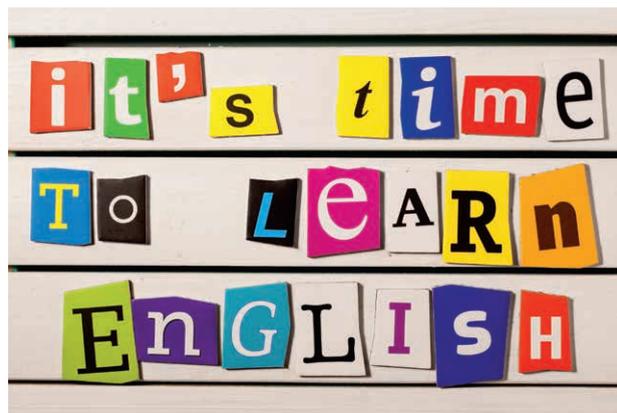
P 40605 Clara Weiß-Kritzer
 Di. 23.02./9.30-11 Uhr/12 x Anmeldung erforderlich!
 Alte Post Eislingen/Vereinsraum 1 Gebühr nach TN

Monthly meeting to brush up your English knowledge (B1)

Haben Sie Lust Ihre guten Englischkenntnisse aufzufrischen, jedoch nicht viel Zeit für einen Kurs? Wir unterhalten uns über unterschiedliche Themen wie Hobbies, Aktuelles

und Ähnliches. Außerdem versorgt uns die Dozentin mit Grammatikübungen, wir lesen und hören Texte. Nebenbei lernen wir die typischen deutschen »Horror Mistakes« zu eliminieren. Es wird ein kleiner Unkostenbeitrag für das Lehrmaterial erhoben. Voraussetzung: 4 bis 5 Jahre Englisch.

P 40606 Ursula Weingart-Brodbeck
 Mi. 10.03./14.04./12.05./16.06./14.07./18.15-19.45 Uhr
 Alte Post Eislingen/Vereinsraum 1 34,- €



Englisch am Morgen (B2)

We improve our English with interesting discussions. New students are welcome! **Lehrbuch:** In conversation B2/C1, Unit 10, Klett Verlag.

P 40607 Sabine Voith
 Mo. 22.02./9.30-11 Uhr/12 x Anmeldung erforderlich!
 Alte Post Eislingen/Vereinsraum 1 Gebühr nach TN

Englisch am Morgen (B2/C1)

Wir bauen unsere Englischkenntnisse anhand von Zeitungsartikeln aus. Hierbei trainieren wir vor allem das freie Sprechen in Alltagssituationen. Wir treffen uns zusätzlich an 6 Terminen ohne Dozentin im Sprachcafé, um uns über interessante Themen auf Englisch zu unterhalten.

P 40608 Susanne Klär-Hartley
 Mi. 24.02./10.03./24.03./21.04./05.05./19.05./9.30-11 Uhr &
 6 zusätzliche Sprachcafé-Termine am
 03.03./17.03./14.04./28.04./12.05./09.06./9.30-11 Uhr
 Alte Post Eislingen/Vereinsraum 1 36,- €



Englisch für Alltag und Beruf (A2)

Möchten Sie Ihr holpriges Schulenglisch hinter sich lassen und in eine gute Sprechpraxis verwandeln? Bauen Sie in diesem Kurs Ihre Fähigkeit, Englisch zu sprechen, systematisch und dauerhaft auf. Lernen Sie, wie man typische Fehler vermeidet und die Grammatikstrukturen verbessert. Je nach Wunsch arbeiten wir mit einem Lehrbuch oder die Dozentin versorgt Sie mit Kopien.

P 40609 Ursula Weingart-Brodbeck
Mo. 22.02./17.45-18.45 Uhr/10 x Anmeldung erforderlich!
Alte Post Eislingen/Vereinsraum 3 Gebühr nach TN

English from home (B1) ONLINE-Kurs

Sie möchten besser und sicherer Englisch sprechen und telefonieren? Wichtige Businessphrases aus allen Gebieten lernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig! Ganz bequem von zu Hause vertiefen Sie Ihre Kenntnisse ganz intensiv in der virtuellen Kleingruppe! Sie benötigen einen stabilen Internetzugang sowie einen Microsoft-Account – der Kurs wird über Microsoft Teams abgehalten. Der Link wird Ihnen dann vor Kursbeginn zugeschickt.

P 40610 Ursula Weingart-Brodbeck
Di. 02.03./20.30-21.30 Uhr/5 x Anmeldung erforderlich!
Online-Veranstaltung 32,- €

Prüfungsvorbereitung Englisch für die Mittlere Reife

Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung der Realschule in Englisch. In diesem Kurs werden Grammatikschwerpunkte wiederholt und Prüfungen zusammen erar-

beitet. Zur optimalen Vorbereitung auf die Prüfung, um die Selbstsicherheit in der Sprache zu festigen und zu stärken.

Lehrbuch: Stark Abschlussprüfung Englisch.

Karin Gerst
P 40611 Sa. 15.05./22.05./05.06./12.06./8.30-11.45 Uhr/4 x
P 40612 Di. 25.05.-Fr. 28.05./8.30-11.45 Uhr/4 x in den
Pfingstferien Anmeldung erforderlich!
Realschule Eislingen/Musiksaal 56,- €

französisch



Französisch – leichte Konversation am Abend (B2)

Haben Sie Lust sich einmal im Monat über interessante Themen des Alltagslebens in Französisch zu unterhalten und dabei Ihre Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern?

