

Programmheft 1/2024

Februar bis Juli

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



vhs-Programm
auch online!



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

vhs Leitlinien

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

vhs Eislingen

Leitung

Alexandra Schuhmeier
a.schuhmeier@eislingen.de

Tel. 07161 804-265

vhs-Team

Elke Ernst
e.ernst@eislingen.de
Birgit Hübner
b.huebner@eislingen.de
Sidonie Haarer
s.haarer@eislingen.de

Tel. 07161 804-266 oder

Tel. 07161 804-263

Fax 07161 804-298

vhs@eislingen.de
www.vhs-eislingen.de

Sprechzeiten

Mo.–Do. 08:30–12:00 Uhr

Di. 14:00–16:00 Uhr

Do. 14:00–18:00 Uhr

Fr. 08:30–13:00 Uhr

Kultur- & Sportamt
Zimmer 2.06, 2.07 & 2.08
Schlossplatz 1
73054 Eislingen/Fils

vhs Außenstelle Salach

Leitung

Theresa Schwegler
t.schwegler@salach.de

Tel. 07162 4008-34

Fax 07162 4008-934

Hauptverwaltung
Zimmer 209
Rathausplatz 1
73084 Salach

Sprechzeiten

Mo.–Fr. 09:00–12:00 Uhr

Mo. 14:00–18:00 Uhr

Mi. & Do. 14:00–16:00 Uhr



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir begrüßen Sie im neuen Jahr mit einem bunten Strauß an neuen und bewährten Kursangeboten sowie besonderen Exkursionen und Veranstaltungen.

Das Jahr 2024 steht ganz im Zeichen des »European Year of Skills«. Die Erwachsenenbildung nimmt in diesem Kontext eine entscheidende Rolle ein. Sie ist nicht nur ein Schlüssel zur persönlichen Weiterentwicklung, sondern auch ein wichtiger Faktor in der Bewältigung gesellschaftlicher Transformationsprozesse. Die vhs Eislingen setzt sich daher verstärkt dafür ein, Bildung als Instrument zur Förderung von Inklusion, Teilhabe, Demokratie und gesellschaftlichem Zusammenhalt zu nutzen.

Der »Literarische Mai 2024« widmet sich deshalb dem Thema »Mittendrin?! Wie wir miteinander umgehen«. In einer Welt, die von Vielfalt geprägt ist, möchten wir gemeinsam mit der Stadtbücherei den Dialog fördern und Raum schaffen für Reflexion und Diskussion über das Miteinander. Lassen Sie uns gemeinsam nach Perspektiven suchen, wie wir

in einer sich wandelnden Gesellschaft respektvoll und verständnisvoll miteinander umgehen können.

Eine weitere aufregende Neuerung ist unsere Zusammenarbeit mit GEOPULS aus Tübingen. Gemeinsam bieten wir Studienreisen an, geleitet von Geographen und Landeskundlern, die nicht nur tiefgreifende kulturelle Einblicke ermöglichen, sondern auch fundierte Kenntnisse über Natur und Landschaftsräume vermitteln. Eine einzigartige Gelegenheit, Europa in seiner Vielfalt zu entdecken und zu verstehen.

Wir laden Sie herzlich ein, sich von unserem vielseitigen Angebot inspirieren zu lassen. Lassen Sie uns gemeinsam Menschen bestärken und motivieren, sich aktiv und kritisch am demokratischen Diskurs zu beteiligen. Lassen Sie uns Barrieren abbauen und Bildungsgerechtigkeit fördern. Die vhs Eislingen ist ein Ort des Lernens, des Austauschs und der Begegnung. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr vhs-Team Eislingen/Fils & Salach

Inhaltsverzeichnis

- 04 **Einzelveranstaltungen im Überblick**
- 06 **Informationen zum Kursbetrieb**

Politik, Gesellschaft & Umwelt

- 08 **Natur, Umwelt & Verbraucherfragen**
- 10 **Lebensgestaltung & Persönlichkeitsentwicklung**
- 11 **Heimat- & Länderkunde**
- 14 **Studienreisen**

Kultur & Gestalten

- 18 **Literatur & Theater**
- 21 **Tanzen**
- 24 **Kunst & Kulturgeschichte**
- 25 **Malen & Zeichnen**
- 26 **Kreativkurse, textiles Gestalten & Mode**
- 27 **Fotografieren**
- 28 **Musik**

Gesundheit

- 30 **Bezuschussung von Gesundheitskursen**
- 30 **Entspannung, Qigong & Taiji**
- 32 **Yoga**
- 35 **Wirbelsäulen- & Rückengymnastik**
- 36 **Gymnastik & Bewegung am Morgen**
- 37 **Gymnastik & Bewegung am Nachmittag**
- 38 **Gymnastik & Bewegung am Abend**
- 39 **Walking & Jogging**

- Schwimmen, Wassergymnastik & Aqua-Fitness** 39
- Spezielle Gesundheitsangebote** 40
- Ernährung & Kochen** 42

Sprachen

- Mehr Sprachen: Mehr Wir** 46
- Deutsch als Fremdsprache** 48
- Englisch** 49
- Italienisch** 51
- Spanisch** 51
- Weitere Sprachen** 52

Arbeit & Beruf

- PC & Internet** 54

Besondere Angebote

- Junge vhs** 56
- Treffpunkt Senioren-Forum** 58
- Wenn ihr wüsstet** 60
- Angebote im Treff im Löwen** 61

Weitere Informationen

- Unterrichtsorte im Überblick** 62
- Datenschutzinformationen** 63
- Wichtige Hinweise** 64

Einzelveranstaltungen im Überblick

Februar

»BIODIVERSITÄT UND LANDWIRTSCHAFT: (K)EIN WIDERSPRUCH?«

Vortrag von Prof. Dr. Regina Birner

MO | 19.02. | 19:00

Stadthalle Eislingen siehe Seite 09

März

BESUCH DES LANDTAGS VON BADEN-WÜRTTEMBERG

FR | 08.03. | 13:15

Bahnhof Eislingen siehe Seite 13

ISLAND: FEUER – WASSER – EIS

Vortrag von Dr. Harald Borger, GEOPULS

MO | 11.03. | 19:30

Stadthalle Eislingen siehe Seite 11

»DIESES BUCH GEHÖRT DEM KÖNIG 2.0«

Buchpremiere und Lesung mit Doris Vogel

MO | 18.03. | 19:30

Stadthalle Eislingen siehe Seite 18

»SIEH DIR DIE MENSCHEN AN!«

Fahrt und Führung zur Ausstellung im Kunstmuseum Stuttgart

FR | 22.03. | 12:50

Bahnhof Eislingen siehe Seite 24

April

»WARUM HÖRT IHR NICHT AUF MICH?«

Vortrag von Karin Lorch über den Umgang mit der Patientenverfügung

MO | 08.04. | 17:30

Treff im Löwen Eislingen siehe Seite 40

SERVICEPORTAL BADEN-WÜRTTEMBERG – EINFACH ERKLÄRT!

Kurzeinstieg in die Online-Verwaltung BW

DI | 09.04. | 19:00

Alte Post Eislingen siehe Seite 54

STÄFFELE & SARDINEN

Verborgene Schätze und kulinarischer Geheimtipp

MI | 10.04. | 12:30

Bahnhof Eislingen siehe Seite 13

DAS KREUZ MIT DEM KREUZ – ODER WARUM IHR »RÜCKEN« VORNE IST

Vortrag mit Heilpraktiker Jürgen Wegner und Dr. med. Eberhard Jörg

MO | 15.04. | 19:30

Stadthalle Eislingen siehe Seite 41

LÖWENZAHN, GIERSCH UND CO

Wildpflanzen Spaziergang

FR | 19.04. | 15:00

Parkpl. Hundedressurplatz siehe Seite 43

EXKURSION »CANNSTATTER ZUCKERLE« – EIN BESUCH BEI DER ÖKOLOGISCHEN GEMEINSCHAFT NATURWEIN E.V.

FR | 26.04. | 12:30

Bahnhof Eislingen siehe Seite 08

Mai

»MARTHA, HELEN UND DER WEG AUS DER DUNKELHEIT«

Lesung mit Dagmar Petrick

DO | 02.05. | 18:00

Stadthalle Eislingen siehe Seite 19

SÜDDEUTSCHE MOORGEBIETE – DER FEDERSEE

Wanderung mit Dr. Jochen Tham

SA | 04.05. | 07:00

Bushaltestelle Pestalozzischule s. Seite 12

»JEDER KRÜPPEL EIN SUPERHELD«

Online-Lesung mit Christoph Keller

MO | 06.05. | 19:30

Stadthalle Eislingen siehe Seite 19

ALBANIEN UND SEINE NACHBARLÄNDER

GEOPULS-Studienreise

08.05. – 19.05. | 12 TAGE siehe Seite 14

»MEINE BLAUE TEEKANNE BLEIBT MIR TREU«

Führung auf dem Eislinger Poetenweg mit Tina Stroheker

SA | 11.05. | 15:00

Friedhof Eislingen Süd | Eingang Bergstraße siehe Seite 21

»DIE UNGLEICHZEITIGEN«

Lesung mit Philipp Brotz

DO | 16.05. | 19:30

Stadthalle Eislingen siehe Seite 20

Juni

BROT UND SPIEL(BURG)!

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

FR | 07.06. | 12:30 – 20:00

Parkplatz Schottengasse | Hohenstaufen siehe Seite 14

ITALIEN EINMAL ANDERS: UNERWARTETE NATURPARADIESE

Vortrag von Dr. Jochen Tham

MO | 10.06. | 19:30

Stadthalle Eislingen siehe Seite 13

BAYERISCHE LANDESGARTENSCHAU KIRCHHEIM

Kulturfahrt mit Theresa Schwegler

DO | 13.06. | 06:45

Feuerwehr Salach | Weberstr. 22 s. Seite 08

»DORT, WO DIE KUNST ENTSTEHT«

Betriebsbesichtigung der Kunstgießerei

Strassacker

DO | 13.06. | 12:30

Bahnhof Eislingen siehe Seite 24

SOMMER IM GLAS: EINE REISE ZU JUNGEN WINZERN UND ERFRISCHENDEN WEINEN

Weinseminar mit Iris Hucker-Euchner

DO | 20.06. | 19:00 – 22:00

Stadthalle Eislingen siehe Seite 12

Juli

ISLAND: FEUER – WASSER – EIS ZWISCHEN ZWEI KONTINENTEN

GEOPULS-Studienreise

08.07 – 18.07. | 11 TAGE siehe Seite 15

»DER FREISCHÜTZ« AUF DER SEEBÜHNE

Tagesfahrt zu den Bregenzer Festspielen

DI | 23.07. | 14:00

Bushaltest. Pestalozzischule siehe Seite 21

September

BALTHASAR NEUMANN UND BAMBERG

Architekturexkursion mit Stephan Wünsche

FR | 13.09. | 07:00

Parkpl. altes Eislinger Rathaus s. Seite 24

ALBANIEN UND SEINE NACHBARLÄNDER

GEOPULS-Studienreise

18.09. – 29.09. | 12 TAGE siehe Seite 14

November

MALTA – KLEINSTES LAND DER EU: AUSSERGEWÖHNLICHE KULTUR UND LANDSCHAFT

GEOPULS-Studienreise

02.11. – 09.11. | 8 TAGE siehe Seite 16

Informationen zum Kursbetrieb

Wie in jedem Semester greifen wir die Interessen und Wünsche unserer Teilnehmenden auf und planen Kurse und Veranstaltungen, bei denen das gemeinsame Lernen, der gesellschaftliche Diskurs und interkulturelle Begegnungen zentrale Elemente sind.

Alle Kurse und Veranstaltungen können grundsätzlich nur dann durchgeführt werden, wenn die Mindestanzahl an Teilnehmer*innen erreicht wurde.

Bitte beachten Sie zusätzlich unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf Seite 64.

Politik,
Gesellschaft
und Umwelt



Natur, Umwelt & Verbraucherfragen

SERVICEPORTAL BADEN-WÜRTTEMBERG – EINFACH ERKLÄRT!

Ein Kurzeinstieg in die Online-Verwaltung des Landes

Weitere Informationen siehe Seite 54

241-50104 MONIKA SCHAICH

DI | 09.04. | 19:00 – 20:30

Alte Post Eisligen | Vereinsraum 2 10,- €

LÖWENZAHN, GIERSCH & CO.

Wildpflanzen Spaziergang

Bei vielen von uns hat der Winter seine Spuren hinterlassen. Zu wenig Bewegung, die ein oder andere kleine Sünde und ein träger Stoffwechsel. Im Frühling schieben die Waldkräuter 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 lernen Sie verschiedene Wildkräuter kennen und erfahren, wie Sie diese in Ihre Ernährung integrieren können. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk tragen.

241-30501 GABRIELE MEZGER

FR | 19.04. | 15:00 – 16:30

Tälesweg Eisligen | Parkplatz
Hundedressurplatz

10,- €

BAYERISCHE LANDESGARTENSCHAU KIRCHHEIM

Kulturfahrt mit Theresa Schwegler

Erleben und genießen Sie die Bayerische Landesgartenschau in Kirchheim bei München. Das Gelände der Landesgartenschau gliedert sich in diesem Jahr in fünf Sphären:

Garten, Wildnis, Wasser, Wald und Wiese und hat dabei noch viel mehr zu bieten. Von Sinnesreisen und Blütenräumen bis hin zu Vorträgen und Praxis-Workshops. Unser Programm beinhaltet am Vormittag eine 1,5-stündige Führung durch das Gartenschaugelände. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, das Gartenschaugelände auf eigene Faust zu erkunden. Die Hin- und Rückfahrt nach Kirchheim mit einem kleinen Frühstück sowie der Eintritt, eine Führung und Trinkgelder sind im Preis enthalten. Sie sollten gut zu Fuß sein und festes Schuhwerk tragen. Anmeldung und kostenlose Stornierung bis spätestens 30. April 2024. Danach Rücktritt nur gegen Zahlung von 30,- € oder Bereitstellung einer Ersatzperson.

241-104021 THERESA SCHWEGLER

DO | 13.06. | 06:45

Feuerwehrhaus Salach | Weberstr. 22 |

Rückkehr ca. 20:00

Fahrt mit kleinem Frühstück,

Gartenführung & Trinkgelder 65,- €

EXKURSION »CANNSTATTER ZUCKERLE« – EIN BESUCH BEI DER ÖKOLOGISCHEN GEMEINSCHAFT NATURWEIN E.V.

In den Steillagen Stuttgarts zwischen Münsster und Mühlhausen erhebt sich das »Cannstatter Zuckerle«, eine der besten Weinlagen Württembergs mit idealer Sonneneinstrahlung und günstig beeinflusst vom Stuttgarter Mikroklima. 1,1 Hektar Weinberge in steiler Terrassenlage werden von der Ökologischen Gemeinschaft Naturwein e.V. (ÖGN) nachhaltig und schonend von Hand bewirtschaftet. Wir erfahren, wie ökologischer Weinbau funktioniert, erklimmen Stäffele und Terrassen, verkosten die Naturweine und genießen bei einem Imbiss spektakuläre Ausblicke auf den Neckar. Die Tour ist nicht barrierefrei, bitte wandertaugliches Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung tragen. Anmeldung erforderlich!

241-10404 UWE KRIEG

FR | 26.04. | 12:30

Bahnhof Eisligen | Rückkehr ca. 20:00 | aufgrund des Fahrplanwechsels kann es zu Änderungen der Abfahrtszeiten kommen
Fahrt, Führung, Weinprobe & Imbiss 35,- €



WANDERAUSSTELLUNG BIOTOP-VERBUND: VERBUNDENE LANDSCHAFT SCHAFFT LEBENDIGE VIelfALT

BUND-Wanderausstellung vom 26. April bis 10. Mai 2024 im Eislinger Rathaus am Schlossplatz

Laubfrosch, Gefleckte Heidelibelle oder Violetter Feuerfalter drohen aus unseren Landschaften zu verschwinden. Auch in Baden-Württemberg geht die Artenvielfalt weiter zurück. Die Ursachen: Durch die Zerschneidung durch Straßen und die intensive Bebauung gehen Lebensräume verloren. Die BUND-Wanderausstellung »Verbundene Landschaft – Lebendige Vielfalt« zeigt mit elf bilderreichen Informationstafeln, Mitmach-Stationen mit Bilderrätsel und Twister-Spielen, wie

es um Tiere, Pflanzen und Lebensräume in Baden-Württemberg steht und welche Rolle der Biotopverbund spielt. Die Ausstellung veranschaulicht, warum verbundene Lebensräume für die Artenvielfalt wichtig sind und zeigen, was Kommunen für ihn tun können. Sie richtet sich an Erwachsene und ältere Schülerinnen und Schüler.

