



Volkshochschule  
Eisligen/Fils & Salach

# 50 JAHRE

**Programmheft 1/2025**  
**Februar bis Juli**

**Melden Sie sich jetzt an: [www.vhs-eisligen.de](http://www.vhs-eisligen.de)**





vhs-Programm:  
QR-Code scannen!



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

### Sprechzeiten

Mo.–Fr. 09:00–12:00 Uhr

Mo. 14:00–18:00 Uhr

Mi. & Do. 14:00–16:00 Uhr

Hauptverwaltung  
Zimmer 209  
Rathausplatz 1  
73084 Salach



## Liebe Eislingerrinnen und Eislinger,

## liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Eislingen & Salach,

es ist ein ganz besonderes Jahr: Unsere Volkshochschule feiert ihr 50-jähriges Bestehen – ein Anlass, der uns nicht nur stolz macht, sondern auch dazu einlädt, auf ein halbes Jahrhundert voller Bildung, Begegnungen und gemeinsamer Erlebnisse zurückzublicken.

Seit ihrer Gründung im Jahr 1975 hat die vhs Eislingen unzählige Menschen begleitet – sei es beim Erlernen neuer Fähigkeiten, bei der Entdeckung persönlicher Interessen oder durch die Möglichkeit, gesellschaftliche Themen zu diskutieren. Die Volkshochschule hat sich als Ort des Miteinanders und des Austauschs bewährt und trägt so maßgeblich zum kulturellen und sozialen Leben unserer Stadt bei.

Bildung ist der Schlüssel zu einer besseren Zukunft, und genau diesen Schlüssel bietet die vhs seit nunmehr fünf Jahrzehnten – für Menschen jeden Alters, jeder Herkunft und jedes Bildungsstands. In einer immer komplexer werdenden Welt zeigt sie uns, wie wichtig lebenslanges Lernen ist, um gemeinsam den Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft zu begegnen.

Ein solches Jubiläum ist nur möglich durch die engagierte Arbeit eines starken Teams.

Mein Dank gilt daher der Leitung und den Mitarbeitenden der vhs Eislingen sowie allen Dozierenden und Ehrenamtlichen, die mit ihrer Begeisterung und ihrem Einsatz diese Einrichtung über die Jahre geprägt haben. Ebenso danke ich Ihnen, liebe Teilnehmende, die mit Ihrer Neugier und Ihrem Interesse den Kursen und Veranstaltungen Leben einhauchen.

Ich lade Sie herzlich ein, das Jubiläumsjahr 2025 mit seinen besonderen Programmpunkten zu entdecken und gemeinsam mit uns zu feiern. Denn eine starke Volkshochschule ist nicht nur ein Grund zum Feiern – sie ist auch eine Bereicherung für unsere Stadt und unsere Gemeinschaft.

Auf die nächsten 50 Jahre – und darüber hinaus!

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

Klaus Heiningger  
Oberbürgermeister



Alois Eichhorn

Ute Schwendemann

Valerie Lorbeer

Alexandra Schuhmeier

vhs Team 2024

### Die Volkshochschule Eislingen/Fils & Salach

Nach der Gründung der Außenstelle Eislingen als Teil der Kreisvolkshochschule Göppingen im Jahr 1975 entwickelte sich die vhs rasch zur größten Außenstelle im Landkreis. Das erste Programmheft enthielt zehn Sprachkurse, einen Fotokurs, Maschinenschreiben sowie drei Vortragsreihen zu Gesundheit, Erziehung und Schulproblemen.

Bereits 1981 wurde die Außenstelle zur Zweigstelle mit Sonderstatus und erweiterte ihr Einzugsgebiet um Salach (1981) und Ottenbach (1986). Ein Jahr später organisierte die vhs ihre erste Studienreise nach Ungarn, verbunden mit einem Besuch der späteren Partnerstadt Villány. Gleichzeitig starteten regelmäßige Theaterfahrten nach Ulm.

1992 folgte die Ablösung vom Landkreis. Ab 1. Januar 1993 übernahm die Stadt Eislingen die Trägerschaft, und die vhs wurde selbstständig und Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg. Das Angebot an Kursen und Veran-

staltungen wurde kontinuierlich erweitert und spiegelt sich in einem umfangreichen Programmheft sowie einer hohen Zahl an engagierten Kursleitenden wieder.

1993 begann die erfolgreiche TKK-Reihe (Theater, Kleinkunst und Kabarett), die später unter »Kultur in Eislingen« als eigenständiger Bereich im Kultur- und Sportamt etabliert wurde.

Die Leitung der vhs hatte von 1975 bis 2009 Alois Eichhorn inne, gefolgt von Ute Schwendemann, die die vhs für neue Herausforderungen im 21. Jahrhundert rüstete. 2020 übergab sie die Leitung an Valerie Lorbeer, die jedoch inmitten der Corona-Pandemie wieder ausschied. Auch die Leitung der Außenstelle Salach wechselte in dieser Zeit von Andrea Ilg zu Theresa Schwegler. Anfang 2023 übernahm Alexandra Schuhmeier die Leitung der vhs Eislingen. Trotz vieler Veränderungen bleibt die vhs Eislingen & Salach ein unverzichtbarer Ort für Bildung und Begegnung.

### Liebe Leserinnen und Leser,

ein halbes Jahrhundert – so lange bereichert die Volkshochschule Eislingen schon das Leben unserer Stadt. Seit 1975 ist sie ein Ort des Lernens, der Begegnung und der Inspiration. Im Jubiläumsjahr 2025 blicken wir mit Stolz auf die vergangenen fünf Jahrzehnte zurück, in denen die vhs für Generationen von Menschen ein verlässlicher Begleiter war – ob beim Erlernen neuer Fähigkeiten, beim Entdecken anderer Kulturen oder bei der persönlichen Weiterentwicklung.

Unser Motto im Jubiläumsjahr lautet: 50 Jahre vhs – Lernen verbindet. Dieses Motto spiegelt wider, was die vhs so besonders macht: Sie verbindet Menschen, Wissen und Ideen. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir das Jubiläum feiern – mit einem abwechslungsreichen Programm, das viele besondere Höhepunkte bereithält.

Im Frühjahr-/Sommersemester erwartet Sie der inspirierende Vortrag mit Marc Gassert, spannende Exkursionen – nicht

nur nach Stuttgart, sowie unsere Lesung aus der »New Adults«-Reihe mit Kristin Maclver, die Sie in die schottischen Highlands entführt. Außerdem etliche kreative Kurse und viele Gelegenheiten, sich aktiv einzubringen. Ganz besonders freuen wir uns auf »Sport im Park« in den Sommerferien, mehr Infos dazu finden Sie ab Frühjahr 2025 auf unserer Homepage [www.vhs-eislingen.de](http://www.vhs-eislingen.de).

Freuen Sie sich außerdem auf Klassiker unseres Programms, aber auch auf frische und innovative Formate, die Lust auf Lernen machen.

Unser Dank gilt Ihnen, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die unsere vhs durch Ihre Treue mitgestaltet haben. Feiern Sie mit uns dieses besondere Jubiläum – und lassen Sie sich von unserem neuen Programm inspirieren!

Ihr vhs-Team Eislingen/Fils & Salach

Dr. med. Kernchen, Kinderarzt  
»Entwickelt sich mein Kind normal?«  
Donnerstag, 13. November 1975  
02 | 50 Jahre vhs

Kommen Sie zu uns. Wir informieren Sie u. a. über 50 Jahre vhs | 03  
unseres Bausparvertrages für

## Inhaltsverzeichnis

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

### Politik, Gesellschaft & Umwelt

- 10 **Geschichte, Gesellschaft & Wissen**
- 11 **Natur, Umwelt & Verbraucherfragen**
- 13 **Lebensgestaltung & Persönlichkeitsentwicklung**
- 14 **Heimat- & Länderkunde**
- 18 **Studienreisen**

### Kultur & Gestalten

- 24 **Literatur & Theater**
- 25 **Tanzen**
- 27 **Kunst & Kulturgeschichte**
- 28 **Malen & Zeichnen**
- 28 **Kreativkurse, textiles Gestalten & Mode**

### Gesundheit

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

- Schwimmen, Wassergymnastik & Aqua-Fitness** 40
- Spezielle Gesundheitsangebote** 41
- Ernährung & Kochen** 43

### Sprachen

- Mehr Sprachen: Mehr Wir** 48
- Deutsch als Fremdsprache** 50
- Englisch** 51
- Italienisch** 53
- Spanisch** 53

### Arbeit & Beruf

- PC & Internet** 56

### Besondere Angebote

- Junge vhs** 60
- Wenn ihr wüsstet** 62
- Treffpunkt Senioren-Forum** 62
- Angebote im Treff im Löwen** 64

### Weitere Informationen

- Unterrichtsorte im Überblick** 66
- Datenschutzinformationen** 67
- Wichtige Hinweise** 68

## Einzelveranstaltungen im Überblick

### Februar

#### MIT DER KRAFT DES DRACHEN ZU MEHR MUT UND INNERER STÄRKE

Vortrag mit Marc Gassert

MO | 24.02. | 19:30

Stadthalle Eislingen

siehe Seite 13

### März

#### LIPARISCHE INSELN – DIE SIEBEN INSELN DES WINDGOTTES

GEOPULS Länderkundevortrag

MO | 10.03. | 19:30

Stadthalle Eislingen

siehe Seite 14

#### WENN DIE HAUT VERBRENNT – HAUT-KREBS UND SONNENSCHUTZ

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

MO | 17.03. | 19:00

Stadthalle Eislingen

siehe Seite 41

#### NACHHALTIGE HIGH-TECH-OBERFLÄCHEN FÜR PREMIUM-FAHRZEUGE

Betriebsführung bei Continental Surface Solutions in Eislingen

DO | 20.03. | 12:45

Besucherparkplatz Werksgelände

Continental Eislingen

siehe Seite 20

#### VORSORGEVOLLMACHT – TIPPS UND HINWEISE

Vortrag von Karin Lorch

MO | 24.03. | 18:00

Treff im Löwen Eislingen

siehe Seite 42

#### SCHÖNE VILLEN & SCHÖNE AUSSICHT

Ein stimmungsvoller Spaziergang zwischen Stuttgart-Nord und -West

FR | 28.03. | 12:45

Bahnhof Eislingen

siehe Seite 15

### April

#### DIE STADTBIBLIOTHEK STUTTART

Führung durch eine der modernsten Bibliotheken Europas

FR | 04.04. | 12:50

Bahnhof Eislingen

siehe Seite 25

#### DIE ORTHOPÄDISCHE HAUSAPOTHEKE – VON DER HÜFTE BIS ZUM ZEH

Vortrag mit Heilpraktiker Jürgen Wegner

MO | 07.04. | 19:00

Stadthalle Eislingen

siehe Seite 42

#### DICHTER & SARDINEN

Verehrte Dichter & Denker und ein kulinarischer Geheimtipp

MI | 09.04. | 12:30

Bahnhof Eislingen

siehe Seite 16

#### »GASTSTÄTTEN IN EISLINGEN – VON A WIE ABENDSCHEIN BIS Z WIE ZWEIGWERK«

Stadtrundgang mit kulinarischem Abschluss

SA | 12.04. | 15:00

Schlossplatz Eislingen

siehe Seite 16

#### TRÄUME, HIGHLANDS UND DER KAMPF UM FREIHEIT

Lesung mit Kristin MacIver in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei

MO | 14.04. | 19:00

Stadthalle Eislingen

siehe Seite 24

#### EXKURSION »CANNSTATTER ZUCKERLE«

Ein Besuch bei der Ökologischen Gemeinschaft Naturwein e.V.

FR | 25.04. | 12:30

Bahnhof Eislingen

siehe Seite 11

#### PATIENTENVERFÜGUNG – WAS WIR DAZU WISSEN SOLLTEN

Vortrag von Karin Lorch über den Umgang mit der Patientenverfügung

MO | 28.04. | 18:00

Treff im Löwen Eislingen

siehe Seite 43

#### JAPAN – LAND DER KONTRASTE

Vortrag mit Dr. Jochen Tham

MO | 28.04. | 19:30

Stadthalle Eislingen

siehe Seite 17

### Mai

#### DIE EINSTEINS – MUSEUM EINER ULMER FAMILIE

Fahrt und Führung in Ulm

FR | 09.05. | 13:00

Bahnhof Eislingen

siehe Seite 17

#### DONAUMOOS

Naturwissenschaftliche Exkursion mit Dr. Jochen Tham

SA | 10.05. | 07:00

Pestalozzischule Eislingen

siehe Seite 15

#### WAS ZWITSCHERT DENN DA? – VOGELSTIMMEN-EXKURSION DURCH DEN EISLINGER FRIEDHOF (NORD)

SO | 11.05. | 08:00

Parkpl. Friedhof Eislingen Nord

siehe S. 11

#### WETTERVERÄNDERUNG, KLIMASCHWANKUNG ODER GLOBAL WARMING

Vortrag mit Dr. Jochen Tham

MO | 12.05. | 19:30

Stadthalle Eislingen

siehe Seite 12

#### GEHÖRT ELEKTRISCHEN ANTRIEBEN DIE ZUKUNFT?

Eine Online-Veranstaltung in Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa

MI | 14.05. | 18:30

siehe Seite 12

#### »LEGENDÄRE MEISTERWERKE« – KULTURGESCHICHTE(N) AUS WÜRTTEMBERG

Ein Streifzug durch die Geschichte unseres Landes mit Dr. Birgit Wüller

FR | 23.05. | 12:50

Bahnhof Eislingen

siehe Seite 10

### Juni

#### BROT UND SPIEL(BURG)!

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

FR | 06.06. | 12:30

Parkplatz Schottengasse

Hohenstaufen

siehe Seite 17

#### LIPARISCHE INSELN (SIZILIEN)

GEOPULS-Studienkreuzfahrt mit einer Motor-Segeljacht

07.06. – 15.06 | 9 TAGE

siehe Seite 19

### Juli

#### »DER FREISCHÜTZ« AUF DER SEEBÜHNE

Tagesfahrt zu den Bregenzer Festspielen

DI | 22.07. | 14:00

Bushaltestelle Pestalozzischule

Eislingen

siehe Seite 24

### September

#### HISPANIA INCOGNITA – UNBEKANNTES SPANIEN

GEOPULS-Studienreise

04.09. – 14.09. | 11 TAGE

siehe Seite 21

#### EPIRUS (GRIECHENLAND)

GEOPULS-Studienreise: Kultur, Wandern und Genießen

08.09. – 18.09 | 11 TAGE

siehe Seite 20

#### NÜRNBERG – CORPORATE ARCHITECTURE

Architekturexkursion mit Stephan Wünsche

26.09. – 27.09. | 2 TAGE

Parkplatz Altes Rathaus

Eislingen

siehe Seite 27

### **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.

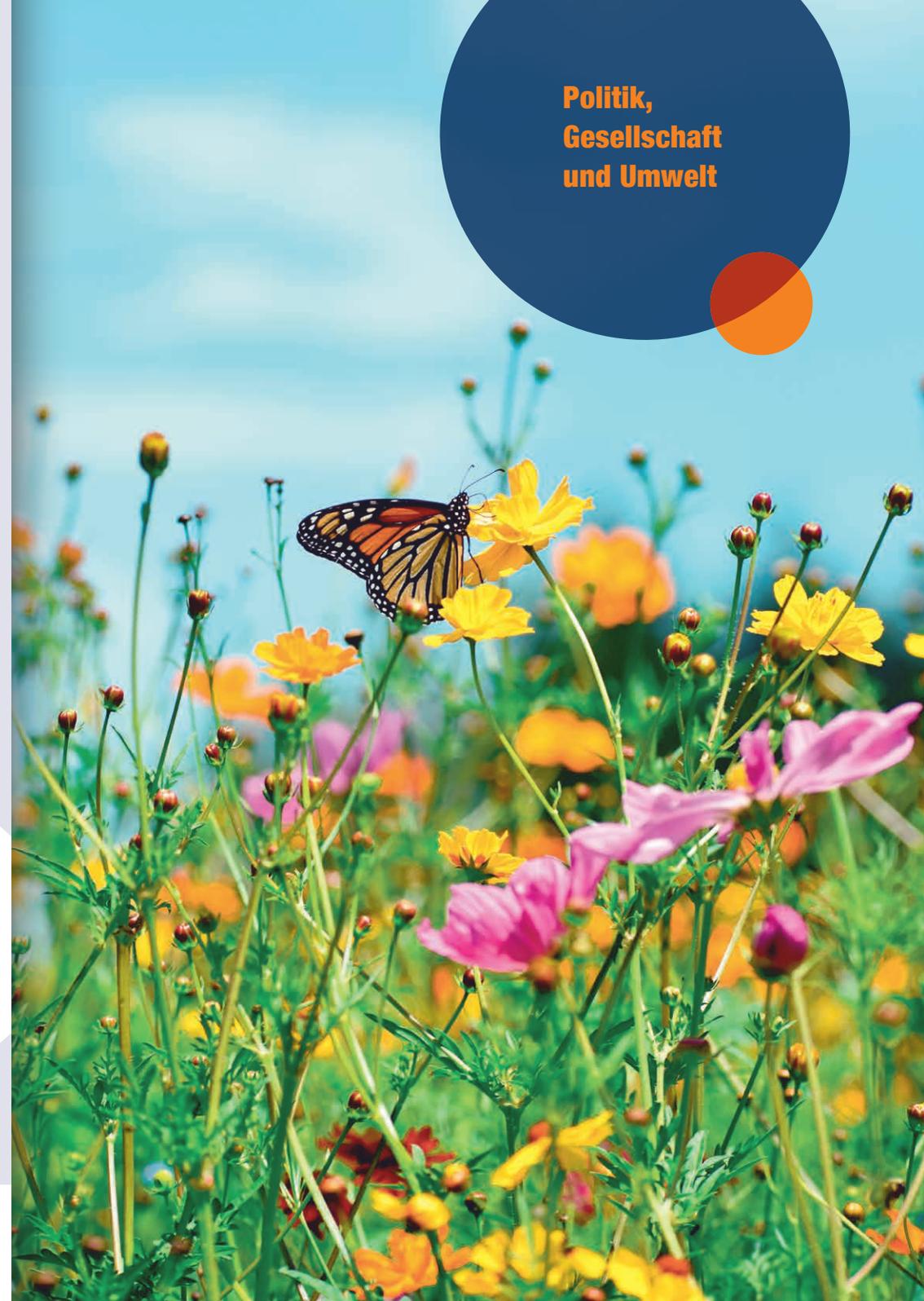
Alle Kurse und Veranstaltungen können grundsätzlich nur dann durchgeführt werden, wenn die Mindestanzahl an Teilnehmenden erreicht wurde.

Bitte beachten Sie zusätzlich unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf Seite 68.

### **Ihre Meinung zählt!**

Wir möchten, dass Sie sich in unseren Kursen rundum wohlfühlen. Da wir über keine eigenen vhs-Räume verfügen, sind wir leider oft von den Bedingungen in den Unterrichtsstätten abhängig. Sollten äußere Umstände, von denen wir noch keine Kenntnis haben (z. B. Heizungsausfall) Ihre Teilnahme erschweren, teilen Sie uns dies bitte mit.

Nur mit Ihrem Feedback können wir dafür sorgen, dass Ihre Zeit bei uns so angenehm und produktiv wie möglich ist. Sprechen Sie uns an oder senden Sie uns eine kurze Nachricht – wir kümmern uns gerne darum!





## Geschichte, Gesellschaft & Wissen

### NACHHALTIGE HIGH-TECH-OBERFLÄCHEN FÜR PREMIUM-FAHRZEUGE

Betriebsführung bei Continental Surface Solutions in Eisligen

Das Werk des Continental Unternehmensbereichs »Surface Solutions« ist in Eisligen und Umgebung eher bekannt als »Kaliko«. Werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen des Unternehmens, das heute unter dem Dach von Continental mit Innovation, Investition und Transformation im Bereich der Produktion von Oberflächenfolien für Fahrzeuginnenräume weltweit führend ist und am Standort in Eisligen rund 400 Mitarbeiter beschäftigt. Bei der Betriebsbesichtigung erfahren Sie Schritt für Schritt, wie in hochautomatisierten Fertigungsprozessen aus nachhaltigen Rohstoffen, Kreislaufwirtschaft und Recycling klimaneutrale TPO-Folien entstehen. Anmeldung erforderlich!

**251-10101 EVELYN PROBST & LOTHAR BARGIEL**  
DO | 20.03. | 12:45

Besucherparkplatz Werksgelände  
Continental Eisligen

5,- €

### »LEGENDÄRE MEISTERWERKE« – KULTURGESCHICHTE(N) AUS WÜRTTEMBERG

Ein Streifzug durch die Geschichte unseres Landes mit Dr. Birgit Wüller

Das Alte Schloss im Herzen Stuttgarts ist ein legendärer Ort der Geschichte. Einst Sitz der württembergischen Herzöge, lädt hier heute das größte kulturhistorische Museum in Baden-Württemberg zur Zeitreise durch die Geschichte ein. Bei unserer Führung warten auf einem chronologischen Rundgang durch sieben Epochen und über 80.000 Jahre Kulturgeschichte(n) einzigartige Begegnungen auf Sie: Von den frühesten Kunstwerken der Menschheit über keltische Kunst, römische Kostbarkeiten und religiöse Objekte des Mittelalters bis hin zu den Kronjuwelen der württembergischen Königinnen und Könige. Gemeinsamer Ausklang in einem Stuttgarter Café. Anmeldung erforderlich!

**251-10102 DR. BIRGIT WÜLLER**  
FR | 23.05. | 12:50

Bahnhof Eisligen | Rückkehr ca. 19:00 | aufgrund des Fahrplanwechsels kann es zu Änderungen der Abfahrtszeiten kommen  
Fahrt, Führung & Eintritt 26,- €

## Natur, Umwelt & Verbraucherfragen

### EXKURSION »CANNSTATTER ZUCKERLE«

Ein Besuch bei der Ökologischen Gemeinschaft Naturwein e.V.

In den Steillagen Stuttgarts zwischen Müns-ter 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, wetterangepasste Kleidung tragen und eigenes Weinglas mitbringen. Anmeldung erforderlich!

**251-10404 UWE KRIEG**

FR | 25.04. | 12:30

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



### WANDERAUSSTELLUNG »BLÜHENDE HEUWIESEN«

BUND-Wanderausstellung vom 25. April bis 09. Mai 2025 im Foyer des Eislinger Rathauses am Schlossplatz

In Wiesen gibt es vieles zu entdecken und zu bestaunen. Kein Wunder, denn buntblühende Heuwiesen mit einer Vielzahl an verschiedenen Pflanzenarten

”

**Die vhs Eisligen ist für mich ...**

... Kultur erleben in toller Gesellschaft!

Melanie L.

“

sind echte Paradiese für Schmetterlinge, Wildbiene, Feldlerche, Grasfrosch und Co. Doch so bunt wie früher geht es auf den Wiesen durch intensive Landwirtschaft, Bebauung und Straßenverkehr nur noch selten zu. Mit einer Wanderausstellung informiert der BUND über den einzigartigen Lebensraum »Blühende Heuwiesen« und zeigt, wie sie gemeinsam mit den Landwirten durch eine extensive Bewirtschaftung erhalten werden können. Die Ausstellung richtet sich an alle interessierten Personen ab einem Alter von etwa zehn Jahren. Für jüngere Kinder empfiehlt sich eine Begleitung.

### AUFTAKTVERANSTALTUNG

FR | 25.04. | 19:00

Rathaus Eisligen | Schlossplatz 1

### WAS ZWITSCHERT DENN DA? – VOGELSTIMMEN-EXKURSION DURCH DEN EISLINGER FRIEDHOF (NORD)

Eine Veranstaltung des NABU Göppingen und Umgebung e.V. in Kooperation mit dem NABU Mittleres Filstal & Lautertal, dem BUND Eisligen, dem BUND Salach/Ottenbach und der vhs Eisligen  
Vögel leben überall, auch und gerade in unserer direkten Nachbarschaft wie auf dem →

Friedhof. Um herauszufinden, wie sich die Vogelbestände in menschlichen Siedlungen verändern, ruft der NABU seit vielen Jahren zum Mitmachen auf. Auf dem Friedhof in Eislingen zeigt Vogelexperte Florian Pointke, worauf es bei der bundesweiten Zählaktion im Rahmen der Stunde der Gartenvögel ankommt. Die Exkursion dient der Vorbereitung dieser Mitmachaktion. Familien mit Kindern sind herzlich willkommen. Voranmeldung erforderlich!

**251-10406 FLORIAN POINTKE**

**SO | 11.05. | 08:00 – 10:00**

Parkplatz Friedhof Eislingen Nord

5,- € | ermäßigt 3,- €

(NABU-Mitglieder kostenlos)

## WETTERVERÄNDERUNG, KLIMASCHWANKUNG ODER GLOBAL WARMING

Vortrag mit Dr. Jochen Tham

Fast etwas von der Prioritätenliste der Herausforderungen unserer Zeit nach hinten gerutscht, verändert sich unser Klima unaufhaltsam. Mittlerweile sind die 1,5°C als Ziel der Zunahme der mittleren Jahrestemperatur wahrscheinlich nicht mehr haltbar, Extremwetterereignisse nehmen zu ... und das soll alles von einem winzigen Molekül in schwindend geringer Menge in der Atmosphäre ausgelöst werden? Der Vortrag versucht einige der Fakten zu diesem Thema anschaulich

zu machen und einige Daten zu möglichen Auswirkungen in unserer direkten Umgebung vorzustellen. Voranmeldung möglich.

**251-10402 DR. JOCHEN THAM**

**MO | 12.05. | 19:30**

Stadthalle Eislingen | Jurasaal

6,- € | ermäßigt 4,- €

## GEHÖRT ELEKTRISCHEN ANTRIEBEN DIE ZUKUNFT?

Eine Online-Veranstaltung in Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa

Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können somit einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Mobilität leisten. Warum das so ist, wird anhand von Hintergrundinformationen und Fakten dargestellt. Dennoch wird der Finger auch in die Wunde gelegt: Woran hapert es noch, für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die richtige Lösung und wo geht der Weg hin? Dazu erhalten Sie praktische Tipps und Tricks für den Einstieg in die Elektromobilität – von der Kaufentscheidung über den Alltagseinsatz bis hin zur Nutzung der Ladeinfrastruktur. Alle Aspekte werden ausführlich betrachtet, um Ihnen einen verbraucherorientierten Überblick zu bieten. Über eine Online-Plattform halten die Referenten ein Einsteigerseminar. Anschließend folgt eine moderierte Diskussion unter Einbeziehung des Publikums. Die



Veranstaltung wird via Livestream übertragen. Teilnehmende können über ein Frage-Tool Fragen stellen. Die Veranstaltung wird aufgezeichnet. Die Teilnehmenden benötigen einen PC, Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Die Teilnehmenden sind in der Veranstaltung nicht sichtbar hörbar. Anmeldung erforderlich!

**251-10403 ELIAS SCHEMPF & SVEN HÜBSCHEN**

**MI | 14.05. | 18:30**

Zugang per Livestream

kostenlos

## Lebensgestaltung & Persönlichkeitsentwicklung

### MIT DER KRAFT DES DRACHEN ZU MEHR MUT UND INNERER STÄRKE

Vortrag mit

Marc Gassert

Marc Gassert verknüpft fernöstliche Lehren mit den Erkenntnissen der westlichen Welt aus den Bereichen Philosophie, Soziologie und Psychologie. In seinem neuen Vortrag lädt er dazu ein, »innere Stärke« als Werkzeug zur



Zielerreichung und Persönlichkeitsentwicklung zu begreifen – mit dem Wissen und den Methoden aus beiden Kulturen, den Drachen in sich zu wecken. Mit der Kraft des Drachen werden Sie den steigenden Anforderungen unserer komplexer werdenden Welt immer besser gewachsen sein, Krisen leichter managen, persönliche Angriffe an sich abprallen lassen und selbst unter hohem Druck leistungsfähig bleiben. Sie erlernen sofort wirksame Maßnahmen gegen stressbedingten Burnout und erhalten facettenreiche Einblicke in die Philosophie der Shaolin. Marc Gassert verbrachte einen Großteil seines Lebens in unterschiedlichen Kulturen auf verschiedenen Kontinenten und erlernte bei namhaften Großmeistern die asiatische Kampfkunst. Heute besitzt er Meistergrade (schwarze Gürtel) in Karate, Taekwondo und Shaolin Kung Fu. In München studierte er Kommunikationswissenschaft und Interkulturelle Kommunikation, in Tokio Japanologie. Voranmeldung erforderlich!

**251-10501 MARC GASSERT**

**MO | 24.02. | 19:30**

Stadthalle Eislingen | Kronensaal

20,- € VVK | 25,- € AK

ermäßigt 15,- € VVK | ermäßigt 19,- € AK





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

»Du musst Dich trauen, Dich zu wehren«

Weitere Informationen siehe Seite 60

**251-10602 SIFU ROBERTO CABRIOLU**

**SA | 10.05. | 13:00 – 15:00 | 3 x**

Realschule Eislingsen |

Gymnastikraum

39,- €

**»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.

**251-10603 SIFU ROBERTO CABRIOLU**

**SA | 10.05. | 15:00 – 17:00 | 3 x**

Realschule Eislingsen |

Gymnastikraum

49,- €

**Heimat- & Länderkunde**

**LIPARISCHE INSELN – DIE SIEBEN  
INSELN DES WINDGOTTES**

GEPULS Länderkundevortrag

Der Geograph und begeisterte Sizilienkenner Dr. Rolf Beck bietet mit diesem Vortrag eine naturkundliche sowie kulturelle Einführung in die einmalige vulkanische Inselwelt nördlich Siziliens – Vulcano, Lipari, Salina, Panarea, Stromboli, Filicudi & Alicudi – und lässt Sie über das reiche digitale Bildmaterial deren atemberaubende Schönheit miterleben. Jede der sieben Inseln verfügt über ein ganz eigenes Gesicht. Vielfalt ist angesagt, sowohl in Bezug auf Besiedlung, Kultur und Lebensart, als auch auf die faszinierende vulkanische Natur, v.a. jene des zurzeit sehr aktiven Strombolis. Der Vortrag ist für alle an

der Inselwelt interessierten Menschen gemacht, gleichzeitig aber auch Einführung für die entsprechende vhs-Exkursion, siehe Studienreisen. Voranmeldung möglich.