P 40802 Claudia Kupilik
Di. 02.03./13.04./04.05./08.06./06.07./19-20.30 Uhr
Alte Post Eislingen/Vereinsraum 1 48,- €

Prüfungsvorbereitung Französisch für die Mittlere Reife

Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung der Realschule in Französisch. In diesem Kurs werden Grammatikschwerpunkte wiederholt und Prüfungen zusammen erarbeitet. Zur optimalen Vorbereitung auf die Prüfung, um die Selbstsicherheit in der Sprache zu festigen und zu stärken. **Lehrbuch:** Stark Abschlussprüfung Französisch. →

Karin Gerst

P 40803 Sa. 15.05./22.05./05.06./12.06./12.30-15.45 Uhr/4 x

P 40804 Di. 25.05.-Fr. 28.05./12.30-15.45 Uhr/4 x in den

Pfingstferien

Anmeldung erforderlich!

Realschule Eislingen/Musiksaal

56,- €

italienisch

Buonasera! Italienisch für Anfänger (A1)

Wir lernen in einer netten Gruppe seit einem Semester diese wunderschöne Sprache, die Sie begeistern wird. Auf der nächsten Reise nach Italien werden Sie Ihren »caffè« und Ihre »pasta« bereits auf italienisch bestellen. Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind gerne willkommen. Wir freuen uns! **Lehrbuch:** Allegro nuovo A1, Klett Verlag.

P 40901

Karin Gerst

Fr. 05.03./18-19.30 Uhr/15 x

Anmeldung erforderlich!

Alte Post Eislingen/Vereinsraum 1

Gebühr nach TN



Italienisch am Abend (A2)

Wir lernen seit wenigen Semestern Italienisch mit viel Spaß und Freude. Jederzeit sind neue Teilnehmer für unsere kleine Gruppe willkommen! **Lehrbuch:** Con piacere A2, Lektion Ende 3, Klett Verlag.

P 40902

Carmela Crapanzano

Mi. 03.03./18-19 Uhr/12 x

Anmeldung erforderlich!

Jugendhaus Talx Eislingen

Gebühr nach TN

Schnupperangebot

Sie können in den Sprachkursen in Absprache mit unserer Geschäftsstelle gern am ersten Kurstag schnuppern. Sollte sich herausstellen, dass der gebuchte Kurs nicht der Richtige ist, so ist ein Wechsel oder eine Abmeldung vor dem zweiten Kurstag möglich.

Italienisch im Alltag für Fortgeschrittene (B1)

Kleingruppe 6 – 8 Personen

Bei langsamem bis normalem Lerntempo vertiefen wir Grammatik und Wortschatz und üben vor allem die Konversation. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Buonasera a tutti, Lektion 3.

P 40903

Carmela Crapanzano

Mi. 03.03./19.15-20.15 Uhr/15 x

Anmeldung erforderlich!

Jugendhaus Talx Eislingen

Gebühr nach TN

Italienisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (A1/A2)

Sie möchten in einer kleinen Gruppe mit anderen das Sprechen und Hören trainieren? Sie möchten Wissenswerte über die italienischsprechende Welt erfahren? Sie haben Grundkenntnisse der italienischen Sprache erworben und möchten diese im Austausch mit Gleichgesinnten anwenden? Dann sind Sie in diesem Italienisch-Kurs genau richtig! **Bitte mitbringen:** Papier und Schreibzeug.

P 40904

Claudia Viegas

Di. 23.02./19-20.30 Uhr/8 x

Anmeldung erforderlich!

Alte Post Eislingen/Archiv

Gebühr nach TN

spanisch

Spanisch für Anfänger (A1)

Wollten Sie nicht schon einmal die spanischsprachige Welt entdecken? Kein Problem, hier sind Sie richtig! In diesem Kurs lernen Sie erste Grundlagen, alltägliche Ausdrücke und viel über die Kultur in einer angenehmen und lockeren Lernatmosphäre kennen. Der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation miteinander, aber auch die Gram- →

matik werden wir nicht vernachlässigen. Am ersten Kurstag wird das Buch vorgestellt. **Bitte mitbringen:** Heft oder Block und Schreibzeug.

P 42201 Rosa Kötzle
Mo. 22.02./17.30-19 Uhr/15 x Anmeldung erforderlich!
Gymnasium Eislingen/Zi 115 Gebühr nach TN

Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Hola! Eine der weltweit wichtigsten Sprachen zu lernen, kann beruflich wie privat von großem Nutzen sein. Wenn Sie motiviert sind und Lust haben, von Grund auf Spanisch zu lernen, dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Hier lernen Sie: Die Aussprache, sich zu begrüßen, zu bedanken, zu verabschieden, über das eigene Befinden zu sprechen, sich auch in alltäglichen Situationen, wie beim Einkaufen und beim Bestellen im Restaurant, verständlich auszudrücken.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag.