26. April bis 10. Mai 2024

Foyer im Rathaus am Schlossplatz

»BIODIVERSITÄT UND LANDWIRTSCHAFT: (K)EIN WIDERSPRUCH?«

Vortrag von Prof. Dr. Regina Birner (Universität Hohenheim): Eine Veranstaltung des NABU Göppingen & Umgebung in Kooperation mit NABU Mittleres Filstal & Lautertal, BUND Salach/Ottenbach, BUND Eisligen und vhs Eisligen

Der Verlust an biologischer Vielfalt, die Klimakrise und die Bekämpfung des Hungers gehören zu den größten Herausforderungen unserer Zeit. Verstärkt werden diese Herausforderungen durch Krisen, wie den Krieg in der Ukraine, und die weiterhin steigende globale Nachfrage nach Nahrungsmitteln. Diese Situation stellt die Landwirtschaft in Deutschland und in Baden-Württemberg vor ein →



Dilemma: Wie kann eine hohe Produktivität der Landwirtschaft sichergestellt und gleichzeitig die Biodiversität geschützt werden? Welche innovativen landwirtschaftlichen Praktiken können zum Biodiversitätsschutz beitragen? Welche Fördermaßnahmen gibt es dafür in Baden-Württemberg? Wie können Bürger*innen und Naturschutzverbände vor Ort eine Biodiversitäts-freundliche Landwirtschaft unterstützen? Die international ausgewiesene Agrarwissenschaftlerin Regina Birner ist Mitglied im Forschungsnetzwerk »Biodiversität in Pflanzenproduktionssystemen«. Voranmeldung möglich.

241-10405 PROF. DR. REGINA BIRNER

MO | 19.02. | 19:00

Stadthalle Eislingen | Jurasaal

6,- € | ermäßigt 4,- €

(NABU- und BUND-Mitglieder kostenfrei)

Lebensgestaltung & Persönlichkeitsentwicklung

»WECKE DEN LÖWEN IN DIR« ERMUTIGUNGS- UND SELBSTSICHERHEITSTRAINING FÜR KINDER VON 5 – 11 JAHREN

»Du musst Dich trauen, Dich zu wehren«

Weitere Informationen siehe Seite 56

241-10601 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 13.04. | 08:30 – 10:30 | 3 x

241-10602

SA | 08.06. | 08:30 – 10:30 | 3 x

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum

39,- €

»WECKE DEN LÖWEN IN DIR« SELBSTBEWUSST BEHAUPTEN FÜR MÄDCHEN AB 12 JAHREN UND FRAUEN

»Du musst Dich trauen, Dich zu wehren«

Weitere Informationen siehe Seite 57

241-10603 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 13.04. | 10:30 – 12:30 | 3 x

241-10604

SA | 08.06. | 10:30 – 12:30 | 3 x

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum

49,- €

GEWALTPRÄVENTION FÜR FRAUEN AB 16 JAHREN – GRUNDLAGEN

Dieser Kurs für Frauen beinhaltet u.a. Sicherheit im Auftreten, Körpersprache, Umgang mit Provokationen und Deeskalation. Weiter werden einfache Techniken der Selbstverteidigung vorgestellt und geübt. Sehr gut kombinierbar mit dem Kurs: **Gewaltprävention »Verhalten im Treppenhaus, Tiefgarage und Unterführung«**. Bitte mitbringen: Turnschuhe für die Halle, Trinken, Handtuch.



241-10605 FRANK SCHOLZ

SA | 20.04. | 14:00 – 16:00

Realschule Eislingen | Turnhalle

35,- €

GEWALTPRÄVENTION FÜR FRAUEN AB 16 JAHREN – VERHALTEN IM TREPPENHAUS, TIEFGARAGE UND UNTERFÜHRUNG

In diesem Kurs zeigt der Gewaltpräventions-trainer Frank Scholz, wie sich Frauen sicher im Treppenhaus, in der Tiefgarage und in der Unterführung bewegen können. Einfache geübte Sachverhalte stärken das Selbstbewusstsein. Sehr gut kombinierbar mit dem Angebot: **Gewaltprävention für Frauen ab 16 Jahren – Grundlagen**.

241-10606 FRANK SCHOLZ

SA | 27.04. | 14:00 – 16:00

Schlossplatz 1

35,- €

Schlaf bringt nicht mehr die gewünschte Erholung und der Kopf mit den vielen Gedanken und Fragen lässt sich ebenso schwer stoppen. Was wäre, wenn wir davon ausgehen, dass diese hoch vernetzte und agile Welt, das neue Normal ist? Welche Fertigkeiten und Eigenschaften brauchen wir Menschen dann in der Zukunft, um mit diesen komplexen, nicht vorhersehbaren und großen Herausforderungen im Alltag umgehen zu können? Gemeinsam wollen wir an diesem Workshop herausfinden, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten es braucht, um sicher und flexibel zugleich die eigene Zukunft gestalten zu können. Anmeldung erforderlich!

241-10607 SABINE KEIM

DI | 19.03. | 19:00 – 20:30

Treff im Löwen Eislingen

15,- €

IST DIE AKTUELLE ZEIT DER POLYKRISEN DAS NEUE NORMAL? WIE KOMME ICH SICHER, ENTSPANNT UND STÄRKEND DURCH DIESE ZEITEN?

Workshop mit Sabine Keim, Mentalcoach

Gefühlt kommt aktuell eine Krise, Herausforderung oder Situation nach der anderen und bringt uns mitunter an die Grenze unserer Belastungsmöglichkeiten. Dabei kommt der Körper irgendwann an seine Grenzen, der

Heimat- & Länderkunde

ISLAND: FEUER – WASSER – EIS

Vortrag von Dr. Harald Borger, GEOPULS, Universität Tübingen

Gegensätze, wie sie größer nicht sein können, machen den einmaligen Reiz der Landschaften Islands aus. Wie sie durch aufbauende und zerstörende Kräfte, aus dem →





Erdinneren und aus der Atmosphäre, entstanden sind, wird mit zahlreichen digitalen Bildern durch den Tübinger Geograph Dr. Harald Borger anschaulich dargestellt. Mächtige Vulkane und ihre Randerscheinungen wie Solfataren mit Schwefelkristallen, blubbernde Schlammstöcke und herausschießende Geysire, sowie Gletscher, karge Landschaften im Hochland und gewaltige Erosionsformen bestimmen das einmalige Landschaftsbild. Der Vortrag ist gleichzeitig Einführung zu unserer Studienreise im Juli 2024 (siehe Seite 15), wobei der Vortrag unabhängig davon für alle an Island interessierten Menschen gemacht ist. Voranmeldung möglich!

241-10901 DR. HARALD BORGER

MO | 11.03. | 19:30

Stadthalle Eisligen | Jurasaal
6,- € | ermäßigt 4,- €

**SOMMER IM GLAS: EINE REISE
ZU JUNGEN WINZERN UND
ERFRISCHENDEN WEINEN**

Weinseminar mit Iris Hucker-Euchner

Wein ist Vielfalt! Weiß und Rosé sind an lauen Sommerabenden beliebt. Aber schmeckt Rotwein auch gekühlt? Im Seminar erfahren Sie Wissenswertes über internationale weiße und rote Rebsorten, moderne Weinbereitung

und Trends, die junge Winzer im Moment setzen. Wir verkosten gemeinsam 6 Weine unterschiedlichster Art, die gekühlt gerade im Sommer beliebt sind.

241-10902 IRIS HUCKER-EUCHNER

DO | 20.06. | 19:00 – 22:00

Stadthalle Eisligen | großes Foyer
Kosten für Weinprobe, Brot & Mineralwasser

29,- €

**SÜDDEUTSCHE MOORGEBIETE –
DER FEDERSEE**

Wanderung mit Dr. Jochen Tham

Der Federsee ist der verlandete Rest eines nach der letzten Eiszeit ursprünglich 50 km² großen Sees. Hier lässt sich gut beobachten, wie Moorgebiete entstehen und dabei erhebliche Mengen Kohlenstoff gebunden werden. Auf einer abwechslungsreichen Wanderung (8–10 km) kann man viele typische Lebensräume beobachten und an diese Bedingungen angepasste Tier- und Pflanzenarten finden, die in unserer ausgeräumten Landschaft sonst oft keine Überlebenschance haben. Manche Arten haben hier ihr wichtigstes Vorkommen in Baden-Württemberg. Das Federseemoor ist mit 33 km² das größte Moor Südwestdeutschlands. Wegen seiner Bedeutung insbesondere für die Vogelwelt trägt das

Federseemoor internationale Prädikate. Es ist Teil des europaweiten Schutzgebietsnetzes »Natura 2000« und »Europa-Vogelreservat«.

Bitte mitbringen: Wandertaugliche Kleidung, festes Schuhwerk. Anmeldung erforderlich!

241-10903 DR. JOCHEN THAM

SA | 04.05. | 07:00

Bushaltestelle Pestalozzischule |
Rückkehr ca. 18:00

Fahrt, Führung & Wanderung 68,- €

**ITALIEN EINMAL ANDERS:
UNERWARTETE NATURPARADIESE**

Vortrag von Dr. Jochen Tham

Neben den bekannten historischen Städten und bekannten Landschaften hat Italien ein dichtes Netz von fast unbekanntem Naturlandschaften, viele sogar mit dem UNESCO Naturerbe Siegel. Der fotografische Streifzug zeigt einige dieser wenig besuchten Gegenden, vom Tagliamento am Alpenrand über die Sibyllinischen Berge bis hinunter an die Stiefelspitze. Voranmeldung möglich.

241-10904 DR. JOCHEN THAM

MO | 10.06. | 19:30

Stadthalle Eisligen | Jurasaal
6,- € | ermäßigt 4,- €

STÄFFELE & SARDINIEN

Verborgene Schätze und kulinarischer Geheimtipp

Vom Weißenburgpark durch das Stützenburgviertel ins Bohnenviertel. Dieser Spaziergang macht jeden zum Stuttgart-Fan: Von der Haltestelle »Bopser« führt der Weg vorbei an einem verschlafenen Brunnenpavillon in den verzauberten Weißenburgpark. Dort befinden sich ein geheimnisvoller Marmorsaal, eine verschwundene mittelalterliche Burg, ein imposantes antikes Teehaus und eine grandiose Aussicht über die Stadt. Durch das Stützenburgviertel und die Schickstaffel gelangen wir in den Stadtkessel Stuttgarts, ins Leonhardsviertel, zur Leonhardskirche und zu unserer Einkehr, der neuen Wein- und Feinkostbar

»Sardine«. Inspiriert von den kleinen Bars in Frankreich und Portugal, serviert Spitzengastronom Markus Konrad im neuen Geheimtipp Stuttgarts neben feinen Drinks auch leckeren Fisch – direkt aus der Dose. Kosten Sie Sardinenvariationen als Tapas-Spieß oder mit Miesmuscheln und Oliven, französisches Baguette und einen guten Tropfen Wein. Der Spaziergang ist nicht barrierefrei! Bitte festes Schuhwerk tragen. Anmeldung erforderlich!

241-10905 BERND MÖBS

MI | 10.04. | 12:30

Bahnhof Eisligen | Rückkehr ca. 20:00 | aufgrund des Fahrplanwechsels kann es zu Änderungen der Abfahrtszeiten kommen
Fahrt, Führung, Wein & Tapas 55,- €

**BESUCH DES LANDTAGS VON
BADEN-WÜRTTEMBERG**

Bereits 1961 wurde das Haus des Landtags als erster Parlamentsneubau Deutschlands nach dem zweiten Weltkrieg eingeweiht. Er ist maßgeblicher Ort unseres demokratischen Gemeinwesens – hier werden aktuelle politische Themen aufgegriffen und debattiert bevor verbindliche Beschlüsse gefasst werden, die zahlreiche Bereiche unseres Lebens betreffen. Bei einem Rundgang durch das Landtagsgebäude mit Plenarsaal sowie Bürger- und Medienzentrums erfahren Sie mehr über die parlamentarische Arbeit und die Aufgaben des zentralen Verfassungsorgans unseres Bundeslandes. Welche Entscheidungsbefugnisse hat der Landtag? Wie setzt er sich zusammen? Welche Handlungs- und Kontrollinstrumente stehen ihm zur Verfügung? Gemeinsamer Ausklang bei Kaffee & Kuchen im Restaurant Plenum im Landtag Baden-Württemberg. Anmeldung erforderlich!

241-10906 BIRGIT HÜBNER

FR | 08.03. | 13:15

Bahnhof Eisligen | Rückkehr ca. 18:00 | aufgrund des Fahrplanwechsels kann es zu Änderungen der Abfahrtszeiten kommen
Fahrt, Führung & Eintritt 12,- €

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, Teigumschlagen und Einschließen der Brotlaibe selbst Hand an. Während der Teig ruht, erfahren Sie bei einem kleinen naturkundlichen Spaziergang zum Naturschutzgebiet Spielburg vom NABU-Experten Wolfgang Lissak mehr vom Göppinger Hausberg. 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 Teilnehmende darf sich einen Laib aussuchen und mit nach Hause nehmen. Vesper und Getränk auf dem Gipfel inklusive. Anmeldung erforderlich!

241-10907 ALEXANDRA SCHUHMEIER

FR | 07.06. | 12:30 – 20:00

Parkplatz Schottengasse | Hohenstaufen
Führung, Brot, Vesper & Getränk 29,- €

Studienreisen

GEOPULS ist unser Partner, wenn es um ganz besondere Studienreisen geht, denn die **GEOPULS**-Reiseleiter sind allesamt begeisterte Geographen und Landeskundler mit umfassenden Kenntnissen und Erfahrungen; nicht nur zur Kultur, sondern auch zu Natur und Landschaftsräumen des jeweiligen Reisezieles. Bei einer solchen Reise gibt es neben den klassischen touristischen Höhepunkten und

Sehenswürdigkeiten aber immer noch etwas mehr zu sehen und zu erleben. Gerade auch die Hinwendung zu den kleinen Dingen, dem weniger Bekannten, Ausflüge in die Natur mit kleinen Wanderungen und Spaziergängen, gehören immer mit dazu. Die Teilnehmerzahl ist auf angenehme 16–18 Personen, oder weniger, begrenzt. **GEOPULS** als Reiseveranstalter für alle an Land und Leuten interessierten Menschen wurde 2004 von Dozenten des Geographischen Instituts in Tübingen ins Leben gerufen und arbeitet seitdem mit ausgewählten Volkshochschulen in der Region zusammen.

Gedruckte Reiseausschreibungen zu den folgenden Reisen liegen bei der vhs aus, können dort angefordert oder auch von der vhs-Homepage heruntergeladen werden. Mehr auch unter:

www.geopuls.de

ALBANIEN UND SEINE NACHBARLÄNDER

GEOPULS-Studienreise

Nach langer Abgeschlossenheit werden Albanien und dessen angrenzende Regionen erst heute touristisch entdeckt. Massentourismus ist abseits der Strände ein unbekanntes Phänomen. Für Reisende öffnen sich teils großartige Landschaften mit einer nahezu unberührten Natur in den Albanischen Alpen, lange Sandstrände an der Adria und eine wechselvolle Geschichte bis zurück in die Antike – Albanien hat viel zu bieten! Auf unserer Route warten allein 5 UNESCO-Welterbestätten (und 3 Anwärter darauf) auf Ihren Besuch. Mit einem hervorragend Deutsch sprechenden albanischen Geographen, der seine Heimat bis in den hintersten Winkel wie seine Westentasche kennt und mitunter auch sehr humorvoll die Eigenheiten der Region zu

vermitteln weiß, wird diese Reise zu einem ganz besonderen Erlebnis. Unterkunft nehmen wir, wo möglich in hochwertigen Hotels, aber auch ganz authentisch in guten Landgasthöfen und genießen die ausgezeichnete lokale Küche. Sehr schnell wird Sie die herzliche Gastfreundschaft und lebensfrohe Art der Albaner begeistern und eventuelle Vorurteile als vollkommen unberechtigt verpuffen lassen. Die gesamte Region gilt heute als äußerst sicher. Die Route führt von der farbenprächtigen Hauptstadt Tirana über Krujë und Skodra nach Montenegro, in den Biogradska Gora Nationalpark sowie über Peja und Prizren in die Albanischen Alpen. In Südalbanien führt die Route u.a. nach Berat, entlang dem Ionischen Meer bis nach Butrint sowie über Gjirokastra bis nach Ohrid in Mazedonien. Ihren Abschluss findet die abwechslungsreiche Exkursion in der Durres an der Adria. Leistungen: Flugreise ab Stuttgart oder Frankfurt, 11 Ü/HP, komplettes Rundreiseprogramm mit allen Besichtigungen, Führungen und Eintrittten, DZ 2.160,- €, EZ + 260,- €. Begrenzt auf 16 Teilnehmende. Ausführliches siehe Reiseausschreibung auf der vhs Homepage www.vhs-eislingen.de bei Studienreisen.