**251-10903 DR. ROLF BECK**

**MO | 10.03. | 19:30**

Stadthalle Eislingsen | Jurasaal

6,- € | ermäßigt 4,- €

**DONAUMOOS**

Naturwissenschaftliche Exkursion  
mit Dr. Jochen Tham

Das Schwäbische Donaumoos ist das größte zusammenhängende Feuchtgebiet Süddeutschlands. Es entstand nach der letzten Eiszeit entlang der Donau zwischen Neu-Ulm und Donauwörth. In den letzten Jahrzehnten für Ackerbau entwässert, versucht man heute den Wasserspiegel wieder anzuheben, um die CO<sup>2</sup>-Bildung zu reduzieren oder sogar zu senken. Im Naturschutzgebiet Leipheimer Moos ist so eine einmalige Landschaft wieder entstanden, die einer Vielzahl an seltenen Tieren und Pflanzen einen Lebensraum bietet.

Die Wanderung führt zu einigen Naturschutzmaßnahmen und versucht die Veränderungen in dieser Region nach der letzten Eiszeit nachzuzeichnen. »Das erhalten, was im Moor und an der Donau noch intakt ist, das

entwickeln, was diese einzigartigen Lebensräume auf lange Sicht bewahrt und über das zu informieren, was passiert« – das ist Kern und Ziel der Arbeitsgemeinschaft Schwäbisches Donaumoos e.V. Bitte mitbringen: Wandertaugliche Kleidung, Vesper, Getränk und festes Schuhwerk. Anmeldung erforderlich!

**251-10904 DR. JOCHEN THAM**

**SA | 10.05. | 07:00**

Bushaltestelle Pestalozzischule |

Rückkehr ca. 18:00

Fahrt, Führung & Wanderung

68,- €

**SCHÖNE VILLEN & SCHÖNE AUSSICHT**

Ein stimmungsvoller Spaziergang zwischen  
Stuttgart-Nord und -West

Stuttgarts Halbhöhenlage – was kann es Schöneres geben? Prächtige Villen, ruhige Straßen, schöne Gärten, immer wieder Ausblicke in die Ferne und in die Stadt. Unterhalb des Kräherwalds und der Feuerbacher Heide ist die Welt noch in Ordnung und die hektische Stadt in weiter Ferne. Wir machen uns auf, um insbesondere die Villen und Häuser des jüdischen Architekturbüros Bloch & Guggenheimer zu entdecken. Ein besonderes Highlight wird die Führung in der russischen Kirche St. Nikolaus darstellen, die von der russischen Herzogin Wera →



”

## Die vhs Eislingen ist für mich ...

... mittendrin und dabei sein im Stadtleben.

Sylvia H.

“

gestiftet wurde. Gemeinsamer Abschluss in einem Stuttgarter Café. Beim Spaziergang an diesem Nachmittag hören wir viel über die Stadtgeschichte Stuttgarts, aber auch unterhaltsame Anekdoten, Gedichte und Geschichten.

### 251-10901 BERND MÖBS

FR | 28.03. | 12:45

Bahnhof Eislingen | Rückkehr ca. 20:00 | aufgrund des Fahrplanwechsels kann es zu Änderungen der Abfahrtszeiten kommen  
Fahrt & Führung 32,- €

### DICHTER & SARDINEN

Verehrte Dichter & Denker und ein kulinarischer Geheimtipp

Ein Käfig voller Genies – verehrte Dichter, verrückte Denker und verkrachte Theologen in Stuttgarts Innenstadt. »Der Schiller und der Hegel, der Uhland und der Hauff, das ist bei uns die Regel, das fällt uns gar nicht auf!« So heißt es in einem berühmten württembergischen Spruch und bedeutet: Jeder Württemberger ist ein geniales Dichter-»Käpsele«! Unbestritten ist auf jeden Fall, dass dank der württembergischen Theologen-»Kaderschmiede« Tübinger Stift eine Unzahl von herausragenden Dichtern und Denkern ausgebildet und geformt wurden, die mit ihren Werken Furore machten, sei es Eduard Mörike, Wilhelm Hauff, Georg Wilhelm Hegel

oder Friedrich Hölderlin. Auf diesem Rundgang gehen wir den Lebensspuren der württembergischen Dichter nach und kommen am Ende schließlich 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, dazu französisches Baguette und einen guten Tropfen Wein. Der Spaziergang ist nicht barrierefrei! Bitte festes Schuhwerk tragen. Anmeldung erforderlich!

### 251-10905 BERND MÖBS

MI | 09.04. | 12:30

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

### »GASTSTÄTTEN IN EISLINGEN – VON A WIE ABENDSCHEIN BIS Z WIE ZWEIGWERK«

Stadtrundgang mit kulinarischem Abschluss  
Passend zum 2024 erschienenen Buch »Gaststätten in Eislingen« wird die Geschichte der Eislinger Gaststätten auf diesem Rundgang wieder lebendig. Wussten Sie, dass Eislingen auf 85 ehemalige oder aktuelle Gaststätten zurückblicken kann? Kennen Sie den »Eislinger Bierboykott« oder wissen Sie, was ein Sahneersatz mit dem Hirschkeller zu tun hat? Lassen Sie sich von Eberhard Schmid und Walter Lörcher Anekdoten aus der Eislinger Gaststättengeschichte erzählen, besuchen Sie Standorte ehemaliger Lokale und lassen Sie sich zum Abschluss leckere Häppchen schmecken. Anmeldung erforderlich!

### 251-10906 EBERHARD SCHMID

SA | 12.04. | 15:00

Schlossplatz 1  
Führung & Häppchen 19,- €

### JAPAN – LAND DER KONTRASTE

Vortrag mit Dr. Jochen Tham

Erleben Sie die vielfältigen Gesichter Japans. Der Vortrag nimmt Sie mit auf eine visuelle Reise durch dieses faszinierende Land zwischen pulsierenden Metropolen und einsamen Landschaften. Von der Kirschblüte in Kyoto, den traditionellen Onsendörfern in Kyushu bis hin zum 30 Millionen Einwohner zählenden Ballungsraum Tokyo. Zwischen ohrenbetäubenden Spielhallen, grellen Anime-Figuren und den meditativen Gärten. Alles geprägt von der extremen Disziplin der Japaner, dieses Land zwischen Vulkanen, Erdbeben und Tsunamis am Leben zu erhalten. Kaum ein Land bietet heute noch ein so in sich geschlossenes kulturelles Erlebnis und ist doch mittlerweile sehr gut zu bereisen. Voranmeldung möglich.

### 251-10401 DR. JOCHEN THAM

MO | 28.04. | 19:30

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

### DIE EINSTEINS – MUSEUM EINER ULMER FAMILIE

Fahrt und Führung in Ulm

Der Nobelpreisträger Albert Einstein, der 1933 nach der nationalsozialistischen Machtübernahme in die USA emigrierte, ist wohl

der berühmteste Sohn Ulms. Ihm und seiner Familie wurde von der Stadt Ulm im so genannten »Engländer« am Weinhof ein Museum eingerichtet und im Juli 2024 eröffnet. Es stellt nicht die naturwissenschaftlichen Errungenschaften des Nobelpreisträgers in den Mittelpunkt, sondern die Geschichte seiner Ulmer Familie von der Mitte des 19. Jahrhunderts über die NS-Zeit bis heute. Das kleine Museum befindet sich im historischen Gebäude aus dem 15. Jahrhundert, wo einst Albert Einsteins Großeltern lebten. Nach der Führung besteht die Möglichkeit eines individuellen Stadtbummels bis zur gemeinsamen Rückfahrt.

### 251-10902 ALEXANDRA SCHUHMEIER

FR | 09.05. | 13:00

Bahnhof Eislingen | Rückkehr ca. 20:00 | aufgrund des Fahrplanwechsels kann es zu Änderungen der Abfahrtszeiten kommen  
Fahrt & Führung 25,- €

### BROT UND SPIEL(BURG)!

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

Lassen Sie sich von den »Bergbackbuben« von Hohenstaufen in die Geheimnisse des Brotbackens einweihen und legen Sie beim Befeuern des Outdoor-Holzbackofens, →



Teigumschlagen und Einschießen 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. Genießen Sie das einzigartige »Gipfel feeling« und die Panorama-Aussicht vom höchsten Punkt des Hohenstaufens. 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. Bratwurst inkl. Holzofenbrot und Getränk auf dem Gipfel inklusive. Anmeldung erforderlich!

**251-10907 ALEXANDRA SCHUHMEIER**

**FR | 06.06. | 12:30 – 20:00**

Parkplatz Schottengasse | Hohenstaufen  
Führung, Bratwurst, Brot & Getränk 35,- €

## Studienreisen

**GEOPULS** ist unser Partner, wenn es um ganz besondere Studienreisen geht, denn die GEOPULS-Reiseleiter sind alle-

samt 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 unter: →



<https://www.vhs-eislingen.de/downloads/studienreisen>  
Mehr auch auf: [www.geopuls.de](http://www.geopuls.de)

## LIPARISCHE INSELN (SIZILIEN)

**GEOPULS-Studienkreuzfahrt mit einer Motor-Segelyacht**

Ganz sicher findet man keine schönere und bessere Art, das UNESCO-Weltnaturerbe Äolische- oder Liparische Inseln zu bereisen, als auf dieser kleinen Kreuzfahrt: Exklusiv und hautnah in einer kleinen Geopuls-Gruppe von max. 10 Personen auf einer komfortablen Motor-Segelyacht (25 m Länge, 5 Gästekajüten mit Doppelbett und jeweils eigenem kleinen Bad mit Dusche und WC). So privilegiert auf dem Meer von Insel zu Insel zu reisen ist nicht nur wunderschön und erholsam, man bekommt dazu jene außergewöhnlichen Einblicke in die faszinierende Inselwelt, die für den Normalreisenden unerreichbar bleiben. Von plötzlich auftauchenden Delphinen begleitet zu werden bleibt ein ebenso unvergessliches Erlebnis wie der Feuer spuckende Stromboli bei Nacht vom Meer aus oder der Luxus, in den schönsten Buchten den Anker zu werfen, um nach Belieben ein erfrischen-

des Bad zu nehmen. Diese kleine Kreuzfahrt ist so aufgebaut, dass jeden Tag eine andere Insel besucht wird, um auf den Landgängen die jedem Eiland eigene Natur, Kultur und Lebensart bei kleinen Wanderungen, Ausflügen und Besichtigungen zu erleben. Da die Inseln relativ nahe beieinander liegen und man nie auf das offene Meer hinaus muss, erlebt man allein schon auf den Fahrten zwischen und um die Vulkaninseln herum ständig neue, oft geradezu atemberaubende Panoramen. Die komfortable Yacht ist unser Hotel und Fortbewegungsmittel zugleich. An Bord gibt es genügend Platz und Liegeflächen und an dem großen Tisch auf dem Achterdeck werden wir von unserer Köchin täglich mit bester äolischer Küche verwöhnt.

Unterwegs mit einer Yacht und dem sympathischen, im Markgräfler Land aufgewachsenen Sizilianer Maurizio Rotolo als Geopuls Exkursionsleiter, erleben Sie die Inseln auf eine sehr authentische und exklusive Art, wie Sie es sonst nirgendwo geboten bekommen. Diese Reise ist in jeder Hinsicht Genuss pur! Mehr in der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage. **Leistungen:** Flugreise ab Stuttgart, 8 Nächte mit 5 x HP, 3 x VP, 1 Hotelübernachtung in Catania, 7 Übernachtungen in der Doppelkajüte mit →





eigenem Bad/Du+WC, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten. Komplettpreis je Pers. in der Doppelkajüte 3.120,- €. Begrenzt auf 10 Teilnehmende.

**251-10001 DR. ROLF BECK**  
**07.06. – 15.06.2025 | 9 TAGE**

### **EPIRUS (GRIECHENLAND)**

GEOPULS-Studienreise: Kultur,  
Wandern und Genießen

Wer gerne in mediterraner Natur wandert und gleichzeitig auch ein ansprechendes Kulturprogramm genießen möchte, für den ist diese Exkursion genau richtig. Die FAZ beschrieb vor einigen Jahren unser Exkursionsgebiet im Epirus, nicht weit von der albanischen Grenze, als das »bestgehütete Geheimnis Griechenlands«.

Und in der Tat, es handelt sich um die dünnste besiedelte Region ganz Griechenlands in einer geradezu arkadisch schönen Landschaft. Unterkunft nehmen wir authentisch in einem der steinernen Bergdörfer in ca. 1.100 m Höhe. In dieser ursprünglichen Umgebung essen und trinken wir, was die herrliche Landschaft hergibt. Ein kulinarischer Genuss! Von unserem Dorf aus führen Tagestouren in die nähere und weitere

Umgebung des Epirus. Auf Sie warten Erkundungen von Orten, die mit das kulturelle Gedächtnis Griechenlands prägen: Wir besuchen Dodona, neben Delphi das bedeutendste Orakel der Antike, Ioannina, die geschichtsträchtige Hauptstadt des Epirus, und den Acheron, den von Homer beschriebenen Fluss aus dem Totenreich mit einer kleinen Flusswanderung und erfrischender Badegelegenheit.

Die herrliche Natur kann man nur zu Fuß erleben, weshalb wir vier mehrstündige Wanderungen (reine Gehzeiten zwischen max. 2–5 Std., Trittsicherheit und normale Kondition erforderlich) in und um die berühmte Vikoschlucht machen werden. Daneben steht auf dem Weg in den Epirus mit den makedonischen Königsgräbern von Vergina und den Meteora-Klöstern (beide UNESCO-Welterbe) der Besuch bedeutender kultureller Sehenswürdigkeiten mit auf dem Programm, dasselbe auf dem Rückweg mit zwei weiteren Nächten im kulturell wie historisch so bedeutenden Thessaloniki. Mehr in der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage. **Leistungen:** Flugreise ab Stuttgart, 10 Ü/HP, 4 x Mittagsspicknick, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintrit-

ten und Führungen. Preis im DZ 2.280,- €, Einzelzimmerzuschlag 400,- €. Begrenzt auf 16 Teilnehmende.

**251-10002 DR. ROLF BECK**  
**08.09. – 18.09.2025 | 11 TAGE**

### **HISPANIA INCOGNITA – UNBEKANNTES SPANIEN**

GEOPULS-Studienreise

Kennen Sie Sigüenza? Waren Sie schon einmal in Albarracin, Alarcos, Consuegra oder Teruel? Diese Orte liegen nicht auf einer der spanischen Touristeninseln oder am Mittelmeer, sondern in den ursprünglichen Landschaften zwischen Madrid und Valencia in den Regionen Kastilien-La Mancha, Aragon und Valencia – und genau das macht sie für diese besondere Exkursion attraktiv.

Es geht bei dieser Reise darum, ein weitgehend vom Massentourismus verschontes, authentisches Spanien zu genießen. Auf erlesene Sehenswürdigkeiten muss aber keinesfalls verzichtet werden. Jeder hat schon einmal von den weißen Dörfern Andalusiens gehört, aber wer von den nicht weniger malerischen schwarzen Dörfern am Südfuß der kastilischen Scheidegebirge, mit Namen wie Cogolludo oder Valverde de los Arroyos? Wir werden sie besuchen. Am bekanntesten sind sicher

”

**Die vhs Eislingen ist  
für mich ...**

... Vielfalt zum Erleben.

Sarah K.