P 42202 Maria del Mar Casado Jimenez
Mo. 22.02./19-20.30 Uhr/12 x Anmeldung erforderlich!
Alte Post Eislingen/Vereinsraum 3 Gebühr nach TN



Spanisch (A2)

In einer entspannten und fröhlichen kleinen Gruppe bauen wir den Wortschatz weiter aus und vertiefen die Grammatik. Sie sind herzlich willkommen. **Lehrbuch:** Perspectivas ¡Ya! A2, Cornelsen Verlag.

P 42204 Rosa Kötzle
Mo. 22.02./19.15-20.45 Uhr/15 x Anmeldung erforderlich!
Gymnasium Eislingen/Zi 115 Gebühr nach TN

Spanisch (B1)

Bei interessanter Konversation zu verschiedensten Themen vertiefen wir Grammatik und Wortschatz. Wenn Sie gerne Spanisch sprechen, (es muss nicht perfekt sein) sind Sie herzlich willkommen. **Lehrbuch:** Con gusto B1, Klett Verlag.

P 42205 Rosa Kötzle
Di. 23.02./19.45-21.15 Uhr/15 x Anmeldung erforderlich!
Alte Post Eislingen/Vereinsraum 3 Gebühr nach TN

weitere sprachen

Kroatisch (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs ist ein weiterführender Kurs und eignet sich auch für Teilnehmer, die die kroatische Sprache schon einmal gelernt haben. Auf spielerische Art lernen wir den Grundwortschatz, notwendige Redemittel sowie kleine Dialoge für Ihren nächsten Urlaub. Außerdem werden Sie einiges über das Land, die Kultur und die kroatische Lebensart erfahren. **Lehrbuch:** Ucimo hrvatski 1, Lektion 5.

P 42101 Melita Trapp
Mo. 22.02./19.45-21.15 Uhr/15 x Anmeldung erforderlich!
Alte Post Eislingen/Vereinsraum 1 Gebühr nach TN

Ungarisch am Abend (A2)

Kleingruppe 5 – 8 Teilnehmer

Wir lernen Ungarisch, damit wir uns im Urlaub oder mit ungarischen Verwandten und Bekannten mit einfachen sprachlichen Mitteln verständigen können. Wir bearbeiten auch kleine Texte aus der Literatur und erfahren Interessantes und Nützliches über Ungarn. Neue TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen können gern noch einsteigen, wir wiederholen immer wieder das Gelernte. **Lehrbuch:** Ágnes Silló: Szituációk, Lektion 10-11, Hueber Verlag.

P 42501 Réka Csúz
Mi. 24.02./18-19.30 Uhr/10 x Anmeldung erforderlich!
Alte Post Eislingen/Vereinsraum 3 Gebühr nach TN

pc/internet**Tastschreiben – mit allen Sinnen lernen****Für Erwachsene, Schülerinnen und Schüler ab Klasse 4**

Viele sitzen täglich am PC, um schnell ein paar E-Mails zu schreiben, um zu chatten, um zu spielen. In diesem Kurs wird spielerisch das Schreiben mit zehn Fingern gelernt. Die Methode basiert auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen der Hirnforschung und geht auf die verschiedenen Lerntypen sehr gut ein. Sie ist für alle Kinder und Erwachsene geeignet, die keine Lust haben, ewig Tasten zu suchen.

P 50101	Patricia Lippmann
Mi. 24.02./18-20 Uhr/4 x	
Gymnasium Eislingen/Zi 121	92,- €
	inkl. Unterrichtsmaterial

tablet/smartphone**Hilfe – ich habe ein neues Smartphone/Tablet!**

Sie haben ein neues Smartphone (Android), die SIM-Karte ist drin und angemeldet und jetzt geht's los! Wir brauchen zuerst das Verständnis für die Bedienung eines solchen Geräts, lernen seine Eigenheiten zu verstehen und dann haben wir einfach nur noch Spaß damit! Bitte eigenes Handy bzw. Tablet mitbringen. **Inhalte:** Wie bedienen Sie ein Handy ohne Tasten? / Individuelle Grundeinstellungen, wie Energiesparmodus, Töne, Schrift etc. / Kontakte eingeben / Sicherheit mit PIN-Code, Muster oder Fingerprint / Wie kommt man ins Internet? / Unterschied zwischen Mobilien Daten und WLAN / Muss es ein teurer Handy-Vertrag sein oder geht es auch anders? / WLAN-Verbindung herstellen / Wo fallen Kosten an? / Wieviel Speicher ist noch frei? / Fotografieren.

Der Kurs ist für alle Android-Nutzer ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte eigenes Handy bzw. Tablet (Android Gerät) mitbringen.

P 50102	Patricia Lippmann
Di. 23.02./8.30-11.30 Uhr	
Stadthalle Eislingen/Garderobe (Bühneneingang)	35,- €

Wie kommen die Apps auf mein Handy/Tablet?

Für alles gibt es die passende App: Reisen, Lesen, Gesundheit, Musik, Fotografieren, Kommunizieren, Sprachen lernen, Spielen, Kochen, Navigation, Auskunft uvm. **Inhalte:** Wie finden Sie nützliche Apps? / Woran erkennen Sie, welche Kosten anfallen? / Wenn die App nichts kostet, woran verdienen dann die Entwickler? / Gibt es Kostenfallen? / Wie können Sie eine kostenpflichtige App bezahlen? / Wie kommen neue Apps auf Ihr Handy? / Wie organisieren Sie Ihre Apps für optimales Arbeiten? / Wie bekommen Sie eine App wieder runter vom Handy? Bitte bringen Sie Ihre Zugangsdaten für Ihr Google-Konto oder Apple-ID und Ihr eigenes Gerät (Betriebssystem Android oder Apple iOS) mit.