241-10001 PROF. DR. DHIMITER DOKA

08.05. – 19.05. | 12 TAGE

241-10002

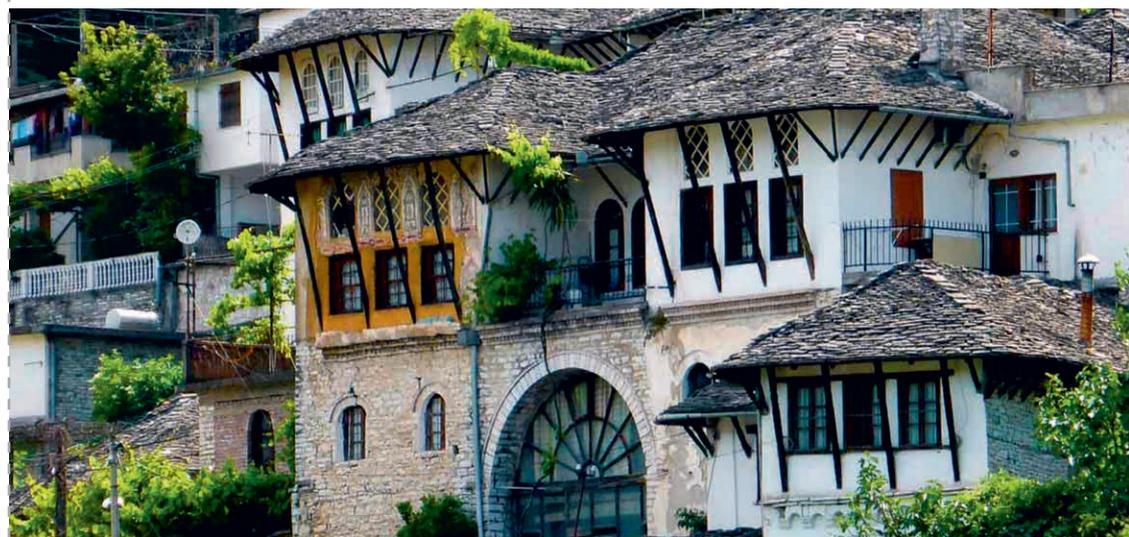
18.09. – 29.09. | 12 TAGE

ISLAND: FEUER – WASSER – EIS

ZWISCHEN ZWEI KONTINENTEN

GEOPULS-Studienreise

Faszinierende Natureindrücke und Gegensätze, wie sie größer nicht sein könnten, machen den Reiz von Island aus. Dabei können die unterschiedlichsten Naturschauspiele oft direkt nebeneinander gesehen werden: Erosion an den Wasserfällen, kalbende Gletscher, vulkanische Solfataren mit Schwefelkristallen, blubbernde Schlammtöpfe, herauschießende Geysire. Unterwegs mit einer Geographin werden Sie dabei nicht nur großartige Naturphänomene hautnah erleben können, sondern, anders als bei den meisten Islandreisen, aus berufenem Munde auch das Wie und Warum leicht verständlich für jedermann erklärt bekommen. Die max. Gruppenstärke mit 16 Teilnehmern ist so, dass wir beweglich genug bleiben auch einmal von den üblichen Haupttrouten abzubiegen, um das Zusammenspiel der Naturgewalten zu beobachten. Kleine Wanderungen in unbefestigtem Gelände gehören deshalb manchmal mit dazu und man kann auch mitten im Sommer plötzlich einem Schneesturm ausgesetzt sein. Sie sollten also festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und eine normale körperliche Beweglichkeit mitbringen. Aber auch wenn Natur und Landschaften Islands den Schwerpunkt der Reise →



bilden, kulturelle Aspekte werden selbstverständlich nicht fehlen. Ausschreibung im Detail bitte anfordern. Leistungen: Flugreise ab Frankfurt, 10 Ü im DZ in guten Unterkünften, 7 x Halbpension (2.–8. Tag, Inlandsprogramm), komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Führungen und Eintritten, DZ 3.820,- €, EZ + 880,- € (ggf. Kerosinzuschläge). Begrenzt auf 16 Teilnehmende.

241-10003 DIPL.-GEOGRAPHIN STEFANIE

WEAVERS

08.07 – 18.07. | 11 TAGE

**MALTA – KLEINSTES LAND DER EU: NEU
AUSSERGEWÖHNLICHE KULTUR UND
LANDSCHAFT**

GEOPULS-Studienreise

Mit nur 316 km² Fläche ist Malta das kleinste Land der EU, zählt aber weltweit zu jenen mit der längsten Geschichte. Dem Ballungsraum um die Hauptstadt Valletta (UNESCO-Welterbe) mit fast 400.000 Einwohnern stehen kleine Ortschaften mit alten Stadtkernen in einer mediterranen Landschaft gegenüber. Von der Jungsteinzeit zeugen bis heute monumentale Megalithtempel, von denen 6 ebenfalls UNESCO-Welterbe sind. Von der Antike bis ins Mittelalter wurde die Kultur von mediterranen Großreichen (Karthago, Rom, Byzanz und Arabien) geprägt. Aus dieser Zeit stammen die antiken Katakomben, die ehemalige Hauptstadt Mdina sowie Victoria. Die Sprache, das Malti, entstand seit 870 aus einem arabischen Dialekt und ist damit die einzige semitische Sprache, für die das lateinische Alphabet verwendet wird. Eigenständig wurde Malta ab 1530 unter dem Malteserorden, der 1798 durch Napoleon von Malta vertrieben wurde. Nach 150 Jahren britischer Besatzung erhielt Malta erst 1964 wieder seine Unabhängigkeit. Englisch ist bis heute zweite Amtssprache. 2004 trat Malta der EU bei und führte 2008 den Euro ein. Zu den be-

wohnten Inseln zählen Malta (246 km²), Gozo (67 km²) sowie die kleine Insel Comino (2,7 km²). Die Kalke des Tertiärs sind mit 60 Mio. Jahren die ältesten Gesteine Maltas, das erst vor ca. 5 Mio. Jahren über den Meeresspiegel gehoben wurde. Ost- und Nordostseite der Insel Malta besitzen flache Strände, während sich im Westen bis über 250 m hohe Steilküsten erheben. Das Landesinnere wird von weiten Karstlandschaften geprägt. Das mediterrane Klima und die Kalkgesteine sind Ursache für das Fehlen von Bächen. Malta wird, nach Wassermenge pro Einwohner, als das wasserärmste Land der Welt bezeichnet. Leistungen: Flugreise ab Frankfurt, 7 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritten und Führungen, zusätzlich lizenzierte deutschsprachige Reiseleitung aus Malta, DZ 1.780,- €, EZ + 240,- €. Begrenzt auf 16 Teilnehmende.

241-10004 DR. HARALD BORGER

02.11. – 09.11. | 8 TAGE



**Kultur und
Gestalten**

»DIESES BUCH GEHÖRT DEM KÖNIG 2.0«

Buchpremiere und Lesung mit Doris Vogel in Kooperation mit der Stadtbücherei Eisingen

Inspiriert von der Biografie Elvis Presleys hat Doris Vogel Gedichte verfasst, die das Leben des prototypischen Popstars von der Geburt bis über den Tod hinaus reflektieren. Eine einzelne Figur, die sich ins kollektive Gedächtnis eingeschrieben hat, hält diesen Band zusammen und öffnet gleichzeitig Raum für zeitlose, universell menschliche Themen: Selbst- und Fremdwahrnehmung, Einsamkeit und Liebe, Stimme und Ohnmacht. Der Literaturkritiker Denis Scheck über die Texte: »In Vogels Sprache erweist sich das Gedicht als feinstkalibriertes Analyseinstrument, das überraschende Einsichten in ein bis heute unvermindert faszinierendes Phänomen der Popkultur bietet. Lang lebe der König 2.0! Nach diesem Buch möchte man Royalist werden.« Doris Vogel, geboren 1988, aufgewachsen im oberschwäbischen Aulendorf. Studium an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste Karlsruhe bei Prof. Gustav Kluge, Jonas Burgert und Prof. Marcel van Eeden, Germanistikstudium am KIT. Malt, schreibt und unterrichtet. Ausstellungsbeteiligungen u. a. in der Städtischen Galerie Geislingen, im Museum im Kornhaus Bad Waldsee und in der Galerie OH Karlsruhe. Lesungen u. a. beim Literarischen Forum Oberschwaben und den Karlsruher Literaturtagen, Veröffentlichung im Magazin Onepage, Debüt in der Edition Klöpfer im Kröner-Verlag. Kunsterzieherin am Erich Kästner Gymnasium in Eisingen. Begrüßung: Hubert Klöpfer, Moderation: Irene Ferchl. Voranmeldung möglich.



241-20101 DORIS VOGEL & IRENE FERCHL

MO | 18.03. | 19:30

Stadthalle Eisingen | Jurasaal

10,- € | ermäßigt 6,- €

MITTENDRIN?!
WIE WIR MITEINANDER LEBEN

5. Literarischer Mai 2024 in Eisingen

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 Eisingen finden in Kooperation von Volkshochschule und Stadtbücherei im Monat Mai verschiedene Veranstaltungen statt. Unter dem Motto »WIE WIR MITEINANDER LEBEN« geht es beim Literarischen Mai 2024 um den Umgang miteinander. Wir begegnen Christoph Keller, einem vielfach ausgezeichneten Schweizer Autor, der auf den Rollstuhl angewiesen ist und Philipp Brotz aus Freiburg, in dessen neuem Buch Geflüchtete und Einheimische einen nicht immer einfachen Dialog versuchen. Dagmar Petrick schreibt für junge Leserinnen und Leser in ihrem Buch »Martha, Helen und der Weg aus der Dunkelheit« über die taubblinde Helen Keller im ausgehenden 19. Jahrhundert in der USA. In einer Fotoausstellung im Foyer des Rathauses stellt uns Florian Jaenicke, vielen Lesenden bekannt durch seine Kolumne im ZEITmagazin »Ein glücklicher Mensch« seinen schwerstbehinderten Sohn Friedrich vor. Die schon traditionelle Führung von Tina Stroheker auf dem Poetenweg ist ebenfalls Bestandteil des Literarischen Mais. →



FLORIAN JAENICKE

WER BIST DU?

Unser Leben mit Friedrich



Florian Jaenicke

Weitere Informationen zu den geplanten Lesungen und Veranstaltungen finden Sie in Kürze auf der Website der vhs Eisingen unter www.vhs-eisingen.de sowie der Stadtbücherei unter www.webopac.winbiap.de/eisingen

sie versteht nichts und niemand versteht sie. Eines Tages kommt die neue Lehrerin Anne Sullivan nach Ivy Green. Sie versucht, der taubblinden Helen Wörter und Sprache beizubringen. Martha lernt mit. Aus Dunkelheit wird Licht und plötzlich ändert sich alles für die beiden Mädchen. Ein Buch für junge Leser*innen, das zeigt, wie wichtig es ist, die eigene Stimme zu finden – basierend auf der wahren Geschichte von Autorin und Menschenrechtlerin Helen Keller und ihrer Freundin Martha Washington. Voranmeldung möglich

»MARTHA, HELEN UND DER WEG AUS DER DUNKELHEIT«

Lesung mit Dagmar Petrick in Kooperation mit der Stadtbücherei Eisingen

Alabama 1887: Die eine weiß nicht, was sie zu verlieren hat. Die andere weiß nicht, was sie gewinnen kann. Helen ist weiß und reich – aber sie kann nicht sehen und nicht hören. Martha ist die Tochter der Köchin und schwarz – und wird deshalb weder gesehen noch gehört. Doch das Schicksal verbindet beide Mädchen auf ungewöhnliche Weise. Marthas Aufgabe ist es, auf Helen aufzupassen, doch deren Wutausbrüche werden täglich schlimmer, denn



241-20106 DAGMAR PETRICK

DO | 02.05. | 18:00

Stadthalle Eisingen | Jurasaal

10,- € | ermäßigt 6,- €

»JEDER KRÜPPEL EIN SUPERHELD«

Online-Lesung mit Christoph Keller in Kooperation mit der Stadtbücherei Eisingen

Christoph Keller ist erfolgreicher Autor und sitzt im Rollstuhl. Aufgrund von Spinaler →



Muskelatrophie verliert er fortschreitend an Muskelkraft. In seinem Buch »Jeder Krüppel ein Superheld« spricht er über Superhelden, radikale Normalisierung und Utopien. Christoph Keller unternimmt eine ebenso unorthodoxe wie provokative Befragung dessen, was es im 21. Jahrhundert bedeutet, ein Mensch mit körperlicher Behinderung zu sein. Was es bedeutet, den Alltag zu bewältigen, zu lieben, zu schreiben, zu reisen (oder eben nicht), wenn man nicht wie die anderen ist. Wie man auf der Sitzfläche von der Größe eines A4-Blattes in ein Flugzeug kommt. Wie es sich anfühlt, wenn man im Museum für eine Strecke, die in ein paar Minuten zurückzulegen wäre, fünfzig braucht. Warum man im Gorillagehege in einem Zoo ein Rollstuhlschild am Rollstuhl tragen muss, damit klar ist, dass man in einem Rollstuhl unterwegs ist. Angelegt als Collage verschiedenster Texte und einer Kafkas »Verwandlung« widersprechenden, erschreckend komischen Erzählung, ruft »Jeder Krüppel ein Superheld« zu Mitgefühl und Empörung auf und zeigt auf berührende Weise, wie auch mit einer Behinderung ein volles Leben gelebt werden kann, wenn man akzeptiert, dass die Diagnose »Leben« heißt. Voranmeldung möglich.

241-20102 CHRISTOPH KELLER
MO | 06.05. | 19:30
 Stadthalle Eisligen | Kronensaal
 10,- € | ermäßigt 6,- €

»DIE UNGLEICHZEITIGEN«
 Lesung mit Philipp Brotz in Kooperation mit der Stadtbücherei Eisligen
 Hagen, Anfang dreißig und ewiger Student, ist in Berlin gescheitert und mit den Eltern verkracht. Als diese tödlich verunglücken, kehrt er in sein Schwarzwälder Heimatdorf zurück, um an sein früheres Leben anzuknüpfen. Doch bestürzt stellt er fest, dass nichts beim Alten ist: Im Dorf hat man ihn vergessen, der Wald seiner Kindheit soll Flüchtlingsunterkünften weichen. Hagen beginnt einen aussichtslosen Kampf um das Verlorene und gegen das Fremde, bis er in der Jesidin Adana auf eine Frau trifft, die genau wie er entwurzelt zu sein scheint. *»Dass ein Vogel den Baumstamm kopfüber hinablaufen konnte, davon hatte sie noch nie gehört. Das wolle sie auch können, flüsterte sie. Alle Wege*



rückwärtsgehen. Rückwärts in der Zeit.« Die Ungleichzeitigen: Zwei, die den Boden unter den Füßen verloren haben – verbunden über Welten hinweg. Ein Entwicklungsroman über Heimatverlust, Selbstfindung und Toleranz. Philipp Brotz, geboren 1982 in Calw, lebt als Gymnasiallehrer in Freiburg und moderiert im dortigen Literaturhaus. Für sein Werk wurde er u. a. mit dem Schwäbischen Literaturpreis ausgezeichnet. Der SWR nannte seine Prosa »herausragend«, Anya Schutzbach zog sie »den Boden unter den Füßen weg«. Voranmeldung möglich.