“

noch die kleinen Städte Teruel und Cuenca, die beide zum UNESCO-Weltkulturerbe zählen. Valencia am Mittelmeer, drittgrößte Stadt Spaniens, ist ein bewusster Kontrapunkt dazu und zeigt u.a., dass auch die postmoderne spanische Architektur faszinieren und begeistern kann. Aber auch das Beachten und Kennenlernen von Natur und Landschaften ist ein wichtiger Bestandteil dieser Exkursion, sei es an der Küste mit den unendlichen Reisfeldern und dem Naturschutzgebiet von Albufera oder in den Bergen. Die faszinierenden Windmühlen im Lande des Don Quijote gehören ebenfalls mit zu dieser Reise.

Auch die Unterbringung soll den authentischen Geist der Exkursion widerspiegeln, weshalb wir einmal in einem Parador →



oder anderen historischen Gebäuden, meist inmitten der Altstädte, Quartier nehmen, um so das spanische Flair der Orte am besten erleben zu können. Details im Flyer mit der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage. **Leistungen:** Flugreise ab Stuttgart, 10 Ü/HP komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Bootsfahrten, Eintritten und Führungen. Komplettpreis im DZ 2.480,- €, Einzelzimmerzuschlag 520,- €. Begrenzt auf 16 Teilnehmende.

**251-10004 DR. ROLF BECK**

**04.09. – 14.09.2025 | 11 TAGE**



**Kultur und  
Gestalten**

”

## Die vhs Eislingen ist für mich ...

... eine wunderbare Möglichkeit Land und Leute kennenzulernen und mit Gleichgesinnten Neues auszuprobieren!

Elke E.

“

## Literatur & Theater

### TRÄUME, HIGHLANDS UND DER KAMPF UM FREIHEIT

Lesung mit Kristin MacIver in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei

Drei junge Frauen, die trotz der Erwartungen ihrer Zeit ihre eigenen Träume verfolgen und auf Umwegen die große Liebe finden – Schottland 1485: Lady Flower, die älteste Tochter von Gregor MacKay, träumt davon, bei einer Tierheilerin im entfernten Dorf Portskerra das Heilen zu lernen, um die Hochlandrinder ihres Clans zu versorgen. Ihre Eltern haben jedoch andere Pläne für die fürsorgliche Tochter.

»Der knisternde Auftakt voller Leidenschaft und Humor – prickelnd, sinnlich und unterhaltsam bis zur letzten Seite. Ein großartiger Leseegenuss in den Highlands – was will man mehr?« (Hannah Conrad, Autorin). Am 14. April um 19 Uhr lädt Autorin Kristin MacIver zu einer Lesung ein, die in die atmosphärischen, schottischen Highlands des 15.



Jahrhunderts führt. Im Mittelpunkt stehen die Schwestern Flower, River und Leaf MacKay, die auf ganz unterschiedliche Weise ihren Platz in einer von Traditionen geprägten Welt suchen. Neben Auszügen aus ihren Büchern gibt Kristin MacIver spannende Einblicke in die Entstehung ihrer historischen Liebesromane. Wie werden Figuren lebendig, die zum Mitfühlen und Mitfiebern einladen? Welche Details aus der Vergangenheit lassen die Highlands authentisch wirken? Und wie wird man überhaupt Autorin? Ein stimmungsvoller Abend für alle, die das Zusammenspiel von Geschichte und Romantik lieben und in eine andere Zeit eintauchen möchten. Voranmeldung möglich.

**251-20101 KRISTIN MACIVER**

**MO | 14.04. | 19:00**

Stadthalle Eislingen | Jurasaal

10,- € | ermäßigt 8,- €

### »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 2025 das zweite 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!

**251-20302 ALEXANDRA SCHUHMEIER**

**DI | 22.07. | 14:00**

Bushaltestelle Pestalozzischule

Busfahrt, Einführung & Eintrittskarte

(sehr gute Plätze Kategorie 4) 135,- €

### DIE STADTBIBLIOTHEK STUTTGART

Führung durch eine der modernsten

Bibliotheken Europas

Die Stadtbibliothek am Mailänder Platz ist eines der Architektur-Highlights Stuttgarts und fasziniert mit seiner strengen Architektur und dem Zusammenspiel von Form und Funktion Menschen aus aller Welt. Sie zählt zu den modernsten Bibliotheken Europas und verfügt über eine halbe Million Medien, Originalgrafiken wie auch Musikinstrumente zum Ausleihen, ein Klangstudio mit e-Instrumenten, die Werkstatt der Buchkinder und vieles mehr.

Clara Weiß-Kritzer, die dort viele Jahre als Bibliothekarin tätig war, stellt Ihnen gerne die Zentralbibliothek vor und gibt Einblicke in deren vielfältige Angebote. Gemeinsamer Ausklang im Café »Lesbar«, dem charmanteren Café im 8. Obergeschoss mit wunderbarer Aussicht in den Galeriesaal, einem der

meistfotografierten Motive der Stadt, auch für Standesamt-Trauungen. Anmeldung erforderlich!

**251-20401 CLARA WEISS-KRITZER**

**FR | 04.04. | 12:50**

Bahnhof Eislingen | Rückkehr ca. 19:00 |

aufgrund des Fahrplanwechsels kann es zu Änderungen der Abfahrtszeiten kommen

Fahrt & Führung 18,- €

## Tanzen

### TANZKREIS FÜR PAARE 60 PLUS – OHNE ODER MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

Dieser Tanzkreis richtet sich speziell an Paare 60 plus, die aktiv, fit und in Form bleiben oder werden wollen. Standard- und Lateinamerikanische Tänze bieten 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. In diesem Kurs werden Sie mit den Grundschritten und leichten Figuren von Wiener Walzer (Brautwalzer), Langsamer Walzer, Cha-Cha-Cha und Jive vertraut gemacht. Disco-Fox eignet sich für alle Tanzbegeisterten, die sich noch nie – oder schon oft – aufs Parkett gewagt haben. Bitte paarweise anmelden. **Bitte mitbringen:** →



Stadtbibliothek Stuttgart von innen

Leichte, bequeme Schuhe mit glatten Sohlen, Damen: Schuhe mit kleinem Absatz (keine Turn- oder Straßenschuhe), Getränk.

### **251-20501 SIBYLLE GÖSWEINER**

#### **STANDARD- UND LATEIN-TÄNZE**

**MO | 17.02. | 19:00 – 20:30 | 4 x**

### **251-20502**

#### **DISCO-FOX (TIP-FOX)**

**MO | 17.02. | 20:30 – 22:00 | 4 x**

Treff im Löwen Eislingen pro Person 65,- €

### **LUST AUF TANZEN – STANDARD UND LATEIN TEIL 1**

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

Ein Tanzkurs für Paare, die nur mal in die Welt des Tanzens reinschnuppern möchten, oder die für ein Event wie Hochzeit, festliche Anlässe, 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 Turn- oder Straßenschuhe), Getränk. **Anmeldung bei der vhs Göppingen unter 07161 650-9705 oder unter [www.vhs-goepingen.de](http://www.vhs-goepingen.de)**

### **SIBYLLE GÖSWEINER**

**SO | 16.03. | 17:00 – 18:30 | 4 x**

vhs am Nordring Göppingen | Marstallstr. 55 | Beweg.-Raum 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 eine schöne Beschäftigung 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 Quickstep (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 bei der vhs Göppingen unter 07161 650-9705 oder unter [www.vhs-goepingen.de](http://www.vhs-goepingen.de)**

### **SIBYLLE GÖSWEINER**

**SO | 11.05. | 17:00 – 18:30 | 4 x**

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



Das 2019 eröffnete Arena-Gebäude auf der adidas World of Sports in Herzogenaurach.

### **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 bei der vhs Göppingen unter 07161 650-9705 oder unter [www.vhs-goepingen.de](http://www.vhs-goepingen.de)**

### **SIBYLLE GÖSWEINER**

**SO | 16.03. | 18:30 – 20:00 | 4 x**

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

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

Anfängerpaare mit Grundkenntnissen in Kooperation mit der vhs Göppingen

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des Anfängerkurses vertieft und mit weiteren Fi-

guren 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 bei der vhs Göppingen unter 07161 650-9705 oder unter [www.vhs-goepingen.de](http://www.vhs-goepingen.de)**

### **SIBYLLE GÖSWEINER**

**SO | 11.05. | 18:30 – 20:00 | 4 x**

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

## **Kunst & Kulturgeschichte**

### **NÜRNBERG – CORPORATE ARCHITECTURE**

Architekturexkursion mit Stephan Wünsche  
Nürnberg scheint eine der schönsten mittelalterlichen Städte Deutschlands zu sein, doch in Wirklichkeit blieb hier kein Stein auf dem anderen. Nürnberg ist also ein Mittelalter-Fake – oder ein gelungenes Beispiel für Bauen im Bestand. Nirgendwo kann man die Abwendung von der »Stadt der Reichs- →





parteitage« hin zu einer gebauten Demokratie in der Tradition der mittelalterlichen freien Reichsstadt besser nachvollziehen. Corporate Architecture ist hier nicht nur das Bauen von Firmen-Denkmalern wie bei Adidas in Herzogenaurach, bei Siemens in Erlangen oder bei Quelle, sondern Architektur ist hier Ausdruck des Selbstverständnisses einer mittelalterlichen freien Reichsstadt, einer Kaiserstadt, des Dritten Reiches, der Demokratie. Corporate Architecture: Architektur, die eine Botschaft hat. Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung erforderlich!

**251-20601 STEPHAN WÜNSCHE**  
FR | 26.09. – 27.09.2025 | 2 TAGE

Parkplatz Altes Rathaus Eislingen |  
Busfahrt, Übernachtung mit Frühstück in  
zentralem Hotel 4\* in Nürnberg (26.–27.09.)  
& Führungen mit Stephan Wünsche  
245,- € | EZ Zuschlag 60,- €

## Malen & Zeichnen

### JUST PAINT – ÜBERARBEITEN UND NEU ERSCHAFFEN

Wochenendkurs

Jeder von uns hat sie zu Hause stehen: Be-  
gonnene Leinwände, die nie richtig zum

Leben erweckt wurden oder einfach Bilder,  
die nicht mehr gefallen. An diesem Wochen-  
ende bringen wir neuen Pfiff auf die Bilder.  
Ob abstrakt, bemalt, mit gegenständlichen  
Motiven aufbereitet oder unbemalt. Gemein-  
sam finden wir den besten Weg, den Werken  
neues Leben einzuhauchen. Dieser Kurs  
ist für Anfänger und Fortgeschrittene ge-  
eignet. **Mitzubringen:** Leinwände bemalt  
oder unbemalt, Acrylfarben, Borstenpinsel  
in verschiedenen Größen, Farbpalette, Was-  
sergefäße und Wasserzerstäuber, diverse  
Joghurtbecher, Spatel, Lappen, Tischab-  
deckung, Malmesser, Spachtel in verschie-  
denen Größen, Walze, Föhn.

**251-20701 ANGELIKA FRANK**  
FR | 09.05. | 18:00 – 21:00 &  
SA | 10.05. | 10:00 – 17:00 MIT  
EINER STUNDE MITTAGSPAUSE

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

## Kreativkurse, textiles Gestalten & Mode

### HÄKELN MIT STAHL

Was sich liest wie ein Paradox, ist mit ei-  
nem nylonummantelten dünnen Stahldraht

durchaus möglich. Bringen Sie ein wenig  
Häkelerfahrung, ein wenig Geduld und ver-  
schiedene Häkelnadeln mit (bevorzugt 1,5)  
und Sie handarbeiten sich ein luftiges Collier  
mit eingehäkelten Steinen oder Perlen pas-  
send zu Ihrer Sommergarderobe. Material  
und anderes Werkzeug wird gestellt. Materi-  
alkosten ab ca. 15,- € werden direkt im Kurs  
abgerechnet. Häkelnadeln und falls Sie eine  
Lesebrille benötigen, bitte nicht vergessen!

**251-20807 IRIS KOPP**

MI | 19.03. | 19:00 – 21:30

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 3 15,- €

### STRICKEN FÜR ANFÄNGER\*INNEN UND WIEDEREINSTEIGER\*INNEN

Stricken erfreut sich immer größerer Be-  
liebtheit. Weltweit treffen sich Strickbe-  
geisterte bei Wollfesten und Stricktreffs.  
Und abgesehen davon, dass Stricken ein  
schönes Hobby ist, bei dem man auf die  
Ergebnisse stolz sein kann, dient es auch  
der Nachhaltigkeit. In diesem Kurs werden  
die Basics vermittelt, vom Anschlag bis  
zum Abketten, rechte und linke Maschen  
und einfache Strukturmuster. Die ersten  
Übungsstücke lassen sich als Wasch- und  
Spültücher verwenden oder eignen sich  
als kleines Geschenk. Mit etwas Vorerfah-  
rung und Übung können auch schon ein-  
fache Schals und Tücher entstehen. Auch  
für Linkshänder geeignet. Materialkosten in  
Höhe von 10,- € für die ersten Übungsstü-  
cke sind direkt im Kurs zu bezahlen.

**251-20901 INGE LEHNER**

DI | 11.03. | 18:00 – 19:30 | 5 x

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 3 40,- €

### WORKSHOP KERZEN GIESSEN FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Weitere Informationen siehe Seite 61

**251-20801 NADJA FRIEDL**

DI | 15.04. | 15:00 – 16:30

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1 22,- €

”

**Die vhs Eislingen ist  
für mich ...**

... ein buntes Sportangebot  
zu einem Preis, den ich mir  
leisten kann.

Andreas M.

“

### WORKSHOP KERZEN GIESSEN FÜR ELTERN MIT KINDERN AB 7 JAHREN

Weitere Informationen siehe Seite 61

**251-20802 NADJA FRIEDL**

DI | 15.04. | 17:00 – 18:30

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1

Elternteil mit Kind 12,- €

### 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 kom-  
men Sie in unseren Nähworkshop und lernen  
z.B. einen neuen Reißverschluss einzunä-  
hen, eine Hose oder Rock/Kleid zu kürzen  
oder Löcher im Schritt oder am Hosenbein  
zu reparieren. Bringen Sie Ihre Kleidungs-  
stücke zum Ausbessern und Ihre Wünsche  
und Fragen mit. Bitte außerdem mitbringen:  
Nähmaschine, Schere, Garn, Stecknadeln,  
Maßband, Ersatznadeln für Nähmaschine,  
ggf. Reißverschluss.

**251-20902 BRIGITTE BETTINGER**

MO | 12.05. & 19.05. | 18:30 – 21:45

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |

Ösch Eislingen | Handarbeitsraum 40,- €

## ONE SKEIN WONDER – AUS EINEM **NEU** KNÄUEL EIN HALSTUCH STRICKEN

Bereits aus einem Knäuel Wolle lässt sich recht schnell ein kleines Dreieckstuch zaubern. Die bunten, fluffigen Garne, die es aktuell gibt, eignen sich hervorragend dazu, zu jeder Jacke ein passendes Tuch herzustellen. Im Kurs werden Zu- und Abnahmen und der i-cord erlernt. An Vorkenntnissen sollten Sie mitbringen: Maschen anschlagen sowie rechte und linke Maschen stricken. **Bitte mitbringen:** 120–150 m Wolle für eine Nadelstärke von 3,5–4 mm.