P 50103	Patricia Lippmann
Di. 09.03./8.30-11.30 Uhr	
Stadthalle Eislingen/Garderobe (Bühneneingang)	35,- €

WhatsApp – einfach ideal für den schnellen Kontakt

Für ganz viele Menschen ist WhatsApp der vielleicht wichtigste Grund, sich ein Handy anzuschaffen. Diese App ist die derzeit meist verwendete Text- und Bildnachrichten-Software. Neuigkeiten zum Enkelkind, spaßige Videos oder aus dem Urlaub einen schnellen Gruß nach Hause schicken – genau dafür wurde diese App entwickelt. Gruppen finden sich in WhatsApp zusammen, organisieren sich oder tauschen sich schnell aus. Selbst weltweite kostenlose Audio- und Video-Anrufe sind über WhatsApp möglich. Vorkenntnisse zu WhatsApp sind nicht erforderlich, wir richten die App im Kurs komplett ein. Grundkenntnisse zum Bedienen eines Handys wären gut. Bitte bringen Sie Ihre Zugangsdaten für Ihr Google-Konto oder Apple-ID und Ihr eigenes Gerät (Betriebssystem Android oder Apple iOS) mit.

P 50104	Patricia Lippmann
Di. 16.03./8.30-11.30 Uhr	
Stadthalle Eislingen/Garderobe (Bühneneingang)	35,- €

Benutzerkonto ...? Brauch ich nicht! Oder etwa doch?

Wenn Sie ein Smartphone benutzen, eine E-Mail-Adresse haben oder whatsappen, dann haben Sie bereits ein Benutzerkonto! Die Digitalisierung kommt, auch bedingt durch Corona, in nahezu allen Branchen rasend schnell. So können bereits etliche Therapien zuhause über das Handy →

oder den Laptop durchgeführt werden, wann immer Sie Zeit und Lust dazu haben und ohne die Angst, sich vor Ort anzustecken. Rezepte können schon bald vom Arzt direkt auf das Handy verschickt werden und über die entsprechende Krankenkassen-App reichen Sie alle Ihre Belege schnell und unkompliziert bei Ihrer Kasse ein. All das erspart sehr viel Zeit, Geld und Nerven. Carsharing, Fahrkarten für Bus und Bahn lösen oder E-Tickets für Schwimmbäder und für Veranstaltungen buchen, Termine für Ämter ausmachen, Filme, Musik und Bücher ausleihen, Einkaufen oder Onlinebanking für den Fall, dass Sie nicht mehr gut zu Fuß sind, uvm. Das Angebot im Netz ist riesig und viel zu gut, um es nicht zu nutzen. **Inhalte:** Wieso eigentlich »Konto«? / Fallen dabei Kosten an? / Welche Daten werden hierfür benötigt und wie sicher ist das alles? / Wie registriert man sich? / Kann man dieses Konto auch wieder auflösen? Wir lösen all diese Fragen! Bitte eigenes Smartphone (Android oder Apple iOS) und wenn möglich den Zugang zu Ihrem E-Mail-Konto mitbringen.

P 50105 Patricia Lippmann
Di. 23.03./8.30-11.30 Uhr
Stadthalle Eislingen/Garderobe (Bühneneingang) 35,- €

Navigation für Fußgänger und Radfahrer

Unbekannte Strecken fährt man mit Hilfe des Navis. Dabei sieht man immer den eigenen Standort und die gewünschte Route. Warum sollten Fußgänger und Radfahrer diesen Komfort nicht auch genießen? Das Smartphone in der Jackentasche oder am Fahrradlenker und los geht's durch's Gelände oder durch die Stadt. Falls Sie Ihr Auto für die Anfahrt nutzen, merkt sich Ihr Handy auch gleich den Parkplatz. Zu müde für den Rückweg? Dann organisieren Sie doch unterwegs den Rückweg mit Bus oder Bahn. Wie kommen Sie nun zu diesem Service? Müssen Sie sich irgendwo anmelden? Welche Apps sind sinnvoll und kosten die etwas? Wie lösen Sie das Akku-Problem? Was ist wichtig bei der Fahrradhalterung uvm. Bringen Sie gerne Ihre speziellen Fragen dazu mit! Bitte eigenes Smartphone mitbringen (Android oder Apple iOS).

P 50106 Patricia Lippmann
Di. 13.04./8.30-11.30 Uhr
Stadthalle Eislingen/Garderobe (Bühneneingang) 35,- €

wenn ihr wüsstet!



Ziel der Demenznetzwerke in Eislingen und Salach ist es, das Thema Demenz in der Kommune zu verankern, Verständnis für das andersartige, von der Norm abweichende Verhalten von Menschen mit Demenz zu wecken und Grundlagen für ein soziales Miteinander und Teilhabe zu schaffen. Als Partner unterstützt die Volkshochschule die Netzwerke und bietet Veranstaltungen an, die für Menschen mit Demenz geeignet sind oder über Demenz informieren. Diese Angebote sind mit dem Logo gekennzeichnet.

junge vhs

Eltern und Kinder gemeinsam stark machen

Vorausgesetzt wird, dass mindestens ein Elternteil zusammen mit einem Kind teilnimmt. Weitere Informationen siehe Seite 14.