241-20104 PHILIPP BROTZ
DO | 16.05. | 19:30
 Stadthalle Eisligen | Jurasaal
 10,- € | ermäßigt 6,- €

»MEINE BLAUE TEEKANNE BLEIBT MIR TREU«
 Führung auf dem Eislinger Poetenweg mit Tina Stroheker

Wie immer im Literarischen Mai lädt die vhs Interessierte dazu ein, mehr über die Texte und deren Autorinnen und Autoren zu erfahren – die Kuratorin führt selbst. Anmeldung erforderlich!

241-20103 TINA STROHEKER
SA | 11.05. | 15:00
 Friedhof Eisligen Süd |
 Eingang Bergstraße

kostenlos

»DER FREISCHÜTZ« 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. Mit seiner emotionsgeladenen und packenden Musik ist Carl Maria von Webers »Der Freischütz« eine der heute populärsten Opern im deutschsprachigen Raum und wird 2024/25 das erste Mal auf der Seebühne zu erleben sein. Regisseur und Bühnenbildner

Philipp Stölzl kehrt nach dem phänomenalen Erfolg von Giuseppe Verdis Rigoletto (2019/21) mit Webers Freischütz an den Bodensee zurück. Es ist vor allem die Lust am Unheimlichen und schauerlichen Spektakel, woraus Stölzl eine faszinierende Welt im Bodensee entwirft. Mit Witz und Sensibilität lässt er das Publikum in eine gleichzeitig vergangene und heutige Landschaft eintauchen. 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. Frühzeitige Anmeldung erforderlich!

241-20302 ALEXANDRA SCHUHMEIER
DI | 23.07. | 14:00
 Bushaltestelle Pestalozzischule
 Busfahrt, Einführung & Eintrittskarte (sehr gute Plätze Kategorie 4) 135,- €

Tanzen

HIP-HOP 8 – 12 JAHRE
 Weitere Informationen siehe Seite 58
241-30203 ALINA GAAS
MO | 19.02. | 17:00 – 18:45 | 15 x
 Stauerlandhalle Salach |
 Gymnastikraum 114,- €

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!
241-205011 BRIGITTE LICHTENBERGER
DO | 29.02. | 14:00 – 15.30 | 14-TÄGIG | 8 x
 Stauerlandhalle Salach |
 Gymnastikraum 52,- €

B BREGENZER
 FEST
 SPIELE





LUST AUF TANZEN – STANDARD UND LATEIN TEIL 1

Tanzkurs für Paare ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in Kooperation mit der vhs Göppingen

Tanzen, das ist die ideale Fitness zu zweit und in jedem Alter! 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 Grundschritten und leichten Figuren von Wiener Walzer (Brautwalzer), Langsamer Walzer, Cha Cha Cha und Jive vertraut gemacht. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle. Bitte paarweise anmelden. **Bitte mitbringen:** Bequeme Schuhe mit glatten, hellen Sohlen, Damen: Schuhe mit kleinem Absatz (keine Straßen- oder Turnschuhe), Getränk. Anmeldung über die **vhs Göppingen unter 07161 650-9705** oder unter **www.vhs-goeppingen.de**

SIBYLLE GÖSWEINER

SO | 25.02. | 18:00 – 19:30 | 4 x

vhs am Nordring Göppingen | Marstallstr. 55 | Bewegungsraum pro Person 65,- €

LUST AUF TANZEN – STANDARD UND LATEIN TEIL 2

Tanzkurs für Paare mit geringen Vorkenntnissen in Kooperation mit der vhs Göppingen

Tanzen hält gesund und ist ein schönes Hobby zu zweit und in jedem Alter! Dieser Tanzkurs richtet sich an Paare, mit geringen Vorkenntnissen in den Tänzen wie in Teil 1 beschrieben. In diesem Tanzkurs werden die Grundschritte von Teil 1 wiederholt. Danach werden Sie mit den Grundschritten und leichten Figuren der Tänze Quick Step (Fox-trott), Tango, Rumba und Samba vertraut gemacht. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle. Bitte paarweise anmelden. **Bitte mitbringen:** Bequeme Schuhe mit glatten, hellen Sohlen, Damen: Schuhe mit kleinem Absatz (keine Straßen- oder Turnschuhe), Getränk. Anmeldung über die **vhs Göppingen unter 07161 650-9705** oder unter **www.vhs-goeppingen.de**

SIBYLLE GÖSWEINER

SO | 07.04. | 18:00 – 19:30 | 4 x

vhs am Nordring Göppingen | Marstallstr. 55 | Bewegungsraum pro Person 65,- €

DISCO-FOX-TANZKURS (TIP-FOX) TEIL 1

Anfängerpaare ohne Grundkenntnisse in Kooperation mit der vhs Göppingen

Dieser Tanz ist ein absolutes Muss, man tanzt ihn nicht nur in der Disco, sondern wo immer sich Gelegenheit zum Tanzen, auch auf kleinstem Raum, bietet. Disco-Fox eignet sich für alle Tanzbegeisterten, die sich noch nie – oder schon oft – aufs Parkett gewagt haben. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle. Sie erlernen den Grundschritt mit verschiedenen Variationen, sowie leichte Figuren. Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe mit glatten, hellen Sohlen, Damen: Schuhe mit kleinem Absatz (keine Straßen- oder Turnschuhe), Getränk. Anmeldung über die **vhs Göppingen unter 07161 650-9705** oder unter **www.vhs-goeppingen.de**

SIBYLLE GÖSWEINER

SO | 25.02. | 19:30 – 21:00 | 4 x

vhs am Nordring Göppingen | Marstallstr. 55 | Bewegungsraum pro Person 65,- €

DISCO-FOX-TANZKURS (TIP-FOX) TEIL 2

Anfängerpaare mit geringen Grundkenntnissen in Kooperation mit der vhs Göppingen

Tanzen, das ist die ideale Fitness zu zweit und in jedem Alter! In diesem Kurs werden die Kenntnisse des Anfängerkurses Teil 1 vertieft und mit weiteren Figuren bereichert. Paare, die Teil 1 nicht bei der vhs absolviert haben, jedoch Grundkenntnisse (Tip-Schritt) mitbringen, sind herzlich willkommen. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet. Ihr Alter spielt keine Rolle! Bitte paarweise anmelden. **Bitte mitbringen:** Bequeme Schuhe mit glatten, hellen Sohlen, Damen: Schuhe mit kleinem Absatz (keine Straßen- oder Turnschuhe), Getränk. Anmeldung über die **vhs Göppingen unter 07161 650-9705** oder unter **www.vhs-goeppingen.de**

SIBYLLE GÖSWEINER

SO | 07.04. | 19:30 – 21:00 | 4 x

vhs am Nordring Göppingen | Marstallstr. 55 | Bewegungsraum pro Person 65,- €

TANZKREIS FÜR PAARE 50 PLUS – OHNE ODER MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

Dieser Tanzkreis richtet sich speziell an Paare 50 plus, die aktiv, fit und in Form bleiben oder werden wollen. Eine Mischung aus Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen bietet Ihnen eine große Ausdrucks- und Bewegungsvielfalt, die Ihre Konzentration, Koordination und Kondition fördert und nicht zuletzt durch Bewegung mit Musik und entspannter Atmosphäre zu Ihrer Fitness und Lebensfreude beiträgt. Eine Fortsetzung ist möglich. Bitte paarweise anmelden. **Bitte mitbringen:** Leichte, bequeme Schuhe mit glatten Sohlen (Damen: Schuhe mit kleinem Absatz). Keine Turn- oder Straßenschuhe), Getränk.

241-20505 SIBYLLE GÖSWEINER

FR | 23.02. | 19:00 – 20:30 | 4 x

Treff im Löwen Eislingen pro Person 65,- €

IRISH-DANCE WORKSHOP FÜR TEILNEHMER*INNEN AB 16 JAHREN

Ihr wolltet schon lange mal in die Welt des irischen Tanzes reinschnuppern, die Ceilís (Paartänze), den traditionellen irischen Softshoetanz sowie das Stepptanzen mit originalen irischen Steppschuhen kennenlernen? Dann seid ihr bei den Stauer Irish Dancers unter Leitung von Trainerin Petra Mehnert (Grade 1+2 National Irish Folk Company Dublin) genau richtig. Wir haben Steppschuhe bis Gr. 39/40 zum Ausprobieren auf Lager und schon mit ein paar Grundschritten, die ihr an diesem Nachmittag lernen werdet, könnt ihr los tanzen! Lasst Euch mitreißen von der schwungvollen Musik und den →

tollen Schrittkombinationen, mit welchen man ganz schnell gemeinsam einen Tanz hinbekommt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für ein gemütliches Zusammensitzen in unserem Vereinsheim »Gasthaus Buchs«. **Bitte mitbringen:** Schlappchen, Anti-Rutsch-Socken oder leichte Turnschuhe, keine langen Röcke.

241-20509 PETRA MEHNERT

SA | 16.03. | 14:00 – 17:00

Gemeindehalle »Im Buchs« Spiegelsaal |
Ottenbach 35,- €
Schüler*innen & Studierende 25,- €

Kunst & Kulturgeschichte

»SIEH DIR DIE MENSCHEN AN!«

Fahrt und Führung zur Ausstellung im
Kunstmuseum Stuttgart

Ob in bildender Kunst, Literatur, Kino, Wissenschaft oder Mode – in den Krisen nach dem Ersten Weltkrieg suchte man neue Vorbilder und ganz unbescheiden das »Gesicht der Zeit«. Unter dem Motto »Sieh Dir die Menschen an!« nimmt die Ausstellung mit dem Untertitel »Das neusachliche Typenporträt in der Weimarer Zeit« Sie auf eine kleine Zeitreise mit. Künstler*innen wie Jeanne Mammen, Otto Dix, George Grosz, Hanna Nagel und viele andere geben diesen gesellschaftlichen Typen wie etwa der »Neuen Frau« oder der »Arbeiter*in« in ihren Porträts Kontur. Eine eigens für die Ausstellung entwickelte Installation der 1990 geborenen Künstlerin Cemile Sahin schlägt eine Brücke in die Gegenwart. Gemeinsamer Ausklang bei Kaffee & Kuchen in einem Stuttgarter Café. Anmeldung erforderlich!

241-20602 BIRGIT HÜBNER

FR | 22.03. | 12:50

Bahnhof Eisingen | Rückkehr ca. 18:00 |
aufgrund des Fahrplanwechsels kann es zu
Änderungen der Abfahrtszeiten kommen
Fahrt, Führung & Eintritt 29,- €

»DORT, WO DIE KUNST ENTSTEHT«

Betriebsbesichtigung der Kunstgießerei
Strassacker

In den Ateliers, der Gießerei sowie den Ziselier- und Patinierwerkstätten der Kunstgießerei Strassacker entstehen anspruchsvolle Skulpturen und ästhetische Objekte, moderne Architekturelemente und Großplastiken renommierter Künstler und Gestalter, die durch ihre nachhaltige Wertigkeit Generationen verbinden – darunter weltbekannte Werke wie die goldenen Rehkitz-Stars der BAMBI Verleihung, die größte Pferdeskulptur der Welt in Miami oder der gigantische Bronzefuß von Uwe Seeler vor dem Hamburger Volksparkstadion. Bei der Führung durch die Produktionsstätten können Sie den kompletten Entstehungsprozess der Kunstwerke von der Idee über die Fertigstellung – inklusive Live-Gießen – bis zur Vollendung verfolgen. Bei einem Abstecher in das weitläufige Gartengelände der Gießerei wird die Faszination »Kunst im Garten« erlebbar. Anmeldung erforderlich!

241-20603 BIRGIT HÜBNER

DO | 13.06. | 12:30

Bahnhof Eisingen | Rückkehr ca. 17:30 |
aufgrund des Fahrplanwechsels kann es zu
Änderungen der Abfahrtszeiten kommen
Fahrt & Führung 18,- €

BALTHASAR NEUMANN UND BAMBERG

Architekturexkursion mit Stephan Wünsche
Balthasar Neumann ist der absolute Höhepunkt der Architekturgeschichte: Die komplexesten Raumerfindungen in Neresheim und Vierzeheiligen, die raffiniertesten Raumschwingungen auch bei einfachsten Bauaufgaben, überraschende Lösungen aus verfahrenen Baunöten: Riesige stützenfreie Räume, die einem den Atem stocken lassen und ein ganz neues Raumgefühl vermitteln. Neben den Hauptwerken Neumanns in Würzburg und Vierzeheiligen sehen wir uns deshalb auch unbekanntere Gebäude in Gaibach und

Kissingen an, um im Vergleich mit den Dietzenhöferbauten in Banz und Pommersfelden die Genialität dieses Ausnahme-Architekten nicht nur zu erkennen, sondern zu erleben. Begrenzte Teilnehmerzahl.

241-20601 STEPHAN WÜNSCHE

FR | 13.09. | 07:00

Parkplatz altes Eisinger Rathaus
Busfahrt, Übernachtung mit Frühstück
(13.–14.09.) in zentralem Hotel in Bamberg,
Führungen mit Stephan Wünsche 295,- €

Malen & Zeichnen

ZEICHNEN, SKIZZIEREN, KOLORIEREN **NEU** UND MALEN FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Zeichnen und Skizzieren sind wichtige Grundlagen einer jeden bildnerischen und gestalterischen Tätigkeit. Oftmals kann eine Skizze einen Gedanken anschaulicher vermitteln als dies die Sprache vermag. Sie erhalten Sicherheit beim Erkennen von Bildaufbau, Perspektive, Licht und Schatten und erlernen den Umgang mit Linie, Fläche, Tonwert und Schraffur. Rasches Skizzieren und das freihändige Zeichnen mit unterschiedlichen Mitteln stehen am Anfang, danach arbeiten Sie mit Pinseln und Farben. Ab 16

Jahren. **Bitte mitbringen:** Zeichenblock DIN A3, 250g/m² und verschiedene Bleistifte. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

241-207010 ANDREJA KOZIC

MI | 21.02. | 17:30 – 20:00 | 4 x

Staufeneckschule |
Kunst-Klassenzimmer 40,- €

KREATIVE FREIHEIT – ABSTRAKTES **NEU** EXPERIMENTIEREN FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Das abstrakte kreative Arbeiten bietet vielseitige Möglichkeiten und Effekte. Mit Spachteltechnik und Acrylfarben, Strukturpaste oder der lasierenden Technik mit Pinsel. Sie erschaffen Ihr eigenes Unikat auf Leinwand und können sich mit professioneller Unterstützung frei kreativ ausprobieren. Materialkosten ca. 20,- € für professionelle Materialien werden direkt im Kurs abgerechnet. Professionelle Materialien und Leinwände in 2 verschiedenen Größen erhalten Sie von der Kursleiterin. Eigene Leinwände, Acrylfarben, Pinsel, Spachtel können mitgebracht werden. Bitte Kleidung tragen, die Farbflecken abbekommen darf.

241-20702 ALINA WESTENBERGER

SA | 09.03. | 11:00 – 15:00

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |
Ösch Eisingen | Werkraum 1 44,- €



IM GARTEN VON MONET **NEU**

Wasser, Landschaft und Florales – schauen wir uns Werke von Claude Monet an und erarbeiten uns Motive nach Fotos aus seinem Garten. Vor der malerischen Umsetzung finden wir mit Skizzen die jeweilige Komposition. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Im Kurs stehen Acrylfarben je nach Verbrauch zur Verfügung und werden am Ende des Kurses abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Leinwände 60 x 80 cm oder 60 x 60 cm, Acrylfarben, Borstenpinsel in verschiedenen Größen, Farbpalette, Wassergefäße und Wasserzerstäuber, Lappen, Tischabdeckung, Malmesser, Walze, Föhn.

241-20701 ANGELIKA FRANK

FR | 26.04. | 18:00–21:00 &

SA | 27.04. | 10:00–17:00 MIT

EINER STUNDE MITTAGSPAUSE

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |
Ösch Eisligen | Werkraum 1 60,- €

ABSTRAKTES MALEN MIT **NEU**

SPACHELTECHNIK FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Das abstrakte Malen mit Spachteltechnik bietet vielseitige Möglichkeiten und Effekte. Gemeinsam malen wir mit Acrylfarben auf Leinwand. Sie erlernen die Grundlagen der Technik und erarbeiten damit Ihr eigenes Unikat und bekommen ein Gefühl für die Farbe im Zusammenspiel mit verschiedenen Spachteln. Materialkosten ca. 20,- € für professionelle Materialien werden direkt im Kurs abgerechnet. Professionelle Materialien und Leinwände in 2 verschiedenen Größen erhalten Sie von der Kursleiterin. Eigene Leinwände, Acrylfarben, Pinsel, Spachtel können mitgebracht werden. Bitte Kleidung tragen, die Farbkleckern abkriegen darf.

