



Volkshochschule
Eislingen/Fils & Salach

50 JAHRE

**Programmheft 2/2025
September bis Februar**

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





vhs-Programm:
QR-Code scannen!



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

vhs Leitlinien

Die Volkshochschule ist eine öffentliche Einrichtung und wird von der Stadt Eislungen/Fils getragen. Über öffentlich-rechtliche Vereinbarungen sind die Gemeinden Salach und Ottenbach angeschlossen. Die vhs bietet im Verwaltungsraum Eislungen-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 Eislungen

Leitung

Alexandra Schuhmeier
a.schuhmeier@eislingen.de

Tel. 07161 804-265

vhs-Team

Elke Ernst
e.ernst@eislingen.de
Helen Lott
h.lott@eislingen.de

Tel. 07161 804-266 oder

Tel. 07161 804-262

Fax 07161 804-298

vhs@eislingen.de

www.vhs-eislingen.de

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

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

vhs Außenstelle Salach

Leitung

Theresa Schwegler
t.schwegler@salach.de

Tel. 07162 4008-34

Fax 07162 4008-934

Hauptverwaltung
Zimmer 209
Rathausplatz 1
73084 Salach

Sprechzeiten

Mo.–Fr. 09:00–12:00 Uhr

Mo. 14:00–18:00 Uhr

Mi. & Do. 14:00–16:00 Uhr



Liebe Leserin, lieber Leser,

unser zweites Jubiläumshalbjahr steht ganz im Zeichen von Entdeckungen – im Großen wie im Kleinen, im Nahen wie im Fernen. Mit einem vielfältigen Programm möchten wir Ihnen Türen öffnen: Zu neuen Perspektiven, zu inspirierenden Begegnungen und zu bewusstem Erleben – mitten im Alltag.

Gemeinsam wollen wir auf Erkundungstour gehen: Ob per E-Bike durch die Eislinger Umgebung, zu Fuß entlang des Geschichtspfads, auf poetischen Wegen mit Tina Stroheker oder mitten in die größte Kaiserpinguin-Kolonie der Antarktis unter virtueller Führung des preisgekrönten Naturfotografen und Filmmachers Stefan Christmann. Wir laden Sie ein, innezuhalten – bei Lesungen, Vorträgen und Führungen – und sich mit Themen zu beschäftigen, die unsere Zukunft mitgestalten.

Nehmen Sie an unserem kostenlosen Mitmachangebot »Sport im Park« in den Sommerferien teil: Bodystyling, Yogilates, Zumba, Rückenplus, Qigong und HIIT warten montags vom 4. August bis 8. September jeweils von 18–19 Uhr im Eislinger Schlosspark auf Sie!

TANZ LAND FLUSS – seien Sie gespannt auf das soziokulturelle Tanzprojekt in den Kommunen Göppingen, Eislungen, Salach und Süßen: Freuen Sie sich auf ein ganz besonderes Tanzprojekt mit Ihrer Beteiligung und dem großen Finale am 9. Mai 2026!

Aktuelle gesellschaftliche Fragen, wie Nachhaltigkeit, Biodiversität, Konsumwandel oder die Lesung der ZDF-Moderatorin Sara Bildau zu ihrem Buch »Mama, kommt der Krieg auch zu uns?«, sind weitere Highlights im kommenden Herbst-/Wintersemester. Ob in unseren Kursräumen, der Stadthalle, online oder unterwegs: Die vhs bleibt ein Ort der Bildung, der Begegnung und des offenen Austauschs.

Feiern Sie mit uns weiter! Unser Jubiläum geht in die zweite Runde – lebendig, vielfältig und offen für alle.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr vhs-Team Eislungen/Fils & Salach

Inhaltsverzeichnis

- 04 **Einzelveranstaltungen im Überblick**
- 06 **Jubiläumsangebot: Sport im Park**
- 08 **Informationen zum Kursbetrieb**

Politik, Gesellschaft & Umwelt

- 10 **Geschichte, Gesellschaft & Wissen**
- 10 **Natur, Umwelt & Verbraucherfragen**
- 17 **Lebensgestaltung & Persönlichkeitsentwicklung**
- 20 **Heimat- & Länderkunde**
- 22 **Studienreisen**

Kultur & Gestalten

- 26 **Literatur & Theater**
- 29 **Tanzen**
- 29 **Kunst & Kulturgeschichte**
- 30 **Malen & Zeichnen**
- 30 **Kreativkurse, textiles Gestalten & Mode**
- 31 **Fotografieren**

Gesundheit

- 34 **Bezuschussung von Gesundheitskursen**
- 34 **Entspannung, Qigong & Taiji**
- 36 **Yoga**
- 38 **Wirbelsäulen- & Rückengymnastik**
- 39 **Gymnastik & Bewegung am Morgen**
- 40 **Gymnastik & Bewegung am Nachmittag**
- 41 **Gymnastik & Bewegung am Abend**

- Walking & Jogging** 42
- Schwimmen, Wassergymnastik & Aqua-Fitness** 42
- Spezielle Gesundheitsangebote** 45
- Ernährung & Kochen** 48

Sprachen

- Mehr Sprachen: Mehr Wir** 52
- Deutsch als Fremdsprache** 54
- Englisch** 55
- Italienisch** 56
- Spanisch** 57

Arbeit & Beruf

- PC & Internet** 60

Besondere Angebote

- Junge vhs** 64
- Wenn ihr wüsstet** 65
- Treffpunkt Senioren-Forum** 66
- Angebote im Treff im Löwen** 68

Weitere Informationen

- Unterrichtsorte im Überblick** 70
- Datenschutzinformationen** 71
- Wichtige Hinweise** 72

Einzelveranstaltungen im Überblick

August

E-BIKE FÜHRUNG – ENTDECKEN SIE EISLINGEN MIT DEM E-BIKE!

SA | 16.08. | 15:00 – 17:30

Schlossplatz Eislingen siehe Seite 19

September

GESCHICHTSPFADFÜHRUNGEN – STADTRUNDGANG NORD

SA | 06.09. | 15:00

Schlossplatz Eislingen siehe Seite 19

FÜHRUNG AUF DEM EISLINGER POETENWEG MIT TINA STROHEKER

»Meine blaue Teekanne bleibt mir treu«

SA | 20.09. | 15:00 – 16:30

Friedhof Eislingen Süd |
Eing. Bergstraße siehe Seite 19

ERLEBNIS SCHWÄBISCHE ALB – NATUR, SEHENSWÜRDIGKEITEN UND AUSFLUGSZIELE

Vortrag von Armin Dieter

DO | 25.09. | 19:30

Stadthalle Eislingen siehe Seite 20

»MAMA, KOMMT DER KRIEG AUCH ZU UNS?« – WIE WIR KINDERN NACHRICHTEN ERKLÄREN, DIE WIR OFT SELBST NICHT BEGREIFEN

Lesung mit Sara Bildau

MO | 29.09. | 19:30

Stadthalle Eislingen siehe Seite 26

»DAS GROSSE WEGWERFEN – ZAHLEN, URSACHEN, LÖSUNGEN«

Online-Vortragsreihe

MO | 29.09. | 18:00

siehe Seite 13

Oktober

GESCHICHTSPFADFÜHRUNGEN – STADTRUNDGANG SÜD

SA | 04.10. | 15:00

Schlossplatz Eislingen siehe Seite 19

KUNST TRIFFT KORN – EINE EXKURSION DER KONTRASTE

Fahrt, Führung & Mühlenvesper
in Leinfelden

FR | 10.10. | 12:45

Bahnhof Eislingen siehe Seite 29

KONSUMKULTUR IM WANDEL – WIE ESSGEWOHNHEITEN UNSERE ZUKUNFT PRÄGEN

Online-Vortragsreihe

MO | 13.10. | 18:00

siehe Seite 13

WIE STEHT ES UM DIE BIOLOGISCHE VIELFALT IN DEUTSCHLAND UND BADEN-WÜRTTEMBERG?