P 10501 Sifu Roberto Cabriolu
Sa. 17.04. & 24.04./9-12 Uhr
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40
Elternteil & 1 Kind 45,- €
Jedes weitere Kind einer Familie ist frei!

Wing Tsun – sich selbstbewusst behaupten für Kinder ab 5 Jahren

Ganzheitliche & intelligente Persönlichkeitsentwicklung

In diesem speziell entwickelten Kindertraining lernen Kinder von 5–11 Jahren den Umgang mit der eigenen Angst und richtiges Verhalten in Stress-Situationen. Sie lernen einfache Techniken, um sich gegen Mobbing oder Übergriffe erfolgreich zu wehren, wie Stimme, Gestik und Mimik bewusst und gezielt eingesetzt werden können, →

»Nein« sagen. Dies steigert das gesunde Selbstbewusstsein und ist Wegbereiter für eine starke und ausgeglichene Persönlichkeit. Lustige und pädagogisch funktionale Spiele, Koordinations-, Sensitivitäts-, Balance- und Konzentrationsübungen sind ebenso Kursinhalt.

P 10604 Sifu Roberto Cabriolu
Sa. 20.03. & 27.03./9-12 Uhr
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40 32,- €

Sicher im Alltag – sich selbstbewusst behaupten mit Wing Tsun

Für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

Weitere Informationen siehe Seite 15.

P 10605 Sifu Roberto Cabriolu
Sa. 20.03. & 27.03./12.30-15.30 Uhr
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40 41,- €

Rhythmusarbeit, Haltungs- und Koordinationsübungen mit Stöcken

Für Kinder und Jugendliche

Mit Hilfe von Schlagabfolgen aus der Stockkampfkunst in Kombination mit Tanz erweitern Kinder und Jugendliche ihr Bewegungsspektrum, Flexibilität und Spontanität. Dabei werden die Rechts-Links-, Auge-Hand-Koordination und die Körperwahrnehmung geschult. In der Gruppe vertiefen wir die Möglichkeiten zur offensiven Reaktion (speziell Kinder, die bisher willenlose Opfer waren lernen dem Gegenüber Grenzen zu setzen »bis hierhin und nicht weiter«), bauen Stärke auf und befassen uns mit Weichheit und Selbstbehauptung, Vertrauen und Abgrenzung.

P 10606 Sifu Roberto Cabriolu
Sa. 17.04. & 24.04./12.30-15.30 Uhr
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40 32,- €

Gemeinsam Entspannen mit Fantasie- & Märchenreisen Für Eltern und Kinder ab 10 Jahren

Das Angebot richtet sich an ein Elternteil (oder andere Bezugsperson) mit einem Kind. Die ausgewählten Spiele und Übungen fördern die Entspannungsfähigkeit und Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber. Im Kurs geht es darum zu entspannen, Spaß zu haben und die Nähe zur Bezugsperson zu genießen. Einfache und effektive Ruheübun-

gen, Wahrnehmungsspiele, Fantasie- und Märchenreisen mit den berührenden Klängen der Klangschalen laden dazu ein, Entspannung auf kindgerechte und kreative Weise kennenzulernen und auch im Alltag einzubauen. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke, evtl. Kissen, warme Socken, Getränk und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen.

P 30103 Pia Ritter
Sa. 17.07. & 24.07./17.30-18.30 Uhr
VHS Gesundheitsstudio Eislingen/Albstr. 40
Elternteil & 1 Kind 18,- €



Beachvolleyball für Jugendliche ab 15 Jahren

Fit, braun gebrannt und schwungvoll durch den Sommer – mit Beachvolleyball kein Problem! Getreu dem Motto »The sky's the limit« wirst Du schnell Deine konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessern. Bitte dem Wetter angepasste Sportkleidung tragen und ein Getränk mitbringen. Für detaillierte Einblicke folgt uns auf Instagram unter: [isinga_beach](#).

P 30230 Susanne Klär-Hartley
Mo. 12.07. & Fr. 16.07. & Mo. 19.07. & Fr. 23.07./18-20 Uhr
Beachvolleyballfeld/Sporthalle Ösch1 10,- €

Schwimmen für Kleinkinder Anfänger 3–4 Jahre In Zusammenarbeit mit der DLRG Eislingen

Die Kinder werden in kleinen Gruppen bis max. 5 Kinder ohne Elternteil spielerisch mit dem nassen Element und dem Gleiten auf dem Wasser vertraut gemacht. →

P 30261 Do. 25.02./13.15-14 Uhr/12 x Marion Worm
 P 30262 Do. 25.02./14.15-15 Uhr/12 x
 Hallenbad Eislingen/Scheerstr. 15 62,- €

TSG 1873 EISLINGEN E.V. T. 07161 - 9 84 60-0
 Weingartenstr. 93 F. 07161 - 9 84 60-20
 D-73054 Eislingen info@tsg-eislingen.de
 www.tsg-eislingen.de



TSG 1873 Eislingen Die Vielfalt des Sports

Genießen Sie die **Freude** am **Sport** und der **Gemeinschaft**
 Mit einem vielfältigen Angebot und qualifizierten Übungsleitern!