241-20703 ALINA WESTENBERGER

SA | 08.06. | 11:00–15:00

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |
Ösch Eisligen | Werkraum 1 44,- €

Kreativkurse, textiles Gestalten & Mode

WORKSHOP KERZEN GIESSEN **NEU** FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Weitere Informationen siehe Seite 57

241-20801 NADJA FRIEDL

DI | 26.03. | 16:00–17:30

Alte Post Eisligen/Vereinsraum 1 22,- €

LANDART – KUNST IN UND MIT DER NATUR

Für Kinder von 9–12 Jahren

Weitere Informationen siehe Seite 58

241-208010 SANDRA STENGEL

SA | 29.06. | 14:30–17:00

Parkplatz Naturkindergarten Löwenzahn |
Salach 15,- €

WORKSHOP KERZEN GIESSEN **NEU**

Wir zaubern zusammen wunderschöne Kerzen aus Rapswachs in allen Farben und Formen. Ganz nach Eurem individuellen Geschmack. Die Kerzen können am nächsten Tag abgeholt werden. Die Materialkosten für 2–3 Kerzen ab 12,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Abdeckung für den Tisch.

241-20802 NADJA FRIEDL

DI | 26.03. | 18:00–19:30

Alte Post Eisligen | Vereinsraum 1 10,- €

NEUER GLANZ FÜR ALTE PERLEN **NEU**

Geerbt, geschenkt, gekauft, aber nicht mehr getragen – gestalten Sie ein aktuelles Sommer Collier aus Ihren Perlen- und Steinketten. Kombiniert mit außergewöhnlichen Formen, Farben oder Silberteilen, in neuer Länge, geknüpft, oder neu arrangiert – in jedem Fall erscheinen Ihre Perlen und Steine in neuem Glanz! Materialkosten nach Verbrauch ab ca. 14,- € werden direkt im Kurs bezahlt. Werkzeug und Material wird zur Verfügung gestellt. **Bitte mitbringen:** Falls Sie eine Lesebrille benötigen, bitte nicht vergessen!



241-20803 IRIS KOPP, GOLDSCHMIEDIN &

DIPL. SCHMUCKDESIGNERIN

DI | 23.04. | 19:00–21:30

Treff im Löwen Eisligen 15,- €

NÄHWORKSHOP AN DER EIGENEN NÄHMASCHINE

Sie wollen schon immer wissen, wie Sie Ihre Lieblingskleidungsstücke z. B. Jeans selber ausbessern können und haben dafür schon eine Nähmaschine zu Hause? Dann kommen Sie in unseren Nähworkshop und lernen z. B. einen neuen Reißverschluss einzunähen, eine Hose oder Rock/Kleid zu kürzen oder Löcher im Schritt oder am Hosenbein zu reparieren. Bringen Sie Ihre Kleidungsstücke zum Ausbessern und Ihre Wünsche und Fragen mit. **Bitte außerdem mitbringen:** Nähmaschine, Schere, Garn, Stecknadeln, Maßband, Ersatznadeln für Nähmaschine, ggf. Reißverschluss.

241-20902 BRIGITTE BETTINGER

MO | 15.04. | 18:00–21:15 | 2x

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |
Ösch Eisligen | Handarbeitsraum 40,- €

Fotografieren

SMARTPHONE FOTOKURS

Fotografieren mit dem Handy

Die vielfältigen Möglichkeiten der Fotografie mit dem Handy richtig nutzen – wie erstellen wir im Handumdrehen professionelle Fotos mit dem eigenen Smartphone? Das Fotografieren mit dem Handy bietet weitaus mehr kreative Möglichkeiten und dabei ist es in vielen Situationen auch noch einfacher umzusetzen als mit einer großen Kamera. Schöne Momente, eine besondere Atmosphäre oder auch unvergessliche Erlebnisse lassen sich auf diese Art und Weise festhalten, leicht bearbeiten und anschließend direkt mit Freunden oder Familie teilen. **Bitte mitbringen:** Smartphone.

241-21101 WOLFRAM FIRLE

DO | 14.03. | 16:00–19:45 | 2x

Alte Post Eisligen | Vereinsraum 2 64,- €

PORTRÄT-FOTOGRAFIE GRUNDLAGEN **NEU**

Haben Sie sich schon immer gefragt, wie man fesselnde Porträtfotos erstellt, die die Einzigartigkeit einer Person einfangen? Der Porträt-Fotografiekurs ist die perfekte Gelegenheit, die Geheimnisse der Bildgestal- →

tung, Lichtsituation und Blende zu enthüllen – und das alles, ohne über teure Ausrüstung verfügen zu müssen. Dieser Kurs ist gleichermaßen für Anfänger mit einer Digitalkamera oder einem Handy geeignet. **Bitte mitbringen:** Kamera oder Handy.

241-21102 WOLFRAM FIRLE

DO | 11.04. | 17:00–20:00 | 2x

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 2 50,- €

TIER-FOTOGRAFIE **NEU**

Erleben Sie die Freude, Ihren treuen Gefährten in wunderschönen Bildern festzuhalten! Der Tier-Fotografiekurs kombiniert die Liebe zu Haustieren mit der Kunst der Fotografie. Wir begeben uns auf entspannte Spaziergänge in der Natur, begleitet zum Beispiel von Ihrem Hund, Pferd oder Ihrer Katze. Dort lernen wir die Persönlichkeit Ihres Haustiers optimal einzufangen und Ihren tierischen Begleiter in perfektem Licht und Winkel darzustellen, auch mit Hilfe einfacher Bildnachbearbeitung. **Bitte mitbringen:** Kamera oder Handy.

241-21103 WOLFRAM FIRLE

DO | 13.06. | 16:00–19:45 | 2x

TSG Waldheim | Eislingen 64,- €

MAKRO-FOTOGRAFIE **NEU**

Die Makro-Fotografie eröffnet die Möglichkeit, selbst die zartesten Details zu erfassen, sei es eine Biene auf einer Blume oder die filigranen Strukturen einer Pflanze. Sie lernen die Motive ins rechte Licht zu rücken. Grundlagen der Makro-Fotografie und Bildgestaltung sollten vorhanden sein. **Bitte mitbringen:** Kamera oder Handy.

241-21104 WOLFRAM FIRLE

SA | 15.06. | 10:00–17:00 UHR MIT EINER STUNDE MITTAGSPAUSE

TSG Waldheim | Eislingen 50,- €

Musik

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.

241-213011 CLAUDIA MANN

DO | 22.02. | 19:00–20:00 | 14x

Vereinshaus Weberstr. 20 Salach | Boshzimmer 59,- €



Gesundheit

Bezuschussung von Gesundheitskursen

Bitte beachten Sie die Hinweise zum Kursbetrieb auf Seite 06!

Bezuschussung 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. Die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen widersprechen 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 unserer vhs 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

QIGONG AM VORMITTAG

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.

241-30101 ELKE WEISS

MI | 21.02. | 08:45 – 10:15 | 15 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40 108,- €

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, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

241-30102 ELKE WEISS

MO | 19.02. | 19:15 – 20:45 | 14 x

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |

Ösch Eislingen | Musiksaal 97,- €

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, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

241-30103 ELKE WEISS

DO | 22.02. | 18:30 – 20:00 | 15 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40 108,- €

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.

241-301041 ISABEL KIS

MI | 21.02. | 17:15 – 18:15 | 10 x

241-301031

MI | 21.02. | 18:45 – 19:45 | 10 x

Vereinshaus Weberstr. 20 Salach |

Boschzimmer 50,- €

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 Entspannungsform. Die fernöstlichen Bewegungsübungen führen zu einer heiter gelassenen Stimmung, zu mehr Wohlbefinden, Entspannung und Konzentration. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

241-30104 ELKE WEISS

DO | 22.02. | 20:15 – 21:45 | 15 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40 108,- €

BEWEGLICH, LOCKER UND ENTSPANNT MIT FASZIEN- UND PMR TRAINING **NEU**

Stress und Bewegungsmangel können unser Bindegewebe, die Faszien, verkleben und die Muskulatur verhärten. Die Folge sind Verspannungen, Muskelschmerz und eingeschränkte Beweglichkeit. Im Faszientraining verbessern wir mit gezielten Dehn- und →





Mobilisationsübungen die Beweglichkeit und fördern eine gesunde Körperhaltung. Bei der anschließenden progressiven Muskelentspannung (PMR) werden nacheinander bestimmte Muskelpartien angespannt und wieder entspannt. Wir spüren Entspannung ganz bewusst. Da Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, lassen wir auch mental los und finden zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, (Stopper)socken bzw. Gymnastikschuhe, kl. Kissen, Badehandtuch, Decke, Getränk.

241-30105 CHRISTINE DARABOS

SA | 16.03. | 09:30 – 11:00 | 2x
vhs Gesundheitsstudio Eislingen | Albstr. 40 18,- €

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.

241-30122 ANJA GÖHRING

MO | 19.02. | 17:30 – 18:30 | 8x 41,- €

241-30123

MO | 19.02. | 18:45 – 19:45 | 8x 41,- €

241-30124

MO | 03.06. | 17:30 – 18:30 | 6x 31,- €

241-30125

MO | 03.06. | 18:45 – 19:45 | 6x 31,- €
vhs Gesundheitsstudio Eislingen | Albstr. 40

YOGA FÜR JEDERMANN

Ruhe finden und Kraft tanken durch Yoga
Ziel des Yoga ist ein Leben in Harmonie. Dies bedeutet mehr Freude, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit. Durch Yoga entwickeln wir ein neues Körper- und Lebensgefühl. Wir praktizieren Asanas, Atem- und Entspannungsübungen für spürbar mehr Kraft, Flexibilität und Gelassenheit. Der Körper wird durch Yoga-Übungen beweglicher, die Rückenmuskulatur gestärkt, die ganze Muskulatur gleichmäßig gekräftigt. Unsere

Yoga

YOGA FÜR ANFÄNGER*INNEN 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. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des

Gesundheit wird ganzheitlich gefördert. Wir lernen unsere Energie bewusst zu lenken und die Entspannung führt uns zu den Wurzeln unserer Kraft. Dadurch verfügen wir über mehr innere Ruhe und Lebensfreude. Yoga kann von jedem, egal welchen Alters, praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), warme Decke, Socken, evtl. Meditationskissen.

241-30126 DORIS ROSTAN

DI | 27.02. | 08:30 – 10:00 | 13x 99,- €
vhs Gesundheitsstudio Eislingen | Albstr. 40

241-30121

MI | 28.02. | 18:00 – 19:30 | 13x 99,- €

241-30122

MI | 28.02. | 19:30 – 21:00 | 13x 99,- €

241-30124

FR | 01.03. | 09:30 – 11:00 | 13x 99,- €
jeweils Stauferlandhalle Salach | Gymnastikraum

YOGA – DEIN MOMENT DER RUHE

Mit Atemübungen (Pranayamas), Körperhaltungen (Asanas), begleitet mit Meditation und Tiefenentspannung mobilisieren wir unseren Körper und stärken unseren Geist; 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 schwere Speisen vermeiden. Anfänger*innen mit Grundkenntnissen fühlen sich in diesem Kurs wohl.

Bitte mitbringen: Yogamatte (wenn vorhanden), Decke oder ein Tuch, festes, höheres Sitzkissen oder Meditationskissen.

241-30127 ALIN MERTIN

DI | 20.02. | 17:00 – 18:15 | 8x 48,- €
Realschule Eislingen | Gymnastikraum

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. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Wolldecke, Meditationskissen/Bänkchen, warme Socken.

Wichtig: Vermeiden Sie größere Mahlzeiten vor dem Kurs.

241-30128 ELKE JUNG-CARSTENSEN

DI | 20.02. | 19:00 – 20:30 | 12x 92,- €
vhs Gesundheitsstudio Eislingen | Albstr. 40

HATHA YOGA

Yoga ist eine wundervolle Methode Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch klassische Körperhaltungen, Atemübungen, Entspannungsübungen und Meditation wird das Körpergefühl verbessert, der Atem wird feiner, der Kopf wird frei und es entsteht Harmonie, Ausgeglichenheit und innerer Frieden.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, großes Handtuch oder Decke, Sitzkissen.

241-301231 DR. ROSWITHA RINK

MI | 21.02. | 16:30 – 17:45 | 14x 84,- €
Stauferlandhalle Salach | Gymnastikraum

EINE AUSZEIT MIT YOGA

Mit ausgewählten Körperübungen, Atemübungen und Entspannung bringen wir Körper und Geist in Einklang. Durch mehr Beweglichkeit, Gelassenheit und 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 und Kissen.

241-30129 INGRID WAHL

MI | 21.02. | 18:00 – 19:00 | 15x 76,- €
241-30130
MI | 21.02. | 19:15 – 20:15 | 15x
vhs Gesundheitsstudio Eislingen | Albstr. 40

YIN-YOGA

Yin-Yoga wird gerne als Faszien-Yoga verstanden. Durch die passive und sanfte Ausführung werden tiefere Faszen 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 Yoga-klotz.

241-30131 MANUELA WAGNER

FR | 15.03. | 18:30–20:00

241-30132

FR | 17.05. | 18:30–20:00

241-30133

FR | 14.06. | 18:30–20:00

241-30314

FR | 12.07. | 18:30–20:00

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

12,- €

HATHA YOGA MIT SCHWERPUNKT SONNENGRUSS

Es erwartet Sie eine Hatha Yoga-Stunde mit den bekannten Elementen Tiefenentspannung (Shavasana), Atemlenkung (Pranayama), Asanapraxis und einer kurzen Meditation. Der Sonnengruß steht im Mittelpunkt und wird den Großteil der Yogapraxis einnehmen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke und wenn vorhanden 2 Yogaklotze.

241-30135 MANUELA WAGNER

FR | 23.02. | 18:30–20:00 | 3 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

30,- €

YOGA BEI STRESS UND BURNOUT

Dieser Kurs wird Ihnen mit einer einfachen Praxisreihe helfen Ihre »Batterien« wieder aufzuladen. Umrahmt von ausgiebiger Anfangs- und Endentspannung erwarten Sie entspannende Körperhaltungen (Asanas) und Zeit für bewusstes Atmen, um zur Ruhe

zu kommen. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke und wenn vorhanden ein Yogakissen.

241-30136 MANUELA WAGNER

FR | 12.04. | 18:30–20:00 | 3 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

30,- €

HORMON YOGA **NEU** BEI UNERFÜLTEM KINDERWUNSCH ODER WECHSELJAHRBEDINGTEN HORMONELLEN DYSBALANCEN

Hormon Yoga ist eine therapeutische Form des Yoga. Elemente aus dem Hatha Yoga, Atemübungen und Entspannung werden verbunden. Durch Energielenkung werden gezielt Drüsen und Organe angesprochen, in denen Hormone produziert werden, um die Produktion anzuregen und wieder in Balance zu bringen. Bei östrogenbedingtem Brustkrebs, Krebs allgemein, Endometriose, Osteoporose, Schilddrüsenüberfunktion, Bluthochdruck oder Depressionen bitte nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke und wenn vorhanden ein Meditationskissen.

241-30137 MANUELA WAGNER

FR | 21.06. | 18:30–20:00 | 3 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

30,- €

YOGA WEEKENDSTARTER ENTSPANNT

Eine ruhige und entspannte Yogaeinheit um einmal im Monat ganz entspannt ins Wochenende zu fließen. Mit Übungen, die den Körper gut dehnen, Atemlenkung und einer kleinen Meditation. Wenn möglich zuvor nichts frühstücken! **Bitte mitbringen:** Yogamatte, Decke und wenn vorhanden ein Yogakissen.

241-30138 MANUELA WAGNER

SA | 09.03. | 13.04. | 18.05. | 22.06. | 13.07. |

08:30–10:00

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

50,- €



WER SICH NICHT BEWEGT VERKLEBT – FASZIEN TRAINING MIT YOGA

Elastische und gesunde Faszen sind wichtig für das Wohlempfinden. Mit speziellen Körperübungen (Asanas) und Massagen mit Rollen und Bällen werden wir die Faszen dehnen. Wir bringen dabei unseren Körper in Form, die Haltung und Beweglichkeit verbessert sich und Verspannungen können sich lösen. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. **Bitte mitbringen:** Yogamatte und Decke, Rollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt.