Online-Vortragsreihe

DO | 16.10. | 18:00

siehe Seite 15

WOHNSITZ ANTARKTIS – EINE LIEBES- GESCHICHTE VOM ENDE DER WELT

Vortrag von Stefan Christmann

DO | 16.10. | 19:30

Stadthalle Eislingen siehe Seite 10

»WEISSGEFIEDERT WIE EIN RABE« – ZEIT- GENÖSSISCHE GEDICHTE AUS ALBANIEN

Zweisprachige Lyriklesung

DI | 21.10. | 19:30

Stadtbücherei Eislingen siehe Seite 26

BIENENFREUNDLICHE BEET- UND BALKONBEGRÜNUNG

Online-Vortragsreihe

DO | 23.10. | 18:00

siehe Seite 16

VORSORGEVOLLMACHT – TIPPS UND HINWEISE

Vortrag von Karin Lorch

MO | 27.10. | 18:00

Treff im Löwen Eislingen siehe Seite 45

NATUR UND SPORT: UNVEREINBAR?

Online-Vortragsreihe

DO | 30.10. | 18:00

siehe Seite 16

ZWISCHEN REBEN UND REDEN – STUTTGARTS GRÜNE HÖHEN UND DIE SPUREN DER DEMOKRATIE

Spaziergang rund um den Killesberg mit
Führung im Theodor-Heuss-Haus

FR | 31.10. | 12:45 UHR

Bahnhof Eislingen siehe Seite 20

November

»LITTLE GERMANY – DER DUFT DER NEUEN WELT«

Lesung mit Maria Nikolai

DO | 06.11. | 19:30

Stadthalle Eislingen siehe Seite 27

ERNÄHRUNG UND BIODIVERSITÄT

Online-Vortragsreihe

DO | 06.11. | 18:00

siehe Seite 17

GESCHICHTSPFADFÜHRUNGEN – STADTRUNDGANG NORD

SA | 08.11. | 15:00

Schlossplatz Eislingen siehe Seite 19

WEIDETIERE – SCHLÜSSELFAKTOREN FÜR BIOLOGISCHE VIELFALT

Vortrag von Prof. Dr. Rainer Luick

MO | 10.11. | 19:00

Stadthalle Eislingen siehe Seite 11

FEEL THE STEEL

Betriebsführung bei der Firma

Stahlbau Nägele in Eislingen

DO | 13.11. | 13:00

Schlossplatz 1 Eislingen siehe Seite 10

VON PILZEN UND MENSCHEN: PILZLICHE BIODIVERSITÄT IM WALD

Online-Vortragsreihe

DO | 13.11. | 18:00

siehe Seite 17

DER ZAUBER DER RAUHNÄCHTE

Vortrag von Carina Schweizer

FR | 14.11. | 19:00

Alte Post Eislingen siehe Seite 29

PATIENTENVERFÜGUNG – WAS WIR DAZU WISSEN SOLLTEN

Vortrag von Karin Lorch

MO | 17.11. | 18:00

Treff im Löwen Eislingen siehe Seite 46

REST(E)LOS GLÜCKLICH – KREATIV KOCHEN UND NACHHALTIG GENIESSEN

Online-Vortragsreihe

MO | 17.11. | 18:00

siehe Seite 14

KATHARINA GROSSE – THE SPRAYED DEAR

Fahrt & Führung zur Großen

Landesaussstellung Baden-Württemberg

FR | 21.11. | 12:50

Bahnhof Eislingen siehe Seite 30

DIE ZUKUNFT DES HEIZENS

Vortrag und Diskussion mit Fritz Mielert

MO | 24.11. | 19:30

Stadthalle Eislingen siehe Seite 12

Dezember

EISLINGEN UND SEINE KIRCHEN – KIRCHENFÜHRUNG NORD

SA | 06.12. | 13:30 – 16:30

Kirchplatz St. Markus siehe Seite 19

EISLINGEN UND SEINE KIRCHEN – KIRCHENFÜHRUNG SÜD

SA | 13.12. | 13:30 – 16:30

Parkplatz Lutherkirche siehe Seite 19

GUT GEPLANT IST HALB GEKOCHT – VORRAT CLEVER NUTZEN

Online-Vortragsreihe

MO | 15.12. | 18:00

siehe Seite 14

Januar

FASZINATION GEORGIEN

Eine Reise in Bildern durch das kleine Land

im Kaukasus mit Ulrike & Frank Staub

MO | 12.01. | 19:00

Stauferslandhalle Salach siehe Seite 22

POLEN: VON DANZIG ÜBER MASUREN BIS WARSCHAU

Vortrag von PD Dr. Harald Borger

DO | 15.01. | 19:30

Stadthalle Eisligen

siehe Seite 21

DIE ORTHOPÄDISCHE HAUSAPOTHEKE – VOM SCHEITEL BIS ZU DEN FINGERSPITZEN

Vortrag mit Heilpraktiker Jürgen Wegner

MO | 19.01. | 19:00

Stadthalle Eisligen

siehe Seite 47

WIND OF CHANGE – CHANCEN & MÖGLICHKEITEN IN DEN WECHSELJAHREN

Vortrag von Patricia Heil in Kooperation

mit der Kassenärztlichen Vereinigung

Baden-Württemberg

DO | 22.01. | 19:30

Stadthalle Eisligen

siehe Seite 47

April

ZENTRALSPANIEN: KASTILIEN – EXTREMADURA – MADRID

GEOPULS-Studienreise

27.04. – 08.05.2026 | 12 TAGE siehe Seite 23

Mai

POLEN: DANZIG BIS MASUREN UND WARSCHAU

GEOPULS-Studienreise

04.05. – 15.05.2026 | 12 TAGE siehe Seite 23

Juni

PORTUGALS UNBEKANNTER GRÜNER NORDEN

GEOPULS-Studienreise

09.06. – 19.06.2026 | 11 TAGE siehe Seite 24

SPORT IM PARK

Eine Veranstaltung im Rahmen

des Jubiläumsjahres 2025

»50 Jahre vhs Eisligen«

Die vhs Eisligen lädt Sie herzlich zum Mitmachangebot Sport im Park ein. Im Zeitraum vom 4. August bis 8. September können Sie immer montags von 18 bis 19 Uhr in unserem schönen Schlosspark an den unterschiedlichsten Sportangeboten völlig unverbindlich und kostenlos teilnehmen. Die einstündigen Übungseinheiten kräftigen und aktivieren das Herz-Kreislaufsystem, trainieren Beweglichkeit und Koordination, fördern die Gemeinschaft und machen vor allem viel Spaß. Angeleitet werden Sie von erfahrenen vhs-Übungsleiterinnen. Benötigt wird lediglich bequeme Freizeit- oder Sportbekleidung. Das Programm ist für alle Altersgruppen geeignet; eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Regen entfällt die Veranstaltung. Kommen Sie vorbei und lernen Sie unsere vielfältigen Sportangebote kennen.

Wir freuen uns auf einen sportlichen Sommer!

BODYSTYLING PATRICIA RAPP

MO | 04.08. | 18:00 – 19:00

YOGILATES NADINE BORGIA

MO | 11.08. | 18:00 – 19:00

ZUMBA JENNIFER KÄMPF

MO | 18.08. | 18:00 – 19:00

RÜCKENPLUS BIRGIT WEILER

MO | 25.08. | 18:00 – 19:00

QIGONG ELKE WEISS

MO | 01.09. | 18:00 – 19:00

HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING (HIIT)

JASMIN DRÖSSLER

MO | 08.09. | 18:00 – 19:00



Kostenlos & ohne Voranmeldung!
Einfach kommen & mitmachen!

BODYSTYLING

Bodystyling ist ein vielseitiges Training, das eine gesunde Mischung aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung bietet. Es ist für alle geeignet, die ihren Körper ganzheitlich stärken und gleichzeitig entspannen wollen. **Bitte mitbringen:** Getränk, Matte und Handtuch.