**251-20903 INGE LEHNER**

**DI | 11.03. & 25.03. | 19:30–21:00**

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 3 16,- €



**Bitte beachten Sie die Hinweise zum Kursbetrieb auf Seite 08!**

### 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.

**251-30101 ELKE WEISS**

**MI | 26.03. | 08:45 – 10:15 | 11 x**

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

79,- €

### 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.

**251-30102 ELKE WEISS**

**MO | 24.03. | 19:15 – 20:45 | 11 x**

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |

Ösch Eislingen | Musiksaal

75,- €

### 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.

**251-30103 ELKE WEISS**

**DO | 27.03. | 18:30 – 20:00 | 9 x**

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

65,- €

### 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.

**251-30104 ISABEL KIS**

**MI | 19.02. | 17:15 – 18:15 | 10 x**

**251-301031**

**MI | 19.02. | 18:45 – 19:45 | 10 x**

Vereinshaus Weberstr. 20 Salach |

Boschzimmer

50,- €

## 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 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.

**251-30121 ANJA GÖHRING**

**MO | 17.02. | 17:30 – 18:30 | 7 x**

**251-30122**

**MO | 12.05. | 17:30 – 18:30 | 7 x**



”

## Die vhs Eislingen ist für mich ...

... in Bildung und Kultur ein Leuchtturm.

Helmut S.

“

### 251-30123

MO | 17.02. | 18:45–19:45 | 7 x

### 251-30124

MO | 12.05. | 18:45–19:45 | 7 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40 36,- €

### 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 und ein Sitzkissen.

### 251-301231 ROSWITHA RINK

MI | 19.02. | 16:30–17:45 | 13 x

Stauferlandhalle Salach |

Gymnastikraum 78,- €

### 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 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, gleich welchen Alters, praktiziert werden. **Bitte mitbringen:** Yogamatte (falls vorhanden), warme Decke, Socken, evtl. Meditationskissen.

### 251-30125 DORIS ROSTAN

DI | 18.02. | 08:30–10:00 | 14 x 107,- €

vhs Gesundheitsstudio Eislingen | Albstr. 40

### 251-301211

MI | 19.02. | 18:00–19:30 | 12 x 92,- €

### 251-301221

MI | 19.02. | 19:30–21:00 | 12 x 92,- €

### 251-301241

FR | 28.02. | 09:30–11:00 | 12 x 92,- €

Jeweils Stauferlandhalle Salach |  
Gymnastikraum

### YOGILATES **NEU**

Mit Elementen aus Pilates um die Körpermitte zu stabilisieren, langsamen Bewegungen sowie längerem Verweilen in einzelnen Haltungen mobilisieren wir unseren Körper und stärken unseren Geist. **Bitte mitbringen:** Yogamatte (wenn vorhanden)

### 251-30126 NADINE BORGIA

DI | 18.02. | 17:00–18:15 | 12 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40 76,- €

### 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, Meditations-

kissen/Bänken, warme Socken. **Wichtig:** Vermeiden Sie größere Mahlzeiten vor dem Kurs.

### 251-30127 ELKE JUNG-CARSTENSEN

DI | 11.03. | 19:00–20:30 | 12 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40 92,- €

### EINE AUSZEIT MIT YOGA

Du fühlst Dich angespannt und überreizt? Du möchtest Deinen Körper, Deine Seele und Deinen Geist ins Gleichgewicht bringen und dabei auch noch Deine Muskulatur stärken? Dann bist Du hier richtig. Ausgewählte Körper- und Atemübungen und dazu noch Entspannung bringen Dich in Einklang und machen Dich resilient. Es ist nie zu spät, um mit Yoga zu beginnen! Egal, wie alt oder beweglich Du bist oder wie gut Du schon entspannen kannst. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, evtl. eine Decke und Kissen.

### 251-30128 INGRID WAHL

MI | 19.02. | 18:00–19:00 | 15 x

### 251-30129

MI | 19.02. | 19:15–20:15 | 15 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40 76,- €

### 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.

### 251-30130 MANUELA WAGNER

FR | 28.02. | 14.03. | 28.03. | 18:30–20:00

### 251-30131

FR | 09.05. | 23.05. | 06.06. | 18:30–20:00

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40 30,- €

### YIN-YOGA

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

### 251-30132 MANUELA WAGNER

FR | 04.04. | 18:30–20:00

### 251-30133

FR | 27.06. | 18:30–20:00

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40 12,- €



## 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.

**251-30201 ADELHEID MÜLLER**

**MO | 17.02. | 10:00 – 11:00 | 15 x**

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |  
Albstr. 40

72,- €

### RÜCKEN FIT AM ABEND

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie 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.

**251-30207 TANJA FIRLE**

**MO | 17.02. | 19:00 – 20:00 | 12 x**

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |  
Bismarckstr. Eislingen | Turnsaal 54,- €

### RÜCKENPLUS

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 und Handtuch.

**251-30202 BIRGIT WEILER**

**DI | 18.02. | 10:30 – 11:30 | 14 x**

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |  
Albstr. 40 67,- €

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Zuerst werden die großen Muskelgruppen durch dynamische Bewegungen aktiviert und die Koordination verbessert. Anschließend folgt 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.

**251-30203 CHRISTINE LEUSCHNER**

**DO | 20.02. | 10:00 – 11:00 | 12 x**

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |  
Albstr. 40 57,- €

**251-30205**

**MI | 19.02. | 17:30 – 18:30 | 14 x**

Realschule Eislingen |  
Gymnastikraum 64,- €

**251-30206**

**MI | 19.02. | 18:30 – 19:30 | 14 x**

Realschule Eislingen |  
Gymnastikraum 64,- €

### 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 oder uns anstrengen. Probleme des Beckenbodens sind für viele Frauen ein Thema – da Beckenboden und Wirbelsäule zusammenhängen, bieten wir einen speziell darauf ausgerichteten Trainingsablauf an. Ein Kurs für Frauen. **Bitte mitbringen:** Matte.

**251-30204 ADELHEID MÜLLER**

**MI | 19.02. | 14:15 – 15:15 | 15 x**

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |  
Albstr. 40 72,- €

### 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.

**251-30208 ADELHEID MÜLLER**

**MO | 17.02. | 09:00 – 9:45 | 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.

**251-30209 ADELHEID MÜLLER**

**MI | 19.02. | 09:00 – 10:00 | 15 x**

Sporthalle Ösch 1 Eislingen 58,- €

### GYMNASTIK IM SITZEN

Dieser Kurs eignet sich besonders für bewegungseingeschränkte oder ältere Menschen, die nicht auf dem Boden üben können. Die Stunde beginnt mit Aufwärm- und Ausdauerübungen im Stehen und geht dann zu anspruchsvollen Übungen mit Kleingeräten im Sitzen über. Meditation und Tiefenentspannung runden die Stunde ab. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken.

**251-30210 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ**

**MI | 19.02. | 10:30 – 11:30 | 10 x**

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |  
Albstr. 40 49,- €

### AUSGLEICHSGYMNASTIK FÜR MÄNNER

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





### 251-30211 JASMIN DRÖSSLER

SA | 22.02. | 07:30–09:00 | 12 x

Sporthalle Ösch 1 Eisingen

71,- €

### Gymnastik & Bewegung am Nachmittag

### STARKE KNOCHEN DURCH SPORT **NEU** UND GYMNASTIK

Ausdauer- und vor allem Kraftübungen üben Reize auf den Knochenstoffwechsel aus. So stärken wir durch Sport und Gymnastik unsere Knochen. Das Übungsprogramm beinhaltet schonendes Muskeltraining, Gleichgewichtsschulung, Dehnungs- und Entspannungsübungen zur Förderung der Mobilität sowie Tipps zum rückengerechten Verhalten im Alltag. Bei akuten Schmerzen bitte vor dem Kursbesuch mit Ihrem Arzt sprechen. **Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch.

### 251-30212 ADELHEID MÜLLER

MI | 19.02. | 15:15–16:15 | 15 x

vhs Gesundheitsstudio Eisingen |  
Albstr. 40

72,- €

### FIT UND AKTIV FÜR FRAUEN 60+

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

### 251-30213 ADELHEID MÜLLER

DO | 20.02. | 15:30–16:30 | 13 x

Sporthalle Ösch 1 Eisingen

51,- €

### GYMNASTIK FÜR MÄNNER

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

### 251-302011 CHRISTA KIND

DO | 20.02. | 16:45–17:30 | 13 x

Stauferrandhalle Salach |

Gymnastikraum

44,- €

### 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.

### 251-30214 PATRICIA RAPP

MO | 17.02. | 17:15–18:15 | 15 x

### 251-30215

MI | 19.02. | 18:50–19:50 | 15 x

Realschule Eisingen | Turnhalle

58,- €

### ZUMBA®

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

### 251-302031 JENNIFER KÄMPF

MI | 12.03. | 18:00–19:00 | 13 x

Stauferrandhalle Salach | Saal 2

61,- €

### 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.

### 251-302021 CHRISTA KIND

DO | 20.02. | 17:45–18:45 | 13 x

Stauferrandhalle Salach |

Gymnastikraum

58,- €

### 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.

### 251-302041 PAUL SCHAAF

FR | 21.02. | 18:00–19:00 | 10 x

Stauferrandhalle Salach |

Gymnastikraum

49,- €

### Walking & Jogging

### NORDIC WALKING FÜR WIEDEREIN- STEIGER\*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.

### 251-30216 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ

DO | 08.05. | 17:00–18:00 | 8 x

Tälesweg Eisingen | Parkplatz

Hundedressurplatz

40,- €

### NORDIC-WALKING FÜR MENSCHEN MIT EINSCHRÄNKUNGEN

Weitere Informationen siehe Seite 41

### 251-30401 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ

DI | 29.04. | 17:00–18:00 | 6 x

Tälesweg Eisingen | Parkplatz

Hundedressurplatz

30,- €

”

### Die vhs Eislingen ist für mich ...

... ein Ort der Inspiration um Neues zu erlernen.

Mark K.

“

### Schwimmen, Wassergymnastik & Aqua-Fitness

#### Bei Kursen im Hallenbad ist der Eintritt nicht in der Kursgebühr enthalten.

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

#### Auskünfte zu Schwimmkursen für Kinder & Kleinkinder

erhalten Sie bei der vhs Geschäftsstelle unter **07161 804-266**

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

**251-30250 RALF BAUER**

**MO | 17.02. | 19:30 – 20.30 | 10 x**

Hallenbad Eislingen

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.

**251-30251 PATRICIA RAPP**

**DI | 18.02. | 09:10 – 09:55 | 12 x**

**251-30252**

**DI | 18.02. | 10:00 – 10:45 | 12 x**

**251-30253**

**DI | 18.02. | 10:50 – 11:35 | 12 x**

Hallenbad Eislingen

37,- €

### AQUAFITNESS

Aquafitness ist ein umfassendes Körpertraining im brusttiefen Wasser. Durch den Wasserwiderstand und Auftrieb ist es ein besonders effektives Muskel- und Ausdauertraining und wird mit aber auch ohne Geräte bei motivierender Musik durchgeführt.

**251-30255 SANDRA SPIELBERGER**

**DI | 18.02. | 17:30 – 18:15 | 12 x**

**251-30256**

**DI | 18.02. | 18:30 – 19:15 | 12 x**

**251-30257**

**DI | 18.02. | 19:30 – 20:15 | 12 x**

Hallenbad Eislingen

37,- €

### 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.

**251-30254 KARLA KILZER**

**MI | 19.02. | 14:00 – 14:45 | 12 x**

Hallenbad Eislingen

37,- €

### AQUAFITNESS UND AQUAJOGGING

Untermalt von rhythmischer Musik steigern Sie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Aquafitness ist eine gelenkscho-

nende 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!

**251-30260 SANDRA SPIELBERGER**

**FR | 21.02. | 16:30 – 17:15 | 12 x**

**FORTGESCHRITTENE**

**251-30261**

**FR | 21.02. | 17:20 – 18:05 | 12 x**

**FORTGESCHRITTENE**

**242-30262**

**FR | 21.02. | 18:10 – 18:55 | 12 x**

**ANFÄNGER + FORTGESCHRITTENE**

Hallenbad Eislingen

37,- €

### Spezielle Gesundheitsangebote

#### NORDIC-WALKING FÜR MENSCHEN MIT EINSCHRÄNKUNGEN

In Deutschland gibt es schätzungsweise 20 Millionen Menschen, die übergewichtig sind, unter einem gestörten Fettstoffwechsel leiden, Diabetes haben oder körperlich eingeschränkt sind. 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 Wohlfühlgefühl. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie Stöcke benötigen.

**251-30401 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ**

**DI | 29.04. | 17:00 – 18:00 | 6 x**

Tälesweg Eislingen | Parkplatz

Hundedressurplatz

30,- €

#### WENN DIE HAUT VERBRENNT – HAUTKREBS UND SONNENSCHUTZ

**KVBW**

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

Jedes Jahr erkranken in Deutschland mehr als 200.000 Menschen neu an Hautkrebs, davon über 20.000 an der besonders gefährlichen Form, dem malignen Melanom oder schwarzen Hautkrebs. Häufiger ist der sogenannte weiße Hautkrebs, der sich gerne in chronisch lichtexponierten Arealen im Gesicht und an der unbehaarten Kopfhaut bildet. Die Zahl der Vorstufen zu diesem Krebs übersteigt dies noch einmal um den Faktor 10. Aus diesem Grund läuft seit vielen Jahren eine weltweit einzigartige Hautkrebs-Screeningaktion der gesetzlichen Krankenversicherungen bei Haut- und Hausärzten in →



Deutschland. Was bringt mir so ein Screening als Patient, wenn z.B. Vorstufen gefunden werden? Weiter steckt hinter einer so groß angelegten Screeningkampagne natürlich auch der Vorsorgegedanke. Wir möchten nicht nur Hautkrebs möglichst frühzeitig erkennen und behandeln, sondern auch über Fehlverhalten aufklären. Dazu gehört in erster Linie der richtige Umgang mit der Sonne. Sich ausreichend und den individuellen Bedürfnissen entsprechend vor der Sonne zu schützen ist heutzutage nicht mehr schwer. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, den Referierenden Fragen zu stellen. Voranmeldung möglich.

**251-30306 DR. MED. TANJA UEBELE & DR. MED. CARL GEBHARDT**

**MO | 17.03. | 19:00**

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

### VORSORGEVOLLMACHT – TIPPS UND HINWEISE



Vortrag von Karin Lorch in Zusammenarbeit mit dem Demenznetzwerk

Es ist nicht einfach, sich in dem Dschungel der verschiedenen Formulare zurecht zu finden. Daher schiebt man das Ausfüllen gerne lange oder sogar immer vor sich her. Doch für sich selber und für die Angehörigen ist es wichtig und hilfreich, wenn man rechtzeitig vorgesorgt hat. An diesem Abend werden wir

klären, welche Formulare wichtig sind, wie sie ausgefüllt werden, was zu beachten ist und wo die Unterschiede liegen z.B. zwischen Vorsorgevollmacht und Generalvollmacht. Nach dem Vortrag bleibt noch genug Zeit für Ihre Fragen. Voranmeldung möglich.

**251-30303 KARIN LORCH**

**MO | 24.03. | 18:00**

Treff im Löwen Eisligen  
6,- € | ermäßigt 4,- €

### DIE ORTHOPÄDISCHE HAUSAPOTHEKE – VON DER HÜFTE BIS ZUM ZEH

Vortrag mit Heilpraktiker Jürgen Wegner

Hüft- oder Knieschmerzen, Hallux Valgus und Fersensporn – die moderne Medizin bietet viele Möglichkeiten zur Behandlung und Lösung des Problems. Aber reicht es aus um die Gesundheit wiederherzustellen? Muss es wirklich eine Operation sein? Welche Wahlmöglichkeiten bieten sich dem Patienten, um das Schmerzgeschehen zu verbessern oder schmerzfrei zu werden? Was kann man im Zeitalter von Do-It-Yourself selbst dazu beitragen? Welche Alternativen oder begleitende Unterstützung bietet die Naturheilkunde in diesen und anderen Fällen? Der Vortrag soll Möglichkeiten aufzeigen, mit denen Schulmedizin, Naturheilkunde und der Patient selbst, gemeinsam oder jeder für sich zur Wiederherstellung

und Erhaltung der Gesundheit beitragen kann. Voranmeldung möglich.