241-30139 MANUELA WAGNER

SA | 27.04. | 09:00–12:00

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

23,- €

Wirbelsäulen- & 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. Sie erhalten viele nützliche Tipps, 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, Decke.

241-30201 ADELHEID MÜLLER

MO | 19.02. | 10:00–11:00 | 15 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

71,- €

RÜCKENPLUS **NEU**

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm (mit und ohne Kleingeräte) mit unterschiedlichen Kraft- und Beweglichkeitsübungen um die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken und die Dehnfähigkeit zu verbessern. **Bitte mitbringen:** Matte.

241-30220 BIRGIT WEILER

DI | 20.02. | 10:30–11:30 | 15 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

71,- €

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 als biologische Alterserscheinung. Da Beckenboden und Wirbelsäule zusammenhängen, bieten wir einen speziell darauf ausgerichteten Trainingsablauf an. Ein Kurs für Frauen. **Bitte mitbringen:** Matte.

241-30202 ADELHEID MÜLLER

MI | 21.02. | 14:15 – 15:15 | 14 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

66,- €

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 erhalten viele nützliche Tipps, um Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. **Bitte mitbringen:** Matte.

241-30203 SABINE HOMMEL

MO | 19.02. | 19:00 – 20:00 | 12 x

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |
Bismarckstr. Eislingen | Turnsaal

53,- €

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Zuerst werden die großen Muskelgruppen durch dynamische Bewegungen aktiviert und die Koordination verbessert. Anschließend erfolgt die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung verschiedener Muskeln rund um die Wirbelsäule. Die erste Hälfte findet in der Bewegung bzw. im Stehen, die zweite Hälfte auf der Matte statt. Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen beenden die Übungsstunde. Bei akuten Rückenschmerzen fragen Sie vorher den Arzt. **Bitte mitbringen:** Matte.

241-30204 CHRISTINE LEUSCHNER

MI | 21.02. | 17:30 – 18:30 | 12 x

241-30205

MI | 21.02. | 18:45 – 19:45 | 12 x

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum

53,- €

Gymnastik & Bewegung am Morgen

MOBIL UND AKTIV

Für Frauen und Männer ab 60 Jahren

Die Kursstunde steht unter dem Motto: »Wir machen alles, was uns gesund hält und Spaß macht« und wendet sich an Personen

ab 60 Jahren und älter. 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 mit individueller Betreuung. **Bitte mitbringen:** Handtuch oder Matte.

241-30206 ADELHEID MÜLLER

MO | 19.02. | 09:00 – 09:45 | 15 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

68,- €

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.

241-30207 ADELHEID MÜLLER

MI | 21.02. | 09:00 – 10:00 | 14 x

Sporthalle Ösch 1 Eislingen

55,- €

GYMNASTIK IM SITZEN NEU

Dieser Kurs eignet sich besonders für bewegungseingeschränkte oder ältere Menschen, die nicht auf dem Boden üben können. Mit Atem- und Körperübungen, 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.

241-30208 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ

MI | 21.02. | 10:30 – 11:30 | 10 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

48,- €

AUSGLEICHSGYMNASTIK FÜR MÄNNER

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

241-30209 JASMIN DRÖSSLER

SA | 24.02. | 07:30 – 09:00 | 14 x

Sporthalle Ösch 1 Eislingen

82,- €

Gymnastik & Bewegung am Nachmittag

OSTEOPOROSE-GYMNASTIK

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

241-30210 ADELHEID MÜLLER

MI | 21.02. | 15:15 – 16:15 | 14 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

66,- €

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.

241-30211 ADELHEID MÜLLER

DO | 22.02. | 15:30 – 16:30 | 14 x

Sporthalle Ösch 1 Eislingen

55,- €

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, Beweglich-





keit, 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.

241-302011 CHRISTA KIND
DO | 22.02. | 16:45 – 17:30 | 15 x
 Stauferlandhalle Salach |
 Gymnastikraum

48,- €

Gymnastik & Bewegung am Abend

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, Handtuch und Getränk.

241-30212 PATRICIA RAPP
MO | 19.02. | 17:15 – 18:15 | 13 x
241-30213
MI | 21.02. | 18:50 – 19:50 | 13 x
 Realschule Eislingen | Turnhalle

51,- €

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. Es sind weder tänzerische Erfahrungen noch körperliche Voraussetzungen für eine ZUMBA®-Stunde erforderlich. Der Kurs ist für Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Mineralwasser, Handtuch.

241-302031 JENNIFER KÄMPF
MI | 21.02. | 18:00 – 19:00 | 15 x
 Stauferlandhalle Salach | Saal 2

70,- €

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.

241-302021 CHRISTA KIND
DO | 22.02. | 17:45 – 18:45 | 15 x
 Stauferlandhalle Salach |
 Gymnastikraum

63,- €

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. **Bitte mitbringen:** Bade- oder Duschtuch.

241-302041 PAUL SCHAAF
FR | 23.02. | 18:00 – 19:00 | 14 x
 Stauferlandhalle Salach |
 Gymnastikraum

67,- €

Walking & Jogging

NORDIC WALKING FÜR WIEDEREIN- STEIFER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

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. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie Stöcke benötigen.

241-30214 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ
DO | 18.04. | 17:00 – 18:00 | 8 x
 Tälesweg Eislingen | Parkplatz
 Hundedressurplatz

40,- €

NORDIC-WALKING FÜR MENSCHEN MIT ÜBERGEWICHT, GESTÖRTEM FETTSTOFFWECHSEL ODER DIABETES

Weitere Informationen siehe Seite 41
241-30401 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ
DI | 16.04. | 17:00 – 18:00 | 8 x
 Tälesweg Eislingen | Parkplatz
 Hundedressurplatz

40,- €

Schwimmen, Wassergymnastik & Aqua-Fitness

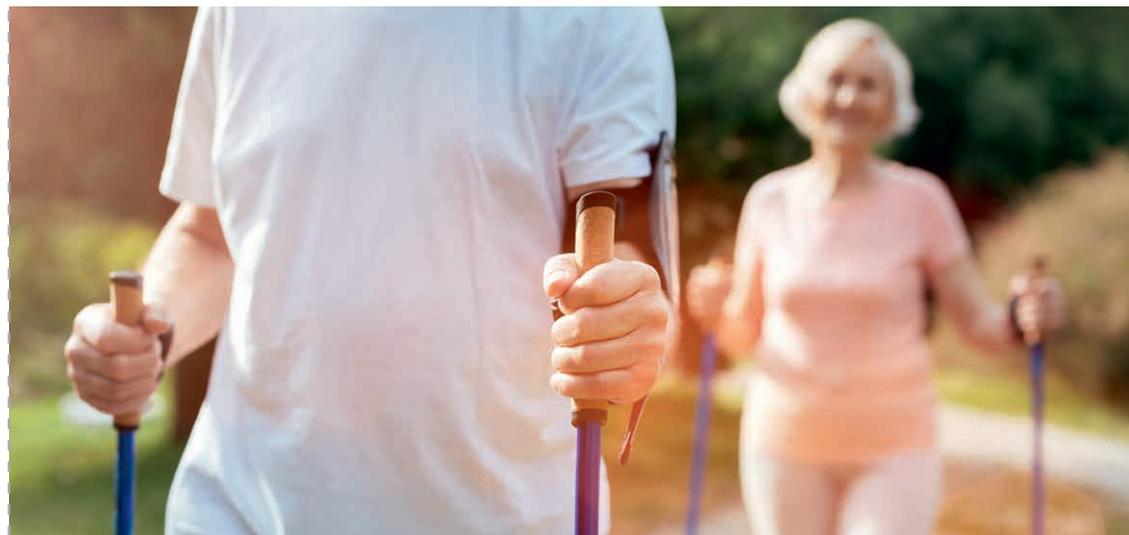
Bei Kursen im Hallenbad ist der Ein- tritt nicht in der Kursgebühr enthalten.

Das Becken hat einen Noppenboden. Deshalb empfehlen wir bei Aquafitness- & Wassergymnastikkursen Badeschuhe mitzubringen.

**Schwimmkurse für Kinder &
Kleinkinder** finden Sie dieses Semester unter www.vhs-eislingen.de

SCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE

In Zusammenarbeit mit der DLRG Eislingen
 Es ist nie zu spät um Schwimmen zu lernen!
 Der Einsteiger-Kurs eignet sich für Nichtschwimmer*innen ebenso wie für Men- →



schen, die schon etwas schwimmen können, aber im Wasser ängstlich oder unsicher sind. Sie erhalten Hilfestellung und Anleitung, um Ihre Berührungängste mit dem Wasser zu überwinden und die erste Schwimmtechnik zu erlernen.

241-30250 RALF BAUER

MO | 19.02. | 19:30 – 20:30 | 10 x

Hallenbad Eisingen

70,- €

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.

241-30251 PATRICIA RAPP

DI | 20.02. | 09:15 – 10:00 | 13 x

241-30252

DI | 20.02. | 10:05 – 10:50 | 13 x

241-30253

DI | 20.02. | 10:55 – 11:40 | 13 x

Hallenbad Eisingen

38,- €

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, Aqua-Aerobic, Einheiten von Aquatabata und Aquakörperhaltungsübungen und wird mit aber auch ohne Geräte bei motivierender Musik durchgeführt.

241-30254 SANDRA SPIELBERGER

DI | 20.02. | 17:30 – 18:15 | 12 x

241-30255

DI | 20.02. | 18:30 – 19:15 | 12 x

241-30256

DI | 20.02. | 19:30 – 20:15 | 12 x

241-30258 MELANIE BUCK

MI | 21.02. | 18:45 – 19:30 | 12 x

241-30257

MI | 21.02. | 19:45 – 20:30 | 12 x

Hallenbad Eisingen

35,- €

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. Vorkenntnisse im Umgang mit dem Aquagürtel sind Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs für Fortgeschrittene. Der Kurs ist für Nichtschwimmer*innen nicht geeignet!

241-30259 SANDRA SPIELBERGER

FR | 23.02. | 16:30 – 17:15 | 12 x

Fortgeschrittene

241-30260

FR | 23.02. | 17:20 – 18:05 | 12 x

Fortgeschrittene

241-30261

FR | 23.02. | 18:10 – 18:55 | 12 x

Anfänger & Fortgeschrittene

Hallenbad Eisingen

35,- €

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 für Nichtschwimmer, ältere Menschen oder Menschen mit orthopädischen Problemen.

241-30262

MI | 21.02. | 14:00 – 14:45 | 12 x

Hallenbad Eisingen

35,- €

Spezielle Gesundheitsangebote

»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.

241-30301 KARIN LORCH

MO | 08.04. | 17:30

Treff im Löwen Eisingen

6,- € | ermäßigt 4,- €

DAS KREUZ MIT DEM KREUZ – ODER WARUM IHR »RÜCKEN« VORNE IST

Vortrag mit Heilpraktiker Jürgen Wegner und Dr. med. Eberhard Jörg

Ursache und Symptom sind nicht immer an der gleichen Stelle – oder haben Sie sich nicht auch schon gewundert, warum

ihr Rücken trotz Behandlung immer wieder an derselben Stelle schmerzt? Massagen, Rückentraining und Muskelaufbau sind die klassischen Methoden, die als Standardbehandlung angeboten werden, oftmals jedoch ohne wirklich anhaltenden Erfolg zu liefern. Dabei genügt ein kurzer Blick auf die Biomechanik, um die eigentliche Ursache für die Schmerzen zu erkennen – hätten Sie gedacht, dass die Physik ihnen dabei hilft Ihre Rückenschmerzen loszuwerden? Und dabei ist es so einfach ... man muss nur genau hinschauen! Voranmeldung möglich.

241-30302 JÜRGEN WEGNER & DR. MED. EBERHARD JÖRG

MO | 15.04. | 19:30

Stadthalle Eisingen | Jurasaal

6,- € | ermäßigt 4,- €

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.

241-30401 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ

DI | 16.04. | 17:00 – 18:00 | 8 x

Tälesweg Eisingen | Parkplatz

Hundedressurplatz

40,- €

Ernährung & Kochen

HUNDELECKERLIES SELBST BACKEN

Die Gesundheit Ihres Hundes ist Ihnen ein Anliegen? Ihr Tier hat eventuell eine Allergie oder Unverträglichkeit? Dann tun Sie ihm und Ihrem Geldbeutel etwas Gutes und backen Hundeleckerlies und -kekse selbst! Wir backen zusammen unterschiedliche Hundesnacks, währenddessen gibt es eine kleine Warenkunde. Die Kosten für die Zutaten werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für verschiedene Leckereien, wer hat kann eine entsprechende Backmatte oder Ausstecher mitbringen.

241-30502 STEFANIE MAYER

FR | 23.02. | 18:00 – 20:00

Realschule Eisingen | Küche

12,- €

Wichtiger Hinweis für alle Kochkurse

In der Regel werden die Lebensmittelkosten am Kursabend abgerechnet. Sollten Sie am Kurs nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte spätestens 1 Woche vor Kursbeginn ab, ansonsten werden Lebensmittelkosten mit der Kursgebühr fällig.

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

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 Kokosflocken) werden zubereitet. Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Getränk, Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben.

241-305031 NEVIN PSELI

FR | 26.04. | 18:00 – 22:00

Staufeneckschule Salach | Küche

14,- €

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. Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Getränk.

241-305041 NEVIN PSELI

FR | 22.03. | 18:00 – 22:00

Staufeneckschule Salach | Küche

14,- €

SYRISCHES STREET FOOD

In diesem Kurs werden die beliebtesten Street-Food-Rezepte aus Syrien zubereitet, wie zum Beispiel Falafel, Schischtauuk und Kartoffelrollen. Dazu gibt es Salate, Dips und einen Nachtisch. Lassen Sie sich kulinarisch überraschen. Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Getränk.

241-305071 NEVIN PSELI

FR | 24.05. | 18:00 – 22:00

Staufeneckschule Salach | Küche

14,- €

LÖWENZAHN, GIERSCH & CO.

Wildpflanzenspaziergang

Bei vielen von uns hat der Winter seine Spuren hinterlassen. Zu wenig Bewegung, die ein oder andere kleine Sünde und ein träger Stoffwechsel. Im Frühling schieben die Waldkräuter 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 lernen Sie ver- →

KOCHKURS – GERICHTE AUS SÜDAMERIKA

In diesem Kurs werden verschiedene Gerichte aus verschiedenen südamerikanischen Ländern zubereitet wie zum Beispiel Chile, Peru, Venezuela und Mexiko. Es werden Vorspeisen, Hauptgerichte, Nachtisch sowie Salate zubereitet. Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Getränk.

241-305051 NEVIN PSELI

FR | 28.06. | 18:00 – 22:00

Staufeneckschule Salach | Küche

14,- €



schiedene Wildkräuter kennen und erfahren, wie Sie diese in Ihrer Ernährung integrieren können. Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhwerk tragen.

241-30501 GABRIELE MEZGER

FR | 19.04. | 15:00 – 16:30

Tälesweg Eislingen | Parkplatz
Hundedressurplatz

10,- €

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!



Sprachen

Bitte beachten Sie die Hinweise zum Kursbetrieb auf Seite 06!



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 Teilnehmer*innen 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, beraten wir Sie individuell bei Ihrer Kurswahl.

Effektives Lernen in kleinen Gruppen

Die Gruppengröße unserer Sprachkurse umfasst in der Regel 10 Teilnehmer*innen. Wird die Anzahl von 10 Teilnehmer*innen 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	54,- €	65,- €	79,- €
9 TN	60,- €	72,- €	89,- €
8 TN	68,- €	81,- €	100,- €
7 TN	77,- €	92,- €	113,- €
6 TN	89,- €	106,- €	131,- €
5 TN	106,- €	127,- €	157,- €
4 TN	133,- €	160,- €	195,- €
3 TN	175,- €	210,- €	259,- €

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!