YOGILATES

Die perfekte Verbindung von Yoga und Pilates. Durch langsame Bewegungen und das bewusste Verweilen in einzelnen Haltungen wird die Muskulatur mobilisiert sowie die Flexibilität und die Körpermitte gestärkt. Yogilates ist für alle geeignet, die ihre Körpermitte stärken, ihre Beweglichkeit verbessern und innere Ruhe finden möchten. **Bitte mitbringen:** Getränk, (Yoga-)Matte und Handtuch.

ZUMBA®

Mit Spaß, Bewegung und Musik ist Zumba® ein energiegeladenes Workout, bei dem einfache Tanzschritte kombiniert werden, sodass Anfänger und Fortgeschrittene mitmachen können. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Getränk und Handtuch.

RÜCKENPLUS

Bei einem ganzheitlichen Training mit unterschiedlichen Kraft- und Beweglichkeitsübungen werden die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt sowie die Dehnfähigkeit verbessert. Es trägt dazu bei, Verspannungen zu lösen und Rückenschmerzen zu reduzieren. **Bitte mitbringen:** Matte und Handtuch.

QIGONG

Durch langsame, fließende Bewegungen wird der Energiefluss im Körper in Schwung gebracht, der dadurch kräftiger und geschmeidiger wird. Qigong kennt keine Altersgrenzen und lässt sich gut in den Alltag einbauen. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung.

HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING (HIIT)

Bei einem hochintensiven Intervalltraining handelt es sich um eine Trainingsmethode, bei der kurze, sehr intensive Belastungsphasen mit weniger intensiven Erholungsphasen abwechseln. Hierbei soll in möglichst kurzer Zeit viel Energie verbraucht, Ausdauer und Kraft verbessert werden. **Bitte mitbringen:** Getränk und Handtuch.

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 72.

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!

Politik,
Gesellschaft
und Umwelt



Stahlbau Nägele in Eisligen

Geschichte, Gesellschaft & Wissen

FEEL THE STEEL

Betriebsführung bei der Firma
Stahlbau Nägele in Eisligen

Seit Bernhard Nägele sich 1949 mit einer kleinen Schmiedewerkstatt in Eisligen selbstständig gemacht hat, dreht sich in dem inzwischen in der Region Stuttgart führenden Stahlbau-Unternehmen alles um den Werkstoff Stahl. Neben Stahlbau und Stahlkonstruktionen umfasst das Leistungsangebot sowohl Industrie- und Schlüsselfertigbau als auch Schlosser- und Metallbauarbeiten. Pro Jahr werden bei Stahlbau Nägele rund 8.000 Tonnen Stahl verbaut! Gemeinsam mit der vhs können Sie das seit 2023 klimaneutrale Unternehmen besichtigen, in dem ca. 230 Mitarbeiter beschäftigt werden und das bereits vielfach mit Auszeichnungen wie »5-Sterne-Arbeitgeber«, »Deutschlands beste Ausbilder« oder auch dem »Lea-Mittelstandspreis« für soziales Engagement geehrt wurde. Anmeldung erforderlich!

252-10101

DO | 13.11. | 13:00

Schlossplatz 1

5,- €

Natur, Umwelt & Verbraucherfragen

WOHNSITZ ANTARKTIS – EINE LIEBESGESCHICHTE VOM ENDE DER WELT

Die Antarktis speichert rund drei Viertel des weltweiten Süßwassers in Form von Eis und beeinflusst durch Albedo und Temperatur das globale Klima. Ihr überraschend reiches Ökosystem zählt zu den Wichtigsten der Erde. Politisch ist sie einzigartig – ohne Regierung oder Staatsbürgerschaft, aber für einige wenige Menschen dennoch ein Wohnsitz: Die Überwinterer. Diese verbringen ein ganzes Jahr auf antarktischen Forschungsstationen, um Daten aus Physik, Meteorologie und Biologie zu sammeln. Anders als Touristen erleben sie auch den extremen, dunklen Winter an entlegenen Orten vom Küstenbereich bis ins Landesinnere. Der preisgekrönte Naturfotograf und Filmemacher Stefan Christmann war Teil zweier Überwinterungsteams an der deutschen Forschungsstation Neumayer III. Insgesamt 26 Monate verbrachte er in der Atka-Bucht – mitten unter einer der weltweit größten Kaiserpinguinkolonien mit rund 20.000 Tieren. In eindrucksvollen Bildern erzählt er vom Leben zwischen Mitternachts-sonne und Polarnacht, vom empfindlichen Ei

bis zum erwachsenen Pinguin – eine Liebeserklärung an eine unberührte Wildnis. Neben der Natur zeigt Christmann auch das Leben auf der Station: Isolation, Lockdowns, Lagerkoller – und wer dort wirklich unentbehrlich ist. Sein Vortrag berührt – selbst bei -40 °C. Ein visueller Vorgeschmack findet sich auf www.nature-in-focus.de oder in seinem Buch »Die Gemeinschaft der Pinguine« (teNeues, 2020), das er am Vortragstag auch signiert. Christmann, geboren 1983 in Koblenz, ist einer der bedeutendsten deutschen Naturfotografen. Für seine Arbeiten wurde er u. a. mit dem Wildlife Photographer of the Year Portfolio Award (2019) und dem Ocean Photographer of the Year Award (2021) ausgezeichnet. Seine Bilder erschienen u. a. in National Geographic, BBC Wildlife Magazine, GeoLino und STERN. Christmann gilt als unbestrittener Experte für Kaiserpinguine, leitete Filmexpeditionen für Branchenriesen wie die BBC Natural History Unit und Netflix und agiert regelmäßig als Berater für namhafte Auftraggeber wie National Geographic oder Apple. Seine Werke geben der Polarregion eine Stimme – eindrucksvoll, poetisch und menschlich. Voranmeldung möglich.

252-10401 STEFAN CHRISTMANN

DO | 16.10. | 19:30

Stadthalle Eisligen | Kronensaal

15,- € | ermäßigt 11,- €

WEIDETIERE – SCHLÜSSELFaktoren FÜR BIOLOGISCHE VIelfALT

Vortrag von Prof. Dr. Rainer Luick (Hochschule für Forstwirtschaft, Rottenburg) – eine Veranstaltung der NABU-Ortsgruppen des NABU-Kreisverbandes Göppingen und der vhs Eisligen

Der ökologische Zustand unserer Kulturlandschaften ist alarmierend. Trotz zahlreicher fachlicher Diskussionen und gesellschaftlicher Debatten, trotz bestehender Konventionen und gesetzlicher Verpflichtungen ist auf nahezu allen räumlichen Ebenen (national und global) ein anhaltender Verlust der biologischen Vielfalt zu verzeichnen. Besonders dramatisch ist die Situation in Ländern wie Deutschland mit sehr intensiven Agrarsystemen. Hier ist nur wenig von der einst reichen landschaftlichen und biotischen Vielfalt unserer Kulturlandschaften übriggeblieben. Die Ursachen sind bekannt und evident.

Der Vortrag von Prof. Dr. Rainer Luick beleuchtet einen wichtigen Erklärungsfaktor: Es geht um das Fehlen von Weidetieren in unseren Landschaften und den Verlust von Prozessen, die mit der Präsenz von Weidetieren automatisch einhergehen. Oder anders ausgedrückt: Biss, Tritt und Schiss von Weidetieren sind ein Schlüsselfaktor für biologische Vielfalt. Würde es in der →



Land- und Forstwirtschaft und auch im Naturschutz eine bessere Akzeptanz für die Rolle von Weidetieren geben, dann wäre dies auch ein schnell wirksamer Hebel für manche Problemlösungen im Naturschutz. Prof. Dr. Rainer Luick lehrte und forschte bis zum Wintersemester 2023/2024 an der Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg/Lehrstuhl für Landschaftsökologie und Naturschutz. Studium der Biologie (Diplom-Biologie) mit Schwerpunkt Geobotanik und Pflanzenphysiologie und Ethnologie (Master) an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg; Studium Evolutionary Biology an der University of Michigan/Ann Arbor/USA (Master of Science). Promotion Dr. sc. agr. Universität Hohenheim. Langjährige Tätigkeit in der Privatwirtschaft. Forschungsschwerpunkte: Prozesse im ländlichen Raum, Agrar-, Naturschutz- und Regionalpolitik, extensive Landnutzungssysteme mit Schwerpunkt im Grünland, Technikfolgenabschätzungen zur Energiewende und Forschungen zum Schutz der letzten europäischen Urwälder. Langjährige Gremientätigkeiten in nationalen und internationalen Institutionen in Forschung, Politik und für NGOs. Voranmeldung möglich.