**251-30302 JÜRGEN WEGNER**

**MO | 07.04. | 19:00**

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

### PATIENTENVERFÜGUNG – WAS WIR DAZU WISSEN SOLLTEN



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

Wir werden immer älter und die Medizin schreitet immer mehr voran. Umso wichtiger ist der Besitz einer Patientenverfügung und der richtige Umgang damit durch den Bevollmächtigten. Viele scheuen sich mit diesem Thema umzugehen oder sich mit dem Formular zu befassen. Wird man allerdings plötzlich schwer krank, dürfen Angehörige keine Entscheidungen treffen, selbst wenn sie den Willen des Patienten kennen. An diesem Abend soll z.B. geklärt werden, was beim Ausfüllen zu beachten ist, wie die umständlichen Formulierungen zu verstehen sind oder wie die Patientenverfügung jederzeit auffindbar ist. Außerdem werden aus Sicht der Praxiserfahrung Hinweise gegeben, wie im Krankenhaus der Wille des Patienten durch den Bevollmächtigten besser vertreten werden kann. Nach dem Vortrag bleibt noch genug Zeit für Ihre Fragen und Sie können im Anschluss eine umfassende Vorsorge-Broschüre erwerben. Voranmeldung möglich.

**251-30305 KARIN LORCH**

**MO | 28.04. | 18:00**

Treff im Löwen Eisligen  
6,- € | ermäßigt 4,- €

### HYPNOSE – HOKUSPOKUS ODER HEILMETHODE?

Kein wissenschaftlich anerkanntes therapeutisches Heilverfahren hat einen so ambivalenten Ruf wie die medizinische Hypnose. Was

geschieht überhaupt in der Hypnose? Wer ist hypnotisierbar? In welchen Fällen empfiehlt sich Hypnose als Therapieform – in welchen Fällen gerade nicht (sogenannte »Kontraindikationen«)? Geschichte und Entwicklung der Hypnose werden an diesem Abend von allen Seiten beleuchtet, ohne Heilsversprechen zu liefern. Wer möchte, kann außerdem in kleinen hypnotischen Übungen eigene Erfahrungen sammeln. Als Abschluss des Abends ist eine Spannungshypnose vorgesehen. Bernd Ludwig ist Kriminalhauptkommissar (a.D.) und Heilpraktiker für Psychotherapie in Eisligen. **Bitte beachten:** Bequeme, wärmende Kleidung tragen. Hypnosen können grundsätzlich im Sitzen oder im Liegen praktiziert werden. Wer liegen möchte, sollte sich eine Unterlage, eine Decke und ggf. ein Kissen mitbringen. Anmeldung erforderlich!

**251-30307 BERND LUDWIG**

**MI | 02.04. | 19:00 – 21:30**

Alte Post Eisligen | Vereinsraum 1 15,- €

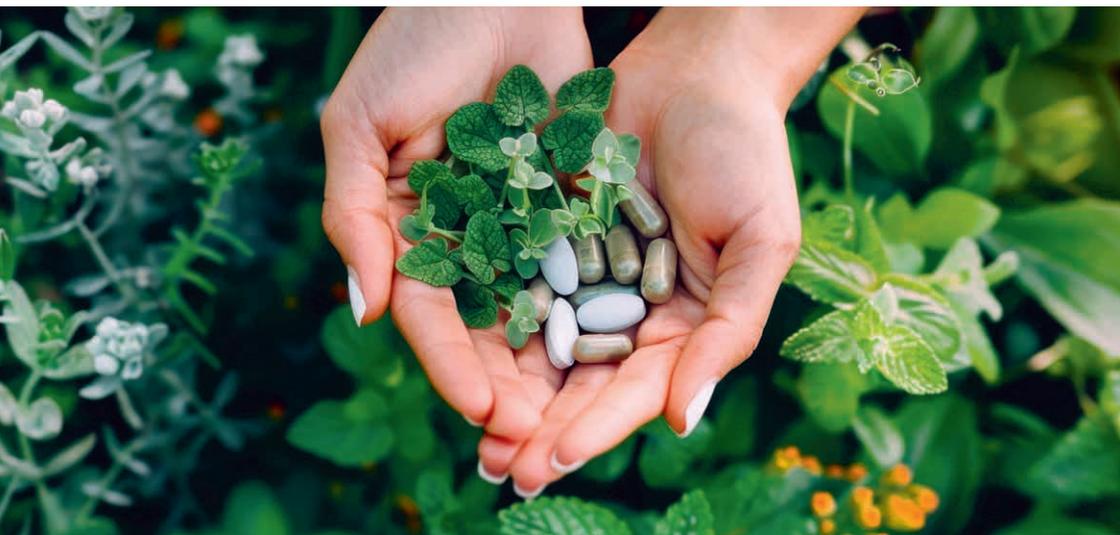
### Ernährung & Kochen

#### 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 eine Woche vor Kursbeginn ab, ansonsten werden Lebensmittelkosten mit der Kursgebühr fällig. Bei Kursen in Salach bitte zusätzlich zwei 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 (Hack- →



fleischtaschen), 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.

**251-305031 NEVIN PSELI**

**FR | 14.02. | 18:00–22:00**

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €

### AMERIKANER BACKEN **NEU**

Für Kinder von 6–12 Jahren

Weitere Informationen siehe Seite 61

**251-30501 MELANIE SITTER**

**SA | 22.02. | 14:30–17:30**

Realschule Eisingen | Küche 25,- €

### SYRISCHE KÖSTLICHKEITEN: MIT TAHIN KOCHEN UND GENIESSEN

Tahin, die beliebte Sesampaste, spielt eine zentrale Rolle in der syrischen Küche. In diesem Kurs werden wir eine Vielzahl von Gerichten zubereiten, sowohl vegetarische als auch mit Fleisch, bei denen Tahin die Hauptzutat ist. Darüber hinaus bereiten wir köstliche Salate und einen leckeren Nachtisch zu, um das Menü abzurunden. Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Getränk.

**251-305091 NEVIN PSELI**

**FR | 28.02. | 18:00–22:00**

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €

### SYRISCHE KÜCHE

Die syrische Küche ist vielfältig, raffiniert, schmackhaft und pikant und gilt für viele als die beste Küche im Vorderen Orient. Es wird ein Teig hergestellt, mit unterschiedlichen Füllungen befüllt, dazu gibt es verschiedene Salate und als Dessert leckere Baklava. Lassen Sie sich kulinarisch überraschen. Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs

abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Getränk.

**251-305011 NEVIN PSELI**

**FR | 21.03. | 18:00–22:00**

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €

**TSG 1873 EISLINGEN E.V.** T: 07161 - 9 84 60-0  
Weingartenstr. 93 F: 07161 - 9 84 60-20  
D-73064 Eisingen info@tsg-eisingen.de  
www.tsg-eisingen.de

**TSG 1873 EISLINGEN**

**TSG 1873 Eisingen**  
**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!

### GENIALER KUCHEN!

Für Anfänger\*innen & Jugendliche geeignet

Sie denken Sie können nicht backen? Von wegen! Wenn man ein paar Grundregeln beachtet, kann jeder einen leckeren Kuchen backen. Fertigbackmischungen sind dafür nicht notwendig. In diesem Kurs backen Sie unter Anleitung einen Rührkuchen, dessen Rezept sich ganz einfach abwandeln und z.B. in (mehrschichtige) Torten umfunktionieren lässt. Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Schürze, Kuchenform (Kasten-, Spring- oder Gugelhupfform), passende Kuchen-transportbox, Geschirrtuch.

**251-30505 STEFANIE MAYER**

**FR | 28.03. | 18:00–21:00**

Realschule Eisingen | Küche 12,- €

### OSTERFEST FÜR KLEINE UND GROSSE NASCHHASEN **NEU**

Eltern-Kind Kochkurs

Weitere Informationen siehe Seite 61

**251-30502 MELANIE SITTER**

**SA | 05.04. | 09:00–13:00**

Realschule Eisingen | Küche  
Elternteil mit 1–2 Kindern 20,- €

### MEXIKANISCHE KÜCHE – SO VIELFÄLTIG WIE DAS LAND!

Mexikanische Küche ist mit mehr als 9.000 Jahren eine der ältesten Küchen der Welt und wurde 2010 von der UNESCO zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt. Entdecken Sie mehr als nur Chili con Carne und tauchen Sie ein in die Vielfalt der Aromen und Zutaten. Sie lernen die Geheimnisse der mexikanischen Küche kennen. Unterstützt werden wir von einer jungen Mexikanerin, die uns die Liebe der Mexikaner zum Essen näherbringt. Tortillas, Tacos und Mole Poblano wollen wir unter anderem zubereiten und genießen. Lassen Sie sich überraschen von den Gerichten aus Mexiko. Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Getränk, Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben.

**251-30507 MONIKA SCHAICH**

**DI | 08.04. | 18:00–22:00**

Realschule Eisingen | Küche 14,- €

### ORIENTALISCHES FRÜHSTÜCK

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

**251-305021 NEVIN PSELI**

**SA | 12.04. | 09:00–12:00**

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €

### SYRISCHE KÜCHE: MAHSHI – GEFÜLLTES GEMÜSE **NEU**

In diesem Kurs dreht sich alles um die syrische Spezialität Mahshi, was übersetzt »etwas Gefülltes« bedeutet. Gefülltes Gemüse wie Paprika, Zucchini, Auberginen und insbesondere gefüllte Weinblätter, zählt zu den beliebtesten Hauptgerichten in Syrien und der gesamten arabischen Welt. Wir werden sowohl Varianten mit Fleisch als auch vegetarische Optionen zubereiten. Gemeinsam stellen wir diese köstlichen Gerichte her und entdecken die Vielfalt der syrischen Küche. Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Getränk.

**251-305012 NEVIN PSELI**

**FR | 09.05. | 18:00–22:00**

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €

### MAMA IST DIE BESTE **NEU**

Vater & Kind backen zum Muttertag

Weitere Informationen siehe Seite 62

**251-30503 MELANIE SITTER**

**SA | 10.05. | 14:30–17:30**

Realschule Eisingen | Küche  
Elternteil mit 1–2 Kindern 20,- €

### MACARONS – FRANZÖSISCHES KLEINGEBÄCK **NEU**

Rund und bunt und unglaublich lecker. Ja, wir »backen« das! Geht nicht, gibt's nicht. Lebensmittelkosten ca. 14,- € sind direkt im Kurs zu bezahlen. **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter, Backmatte für Macarons, Handrührgerät, Getränk.

**251-30504 MELANIE SITTER**

**DO | 22.05. | 18:30–21:30**

Realschule Eisingen | Küche 14,- €

”

### Die vhs Eislingen ist für mich ...

... der Ort, an dem Bildung Spaß macht und ich mich immer wieder motiviert fühle, Neues zu lernen.

Leon S.

“

### VEGETARISCHE SYRISCHE KÜCHE

In diesem Kurs dreht sich alles um die vegetarische syrische Küche. Die Teilnehmenden bereiten eine Vielzahl von vegetarischen Gerichten zu, darunter sowohl Vorspeisen als auch Hauptgerichte. Dabei kommen frische Zutaten wie Auberginen, Zucchini, Blumenkohl, Linsen und Bulgur zum Einsatz. Zusätzlich werden köstliche Salate zubereitet und ein leckerer Nachtisch rundet das Menü ab. Zum Genuss der Speisen wird im Kurs auch aromatischer Schwarztee serviert. Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Getränk.

**251-305041 NEVIN PSELI**

**FR | 23.05. | 18:00 – 22:00**

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €

### GERICHTE AUS SÜDAMERIKA

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

**251-305051 NEVIN PSELI**

**FR | 20.06. | 18:00 – 22:00**

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €

### GERICHTE IM SOMMER **NEU**

Die syrische Küche zeichnet sich durch ihre Vielfalt und Raffinesse aus und gilt als eine der besten Küchen im Orient. In unserem Kurs bereiten wir köstliche Sommergerichte zu, darunter das traditionelle Gericht Magluba, was so viel wie »umgedreht« bedeutet. Dieses arabische Rezept besteht aus Reis, gebratenem Gemüse und Hühnerfleisch und wird in einem Topf angerichtet, um beim Servieren auf den Kopf gedreht zu werden. Zusätzlich lernen die Teilnehmer, verschiedene Vorspeisen aus frischem Sommergemüse zuzubereiten. Auch Salate stehen auf dem Programm und ein süßer Nachtisch darf natürlich nicht fehlen. Zum Abschluss genießen wir einen syrischen Schwarztee. Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Getränk.

**251-305071 NEVIN PSELI**

**FR | 27.06. | 18:00 – 22:00**

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €

### 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.

**251-30506 STEFANIE MAYER**

**FR | 23.05. | 19:00 – 21:00**

Realschule Eislingen | Küche 10,- €

Sprachen

Bitte beachten Sie die Hinweise zum Kursbetrieb auf Seite 08!



### 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**

## Deutsch als Fremdsprache

### DEUTSCH FÜR TEILNEHMER\*INNEN MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN (A1.1)

»Schritt für Schritt« wollen wir uns die deutsche Sprache aneignen. Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Wir lernen seit einem Semester die deutsche Sprache. 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!

**251-40401 MELITA TRAPP**

**MO & DO | 17.02. | 18:00 – 19:30 | 30 x**

Gymnasium Eislingen | Zi 114 170,- €

### DEUTSCH FÜR TEILNEHMER\*INNEN MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN (A1.2)

»Schritt für Schritt« wollen wir uns die deutsche Sprache weiter 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, A1.2, Lekt. 4, Hueber Verlag. Anmeldung erforderlich!

**251-40402 BRIGITTA TROJAN**

**MO & MI | 17.02. | 18:00 – 19:30 | 30 x**

Gymnasium Eislingen | Zi 118 170,- €

### DEUTSCH FÜR TEILNEHMER\*INNEN MIT VORKENNTNISSEN (A2.2)

»Schritt für Schritt« wollen wir uns die deutsche Sprache weiter aneignen. Seit einigen 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 A2.2, Lektion 11, Hueber Verlag. Anmeldung erforderlich!

**251-40403 ARANKA HECKL**

**MO & MI | 17.02. | 18:00 – 19:30 | 30 x**

Gymnasium Eislingen | Zi 009 170,- €

### Sie wissen noch nicht, welcher Kurs für Sie in Frage kommt?

Wir helfen Ihnen gern, den Kurs zu finden, der Ihren Vorkenntnissen, Erwartungen und Zielvorstellungen entspricht. **Wir beraten Sie individuell bei Ihrer Kurswahl:** Bitte wenden Sie sich an Alexandra Schuhmeier in der vhs-Geschäftsstelle im **Rathaus Zimmer 2.07** oder unter **Telefon 07161 804-265**.

### DEUTSCH FÜR TEILNEHMER\*INNEN MIT GRUNDKENNTNISSEN (B1.2)

»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 6 B1.2, Hueber Verlag. Anmeldung erforderlich!