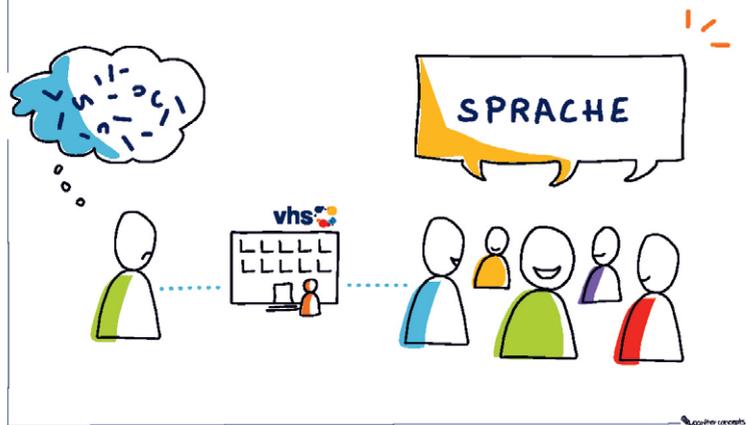


Information und Beratung Deutsch

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 nach vorheriger Terminabsprache: Bitte wenden Sie sich an **Alexandra Schuhmeier** in der vhs-Geschäftsstelle im Rathaus Zimmer 2.07 oder telefonisch unter **07161 804-265** oder per E-Mail **a.schuhmeier@eislingen.de**

MEHR SPRACHEN: MEHR WIR.



Deutsch als Fremdsprache

DEUTSCH FÜR TEILNEHMER*INNEN 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. Anmeldung erforderlich!

241-40401 MELITA TRAPP

MO & DO | 19.02. | 18:00 – 19:30 | 30 x

Gymnasium Eisligen | Zi 114 170,- €

DEUTSCH FÜR TEILNEHMER*INNEN MIT VORKENNTNISSEN (A1)

»Schritt für Schritt« wollen wir uns die deutsche Sprache weiter aneignen. Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. **Bitte mitbringen:** Heft oder Block, Schreibzeug. Lehrbuch: Schritte plus neu 2, A1.2, Lektion 11/12, Hueber Verlag, Anmeldung erforderlich!

241-40402 BRIGITTA TROJAN

MO & MI | 19.02. | 18:00 – 19:30 | 30 x

Gymnasium Eisligen | Zi 118 170,- €

DEUTSCH FÜR TEILNEHMER*INNEN MIT VORKENNTNISSEN (A2)

»Schritt für Schritt« wollen wir uns die deutsche Sprache weiter aneignen. Seit wenigen Semestern lernen wir erste Grundlagen. Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. **Bitte mitbringen:** Heft oder Block, Schreibzeug und Wörterbuch. Lehrbuch: Schritte plus A2.1, Lektion 5, Hueber Verlag. Anmeldung erforderlich!

241-40403 ARANKA HECKL

MO & MI | 19.02. | 18:00 – 19:30 | 30 x

Gymnasium Eisligen | Zi 009 170,- €

DEUTSCH FÜR TEILNEHMER*INNEN MIT GRUNDKENNTNISSEN (B1)

»Die ersten Schritte« auf dem Weg in die neue Sprache sind gemacht und jetzt wollen wir Erlerntes anhand von Übungen, CD-Hörtexten und Rollenspielen festigen und Neues lernen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die Vorkenntnisse mitbringen und keinen Integrationskurs besuchen können. Lehrbuch: Schritte plus neu 5, B1.1, Hueber Verlag. Anmeldung erforderlich!

241-40404 BETTINA FENSKE

MO & DO | 19.02. | 18:00 – 19:30 | 30 x

Gymnasium Eisligen | Zi 117 170,- €

FIT FÜR DEN EINBÜRGERUNGSTEST? (B1)

Jede Einbürgerungsbewerberin und jeder Einbürgerungsbewerber muss seit dem 1. September 2008 einen Einbürgerungstest absolvieren. Dieser Test ist nicht zu verwechseln mit dem Sprachtest zur Einbürgerung. Wir besprechen in diesem Kurs die möglichen Testfragen über Grundwissen in Politik, Geschichte und Gesellschaft der Bundesrepublik Deutschland. **Bitte mitbringen:** Heft oder Block, Schreibzeug. Anmeldung erforderlich!

241-40411 ARANKA HECKL

MO | 19.02. | 19:45 – 20:45 | 15 x

Gymnasium Eisligen | Zi 009 85,- €

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.

DEUTSCH FÜR MEDIZINISCHE FACHKRÄFTE (B1/B2)

Dieser Kurs richtet sich an Deutschlernende, die in der medizinischen Pflege tätig sind und ihr Deutsch für den Beruf verbessern möchten. Im Kurs wird das Basiswissen für die Bereiche Krankenhaus, Altenpflege sowie ambulante und häusliche Pflege vermittelt. Der zentrale Wortschatz und wichtige Redewendungen für die Kommunikation am Arbeitsplatz werden trainiert. Hierzu gehören Gespräche mit Patienten und Angehörigen, Kollegen und Ärzten, sowie telefonische Nachfragen und Vereinbarungen. Außerdem wird das berufsbezogene Hör- und Leseverstehen geübt. Der Kurs bereitet die Teilnehmenden intensiv auf die telc-Prüfung für

Pflegekräfte vor. **Bitte mitbringen:** Heft oder Block, Schreibzeug. Anmeldung erforderlich!

241-40412 ARANKA HECKL

MI | 21.02. | 19:45 – 20:45 | 15 x

Gymnasium Eisligen | Zi 009 85,- €

Englisch

ENGLISCH OHNE EILE AM NACHMITTAG (A2/B1)

Sie haben früher einmal Englisch gelernt, und möchten dies auffrischen? Sie möchten auf Reisen Englisch verstehen und sprechen? Viele Vokabeln sind nicht mehr parat und in der Grammatik gibt es mehr Fragen als Sicherheit? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Lehrbuch wird im Kurs besprochen. Anmeldung erforderlich!

241-40601 SABINE VOITH

MI | 21.02. | 14:00 – 15:30 | 15 x

Alte Post Eisligen | Vereinsraum 1
Gebühr nach TN

ENGLISCH OHNE EILE AM NACHMITTAG (B1)

Sie haben Englischkenntnisse und möchten diese verbessern? Wir erweitern den Wortschatz, wiederholen die Grammatik und üben das freie Sprechen. Lehrbuch: Let's enjoy English B1.1, Unit 8, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

241-40602 SABINE VOITH

DI | 20.02. | 14:00 – 15:30 | 15 x

Alte Post Eisligen | Vereinsraum 1
Gebühr nach TN

ENGLISCH REFRESHER (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: Brush up B1, Unit 5, Hueber Verlag. Anmeldung erforderlich!

241-40604 SABINE VOITH

DO | 22.02. | 19:00 – 20:30 | 12 x

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 and learn talking English successfully. Nebenbei frischen Sie gewiss Ihre Grammatik-Lücken wieder auf! Anmeldung erforderlich!

241-40605 CLARA WEISS-KRITZER

DI | 20.02. | 09:30 – 11:00 | 12 x

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 so viel Zeit um einen wöchentlichen Kurs zu besuchen? Dann kommen Sie zu unserem monatlichen Meeting! Stets ist es sehr unterhaltsam und funny während wir uns über unterschiedliche Themen wie Hobbies, Aktuelles und Ähnliches unterhalten. Wir machen abwechslungsreiche Grammatikübungen, lesen und hören Texte. Nebenbei lernen Sie die typisch

deutschen »Horror Mistakes« zu eliminieren. Sie benötigen kein Lehrbuch, es wird ein kleiner Unkostenbeitrag für das Lehrmaterial erhoben. Voraussetzung für unser meeting sind ca. 4 bis 5 Jahre Englisch. Anmeldung erforderlich!

241-40606 URSULA WEINGART-BRODBECK

MI | 21.02. | 27.03. | 24.04. | 29.05. | 03.07. | 18:15 – 19:45

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1 34,- €

ENGLISCH AM MORGEN (B1)

We improve our English with interesting discussions and repeat our grammar. New students are welcome! Lehrbuch: Let's talk Now B1, Unit 6, Klett Verlag, Anmeldung erforderlich!

241-40607 SABINE VOITH

MO | 19.02. | 09:30 – 11:00 | 12 x

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. Anmeldung erforderlich!



241-40608 SUSANNE KLÄR-HARTLEY

MI | 21.02. | 09:30 – 11:00 | 6 x MIT DOZENTIN UND 6 SPRACHCAFÉTERMINE

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1 36,- €

Italienisch

ITALIENISCH FÜR TEILNEHMER*INNEN MIT VORKENNTNISSEN (A1/A2)

Sie möchten zwanglos in die italienische Sprache eintauchen und haben Grundkenntnisse (Niveau A1/A2)? Dann heißen wir Sie in unserer kleinen Gruppe willkommen! Lerninhalte werden mit den Teilnehmenden abgestimmt. Die Konversation steht in diesem Kurs im Vordergrund. **Bitte mitbringen:** Block, Stift, Humor und Wissensdurst. Anmeldung erforderlich!

241-40902 CLAUDIA VIEGAS

DI | 20.02. | 19:15 – 20:45 | 12 x

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1
Gebühr nach TN

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 Teilnehmende sind herzlich willkommen! Lehrmaterial wird von der Dozentin gestellt. Anmeldung erforderlich!

241-40903 CARMELA CRAPANZANO

MI | 21.02. | 19:00 – 20:00 | 12 x

Gymnasium Eislingen | Zi 114
Gebühr nach TN

Spanisch

SPANISCH FÜR ANFÄNGER*INNEN MIT VORKENNTNISSEN (A1)

Auf angenehme Art und Weise lernen wir Wortschatz und Grammatik kennen. Lehrbuch: Con gusto A1, Lektion 11, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

241-42201 ROSA KÖTZLE

MO | 19.02. | 20:00 – 21:30 | 15 x

Gymnasium Eislingen | Zi 115
Gebühr nach TN

SPANISCH FÜR TEILNEHMER*INNEN MIT VORKENNTNISSEN (A1)

Hola! Eine der weltweit wichtigsten Sprachen zu lernen, kann beruflich wie privat von großem Nutzen sein. Wenn Sie motiviert sind, ein wenig spanische Vorkenntnisse →



und Lust haben 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, Lektion 11, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

241-42202 MARIA DEL MAR CASADO JIMENEZ

MO | 19.02. | 19:00 – 20:30 | 12 x

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1
Gebühr nach TN

SPANISCH (A2)

In einer entspannten und fröhlichen kleinen Gruppe bauen wir den Wortschatz weiter aus und vertiefen die Grammatik. Neue Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Anmeldung erforderlich! Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

241-42203 ROSA KÖTZLE

DI | 20.02. | 18:15 – 19:45 | 15 x

Gymnasium Eislingen | Zi 115
Gebühr nach TN

SPANISCH (B1)

Somos un grupo pequeño. Si quiere profundizar el idioma, no se tiene que ser perfecto. Sean bienvenidos. Wir trainieren vor allem das freie Sprechen in Alltagssituationen. Wenn Sie gerne Spanisch sprechen, (es muss nicht perfekt sein) sind Sie herzlich willkommen. Lehrbuch: Con gusto B1, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

241-42204 ROSA KÖTZLE

DI | 20.02. | 20:00 – 21:30 | 10 x

Gymnasium Eislingen | Zi 115
Gebühr nach TN

Weitere Sprachen

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 kleine Texte aus der Literatur und erfahren Interessantes und Nützliches über Ungarn und wiederholen dabei immer wieder das Gelernte. Lehrbuch: Ágnes Silló: Szituációk, Hueber Verlag, Katalin Blaskó: Vigyázz, kész, tüz, rajt! Anmeldung erforderlich!

241-42501 RÉKA CSÜZ

MI | 21.02. | 18:00 – 19:30 | 10 x

Gymnasium Eislingen | Zi 117
Gebühr nach TN



Arbeit
und Beruf

SMARTPHONE-KURS FÜR NEULINGE

Sie haben ein Smartphone oder Tablet und würden das auch gerne benutzen? Die Unsicherheit mit diesen Geräten ist aber oft groß. Was darf man anklicken und was lieber nicht? Lernen Sie es zu bedienen und nutzen Sie die immensen Vorteile dieser Geräte. Wir arbeiten ohne Hektik und probieren alles gleich am eigenen Handy aus. Inhalte: Grundsätzliche Bedienung und wichtige Funktionen, Verbindung ins Internet herstellen und Kostenfallen vermeiden, Kontakt-Adressen verwalten, Fotografieren, Apps runterladen und alles Wissenswerte dazu. Der Kurs ist für alle Android-Nutzer ohne Vorkenntnisse geeignet. Im Handy sollte die registrierte SIM-Karte eingelegt sein und auch die erstmalige Anmeldung am Handy sollte schon erfolgt sein. **Bitte mitbringen:** Eigenes Handy bzw. Tablet (Android Gerät) inkl. Ladekabel.

241-50102 PATRICIA LIPPMANN

DI | 20.02. & 05.03. | 09:00 – 12:00

Stadthalle Eislungen | Garderobe
(Bühneneingang)

66,- €



SERVICEPORTAL BADEN-WÜRTTEMBERG – EINFACH ERKLÄRT!

Ein Kurzeinstieg in die Online-Verwaltung des Landes

Das Serviceportal Baden-Württemberg ist das Serviceportal des Landes und der Kommunen und bietet Ihnen detaillierte Informationen zu Verwaltungsdienstleistungen in vielen Situationen des Lebens sowie den einfachen Zugang zu Formularen und Online-Diensten. Hier können Sie zu Hause aufs Amt gehen: Mit Service-BW können Sie Ihren Behördengang rund um die Uhr bequem vorbereiten und immer mehr Leistungen online abrufen. Sie möchten ein Service-BW-Konto einrichten, um die Vorteile der digitalen Antragsstellung zu nutzen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich registrieren und damit arbeiten können. Anmeldung erforderlich! **Bitte mitbringen:** Laptop/Tablet/Smartphone.

241-50104 MONIKA SCHAICH

DI | 09.04. | 19:00 – 20:30

Alte Post Eislungen | Vereinsraum 2 10,- €

Besondere Angebote



ALS NATURFORSCHER UNTERWEGS! – TIERSPUREN, INSEKTEN UND ANDERE KRABBELTIERE ENTDECKEN

Naturforscher gesucht! Liebst Du Tiere? Wolltest Du schon immer wissen, wo sie sich verstecken? Dann komm mit auf die Suche nach Tierspuren! Wir finden gemeinsam heraus, wer in unseren Wäldern wohnt und wie sie sich ernähren. Spielerisch entdecken wir die Tierwelt vor unserer Haustür! **Bitte mitbringen:** Wetterfeste Schuhe und Kleidung, ggf. Gummistiefel, Sitzunterlage, Vesper, Getränk.

241-104030 SANDRA STENDEL

SA | 11.05. | 14:30 – 17:00

Kinder von 6 – 8 Jahren

241-104040

SA | 20.04. | 14:30 – 17:00

Kinder von 9 – 12 Jahren

Parkplatz Naturkindergarten Löwenzahn | Salach 15,- €

AUF DER SUCHE NACH DEN WALDWICHTELN & WALDWICHTEL SCHNITZEN

Für Kinder von 6–8 Jahren

Versteckt in Baumhöhlen und unter Wurzeln leben die kleinen Waldwichtel. Immer wieder zeigen sie sich auch! Wir sammeln Naturmaterialien und verschönern das Zuhause der

kleinen Wesen. Anschließend schnitzen wir Waldwichtel aus Stöcken und bemalen sie. **Bitte mitbringen:** Wetterfeste Schuhe und Kleidung, ggf. Gummistiefel, Sitzunterlage, Vesper und Getränk, Taschenmesser.

241-104050 SANDRA STENDEL

SA | 15.06. | 14:30 – 17:00

Parkplatz Naturkindergarten Löwenzahn | Salach 15,- €

»WECKE DEN LÖWEN IN DIR« ERMUTIGUNGS- UND SELBSTSICHERHEITSTRAINING FÜR KINDER VON 5 – 11 JAHREN

»Du musst Dich trauen, Dich zu wehren«

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.

241-10601 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 13.04. | 08:30 – 10:30 | 3 x



241-10602

SA | 08.06. | 08:30 – 10:30 | 3 x

Realschule Eisingen |

Gymnastikraum

39,- €

241-10604

SA | 08.06. | 10:30 – 12:30 | 3 x

Realschule Eisingen |

Gymnastikraum

49,- €

»WECKE DEN LÖWEN IN DIR« SELBSTBEWUSST BEHAUPTEN FÜR MÄDCHEN AB 12 JAHREN UND FRAUEN

»Du musst Dich trauen, Dich zu wehren«

Sie sind auf dem Heimweg. Seit einiger Zeit hören Sie Schritte hinter sich. Wie reagieren? Sich umdrehen und wenn nötig, selbstsicher die Situation klären oder schnell weiterlaufen und hoffen, dass nichts passiert? Der Kurs soll Frauen und Mädchen 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 Abwehr solcher seelischen Übergriffe / Einfache Techniken zur Abwehr von Übergriffen / Mimik, Gestik und Stimme bewusst und gezielt einsetzen. Reale Situationen werden in Rollenspielen geübt.