252-10402 PROF. DR. RAINER LUICK

MO | 10.11. | 19:00

Stadthalle Eislingen | Jurasaal

6,- € | ermäßigt 4,- €

(NABU-Mitglieder kostenfrei)

DIE ZUKUNFT DES HEIZENS

Vortrag und Diskussion mit Fritz Mielert, Referent für Umweltschutz – eine Veranstaltung des BUND Salach/Ottenbach, BUND Eislingen und der vhs Eislingen/Fils & Salach

Wie wir in Zukunft heizen ist zentral zur Einhaltung unserer Klimaschutzziele. 2023 und 2024 hat die Bundesregierung dafür wichtige Weichen gestellt. Referent Fritz Mielert vom BUND Baden-Württemberg ordnet die Ziele und Gesetze kurz ein und zeigt auf, was nun konkret auf Städte, Gemeinden und Hauseigentümer im Bereich der Wärmeversorgung zukommt. Im Anschluss an den Vortrag wird es Platz für Diskussion und Vernetzung geben. Voranmeldung möglich.

252-10403 FRITZ MIELERT

MO | 24.11. | 19:30

Stadthalle Eislingen | Jurasaal

6,- € | ermäßigt 4,- €

(BUND-Mitglieder kostenfrei)



ONLINE-REIHE: WERTSCHÄTZUNG STATT VERSCHWENDUNG – LEBENSMITTEL BEWUSST NUTZEN

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts »Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg«

Lebensmittel sind kostbare Ressourcen, deren Herstellung wertvolle Arbeit, Energie und Zeit erfordert. Dennoch landen in Deutschland jedes Jahr Millionen Tonnen genießbarer Lebensmittel im Müll. Es soll mehr Wertschätzung, bewusstes Einkaufen, richtiges Lagern und kreatives Verwerten von Lebensmitteln vermittelt werden, um die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren – für den eigenen Geldbeutel, für den Schutz der Umwelt und für ein verantwortungsvolles Miteinander. Die Online-Reihe umfasst 4 Impulsvorträge mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen. Die Veranstaltungen werden via Livestream übertragen. Die Teilnehmenden können Fragen stellen. Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit Internetanschluss, die Teilnehmenden sind in der Veranstaltung nicht sicht- oder hörbar.

»DAS GROSSE WEGWERFEN – ZAHLEN, URSACHEN, LÖSUNGEN«

Prof. Dr. Alexander Danzer

Jährlich landen weltweit und auch in Deutschland enorme Mengen an Lebensmitteln im Müll – oft völlig unnötig. In diesem Vortrag erfahren Sie spannende Fakten zur Lebensmittelverschwendung, ihre Ursachen entlang der Wertschöpfungskette und im eigenen Haushalt. Aus einer verhaltensökonomischen Perspektive betrachten wir, gemeinsam mit

Herrn Professor Dr. Alexander Danzer, warum Lebensmittelverschwendung passiert und entwickeln gemeinsam alltagstaugliche Strategien, um Lebensmittel bewusster zu nutzen und Ressourcen zu schonen. Alexander M. Danzer ist seit 2014 Professor für Volkswirtschaftslehre, insbesondere Mikroökonomik, an der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der KU Eichstätt-Ingolstadt. Zuvor war er Juniorprofessor an der LMU München. Er studierte Humangeographie und Volkswirtschaftslehre in München, Berlin und Prag und promovierte am Royal Holloway College, University of London. Danzer ist Mitglied der Jungen Akademie und hatte Gastprofessuren in Barcelona und Stockholm inne. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf Anreizwirkungen sozialer Sicherungssysteme, ökonomischen (Fehl-)Entscheidungen und Entwicklungsökonomie. Er berät u.a. die Weltbank und die KfW. Anmeldung erforderlich! Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail.

252-10405 PROF. DR. ALEXANDER DANZER

MO | 29.09. | 18:00

Zugang per Livestream

kostenlos

KONSUMKULTUR IM WANDEL – WIE ESSGEWOHNHEITEN UNSERE ZUKUNFT PRÄGEN

Prof. Dr. Nina Langen

Unser Essverhalten verändert sich – beeinflusst von gesellschaftlichen Entwicklungen, Globalisierung und dem wachsenden Bewusstsein für Nachhaltigkeit. Die Veranstaltung beleuchtet den Wandel der Esskultur und diskutiert Bildungsstrategien, die zu einem nachhaltigeren Konsumverhalten beitragen können. Dabei wird auch auf psychologische Hürden eingegangen, die Veränderungen erschweren, und gezeigt, welche Motivationshilfen nachhaltige Entscheidungen im Alltag fördern. Ein besonderer Fokus liegt auf der Rolle von Familien und Bildungseinrichtungen, die als zentrale Akteure den →

kulturellen Wandel aktiv mitgestalten können. Prof. Dr. Nina Langen leitet das Fachgebiet Bildung für Nachhaltige Ernährung und Lebensmittelwissenschaft an der Technischen Universität Berlin. Die promovierte Agrarökonomin forscht trans- und interdisziplinär zur Transformation des Ernährungssystems im Sinne der globalen Nachhaltigkeitsziele, insbesondere zu Konsumententscheidungen, nachhaltiger Ernährung und Lebensmittelverschwendung. Für ihre Arbeiten wurde sie u.a. mit dem Nachwuchsförderpreis Verbraucherforschung und dem Femtec Award ausgezeichnet. Nina Langen engagiert sich in zahlreichen Jurys und Beiräten, darunter ist der WWF-Stiftungsrat und der wissenschaftliche Beirat von COPLANT. Anmeldung erforderlich! Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail.

252-10406 PROF. DR. NINA LANGEN

MO | 13.10. | 18:00

Zugang per Livestream kostenlos

REST(E)LOS GLÜCKLICH – KREATIV KOCHEN UND NACHHALTIG GENIESSEN

Foodbloggerin Janka

Lebensmittel retten und dabei kreativ werden – wie das geht, zeigt Foodbloggerin Janka in dieser interaktiven Veranstaltung. Sie gibt praktische Tipps und Tricks zur Resteverwertung, stellt einfache Rezepte vor und kocht live mit den Teilnehmenden. Über den Chat können Fragen gestellt und Erfahrungen ausgetauscht werden. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit smarter Einkaufsplanung, guter Vorratshaltung und einfachen Methoden zur Haltbarmachung Lebensmittelverschwendung im Alltag vermeiden können. Machen Sie mit und lassen Sie sich inspirieren! Janka lebt in Hamburg und hat ihr Hobby zum Beruf gemacht: Kochen, Backen, Rezepte schreiben und Fotografieren sind ihre große Leidenschaft. Auf ihrem Foodblog Jankalicious verbindet sie kreative Rezepte mit dem Thema Nachhaltigkeit und

setzt sich besonders für die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung ein. Das Bloggen begleitet sie schon seit ihrer Kindheit, ihren Foodblog gründete sie 2018 nach ihrer Teilnahme an der »Küchenschlacht«. Anmeldung erforderlich! Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail.