- professionelle Kindersportschule
- gemeinschaftsorientierter Seniorensport
- Rehabilitationssport (Koronar & Orthopädie)
- Fitness- und Gesundheitskurse
- Präventionsprogramme
- Schwimmernkurse für Anfänger
- ... und vieles mehr!

Qualität mit Siegel – geprüft & empfohlen!



Prüfungsvorbereitung Englisch für die Mittlere Reife

Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung der Realschule in Englisch. In diesem Kurs werden Grammatikschwerpunkte wiederholt und Prüfungen zusammen erarbeitet. Zur optimalen Vorbereitung auf die Prüfung, um die Selbstsicherheit in der Sprache zu festigen und zu stärken. **Lehrbuch:** Stark Abschlussprüfung Englisch.

Karin Gerst

P 40611 Sa. 15.05./22.05./05.06./12.06./8.30-11.45 Uhr/4 x
 P 40612 Di. 25.05.-Fr. 28.05./8.30-11.45 Uhr/4 x in den
 Pflingstferien Anmeldung erforderlich!
 Realschule Eislingen/Musiksaal 56,-

Prüfungsvorbereitung Französisch für die Mittlere Reife

Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung der Realschule in Französisch. In diesem Kurs werden Grammatikschwerpunkte wiederholt und Prüfungen zusammen erarbeitet. Zur optimalen Vorbereitung auf die Prüfung, um die Selbstsicherheit in der Sprache zu festigen und zu stärken. **Lehrbuch:** Stark Abschlussprüfung Französisch.

Karin Gerst

P 40803 Sa. 15.05./22.05./05.06./12.06./12.30-15.45 Uhr/4 x
 P 40804 Di. 25.05.-Fr. 28.05./12.30-15.45 Uhr/4 x in den
 Pflingstferien Anmeldung erforderlich!
 Realschule Eislingen/Musiksaal 56,- €



Tastschreiben – mit allen Sinnen lernen

Für Erwachsene, Schülerinnen und Schüler ab Klasse 4

Viele sitzen täglich am PC, um schnell ein paar E-Mails zu schreiben, um zu chatten, um zu spielen. In diesem Kurs wird spielerisch das Schreiben mit zehn Fingern gelernt. Die Methode basiert auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen der Hirnforschung und geht auf die verschiedenen Lerntypen sehr gut ein. Sie ist für alle Kinder und Erwachsene geeignet, die keine Lust haben, ewig Tasten zu suchen.

Patricia Lippmann

P 50101
 Mi. 24.02./18-20 Uhr/4 x
 Gymnasium Eislingen/Zi 121 92,- €
 inkl. Unterrichtsmaterial

treffpunkt senioren-forum

Bei den Veranstaltungen des Senioren-Forums wird auf die Fähigkeiten Älterer eingegangen. Sie können dort Fragen stellen, Neues ausprobieren oder Kontakte knüpfen. Egal, ob es um die Gesundheit geht, um Digitales oder Kulturelles, ob bei Vorträgen oder Kursen: Für jeden ist etwas dabei und in der Gemeinschaft macht alles gleich viel mehr Spaß.

Wir laden Sie herzlich zu den Veranstaltungen des Senioren-Forums, dem vhs-Treffpunkt für aktive Seniorinnen und Senioren, ein. Machen Sie mit! Bitte entnehmen Sie die genaue Beschreibung der Angebote der Ausschreibung in den Fachbereichen.

Schwindel: Täuschung der Sinne?

Vortrag und Diskussion in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg
P 30301 **Seite 55**
Mo. 21.06./19 Uhr/Stadthalle Eisingen/Jurasaal

Warum hört ihr nicht auf mich?

Vortrag von Karin Lorch über den Umgang mit der Patientenverfügung im Krankenhausalltag
P 30302 **Seite 7**
Do. 15.04./19.30 Uhr/Stadthalle Eisingen/Jurasaal

Die grüne Hausapotheke – Heilpflanzenführung

P 30402 **Seite 56**
Fr. 21.05./15-16.30 Uhr/Parkpl. Schlater Waldsportplatz

Wassergymnastik – ganz klassisch

P 30252 **Seite 53**
Mi. 24.02./15.30-16.15 Uhr/Hallenbad Eisingen/12 x

Yoga auf dem Stuhl

P 30122 **Seite 38**
Di. 23.02./10.30-11.30 Uhr/VHS Gesundheitsstudio/15 x

Entspannungs-Mix

P 30101 **Seite 31**
Fr. 26.02./18-19 Uhr/VHS Gesundheitsstudio/5 x

Hilfe – ich habe ein neues Smartphone/Tablet!