241-10603 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 13.04. | 10:30 – 12:30 | 3 x

WORKSHOP KERZEN GIESSEN **NEU** FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Ihr habt Lust auf ausgefallene Kerzen? Egal welche Form, ob Bubble, Knoten oder ganz klassisch. Wir gießen zusammen in euren Lieblingsfarben einzigartige Kerzen. Dabei lernt ihr, die Formen vorzubereiten, den Docht zu befestigen und das Wachs farbig zu gestalten, zu gießen und wieder aus der Form zu lösen, so dass einzigartige Kerzen entstehen. Die Kerzen bestehen aus umweltfreundlichen Rapswachs. In den Teilnahmegebühren sind Materialkosten für 1 große und 1 kleine Kerze enthalten. Die Kosten für weitere Kerzen werden direkt im Kurs abgerechnet. Die Kerzen können am nächsten Tag abgeholt werden. **Bitte mitbringen:** Abdeckung für den Tisch.

241-20801 NADJA FRIEDL

DI | 26.03. | 16:00 – 17:30

Alte Post Eisingen | Vereinsraum 1 22,- €





Auf dem Gelände der Landesgartenschau Kirchheim wurden 120.000 Blumenzwiebeln in den Boden gesteckt!

LANDART – KUNST IN UND MIT DER NATUR

Für Kinder von 9–12 Jahren

Mit Naturmaterialien wie Blumen, Blätter, Stock und Stein lässt sich wundervolle Kunst gestalten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, da Kreativität sich wie von selbst entfaltet mit etwas Inspiration. Dabei können schöne Naturmandalas entstehen oder Farbenspiele an einem Baum. Diese Kunstwerke sind für den Moment gedacht und halten bis der Wind sie davonträgt! **Bitte mitbringen:** Wetterfeste Schuhe und Kleidung, ggf. Gummistiefel, Sitzunterlage, Vesper und Getränk.

241-208010 SANDRA STENGEL

SA | 29.06. | 14:30 – 17:00

Parkplatz Naturkindergarten Löwenzahn |
Salach 15,- €

HIP-HOP 8 – 12 JAHRE

Beim Hip-Hop lernen die Kinder die wichtigsten Basics, verschiedene Choreographien sowie Takt einzuzählen und selbstständig Choreographien zu erstellen. **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, saubere Hallenschuhe, Getränk.

241-302033 ALINA GAAS

MO | 19.02. | 17:00 – 18:45 | 15x

Stauferlandhalle Salach |
Gymnastikraum 114,- €

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER & KLEINKINDER

finden Sie dieses Semester auf unserer
Homepage unter www.vhs-eislingen.de

Treffpunkt Senioren-Forum

BAYERISCHE LANDESGARTENSCHAU KIRCHHEIM

Kulturfahrt mit Theresa Schwegler

Weitere Informationen siehe Seite **08**

241-104021 THERESA SCHWEGLER

DO | 13.06. | 06:45

Feuerwehrhaus Salach | Weberstr. 22 |
Rückkehr ca. 20:00
Fahrt mit kleinem Frühstück,
Gartenführung & Trinkgelder 65,- €

GEWALTPRÄVENTION FÜR FRAUEN AB 16 JAHREN – GRUNDLAGEN

Weitere Informationen siehe Seite **10**

241-10605 FRANK SCHOLZ

SA | 20.04. | 14:00 – 16:00

Realschule Eislingen | Turnhalle 35,- €

IST DIE AKTUELLE ZEIT DER POLYKRISEN DAS NEUE NORMAL? WIE KOMME ICH SICHER, ENTSPANNT UND STÄRKEND DURCH DIESE ZEITEN?

Workshop mit Sabine Keim, Mentalcoach

Weitere Informationen siehe Seite **11**

241-10607 SABINE KEIM

DI | 19.03. | 19:00 – 20:30

Treff im Löwen Eislingen 15,- €

MITTENDRIN?!

WIE WIR MITEINANDER LEBEN

5. Literarischer Mai 2024 in Eislingen

Weitere Informationen zu den geplanten
Lesungen und Veranstaltungen finden Sie
in Kürze auf der Website der vhs Eislingen
unter www.vhs-eislingen.de

»MEINE BLAUE TEEKANNE BLEIBT MIR TREU«

Führung auf dem Eislinger Poetenweg
mit Tina Stroheker

Weitere Informationen siehe Seite **21**

241-20103 TINA STROHEKER

SA | 11.05. | 15:00

Friedhof Eislingen Süd |
Eingang Bergstraße kostenlos

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 und weitere Angebote der Ausschreibung in den Fachbereichen.

TÄNZE AUS ALLER WELT

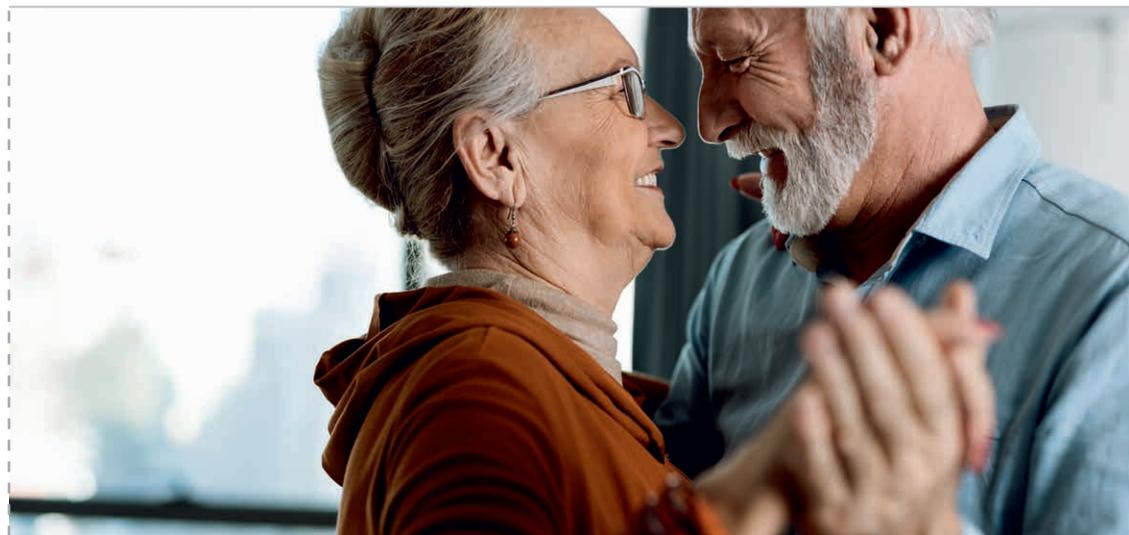
Für Seniorinnen und Senioren +/- 60 Jahre

Weitere Informationen siehe Seite **21**

241-205011 BRIGITTE LICHTENBERGER

DO | 29.02. | 14:00 – 15:30 | 14-TÄGIG | 8x

Stauferlandhalle Salach |
Gymnastikraum 52,- €



TANZKREIS FÜR PAARE 50 PLUS – OHNE ODER MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

Weitere Informationen siehe Seite 23

241-20505 SIBYLLE GÖSWEINER

FR | 23.02. | 19:00 – 20:30 | 4 x

Treff im Löwen Eislingen pro Person 65,- €

»WARUM HÖRT IHR NICHT AUF MICH?«

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

Weitere Informationen siehe Seite 40

241-30301 KARIN LORCH

MO | 08.04. | 17:30

Treff im Löwen Eislingen

6,- € | ermäßigt 4,- €

GYMNASTIK IM SITZEN **NEU**

Weitere Informationen siehe Seite 37

241-30208 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ

MI | 21.02. | 10:30 – 11:30 | 10 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

48,- €

MOBIL UND AKTIV

Für Frauen und Männer ab 60 Jahren

Weitere Informationen siehe Seite 36

241-30206 ADELHEID MÜLLER

MO | 19.02. | 09:00 – 09:45 | 15 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

68,- €

BEWEGLICH, LOCKER UND ENT- SPANNT MIT FASZIEN TRAINING UND PMR **NEU**

Weitere Informationen siehe Seite 31

241-30105 CHRISTINE DARABOS

SA | 16.03. | 09:30 – 11:00 | 2 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

18,- €

FIT UND AKTIV FÜR FRAUEN 60+

Weitere Informationen siehe Seite 37

241-30211 ADELHEID MÜLLER

DO | 22.02. | 15:30 – 16:30 | 14 x

Sporthalle Ösch 1 Eislingen

55,- €

SMARTPHONE-KURS FÜR NEULINGE

Weitere Informationen siehe Seite 54

241-50102 PATRICIA LIPPMANN

DI | 20.02. & 05.03. | 09:00 – 12:00

Stadthalle Eislingen | Garderobe

(Bühneneingang)

66,- €

SERVICEPORTAL BADEN-WÜRTTEMBERG – EINFACH ERKLÄRT!

Ein Kurzeinstieg in die Online-Verwaltung des Landes

Weitere Informationen siehe Seite 54

241-50104 MONIKA SCHAICH

DI | 09.04. | 19:00 – 20:30

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 2 10,- €

Wenn ihr wüsstet



Demenznetzwerk Eislingen / Fils & Salach

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.



Angebote im Treff im Löwen

Zusätzlich möchten wir Sie auf die Angebote der Stadt Eislingen/Fils im **Treff im Löwen** aufmerksam machen. Dort finden regelmäßig Angebote für Seniorinnen und Senioren und Interessierte statt. **Alle hier genannten Veranstaltungen sind kostenfrei! Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich.** Bei Fragen zu den Veranstaltungen wenden Sie sich bitte an **Heike Kirn** telefonisch unter **07161 354 18 68** oder auch gerne per E-Mail **h.kirn@eislingen.de**

Alle aktuellen Termine finden Sie unter: www.eislingen.de/treff-im-loewen

**BEWEGUNG MIT MUSIK IM SITZEN
JEDEN MONTAG | 10:30 – 11:30**

**FRÜHSTÜCKSTREFF »CAFÉ EDELWEISS«
JEDEN DIENSTAG | 09:00 – 11:00**

**SINGGRUPPE »GEMEINSAM SINGEN«
JEDEN DIENSTAG | 15:00 – 16:00**

»STAMMTISCH«

DI | MONATLICH | 17:30 – 20:00

**MUSIKGRUPPE MIT KONRAD FISCHER
MI | 14-TÄGIG | 18:00 – 20:00**

**GESPRÄCHSKREIS FÜR MENSCHEN
MIT HÖRBEIENRÄCHTIGUNG
MIT GÜNTER WAHL
MI | ALLE 6 WOCHEN | 10:00 – 11:30**

**FIT AM MORGEN
JEDEN DONNERSTAG | 09:00 – 10:00**

REPARATUR CAFÉ
in Kooperation mit der Sozialdiakonischen Stelle Ehrenamtsförderung
SA | CA. ALLE 4-6 WOCHEN | 14:00 – 16:00
Anmeldung erforderlich bei Hannelore Schnitzler unter 07161 920 190 26 oder per E-Mail unter: hannelore.schnitzler@christuskirche-eislingen.de

**KLEINES SONNTAGS-CAFELE
MIT INGRID HECKL ODER ROBERT
FLORIN UND TEAM
SO | MONATLICH | 15:00 – 16:30/17:30**

Unterrichtsorte im Überblick

EISLINGEN	
Alte Post	Bahnhofstr. 12 vhs-Räume im 1. Stock
ASV-Sporthalle	Staufeneckstr. 80
Dr.-Engel-Realschule	Scheerstr. 79/81 Sportkurse: Eingang Heimtstr. Kochkurse: Eingang Fröbelstr.
Erich Kästner Gymnasium	Talstr. 50
Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule Bismarckstr.	Bismarckstr. 41 vhs-Eingang: Kronprinzstr. über Schulhof
Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule Ösch	Staufeneckstr. 35 vhs-Eingang: Leibnizstr.
Hallenbad	Scheerstr. 15
Sporthalle Ösch 1	Talstr. 54
Sporthalle Ösch 2	Staufeneckstr. 41
Stadthalle	Am Kronenplatz Mühlbachstr. 12 Künstler Garderobe: Bühneneingang Sixtstraße
Treff im Löwen	Bahnhofstraße 9
vhs Gesundheitsstudio	Albstr. 40 zum Einlass klingeln
SALACH	
Staufeneckschule	Staufenecker Str. 38
Stauerlandhalle	Staufenecker Str. 41
Vereinshaus	Weberstr. 20
OTTENBACH	
Gemeindehalle »Im Buchs«	Im Buchs 1 Spiegelsaal
GÖPPINGEN	
vhs am Nordring	Marstallstr. 55 Bewegungsraum

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 Eislungen 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*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherung 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 804-170

Verantwortlich für die Durchführung der Datenschutzbestimmungen nach DSGVO ist die Volkshochschule Eislungen | Schlossplatz 1 | 73054 Eislungen / Fils |
Telefon 07161 804-266 | E-Mail vhs@eislingen.de

Wichtige Hinweise

Anmeldung

Eine Anmeldung ist für Kurse, Seminare, Tagesfahrten und Studienreisen erforderlich. Eine verbindliche Anmeldung ist telefonisch, per Fax, E-Mail oder über unsere Internetseite www.vhs-eislingen.de möglich. **Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht!**

Gebühren

Gebühren und Kostenbeiträge 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 Busfahrten und Exkursionen ist eine kostenlose Abmeldung bis zu vier Wochen vorher 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.

Herausgeber

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

Tel. 07161 804-265
Fax 07161 804-298
vhs@eislingen.de
www.vhs-eislingen.de

Gestaltung

Strohm – Büro für Gestaltung
info@strohm-gestaltung.de | **www.strohm-gestaltung.de**

Bildnachweise

Titelbild ©Arnell K./peopleimages.com/stock.adobe.com | S. 1 ©Stadtverwaltung Eislingen/Giacinto Carlucci | S. 7 ©vhs | S. 9 ©Alexandra Schuhmeier | S. 10 ©Jürgen Fälchle/stock.adobe.com | S. 11 ©vhs | S. 12 ©Landtag BW | S. 15 ©vhs | S. 17 ©Ivan/stock.adobe.com | S. 18 ©Michael Kranz | S. 19: oben links ©Aufbau Verlag, oben rechts ©Frank Bauer, unten links ©Neukirchener Verlag, unten rechts ©Limmat Verlag | S. 20: oben ©8 grad Verlag, unten ©Bregenzer Festspiele | S. 22 ©Andrey Kiselev/stock.adobe.com | S. 25 ©Kunstgießerei Strassacker | S. 27 ©Angelika Frank | S. 29 ©contrastwerkstatt/stock.adobe.com | S. 31 ©Rido/stock.adobe.com | S. 32 ©Marcel Wiklik/iStock.com | S. 35 ©JackF/stock.adobe.com | S. 36 ©fizkes/stock.adobe.com | S. 38 ©lucky-business/stock.adobe.com | S. 39 ©Viacheslav Yakobchuk/stock.adobe.com | S. 41 ©olegganko/stock.adobe.com | S. 42 ©Yvonne Bogdanski/stock.adobe.com | S. 43 ©sveta_zarzamora/stock.adobe.com | S. 45 ©contrastwerkstatt/stock.adobe.com | S. 48 ©vhs | S. 50 ©rh2010/stock.adobe.com | S. 51 ©Monkey Business/stock.adobe.com | S. 53 ©Clement Coetzee/peopleimages.com/stock.adobe.com | S. 55 ©contrastwerkstatt/stock.adobe.com | S. 56 ©mihakonceptcorn/stock.adobe.com | S. 57 ©Cornelia Kalkhoff/stock.adobe.com | S. 58 ©Lea Rochus | S. 59 ©Goran/stock.adobe.com | S. 61 ©pressmaster/stock.adobe.com

Semester

Beginn: 19. Februar 2024
Ende: 26. Juli 2024

Vorschau

Das nächste Programmheft erscheint im August 2024.
Das nächste Semester beginnt am 23. September 2024.

FOLGT UNS AUF



Instagram



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

1. Die vhs 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.