252-10407 JANKA

MO | 17.11. | 18:00

Zugang per Livestream kostenlos

GUT GEPLANT IST HALB GEKOCHT – VORRAT CLEVER NUTZEN

Anja Jäkle, Landratsamt Ortenaukreis

Wer bewusst plant und einkauft, kann nicht nur Geld sparen, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung leisten. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie eine durchdachte Vorratshaltung und einfache Alltagstipps helfen, Lebensmittel optimal zu nutzen. Gemeinsam entwickeln wir praxistaugliche Strategien für den Alltag. In der abschließenden Diskussion haben Sie die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu teilen und sich mit anderen Teilnehmenden über bewährte Lösungen auszutauschen. Anja Jäkle ist Leiterin des Sachgebiets »Ernährungszentrum und Hauswirtschaft« am Amt für Landwirtschaft des Landratsamts Ortenaukreis in Offenburg. In dieser Funktion setzt sie sich für eine nachhaltige und bewusste Ernährung ein und engagiert sich insbesondere in der Verbraucherbildung. Mit Projekten wie dem »Lernort Bauernhof« bringt sie Kindern und Jugendlichen die Herkunft und Verarbeitung von Lebensmitteln näher. Darüber hinaus organisiert sie interaktive Ausstellungen und Workshops, um Themen wie Lebensmittelverschwendung und nachhaltigen Konsum praxisnah zu vermitteln. Anmeldung erforderlich! Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail.

252-10408 ANJA JÄKLE

MO | 15.12. | 18:00

Zugang per Livestream kostenlos



ONLINE-VORTRAGSREIHE »BIO-DIVERSITÄT IN UNSEREM LEBEN« IM RAHMEN DES SONDERPROGRAMMS ZUR STÄRKUNG DER BIOLOGISCHEN VIELFALT IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Die biologische Vielfalt ist für unser Leben und Überleben von herausragender Bedeutung. Oftmals erkennen wir die Zusammenhänge zwischen unserem Alltag und der Biodiversität jedoch nicht. Doch erst das Wissen darum erlaubt uns, in vielen Lebenssituationen, sei es bei der Ernährung, beim Sport oder auch bei der Bepflanzung unseres Balkons einen kleinen, aber wichtigen Beitrag zur Erhaltung dieser Vielfalt zu leisten. Die Online-Vortragsreihe umfasst 5 digitale, kostenfreie Impulsvorträge mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung der Teilnehmenden. Die Teilnehmenden können über ein Fragetool Fragen stellen und benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Die Teilnehmenden sind nicht sicht- oder hörbar. Die Veranstaltungen werden aufgezeichnet.

WIE STEHT ES UM DIE BIOLOGISCHE VIELFALT IN DEUTSCHLAND UND BADEN-WÜRTTEMBERG?

Prof. Dr. Johannes Steidle

Spätestens mit dem Bekanntwerden der »Krefelder Studie« zum Insektenrückgang im Herbst 2017 ist klargeworden, dass das weltweite Artensterben nicht nur in fernen Ländern, sondern auch hier in Mitteleuropa stattfindet. In dem Vortrag werden Daten zum Biodiversitätsverlust in Deutschland präsentiert, die Bedeutung der Biodiversität für die Gesellschaft dargestellt und die hauptsächlichen Treiber genannt. Weiter wird der Vortrag Gegenmaßnahmen, die v.a. im Rahmen des »Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt« in Baden-Württemberg ergriffen wurden, benennen. Referent: Prof. Dr. Johannes Steidle, Universität Hohenheim. Herr Prof. Steidle studierte in Bayreuth und ist dann über Berlin 2003 als Professor für Chemische Ökologie an die Universität Hohenheim berufen worden und widmet sich insbesondere der Entomologie. Seit 2018 ist er Mitglied im Fachgremium zum Sonderprogramm biologische Vielfalt in Baden-Württemberg und seit 2020 Vorstand des Kompetenzzentrums für Biodiversität und Integrative Taxonomie. Anmeldung →



erforderlich! Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail.

252-10409 PROF. DR. JOHANNES STEIDLE

DO | 16.10. | 18:00

Zugang per Livestream kostenlos

BIENEFREUNDLICHE BEET- UND BALKONBEGRÜNUNG

Prof. Dr. Alexandra-Maria Klein

In Deutschland gibt es etwa 570 Bienenarten – rund 460 davon sind in Baden-Württemberg heimisch. Viele dieser Arten haben sich auf ganz bestimmte Pflanzen spezialisiert. Doch welche Beet- und Balkonpflanzen sind bei Bienen besonders beliebt? Welche Pflanzen helfen dabei, seltene oder spezialisierte Arten in unsere Gärten und auf unsere Balkone zu locken und ihnen wertvollen Lebensraum zu bieten? Und warum lohnt es sich, auch auf kleinstem Raum wieder mehr Gemüse und Obst anzubauen? Prof. Dr. Alexandra-Maria Klein von der Universität Freiburg leitet die Professur für Naturschutz und Landschaftsökologie an der Universität Freiburg. Die Biologin promovierte und habilitierte an der Fakultät für Agrarwissenschaften der Universität Göttingen. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt in den Auswirkungen von Änderungen in der Kulturlandschaft auf die Biodiversität,

insbesondere auf Wildbienen und auf die Bestäubung von Kulturpflanzen. Sie ist Mitglied des Fachgremiums des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt, Vizepräsidentin der Gesellschaft für Ökologie und berät die Politik im Bereich Biodiversität. Anmeldung erforderlich! Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail.

252-10410 PROF. DR. ALEXANDRA-MARIA KLEIN

DO | 23.10. | 18:00

Zugang per Livestream kostenlos

NATUR UND SPORT: UNVEREINBAR?

Prof. Dr. Manuel Steinbauer

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Wirkungsanalyse von Outdoor-Sportarten und naturverträgliche Sportentwicklung, wie Wintersport sich auf die Tierwelt auswirkt und wie wir unseren Einfluss verringern können. Referent: Prof. Dr. Manuel Steinbauer, Universität Bayreuth. Herr Prof. Steinbauer studierte Geoökologie und Global Change Ecology an der Universität Bayreuth. Einer Forschungszeit in Dänemark folgte eine Professur an der FAU Erlangen und eine weitere seit 2019 für Sportökologie an der Universität in Bayreuth. Anmeldung erforderlich! Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail.

252-10411 PROF. DR. MANUEL STEINBAUER

DO | 30.10. | 18:00

Zugang per Livestream kostenlos

ERNÄHRUNG UND BIODIVERSITÄT

Prof. Dr. Carola Pekrun

Die Förderung und Erhaltung der biologischen Vielfalt auf landwirtschaftlichen Nutzflächen kosten Fläche, Ertrag oder beides. Landwirte und Landwirtinnen können nur das tun, was wirtschaftlich rentabel ist. Eine Förderung der biologischen Vielfalt auf landwirtschaftlichen Betrieben hängt damit davon ab, ob die Gesellschaft bereit ist, den Verlust an Effizienz finanziell auszugleichen. Der Ausgleich kann über öffentliche Fördergelder oder erhöhte Lebensmittelpreise erfolgen. Gleichzeitig ist landwirtschaftliche Nutzfläche in Deutschland knapp und nicht ausreichend, um unsere Versorgung mit Nahrungs- und Futtermitteln zu gewährleisten. Eine weitere Biodiversitätsförderung ist deshalb ohne zusätzliche Flächenimporte nur dann möglich, wenn weniger tierische Produkte verzehrt und gleichzeitig weniger Lebensmittel weggeworfen werden. Die Biodiversitätsfrage ist damit letztlich eine gesellschaftliche Frage. Referentin: Prof. Dr. Carola Pekrun, Hochschule Nürtingen-Geislingen. Nach einem Studium der Agrarwissenschaften in Göttingen folgten für Frau Prof. Pekrun wissenschaftliche Stationen in Göttingen, England, Wien, Hohenheim, Göttingen und schließlich die Professur für Pflanzenbau und Qualitätsmanagement an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen. Anmeldung erforderlich! Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail.