P 50102 **Seite 72**
Di. 23.02./8.30-11.30 Uhr/Stadthalle Eisingen

unterrichtsorte im überblick

Eisingen

Alte Post	Bahnhofstr. 12 vhs-Räume im 1. Stock und 2. Stock
ASV-Sporthalle Gymnasium	Staufeneckstr. 80 Erich Kästner Gymnasium Talstr. 50
Hallenbad Musikschule	Scheerstr. 15 Rückertstr. 2
Realschule	Dr.-Engel-Realschule Scheerstr. 79/81 Sportkurse: Eingang Heimtstr. Kochkurse: Eingang Fröbelstr.
Schillerschule Bismarckstr.	Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule Bismarckstr. 41 vhs-Eingang Kronprinzstr. über Schulhof
Schillerschule Ösch	Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule Staufeneckstr. 35 vhs-Eingang Leibnizstr.
Silcherschule	Schulstr. 6–8
Sporthalle Ösch 1	Talstr. 54
Sporthalle Ösch 2	Staufeneckstr. 41
Stadthalle	Am Kronenplatz Mühlbachstr. 12
vhs Gesundheitszentrum	Albstr. 40 zum Einlass klingeln

Salach

Staufeneckschule	Staufenecker Str. 38
Stauferlandhalle	Staufenecker Str. 41
Vereinshaus	Weberstr. 20

datenschutzinformation

Datenschutz hat einen besonders hohen Stellenwert für unsere vhs. Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt im Einklang mit der Datenschutzgrundverordnung und mit den für die vhs Eislingen geltenden landesspezifischen Datenschutzbestimmungen. Mittels dieser Datenschutzerklärung möchten wir Sie über Art, Umfang und Zweck der von uns erhobenen, genutzten und verarbeiteten personenbezogenen Daten informieren. Sie beruht auf den Begriffen, die durch den Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber beim Erlass der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) verwendet wurden.

Kursanmeldungen Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) 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 Veranstaltungen und Kurse kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer 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 (z. B. E-Mail-Adresse) werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Jede Anmeldung ist nur gültig und verbindlich, wenn die entsprechende Gebühr bezahlt oder eine verbindliche Zustimmung zum Gebühreneinzug vorhanden ist. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Überweisungen sind nicht möglich.

Weitergabe Ihrer Daten Wir geben Ihren Namen, und – soweit angegeben – Festnetz-/Mobilfunknummer, an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

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.

Speicherdauer und Löschung Das Kriterium für die Speicherung personenbezogener Daten ist die jeweilige gesetzliche Aufbewahrungsfrist. Ihre Daten bleiben in der Regel bei uns 10 Jahre gespeichert und werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung gelöscht.

Hinweis auf Auskunftsrecht Sie haben das Recht, auf Antrag unentgeltlich Auskunft zu erhalten, welche Daten über Sie bei der vhs gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Sie haben auch das Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten sowie auf Sperrung und Löschung, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zusätzlich haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Sollten Sie noch Fragen zum Datenschutz haben, so wenden Sie sich bitte an: datenschutz@eislingen.de oder **Telefon 07161/804170**.

Verantwortlich für die Durchführung der Datenschutzbestimmungen nach DSGVO ist die Volkshochschule Eislingen | Schlossplatz 1 | 73054 Eislingen | **Telefon 07161/804266 | E-Mail vhs@eislingen.de**

wichtige hinweise

Anmeldung Eine Anmeldung ist für Kurse, Seminare, Tagesfahrten und Studienreisen erforderlich. Hierfür kann die dem Umschlag angehängte Karte verwendet werden. Verbindliche Anmeldung ist auch telefonisch, per Fax, E-Mail oder unter www.vhs-eislingen.de möglich. **Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht!**

Gebühren Gebühren und Unkostenbeiträge sind bei der Anmeldung, in jedem Fall vor Beginn der Veranstaltung zu bezahlen. Die Erteilung einer Einzugsermächtigung vom Girokonto ist erwünscht. Eine Überweisung ist nicht möglich!

Umlagen Für Arbeitsmaterial, Manuskripte, Lebensmittel usw. wird eine Umlage in den Kursen und Seminaren direkt erhoben, soweit dies im Arbeitsplan angegeben ist.

Ermäßigung Arbeitslose, Empfänger von Sozialhilfe und Schwerbehinderte (mind. 50% MdE) erhalten auf Antrag Gebührenermäßigung. Dies gilt nicht bei Sonderveranstaltungen, Studienreisen, Exkursionen und Sachkosten in den Kursen.

Mindestteilnehmerzahl Voraussetzung für die Durchführung von Kursen und Seminaren ist die Mindestteilnehmerzahl. Bei Kursen mit geringerer Teilnehmerzahl, die auf Wunsch durchgeführt werden, kann ein Gebührenaufschlag erhoben werden.

Rücktritt Ein Rücktritt ist bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei Kursen mit mehr als fünf Terminen kann der Rücktritt bis vor dem 2. Kurstag schriftlich erklärt werden. Die Gebühren werden anteilig, unter Einbehaltung einer Verwaltungsgebühr von 5,- €, zurückerstattet. Im Einvernehmen mit den Teilnehmenden ist eine Gutschrift der Kursgebühr möglich. Die vhs kann bei mangelnder Teilnehmerzahl oder bei Ausfall der Lehrkraft vom Vertrag zurücktreten. Bereits geleistete Zahlungen werden erstattet.

Studienreisen Bei mehrtägigen Fahrten und Studienreisen gelten die Allgemeinen Vertragsbedingungen der für die vhs tätigen Reiseveranstalter, die auf Wunsch ausgehändigt werden. Die vhs tritt lediglich als Vermittler auf.