**251-40404 BETTINA FENSKÉ**

**MO & DO | 17.02. | 18:00 – 19:30 | 30 x**

Gymnasium Eislingen | Zi 117 170,- €

### FIT FÜR DEN EINBÜRGERUNGSTEST? (B1)

Jede Einbürgerungsbewerberin und jeder Einbürgerungsbewerber muss seit 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!

**251-40405 ARANKA HECKL**

**MO | 17.02. | 19:45 – 20:45 | 15 x**

Gymnasium Eislingen | Zi 009 85,- €

### 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!

”

**Die vhs Eislingen ist  
für mich ...**

... ein Ort, um perfekt  
geplante Exkursionen  
erleben zu können.

Nicole T.

“

**251-40406 ARANKA HECKL**

**MI | 26.02. | 19:45 – 20:45 | 15 x**

Gymnasium Eislingen | Zi 009 85,- €

## Englisch

### ENGLISCH FÜR ANFÄNGER\*INNEN (A1)

Hi there! Mehr als 1,5 Milliarden Menschen auf der Welt sprechen alltagstaugliches Englisch – und Sie können schon bald dazugehören. Mit vielen praktischen Beispielen und Übungen lernen Sie im Kurs erste Grundkenntnisse, um sich in den wichtigsten Situationen zurechtzufinden. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf dem Sprechen. Wir lernen seit einem Semester Englisch. Lehrbuch: Let's Enjoy English A1, Lektion 9, Klett-Verlag. Anmeldung erforderlich!

**251-40601 VIOLETA SHAKHRAMANIAN**

**MI | 19.02. | 18:00 – 19:30 | 15 x**

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 2  
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! →

## MEHR SPRACHEN: MEHR WIR.



### 251-40605 CLARA WEISS-KRITZER

DI | 11.02. | 09:30 – 11:00 | 12 x

Alte Post Eisingen | Vereinsraum 1  
Gebühr nach TN

### ENGLISCH OHNE EILE AM NACHMITTAG (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: Let's enjoy English B1.1, Unit 7, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

### 251-40602 SABINE VOITH

MI | 19.02. | 14:00 – 15:30 | 15 x

Alte Post Eisingen | 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, Unit 3, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

### 251-40603 SABINE VOITH

DI | 18.02. | 14:00 – 15:30 | 12 x

Alte Post Eisingen | 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 7, Hueber Verlag. Anmeldung erforderlich!

### 251-40604 SABINE VOITH

DO | 20.02. | 19:00 – 20:30 | 12 x

Gymnasium Eisingen | Zi 115  
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 and 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!

### 251-40606 URSULA WEINGART-BRODBECK

MI | 26.02. | 26.03. | 23.04. | 28.05. | 02.07. |

18:15 – 19:45

Alte Post Eisingen | Vereinsraum 1 40,- €

### 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.

### 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 9, Klett Verlag, Anmeldung erforderlich!

### 251-40607 SABINE VOITH

MO | 17.02. | 09:30 – 11:00 | 12 x

Alte Post Eisingen | 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!

### 251-40608 SUSANNE KLÄR-HARTLEY

MI | 19.02. | 09:30 – 11:00 | 6 x MIT

DOZENTIN & 6 SPRACHCAFÉTERMINE

Alte Post Eisingen | Vereinsraum 1 39,- €

### ITALIENISCH IM ALLTAG FÜR FORTGESCHRITTENE (B1)

Kleingruppe 6–8 Personen

Bei langsamem bis normalem Lerntempo vertiefen wir Grammatik und Wortschatz und üben die Konversation. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Lehrmaterial wird gestellt. Anmeldung erforderlich!

### 251-40902 CARMELA CRAPANZANO

MI | 26.02. | 19:00 – 20:00 | 12 x

Gymnasium Eisingen | Zi 008  
Gebühr nach TN

### Italienisch

### BUONA SERA! ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER\*INNEN (A1)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen  
Wir lernen diese wunderschöne Sprache, die Sie begeistern wird, seit einem Semester. Auf der nächsten Reise nach Italien werden Sie Ihren »caffè« und Ihre »pasta« bereits selbst auf Italienisch bestellen. Anmeldung erforderlich!

### 251-40901 CLAUDIA VIEGAS

DI | 18.02. | 19:15 – 20:45 | 12 x

Gymnasium Eisingen | Zi 117  
Gebühr nach TN

### Spanisch

### SPANISCH FÜR ANFÄNGER (A1)

Buenas noches! Wollen Sie auf Reisen in spanisch sprechende Länder mehr verstehen und sprechen und haben noch keine oder sehr geringe Spanischkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir lernen seit einem Semester Spanisch und erweitern Wortschatz und Grammatik. Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

### 251-42201 ROSA KÖTZLE

MI | 26.02. | 20:00 – 21:30 | 15 x

Gymnasium Eisingen | Zi 115  
Gebühr nach TN



### SPANISCH (A2)

Buenas noches! Wollen Sie auf Reisen in spanisch sprechende Länder mehr verstehen und sprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Lehrbuch: Con gusto A2, Lektion 5, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

**251-42202 ROSA KÖTZLE**

**MO | 17.02. | 20:00 – 21:30 | 15 x**

Gymnasium Eislingen | Zi 115

Gebühr nach TN

### SPANISCH (A2)

In einer entspannten und fröhlichen kleinen Gruppe bauen wir den Wortschatz weiter aus und vertiefen die Grammatik. Das Sprechen steht im Vordergrund. Neue Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Lektion 10, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

**251-42203 ROSA KÖTZLE**

**DI | 18.02. | 18:15 – 19:45 | 15 x**

Gymnasium Eislingen | Zi 115

Gebühr nach TN

### SPANISCH FÜR TEILNEHMER\*INNEN MIT VORKENNTNISSEN (A2)

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 A2, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

**251-42205 MARIA DEL MAR CASADO JIMENEZ**

**MO | 17.02. | 19:00 – 20:30 | 12 x**

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1

Gebühr nach TN

### SPANISCH (B1)

En un grupo pequeño relajado y feliz, seguiremos ampliando vocabulario y profundizando la gramática. Wenn Sie gerne Spanisch sprechen möchten, sind Sie herzlich willkommen. Lehrbuch: Con gusto B1, Lektion 10, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

**251-42204 ROSA KÖTZLE**

**DI | 18.02. | 20:00 – 21:30 | 10 x**

Gymnasium Eislingen | Zi 115

Gebühr nach TN



Arbeit  
und Beruf

”

### Die vhs Eislingen ist für mich:

Wenn es die vhs Eislingen noch nicht gäbe, müsste man sie erfinden!

Ute S.

“

## PC & Internet

### SMARTPHONE-KURS FÜR NEULINGE

Sie haben ein Smartphone oder Tablet und würden das auch gerne selbständig bedienen? Die Unsicherheit mit diesen Geräten ist 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 / Einstellungen und wichtige Begriffe / Cookies / Updates und Berechtigungen einfach zustimmen oder lieber nicht / das Handy vor fremden Zugriffen schützen / Kontakte und Kalender verwalten / Fotografieren / Internetverbindung herstellen und das Thema Sicherheit / Tipps für tolle Apps und wie man sie auf das Handy bekommt / was sie kosten und wie man sie bezahlen kann / eine E-Mail-Adresse anlegen und noch viel mehr. 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. Passwörter für das Google- oder E-Mail-Konto gerne mitbringen. **Bitte mitbringen:** Eigenes Handy bzw. Tablet (Android-System) und Ladekabel.

**251-50101 PATRICIA LIPPMANN**  
MI | 30.04. & 07.05. | 09:00 – 12:00  
Stadthalle Eislingen | Garderobe  
(Bühneneingang)

66,- €

### WAS IST EIN BENUTZERKONTO (ACCOUNT)?

#### Die Anmeldung auf Internetseiten

Die Digitalisierung ist in nahezu allen Branchen angekommen. Das Angebot ist riesig: Krankenkassen haben eine App; Belege reichen Sie einfach mit dem Handy ein; die Elektronische Patientenakte kommt Anfang 2025; Terminvereinbarungen mit der Doctolib-App erspart Ihnen viel Zeit; viele Geräte, wie z. B. Smartwatches, Kochgeräte, Drucker, Blutzucker- oder Hörgeräte lassen sich super mit dem Handy steuern; Gehaltsabrechnungen bekommen viele über das Internet; Fahrkarten und Eventtickets aller Art kaufen Sie per Klick in der App; Ebooks lesen Sie über die Onleihe, Tolino, Skoobe; Onlineshopping, Wandern und Radfahren mit der App; Bankgeschäfte online abwickeln zu können spart Zeit und Wege; Facebook, WhatsApp, Instagram ... Für all diese »Geschäfte« braucht es eine Anmeldung mit Ihren Daten. Wieso heißt es »Konto«? Fallen Kosten an, welche Daten werden benötigt? Wie registriert man sich? Ist das alles sicher? Wir werden das alles klären, ein Konto registrieren und wenn Sie möchten auch wieder löschen. Bringen Sie gerne viele Fragen mit! **Bitte mitbringen:** Eigenes Gerät (Android oder iOS/Apple), Ladekabel. Wenn möglich auch den Zugang zu Ihrem E-Mail-Konto.

**251-50102 PATRICIA LIPPMANN**  
DO | 08.05. | 18:00 – 21:00  
Stadthalle Eislingen | Garderobe  
(Bühneneingang)

33,- €

### NAVIGATION FÜR FUSSGÄNGER UND RADFAHRER

Unbekannte Strecken fährt man mit Hilfe des Navis. Dabei sieht man immer den eigenen Standort und die gewünschte Route. War-

um sollten Fußgänger und Radfahrer diesen Komfort nicht auch genießen? Das Smartphone in der Jackentasche oder am Fahrradlenker und los geht's durch's Gelände oder durch die Stadt. Falls Sie Ihr Auto für die Anfahrt nutzen, merkt sich Ihr Handy auch gleich den Parkplatz. Planen Sie Ihre eigene Route oder lassen Sie sich inspirieren von bebilderten Tourenbeschreibungen. Schauen Sie sich an, wieviel Höhenmeter Sie bewältigen möchten, welche Highlights an der Strecke liegen und verpassen Sie unterwegs keine Einkehrmöglichkeiten! Jede Tour lässt sich gezielt auf Ihre Bedürfnisse zuschneiden, auch der Rückweg mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Wie kommen Sie nun zu diesem Service? Müssen Sie sich irgendwo anmelden? Welche Apps sind sinnvoll und kosten die etwas? Wie lösen Sie das Akku-Problem? Was machen Sie im Funkloch, wenn Sie keine Internetverbindung haben uvm. Bringen Sie Ihre Fragen mit! **Bitte mitbringen:** Eigenes Gerät (Android oder iOS/Apple), Ladekabel. Sie sollten Komoot und GoogleMaps auf Ihrem Gerät installiert haben und E-Mails darauf empfangen können. Wenn möglich auch den Zugang zu Ihrem E-Mail-Konto.

**251-50103 PATRICIA LIPPMANN**  
DO | 22.05. | 18:00 – 21:00

Stadthalle Eislingen | Garderobe  
(Bühneneingang)

33,- €



### KI (CHATGPT) – FÜR DEN PRIVATEN EINSATZ? – UNBEDINGT!

Lassen Sie sich die Welt erklären von ChatGPT. KI ist zu gut, um sie nicht zu nutzen. Wann setzen Sie nun Google ein und was macht die KI anders? Fragen Sie einfach ChatGPT und Sie werden eine Lösung offeriert bekommen, die Sie wahrscheinlich überraschen wird. Egal ob Sie eine Reise planen, Fremdsprachen üben möchten, kreative Texte oder Gedichte schreiben wollen, Kochtipps brauchen oder etwas reparieren oder basteln möchten, die KI unterstützt Sie gezielt zu Ihren Wünschen. Und so einfach – Sie brauchen Ihre Fragen nicht mal mehr zu tippen. **Bitte mitbringen:** Eigenes Gerät (Android oder iOS/Apple), Ladekabel. Wenn möglich auch den Zugang zu Ihrem E-Mail-Konto. →



**251-50104 PATRICIA LIPPMANN**

**MI | 04.06. | 18:00 – 19:30**

Stadthalle Eislingen | Garderobe  
(Bühneneingang)

17,- €

**ONLINEBANKING – DIE BANK, DIE  
DURCHGEHEND GEÖFFNET HAT**

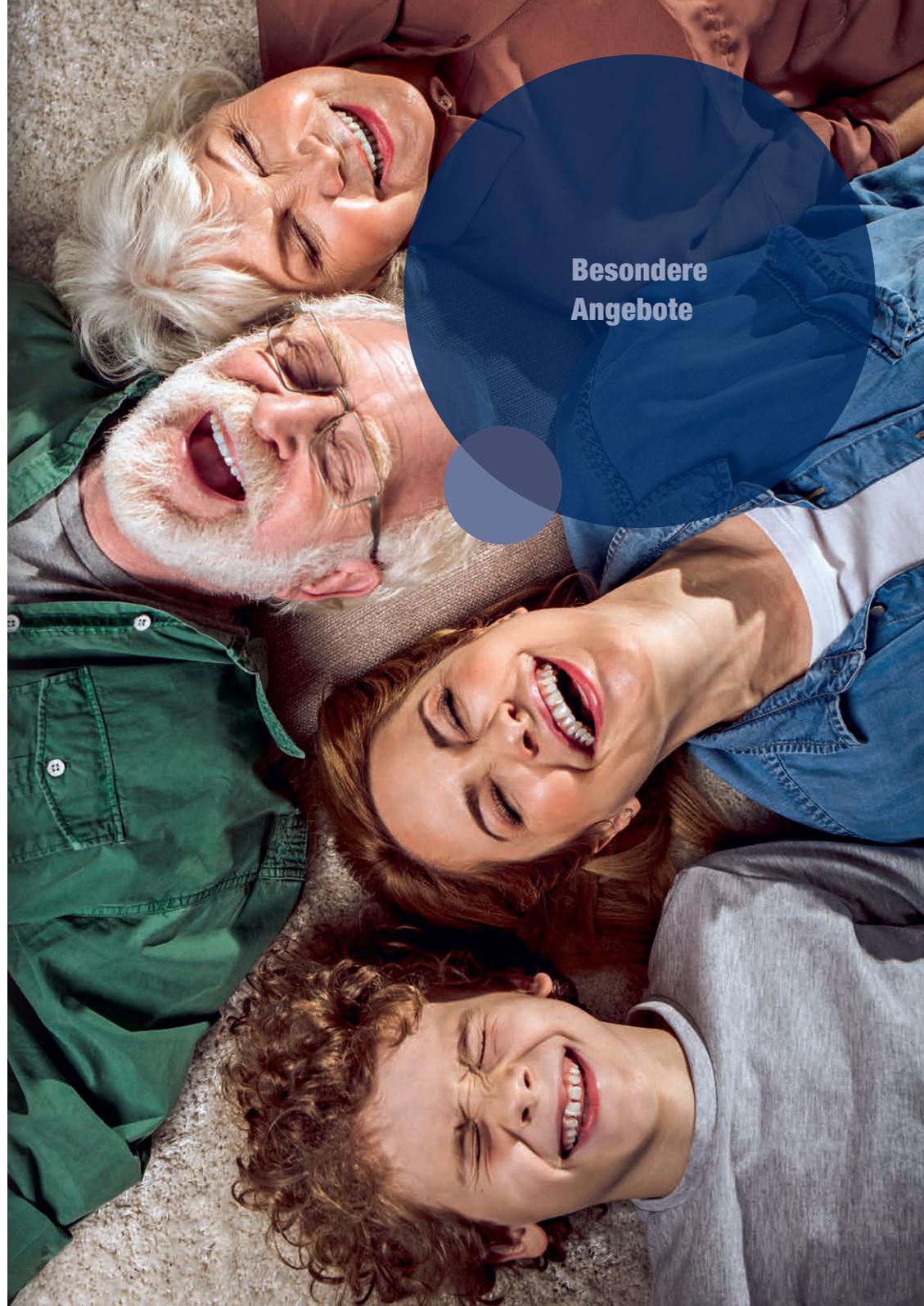
Immer mehr Bankfilialen vor Ort schließen oder sie sind nur noch wenige Stunden in der Woche geöffnet. Ihre Internet-Filiale ist an 24 Stunden täglich für Sie da! Sie können Überweisungen in Ruhe zuhause erledigen oder Kontobewegungen zu jeder Zeit nachvollziehen. Die meisten Bankgeschäfte lassen sich online erledigen. Das entspannt ungemein. Oft wird man gefragt, ob man per PayPal, ApplePay oder GooglePay bezahlen möchte. Wie das alles funktioniert und was es dazu braucht, ein Onlinekonto einzurichten, schauen wir uns am Beispiel eines Demo-Kontos an. **Bitte mitbringen:** Eigenes Handy, Tablet oder Laptop (Android oder iOS/Apple) und Ladekabel.