252-10412 PROF. DR. CAROLA PEKRUN

DO | 06.11. | 18:00

Zugang per Livestream kostenlos

VON PILZEN UND MENSCHEN: PILZLICHE BIODIVERSITÄT IM WALD

Prof. Dr. Angela Siemonsmeier

Die Beziehung zwischen Menschen und Pilzen ist seit jeher innig und reicht bis zu den Anfängen der Menschheitsgeschichte zurück. Auch heute ist die Faszination für die geheimnisvollen Fadenwesen ungebrochen, die Nahrung sein können, Heilmittel, halluzinogene Drogen oder tödliche Gifte. In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit Pilzen als zentralem aber wenig erforschtem Teil der Wald-Biodiversität. Referentin: Prof. Dr. Angela Siemonsmeier, Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg. Frau Prof. Siemonsmeier studierte Forstwissenschaften an der Technischen Universität München und arbeitete in verschiedenen Forschungsprojekten zu Biodiversität im Wald und den Auswirkungen des Klimawandels auf Waldökosysteme. Heute ist sie Professorin für Waldschutz und Risikomanagement an der Hochschule für Forstwirtschaft in Rottenburg am Neckar. Ihr besonderes Interesse gilt den Pilzen als essenziellem Bestandteil der Waldökosysteme. Anmeldung erforderlich! Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail.

252-10413 PROF. DR. ANGELA SIMONSMIEIER

DO | 13.11. | 18:00

Zugang per Livestream kostenlos

Lebensgestaltung & Persönlichkeitsentwicklung

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

»Du musst Dich trauen, Dich zu wehren«

Weitere Informationen siehe Seite **64**

252-10601 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 08.11. | 08:30–10:30 | 3 x

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum

39,- €

»WECKE DEN LÖWEN IN DIR« SELBSTBEWUSST BEHAUPTEN FÜR 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. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe.

252-10602

SIFU ROBERTO CABRIOLU & INGRID KRÜTTNER

SA | 08.11. | 10:30 – 12:30 | 3x

Realschule Eislingen |
Gymnastikraum

49,- €

»WECKE DEN LÖWEN IN DIR« **NEU** SELBSTBEWUSST BEHAUPTEN FÜR SENIOREN

»Du musst Dich trauen, Dich zu wehren«

Gerade für die Selbstverteidigung bei Senioren gelten nochmals andere Regeln. Für ältere Menschen wird es heute immer wichtiger, sich angemessen im Alltag zu behaupten und wenn nötig, sich zu verteidigen. Um nicht in den Fokus einer Auseinandersetzung zu geraten, muss die Handlungsfähigkeit sowie rechtzeitiges Erkennen von Gefahren geschult werden. Rechtzeitig Grenzen setzen und einfache Methoden und Techniken aus der Kampfkunst verhelfen zu mehr Selbstbewusstsein. Denn Täter suchen Opfer und keine Gegner. Das Schlag- und Trittkrafttraining an Schlagpolstern ist von großer Bedeutung. Die Meisten wissen nicht, welche Kräfte in ihnen schlummern und trauen sich nicht, sich zu wehren. Wir lernen außerdem wie Alltagsgegenstände wie z. B. die Handtasche, der Regenschirm oder das Handy in der Hand als Behelfswaffe bei Bedrohung eingesetzt werden können. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe.

252-10603 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 08.11. | 15:00 – 17:00 | 3x

Realschule Eislingen |
Gymnastikraum

56,- €

STADTFÜHRUNGEN IN EISLINGEN **NEU**

GESCHICHTSPFADFÜHRUNGEN

Stadtgeschichte pur – eine geschichtliche Entdeckungsreise, die mehr zu erzählen hat als Zahlen und Fakten.

Verborgen, verschwunden oder versteckt ist manches, was Eislingen zu dem gemacht hat, was es heute ist: Auf dem Geschichtspfad erleben Sie immer wieder neue, mitunter überraschende Blicke auf die Eislinger Geschichte – von den Römern und Germanen bis in die Gegenwart. In zwei etwa gleich langen Schleifen führt die Rundstrecke durch den Süden und Norden von Eislingen. Stadtge(h)schichte erleben – unter diesem Motto sind Interessierte herzlich eingeladen, an verschiedenen Terminen samstags von 15:00–17:00 Uhr historische Begebenheiten, Überraschendes und auch Kurioses aus und über Eislingen bei einem zweistündigen Rundgang zu erfahren. Treffpunkt für die Geschichtspfadführungen ist der Schlossplatz vor dem Rathaus. Teilnahmegebühr 5,- €, Anmeldung erwünscht!

251-10916 KARIN SCHUSTER

SA | 06.09. | RUNDE NORD

252-10904 LOTHAR WECCARD

SA | 04.10. | RUNDE SÜD

252-10905 M.N.

SA | 08.11. | RUNDE NORD

E-BIKE FÜHRUNG – ENTDECKEN SIE EISLINGEN MIT DEM E-BIKE!

Geführte E-Bike Tour rund um Eislingen

Steigen Sie aufs E-Bike und erleben Sie die schönsten Seiten unserer Stadt bei einer geführten Fahrradtour zu den zehn Highlights in Eislingen. Ob Natur, schöne Aussichtspunkte oder versteckte Ecken – eine spannende Tour für sportliche E-Bike-Fahrerinnen und Fahrer. Gemeinsamer Abschluss in einer Gaststätte möglich. Jetzt anmelden und mitradeln! Treffpunkt Schlossplatz vor dem Rathaus, Teilnahmegebühr 5,- €. **Bitte mitbringen:**

Verkehrssicheres E-Bike, Helm, Getränk. Die Führung findet auf eigenes Risiko statt.

251-10917 EBERHARD SCHMID

SA | 16.08. | 15:00 – 17:30

FÜHRUNG AUF DEM EISLINGER POETENWEG MIT TINA STROHEKER

»Meine blaue Teekanne bleibt mir treu«

An Stellen, an denen man es nicht erwartet, kann man in Eislingen auf Lyrik stoßen. 22 gläserne Stelen prägen das Eislinger Stadtbild. Texte von Dichterinnen und Dichtern aus aller Welt laden zum Lesen, zum Innehalten, zum Verweilen ein. Darunter so bekannte Namen wie Günter Grass, Herta Müller, Adam Zagajewski oder Tomas Tranströmer, aber auch Autoren ganz aus der Nähe kommen zu Wort. »Heimat und Fremde« – die Fragen danach werden in allen Gedichten reflektiert, auf sehr unterschiedliche Weise. Tina Stroheker, Kuratorin des Poetenwegs und selbst Lyrikerin, erzählt die Entstehungsgeschichte und erklärt ausgesuchte Gedichtstelen bei einem Rundgang. Treffpunkt Friedhof Süd, Eingang Bergstraße, Teilnahmegebühr 5,- €, Anmeldung erwünscht!

252-20103 TINA STROHEKER

SA | 20.09. | 15:00 – 16:30

EISLINGEN UND SEINE KIRCHEN

Architektur & Geschichte der Eislinger Kirchen auf einem großen Rundgang erlebbar

Wenn man von den Höhenlagen in Eislingen auf die Stadt hinabblickt, überragen neben den großen Verwaltungs- und Firmengebäuden vier Kirchtürme das Dächermeer der Stadt: Die St. Markus- und Christuskirche im Norden und die Luther- und Liebfrauenkirche im Süden.

Welche historische Entwicklung und Bedeutung haben diese Kirchen für Eislingen? Dieser Frage wollen Karin Schuster und Eberhard Schmid bei Kirchenführungen nach- →



gehen. Dabei kommen Informationen zur Architektur und zum Innenausbau der Kirchen zur Sprache.

Eislinger Kirchenführung NORD: Lernen Sie Architektur, Geschichte und auch Musikalisches von St. Markus- und Christuskirche mit St. Anna-Kapelle bei einem rund dreistündigen Rundgang kennen. Treffpunkt Kirchplatz St. Markus, Teilnahmegebühr 5,- €.

252-10906

EBERHARD SCHMID & KARIN SCHUSTER
SA | 06.12. | 13:30 – 16:30

Eislinger Kirchenführung SÜD: Lernen Sie Architektur, Geschichte und Musikalisches von Luther- und Liebfrauenkirche bei einem rund dreistündigen Rundgang kennen. Treffpunkt Lutherkirche, Teilnahmegebühr 5,- €.