Haftung Die Haftung der vhs beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gem. § 276 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen. Bei Verlust oder Diebstahl sowie Schäden an Kleidung und anderem Eigentum übernimmt die vhs keine Haftung.

Hinweis Der volle Wortlaut der Geschäftsbedingungen liegt bei den Geschäftsstellen in Eislingen, Salach und Ottenbach aus. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen anerkannt.

kursleiter/in werden

Sieben gute Gründe Kursleiter/in an der Volkshochschule zu werden:

1. Die Volkshochschule macht unsere Welt verständlich. Wirken Sie daran mit!
2. Sie verfügen über fundiertes Wissen und die Fähigkeit, es anderen zu vermitteln. Bereichern Sie damit unser Programm!
3. Teilen Sie Ihr Können und Ihre Leidenschaft mit anderen – live und in persönlicher Begegnung oder digital.
4. Sie haben Freude an der Begegnung mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und Nationen. Dann kommen Sie zur vhs.
5. Die vhs führt Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft zusammen und gleicht Benachteiligungen aus. Helfen Sie uns dabei!
6. Die vhs ist **die** Einrichtung der Weiterbildung. Werden Sie Teil dieser Erfolgsgemeinschaft.
7. Lehren und Lernen sind die Falten desselben Gewandes. Als Kursleiter/in verstehen auch Sie die Welt besser.



vhs Leitlinien

Die Volkshochschule ist eine öffentliche Einrichtung und wird von der Stadt Eisingen getragen. Über öffentlich-rechtliche Vereinbarungen sind die Gemeinden Salach und Ottenbach angeschlossen. Die vhs bietet im Verwaltungsraum Eisingen-Salach-Ottenbach ein breitgefächertes Angebot zur Weiterbildung und Freizeitgestaltung, an dem alle teilnehmen können. Die vhs ist weltanschaulich und partei-politisch unabhängig und dient unmittelbar gemeinnützigen Zwecken.

vhs Eisingen

Leitung
Valerie Lorbeer
E-Mail v.lorbeer@eisingen.de

Mitarbeiterinnen
Elke Ernst **E-Mail** e.ernst@eisingen.de
Birgit Hübner **E-Mail** b.huebner@eisingen.de
Alexandra Kröner **E-Mail** a.kroener@eisingen.de

Kultur- & Sportamt/Zimmer 2.06 & 2.07
Schlossplatz 1/73054 Eisingen

Telefon 07161/804266 oder 804263

Fax 07161/804298

E-Mail vhs@eisingen.de

Internet www.vhs-eisingen.de

Sprechzeiten

Mo.-Do. 08.30 – 12.00 Uhr
Fr. 08.30 – 13.00 Uhr
Di. 14.00 – 16.00 Uhr
Do. 14.00 – 18.00 Uhr

vhs Außenstelle Salach

Geschäftsstelle
Leitung Andrea Ilg

Hauptverwaltung/Zimmer 209
Rathausplatz 1/73084 Salach

Telefon 07162/400834

Fax 07162/400870

E-Mail a.ilg@salach.de

Sprechzeiten

Mo.-Fr. 09.00 – 12.00 Uhr
Mo. 14.00 – 18.00 Uhr
Mi./Do. 14.00 – 16.00 Uhr

Februar Semesterbeginn Schulferien

Woche	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

März

Woche	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31 <small>bewegl. Ferientg.</small>				

April

Woche	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
13				1	2 <small>Kar-freitag</small>	3	4
14	5 <small>Oster-montag</small>	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

Mai

Woche	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
17						1 <small>Mai-feiert.</small>	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13 <small>Christi-Himmelf.</small>	14 <small>bewegl. Ferientg.</small>	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24 <small>Pfg.-sten</small>	25	26	27	28	29	30
22	31						

Juni

Woche	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
22		1	2	3 <small>Fron-leichnam</small>	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				

Juli

Woche	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29 <small>Sommerferien</small>	30	31	

Verbindliche Anmeldung: Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an

Kursnummer	P	Thema	Gebühr €
Name/Vorname			
Straße/Hausnummer			
PLZ/Ort			
Telefon privat*		tagsüber*	
E-Mail*			Geburtsjahr
* siehe Datenschutzinformation Seite 82			
<input type="checkbox"/> Ich werde die Gebühren bei der Geschäftsstelle innerhalb von 3 Tagen bar bezahlen. <input type="checkbox"/> Ich erteile der VHS Eisingen die Ermächtigung zum Einzug der Gebühren und erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS an.			
IBAN		BIC	
Kontoinhaber			
<input type="checkbox"/> Ich akzeptiere, dass die von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzinformation Seite 82 weiterverarbeitet werden.			Datum
			Unterschrift

Anmeldung ab sofort!

- per E-Mail **vhs@eisingen.de** und auf unserer Homepage **www.vhs-eisingen.de** rund um die Uhr
- telefonisch **07161/804266** von Mo. bis Do. 8.30 – 12 Uhr und 14 – 16.30 Uhr / Fr. 8.30 – 13 Uhr
- persönlich während der Sprechzeiten (s. Umschlag Innenseite)

Achtung!

Ihre Kursanmeldung wird nicht bestätigt. Bitte notieren Sie sich den Kurstermin. Sie werden von uns nur benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist, nicht stattfindet oder bei Terminänderungen.