**251-50105 PATRICIA LIPPMANN**

**DO | 05.06. | 18:00 – 21:00**

Stadthalle Eislingen | Garderobe  
(Bühneneingang)

33,- €



**Besondere  
Angebote**



## Junge vhs

### WAS ZWITSCHERT DENN DA? – VOGELSTIMMEN-EXKURSION DURCH DEN EISLINGER FRIEDHOF (NORD)

Eine Veranstaltung des NABU Göppingen und Umgebung e.V. in Kooperation mit dem NABU Mittleres Filstal & Lautertal, dem BUND Eislingen, dem BUND Salach/Ottenbach und der vhs Eislingen

Weitere Informationen siehe Seite 11

#### 251-10406 FLORIAN POINTKE

SO | 11.05. | 08:00 – 10:00

Parkplatz Friedhof Eislingen Nord  
5,- € | ermäßigt 3,- €  
(NABU-Mitglieder kostenlos)

### »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.

#### 251-10602 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 10.05. | 13:00 – 15:00 | 3 x

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum

39,- €

### Auskünfte zu Schwimmkursen für Kinder & Kleinkinder

erhalten Sie bei der vhs Geschäftsstelle unter 07161 804-266

### »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 14

#### 251-10603 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 10.05. | 15:00 – 17:00 | 3 x

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum

49,- €

### WORKSHOP KERZEN GIESSEN FÜR KINDER AB 7 JAHREN

Ihr habt Lust auf ausgefallene Kerzen? Egal welche Form, ob Bubble, Knoten oder ganz klassisch. Wir gießen 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. Die Kerzen sind aus umweltfreundlichem Rapswachs. Die Materialkosten für eine große und eine kleine Kerze sind enthalten. Die Kosten für weitere Kerzen werden direkt im Kurs abgerechnet. Die Kerzen können nach Absprache abgeholt werden. **Bitte mitbringen:** Abdeckung für den Tisch.

#### 251-20801 NADJA FRIEDL

DI | 15.04. | 15:00 – 16:30

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1 22,- €

### WORKSHOP KERZEN GIESSEN FÜR ELTERN MIT KINDERN AB 7 JAHREN

Wir zaubern schöne Kerzen in allen Farben und Formen. Ganz nach Eurem individuellen Geschmack. Die Kerzen bestehen aus umweltfreundlichem Rapswachs. Materialkosten für zwei Kerzen ab 12,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. Die Kerzen können nach Absprache abgeholt werden.

#### 251-20802 NADJA FRIEDL

DI | 15.04. | 17:00 – 18:30

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1

Elternteil mit Kind

12,- €

### AMERIKANER BACKEN **NEU**

Für Kinder von 6–12 Jahren

Wer kennt sie nicht? Leckere Amerikaner. Wir wollen diese gemeinsam backen und kreativ ausdekorieren. Wir sind jetzt schon auf Eure Kunstwerke gespannt. **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze, Getränk, verschließbare Behälter für Reste.

#### 251-30501 MELANIE SITTER

SA | 22.02. | 14:30 – 17:30

Realschule Eislingen | Küche

25,- €

”

### Die vhs Eislingen ist für mich ...

... um an gemeinsamen Exkursionen in der Umgebung teilzunehmen und Interessantes über meine Stadt zu erfahren, Menschen zu treffen und Freunde zu finden.

Ralf E.

“

### GENIALER KUCHEN!

Für Anfänger\*innen & Jugendliche geeignet

Weitere Informationen siehe Seite 44

#### 251-30505 STEFANIE MAYER

FR | 28.03. | 18:00 – 21:00

Realschule Eislingen | Küche

12,- €

### OSTERFEST FÜR KLEINE UND **NEU** GROSSE NASCHHASEN

Eltern-Kind Kochkurs

Sie wollen das Osterfest zusammen mit Ihren Kindern gestalten? Dann zaubern wir gemeinsam einen Mix aus süßen und salzigen Leckereien. Bevor wir uns an die Ostertafel setzen, basteln wir noch eine Kleinigkeit. Danach genießen wir zusammen unser leckeres Ostermahl. Lebensmittelkosten ca. 20,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze, Getränk, verschließbare Behälter für Reste.

#### 251-30502 MELANIE SITTER

SA | 05.04. | 09:00 – 13:00

Realschule Eislingen | Küche

Elternteil mit 1–2 Kindern

20,- €

## MAMA IST DIE BESTE **NEU**

Vater & Kind backen zum Muttertag

Gemeinsam verzieren Sie mit Ihrem Kind eine Torte in Herzform für die beste Mama. Die von der Kursleiterin bereits gebackenen Böden werden mit verschiedenen Füllungen und selbstgemachter Dekoration zu einem Meisterwerk. Im Anschluss basteln die Kinder noch eine Kleinigkeit für die Mama. Lebensmittelkosten ca. 20,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze, Tortenbehälter (hoch), Getränk.

**251-30503 MELANIE SITTER**

**SA | 10.05. | 14:30 – 17:30**

Realschule Eislingen | Küche

Elternteil mit 1–2 Kindern 20,- €

## 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.

## Treffpunkt Senioren-Forum

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

Wir laden Sie herzlich zu den Veranstaltungen des Senioren-Forums, dem vhs-Treffpunkt für aktive Seniorinnen und Senioren, ein. Machen Sie mit!

**Bitte entnehmen Sie die genaue Beschreibung und weitere Angebote der Ausschreibung in den Fachbereichen.**

### »GASTSTÄTTEN IN EISLINGEN – VON A WIE ABENDSCHEIN BIS Z WIE ZWEIGWERK«

Stadtrundgang mit kulinarischem Abschluss

Weitere Informationen siehe Seite **16**

**251-10906 EBERHARD SCHMID**

**SA | 12.04. | 15:00**

Schlossplatz 1

Führung & Häppchen 19,- €

### TANZKREIS FÜR PAARE 60 PLUS – OHNE ODER MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

Weitere Informationen siehe Seite **25**

**251-20501 SIBYLLE GÖSWEINER**

**STANDARD- UND LATEIN-TÄNZE**

**MO | 17.02. | 19:00 – 20:30 | 4 x**

**251-20502**

**DISCO-FOX (TIP-FOX)**

**MO | 17.02. | 20:30 – 22:00 | 4 x**

Treff im Löwen Eislingen pro Person 65,- €

## ONE SKEIN WONDER – AUS EINEM **NEU** KNÄUEL EIN HALSTUCH STRICKEN

Weitere Informationen siehe Seite **30**

**251-20903 INGE LEHNER**

**DI | 11.03. & 25.03. | 19:30 – 21:00**

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 3 16,- €

## RELAX DICH FIT – PMR MIT YOGA-ELEMENTEN UND ANDEREN ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Weitere Informationen siehe Seite **33**

**251-301041 ISABEL KIS**

**MI | 19.02. | 17:15 – 18:15 | 10 x**

**251-301031**

**MI | 19.02. | 18:45 – 19:45 | 10 x**

Vereinshaus Weberstr. 20 Salach |

Boschzimmer 50,- €

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Weitere Informationen siehe Seite **36**

**251-30203 CHRISTINE LEUSCHNER**

**DO | 20.02. | 10:00 – 11:00 | 12 x**

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40 57,- €

## MOBIL UND AKTIV

Für Frauen und Männer ab 60 Jahren

Weitere Informationen siehe Seite **37**

**251-30208 ADELHEID MÜLLER**

**MO | 17.02. | 09:00 – 9:45 | 15 x**

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40 68,- €

## GYMNASTIK IM SITZEN

Weitere Informationen siehe Seite **37**

**251-30210 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ**

**MI | 19.02. | 10:30 – 11:30 | 10 x**

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40 49,- €

## FIT UND AKTIV FÜR FRAUEN 60+

Weitere Informationen siehe Seite **38**

**251-30213 ADELHEID MÜLLER**

**DO | 20.02. | 15:30 – 16:30 | 13 x**

Sporthalle Ösch 1 Eislingen 51,- €

## NORDIC-WALKING FÜR MENSCHEN MIT EINSCHRÄNKUNGEN

Weitere Informationen siehe Seite **41**

**251-30401 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ**

**DI | 29.04. | 17:00 – 18:00 | 6 x**

Tälesweg Eislingen | Parkplatz

Hundedressurplatz 30,- €

## VORSORGEVOLLMACHT – TIPPS UND HINWEISE



Vortrag von Karin Lorch in Zusammenarbeit mit dem Demenznetzwerk

Weitere Informationen siehe Seite **42**

**251-30303 KARIN LORCH**

**MO | 24.03. | 18:00**

Treff im Löwen Eislingen

6,- € | ermäßigt 4,- €

## DIE ORTHOPÄDISCHE HAUSAPOTHEKE – VON DER HÜFTE BIS ZUM ZEH

Vortrag mit Heilpraktiker Jürgen Wegner

Weitere Informationen siehe Seite **42**

**251-30302 JÜRGEN WEGNER**

**MO | 07.04. | 19:00**

Stadthalle Eislingen | Jurasaal

6,- € | ermäßigt 4,- €

## PATIENTENVERFÜGUNG – WAS WIR DAZU WISSEN SOLLTEN



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

Weitere Informationen siehe Seite **43**

**251-30305 KARIN LORCH**

**MO | 28.04. | 18:00**

Treff im Löwen Eislingen

6,- € | ermäßigt 4,- €

## SMARTPHONE-KURS FÜR NEULINGE

Weitere Informationen siehe Seite **56**

**251-50101 PATRICIA LIPPMANN**

**MI | 30.04. & 07.05. | 09:00 – 12:00**

Stadthalle Eislingen | Garderobe

(Bühneneingang) 66,- €



## Angebote im Treff im Löwen

Zusätzlich möchten wir Sie auf die Angebote der Stadt Eisingen/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 unter **h.kirn@eislingen.de**

Alle aktuellen Termine finden Sie unter: [www.eislingen.de/treff-im-loewen](http://www.eislingen.de/treff-im-loewen)

### »WEGWEISER ZUR RICHTIGEN MEDIKAMENTENEINNAHME«

Vortrag mit Sandra Spindler, Schloss-Apotheke Eisingen  
**DI | 25.03. | 17:00**

### FRÜHSTÜCKSTREFF »CAFÉ EDELWEISS«

**JEDEN DIENSTAG | 09:00 – 11:00**

Anmeldung bei Heike Kirn unter 07161 3541868

### SINGGRUPPE »GEMEINSAM SINGEN«

**JEDEN DIENSTAG | 15:00 – 16:00**

### »STAMMTISCH«

**DI | MONATLICH | 17:30 – 20:00**

### GESPRÄCHSKREIS FÜR MENSCHEN MIT HÖRBEINTRÄCHTIGUNG MIT GÜNTER WAHL

**MI | CA. ALLE 6 WOCHEN | 10:00 – 11:30**

### SPIELNACHMITTAG DES STADTSENIORENRATES MIT BÄRBEL LÜBKE

**MI | MONATLICH | 14:00 – 16:00**

### REPARATUR CAFÉ

In Kooperation mit der Sozialdiakonischen Stelle Ehrenamtsförderung

**SA | CA. ALLE 4-6 WOCHEN | 14:00 – 16:00**

Anmeldung erforderlich bei Heidrun Wächter unter 07161 813390

### MUT ZUM MALKURS – OFFENES ATELIER

**SA | MONATLICH | 10:00 – 16:00**

Anmeldung erforderlich bei Heike Ritzmann unter 07161 4015223

### SONNTAGS-CAFÉ MIT ROBERT FLORIN UND TEAM

**SO | MONATLICH | 15:00 – 16:30**

### KLEINES SONNTAGS-KINO MIT INGRID HECKL

**SO | MONATLICH | 15:00 – 17:30**

”

### Die vhs Eisingen ist für mich ...

... eine Gelegenheit, einmal pro Woche meiner Tanzbegeisterung (Zumba) nachzugehen und Zeit mit netten Menschen zu verbringen.

Sidonie H.

“

## 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
Stadhalle	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
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](mailto: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](mailto: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](http://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, Inhaber der Eislinger BonusCard sowie 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 ©Fabian/stock.adobe.com | S. 1 ©Stadtverwaltung Eislingen | S. 2 – 3 ©vhs | S. 9 ©HANK GREBE/stock.adobe.com | S. 10 ©Andreas Metzger | S. 12 ©Kittipong/stock.adobe.com | S. 13: oben ©Wellnhofer Designs/stock.adobe.com, unten ©Marc Gassert | S. 14 ©Geopuls | S. 15 ©globetrotter1/stock.adobe.com | S. 17 ©Jochen Tham | S. 18 ©Stadtarchiv Ulm/Nadja Wollinsky | S. 19, 20, 21 ©Geopuls | S. 23 ©shine graphics/stock.adobe.com | S. 24 ©Kristin MacIver | S. 25 ©Joachim Uphoff | S. 26 ©Lumos sp/stock.adobe.com | S. 27 ©adidas AG\_arena\_1\_lwiuoz | S. 28 ©Angelina Frank | S. 31 ©puhha/stock.adobe.com | S. 33 ©Syda Productions/stock.adobe.com | S. 35 ©Sian Stock/stock.adobe.com | S. 36 ©fizkes/stock.adobe.com | S. 38 ©Wolffilser/stock.adobe.com | S. 41 ©Jacek Chabraszewski/stock.adobe.com | S. 42 ©keetazalay/stock.adobe.com | S. 47 ©barcabloo/stock.adobe.com | S. 50 ©vhs | S. 53 ©Alliance/stock.adobe.com | S. 55 ©rawpixel.com/stock.adobe.com | S. 57 ©Mirko Vitali/stock.adobe.com | S. 59 ©Yakobchuk Olena/stock.adobe.com | S. 60 ©JenkoAtaman/stock.adobe.com | S. 64 ©Robert Kneschke/stock.adobe.com

## Semester

Beginn: 17. Februar 2025  
Ende: 31. Juli 2025

## Vorschau

Das nächste Programmheft erscheint im August 2025.  
Das nächste Semester beginnt am 22. September 2025.

# 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.