252-10907

EBERHARD SCHMID & KARIN SCHUSTER
SA | 13.12. | 13:30 – 16:30

Heimat- & Länderkunde

ZWISCHEN REBEN UND REDEN – STUTTGARTS GRÜNE HÖHEN UND DIE SPUREN DER DEMOKRATIE

Spaziergang rund um den Killesberg mit Führung im Theodor-Heuss-Haus

Bei diesem schönen Stadtspaziergang mit tollen Ausblicken, Einsichten und kleiner Weinverkostung erleben wir Stuttgart von seiner grünen Seite zwischen Wiesen und Wein: Zu Beginn ein eindrucksvoller Blick über den städtischen Weinberg »Mönchhalde« über Stuttgart. Der Weinberg Mönchhalde ist das »Filetstück« des Stuttgarter Weinguts, idyllisch gelegen mit vielen verschiedenen Rebsorten. Die ein oder andere werden wir im Rahmen einer kleinen Verkostung inkl.

Snack probieren. Dann geht es hinüber zum Killesberg, eine schöne Grünanlage hinauf zum Höhenweg mit weiter Aussicht Richtung Norden, vorbei am Hohenasperg und zum Odenwald. Hier oben lebte der Schriftsteller Hermann Lenz und hat die Aussicht und seine Eindrücke hier lebendig in seinen Romanen beschrieben. Weiter geht es zum 1904 von Studenten gebauten Bismackturm, wieder mit einem schönen Blick in die Stadt, und zum »Bonatzhaus«, zur »Roservilla«, zum »Porsche«-Landhaus und zum Theodor-Heuss-Haus. Ein authentischer Ort der deutschen Demokratiegeschichte und Wohnhaus des ersten Bundespräsidenten. In seinem lebenslangen Einsatz für Demokratie und Freiheit musste sich der erste Bundespräsident Theodor Heuss (1884-1963) immer wieder mit der extremen Rechten auseinandersetzen. Er erlebte, wie die Weimarer Republik durch rechte Antidemokraten zerstört wurde, welche Folgen dies im Nationalsozialismus hatte – und wie nach 1945 erneut rechtsextreme Kreise versuchten, den demokratischen Wiederaufbau zu unterwandern. Die Themenführung folgt dem Leben von Theodor Heuss und fragt nach seiner Auseinandersetzung mit der extremen Rechten vom 19. Jahrhundert bis in die Bundesrepublik. Sie bietet keine fertigen Antworten, sondern regt zum Nachdenken und zur Diskussion an. Anmeldung erforderlich!

252-10901 BERND MÖBS
FR | 31.10. | 12:45

Bahnhof Eislingen | Rückkehr ca. 20:00 | aufgrund des Fahrplanwechsels kann es zu Änderungen der Abfahrtszeiten kommen
Fahrt, Führung & Verkostung 38,- €

WILDE NATUR BADEN-WÜRTTEMBERGS: „ERLEBNIS SCHWÄBISCHE ALB – NATUR, SEHENSWÜRDIGKEITEN UND AUSFLUGSZIELE“

Vortrag von Armin Dieter in Zusammenarbeit mit dem Schwäbischen Albverein



Abwechslungsreiche Landschaften, zahlreiche Schlösser und Burgen, Höhlen und Berge – in dieser Multivisionsschau zeigt Ihnen der bekannte Natur- und Kulturfotograf Armin Dieter die Einzigartigkeit dieses Mittelgebirges. Beeindruckende Aufnahmen von Wanderzielen, Tieren und Naturschauspielen machen diese Entdeckungsreise über die Schwäbische Alb zu einem unvergesslichen Erlebnis. Lassen Sie sich von seltenen Tieren und prachtvollen Pflanzen der Schwäbischen Alb bezaubern. Kennen Sie das berühmte Mordloch oder die größte Burgruine der Schwäbischen Alb? Neben der Burg Hohenzollern und dem größten Wasserfall der Schwäbischen Alb suchen wir herrliche Aussichtspunkte und noch vieles mehr auf. Voranmeldung möglich.

252-10902 ARMIN DIETER
DO | 25.09. | 19:30

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

POLEN: VON DANZIG ÜBER MASUREN BIS WARSCHAU

Vortrag von PD Dr. Harald Borger, GEOPULS, Universität Tübingen
Der Geograph Harald Borger bringt Sie in diesem reich bebilderten Länderkundevor-

trag in die wohl schönste Ecke Polens, den Nordosten, zusammen mit der Hauptstadt Warschau. Neben den kulturellen Sehenswürdigkeiten und Orten dieser Gegend, erfahren Sie auch eine ganze Menge über die eiszeitliche Entstehung und den Formenschatz einer großartigen Naturlandschaft, die von der Ostseeküste über die masurische Seenplatte, Kaschuben und Ermland über die Sumpflandschaften des Nationalparks Biebrza bis ins Berlin-Warschauer Urstromtal reicht. Kaum irgendwo ist die gemeinsame Geschichte von Polen und Deutschen über die Jahrhunderte so lebendig wie gerade in diesem Teil. Davon zeugen nicht nur die Städte und Burgen des Deutschen Ordens oder der Hanse, allen voran die Marienburg oder Danzig. Einblicke in die Hauptstadt Warschau runden diese virtuelle Reise zu Natur und Kultur Polens ab. Der Vortrag ist gleichfalls als Einführung zu unserer vhs-Studienreise im Mai 2026 gedacht, richtet sich aber ganz unabhängig davon an alle Interessierte. Voranmeldung möglich!

252-10903

PRIVATDOZENT DR. HARALD BORGER
DO | 15.01. | 19.30

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

FASZINATION GEORGIEN

Eine Reise in Bildern durch das kleine Land im Kaukasus mit Ulrike & Frank Staub

Grandiose Bergwelten im Großen Kaukasus, sanft hügelige Weinberge, endlos weite Steppenregionen, mediterranes Flair an der Schwarzmeerküste. Dazu die quirlige Hauptstadt Tiflis. Georgiens Landschaften sind ebenso vielseitig wie faszinierend zugleich. Dabei ist das Land gerade mal so groß wie Bayern. Diese Reise in Bildern führt zu archäologischen Fundstätten und beeindruckender Sakralarchitektur. Wir entdecken die attraktive Altstadt von Tiflis sowie die wechselvolle Geschichte des Landes. 70 Jahre lang stand es unter sowjetischer Herrschaft. Seit 1991 ist Georgien unabhängig und strebt gen Westen. Nach wie vor werden Traditionen und der Stolz auf das eigene Land leidenschaftlich gepflegt. Die hervorragende Küche sowie die in Tonamphoren gereiften Weine sorgen für kulinarische Genüsse. Hinzu kommt gelebte Gastfreundschaft. Ein georgisches Sprichwort besagt: »Ein Gast von Gott gesandt«. Ergänzt wird dieser Vortrag mit vielen praktischen Reiseinformationen für alle, die Georgien auf eigene Faust entdecken möchten. Voranmeldung möglich.

252-109031 ULRIKE STAUB

MO | 12.01. | 19:00

Stauerlandhalle Salach | Foyer

8,- € | ermäßigt 6,- €

Studienreisen

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

ZENTRALSPANIEN:

KASTILIEN – EXTREMADURA – MADRID

GEOPULS-Studienreise

Spaniens Mitte ist faszinierend, kulturell und landschaftlich mehr als abwechslungsreich und in weiten Teilen ein ursprüngliches, touristisch kaum entdecktes Land. Wir haben für diese Reise eine Route zusammengestellt, die nicht nur berühmte Orte wie Toledo, Salamanca und Madrid zum Gegenstand der Exkursion macht, sondern auch kleinere, nicht weniger faszinierende Orte und dazu die grandiosen Naturlandschaften dazwischen. Um nicht täglich das Quartier wechseln zu müssen, gibt es vier feste Stationen: Toledo, Caceres, Salamanca und Madrid, von denen aus wir Land und Leute erkunden. Damit Sie das spanische Flair auch wirklich genießen können, wohnen wir stets inmitten der historischen Altstädte. Erste Etappe ist Toledo (Weltkulturerbe). Nirgendwo sonst in Zentralspanien ist das maurische Erbe so lebendig und greifbar wie hier. Von Caceres (Weltkulturerbe), wo die Zeit der Eroberung der Neuen Welt lebendig wird, geht es anschließend in die urwüchsige Korkeichen-Landschaft der Extremadura und zum Nationalheiligtum Spaniens, dem

königlichen Kloster von Guadalupe inmitten einer imposanten Bergkulisse. Auch Trujillo, die Stadt der Conquistadores, steht auf dem Programm. Drittes Etappenziel ist Salamanca (Weltkulturerbe) im Grenzland zu Portugal. Von dort aus besuchen wir Avila (Weltkulturerbe), die höchstgelegene Provinzhauptstadt Spaniens, die sich ihr mittelalterliches Aussehen bis heute bewahren konnte. Eine echte Zeitreise! Über El Escorial erreichen wir schließlich Madrid, wo wir die letzten 3 Tage verbringen. Details siehe vhs-Homepage. **Leistungen:** Flugreise ab Stuttgart oder Frankfurt, 11 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten und Ausflügen, Führungen und Besichtigungen, Eintritten. Preis im DZ 2.580,- €, EZ +500,- €. Begrenzt auf 16 Teilnehmende.

252-10001 FERNANDO GONZALES-VINAS

27.04. – 08.05.2026 | 12 TAGE

POLEN: DANZIG BIS MASUREN UND WARSCHAU

GEOPULS-Studienreise

Hier ist Polen am schönsten und kaum irgendwo ist die gemeinsame Geschichte von Polen und Deutschen über die Jahrhunderte so lebendig wie gerade in diesem Teil. Davon zeugen nicht nur die Städte und Burgen des Deutschen Ordens oder der Hanse, allen voran die Marienburg oder Danzig, sondern viele weitere Orte, die auf dieser Exkursion unter der berufenen Leitung des deutschsprachigen polnischen Landeskundlers Cezary Ponczek zu erleben sind. Die Exkursion führt Sie zu geschichtsträchtigen Kulturgütern sowie in einzigartige Landschaften von Danzig über Kaschuben, dem Ermland bis zu den Masuren. Ein Besuch der polnischen Hauptstadt Warschau rundet die Reise ab – eine Reise zu Natur und Kultur Polens, wie sie in ihrer Gesamtheit nur mit Geopuls erlebt werden kann. Detaillierte Ausschreibung auf der vhs-Homepage. **Leistungen:** Flugreise ab Stuttgart (Direktflüge), 11 Ü/HP, kom- →



plettes Exkursionsprogramm mit allen Ausflügen, Führungen und Eintritten. Preis im DZ 2.360,- €, EZ-Zuschlag 340,- €. Begrenzt auf 16 Teilnehmende.

252-10002 CEZARY PONCZEK
04.05. – 15.05.2026 | 12 TAGE

PORTUGALS UNBEKANNTER GRÜNER NORDEN

GEOPULS-Studienreise

Der Norden Portugals bietet wunderbare kulturelle Sehenswürdigkeiten und dazu eine hinreißende Natur; im Gegensatz zum restlichen Portugal zu jeder Jahreszeit grün und wasserreich. Mit Ausnahme großer Städte wie Porto und Braga bewegen wir uns bei dieser Reise in einer ursprünglichen, ländlichen Region, reich an Geschichte, voller Schönheit, mit besonderen regionalen Delikatessen und vor allem weit weg von jeglichem Massentourismus. Die Exkursion führt von den Flachlandschaften und Hügelländern im Nordwesten über die Gebirgszüge des äußersten Nordens mit dem Nationalpark Peneda-Geres zu den Hochplateaus des Nordostens, die von zahlreichen reizvollen Flusstälern zerschnitten werden. Weitgehend unbekannt und dennoch beeindruckende Monumente liegen genauso auf unserer Route wie einige UNESCO-Welterbestätten: Gleich zu Beginn eine Stippvisite mit Bootsfahrt im historischen Porto, die Wallfahrtskirche Bom Jesus do Monte in Braga, der Nationalpalast in Mafra, die prähistorischen Felszeichnungen im Vale do Coa und die Weinregion Alto Douro. Die eine oder andere Weinprobe darf natürlich nicht fehlen, genauso einige kleine, gut zu bewältigende Wanderungen (max. 1-2 h reine Gehzeit), um die herrliche Natur auch hautnah zu erleben. Mehr in der Reiseausschreibung zum Download auf der vhs-Homepage.
Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 10 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen

Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritten und Führungen. Komplettpreis je Person im DZ 2.560,- €, EZ +500,- € auf Anfrage. Begrenzt auf 16 Teilnehmende.

252-10003 ANABELA FERREIRA
09.06. – 19.06.2026 | 11 TAGE



Kultur und Gestalten

»MAMA, KOMMT DER KRIEG AUCH ZU UNS?« – WIE WIR KINDERN NACHRICHTEN ERKLÄREN, DIE WIR OFT SELBST NICHT BEGREIFEN

Lesung mit Sara Bildau in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei



Unsere Welt ist nicht heil – aber wie vermitteln wir das unseren Kindern? Sara Bildau ist ZDF-Nachrichtenfrau – und erklärt als Mama auch schreckliche Nachrichten kindgerecht – weil Kinder ein Recht auf Information haben. In unserem digitalen Zeitalter kann man die Nachrichten nicht mehr von den Kindern fernhalten. Krieg, Vertreibung, Amokläufe und Umweltkatastrophen haben längst Einzug in die Spiel- und Klassenzimmer gehalten. Doch wie können Eltern mit ihren Kindern darüber sprechen, ohne sie zu verstören? Und wie damit umgehen, wenn auch kleinere Geschwister mit am Tisch sitzen? Eine Herausforderung für alle Mütter und Väter – für viele auch eine Überforderung. Aber fest steht auch: Kinder haben ein Recht auf Information! Sara Bildau ist Politjournalistin und Moderatorin der ZDF »heute«-Nachrichten sowie Mutter zweier Töchter (5 und 10 Jahre alt). Nachrichten verständlich aufzubereiten und zu erklären, ist ihr täglich Brot, ihren Kindern gegenüber jedoch fällt ihr das nicht immer leicht. Und so begibt sie sich auf die Suche nach Antworten, wie man das Unvorstellbare in Worte fasst, die Kinder jeder Altersstufe verstehen. Durch ihre Gespräche mit Expert*innen aus Pädagogik und Psychologie zeigt sie Wege auf, wie Eltern ihren Kindern Sicherheit geben, auch wenn sie selbst verunsichert sind. Und wie Kinder zu Hause, aber auch in Kita, Schule und durch Freunde

lernen können mit herausfordernden Zeiten umzugehen und gemeinsam diese Welt ein kleines Stückchen besser zu machen. Sara Bildau ist für viele ZDF-Zuschauer ein vertrautes Gesicht: Sie präsentiert die »heute«-Nachrichten um 12 und 17 Uhr. Frühaufsteher kennen sie aus dem Morgenmagazin. Auch für Spezial-Sendungen ist die Moderatorin im Einsatz – wie etwa zu Beginn des Ukraine-Krieges oder der Hamas-Terrorattacke am 7. Oktober 2023. Bekannt wurde Sara Bildau u.a. inmitten des Corona-Lockdowns für ihre Moderation eines Bürgerdialogs mit der damaligen Kanzlerin Merkel, in dem Familien ihre teils verzweifelte Lage schilderten. Als Journalistin und Moderatorin berichtet sie seit 2006 über gesellschaftspolitische Themen im In- und Ausland, vor allem im ZDF und bei phoenix – meist live und tagesaktuell. Frauenpower beruflich und privat: Sara Bildau wurde 1984 in Gießen geboren und ist eine von fünf Schwestern. Heute ist sie Mutter zweier Töchter und lebt hauptsächlich in Düsseldorf. Dort engagiert sie sich als Lesebotschafterin in Kitas und Schulen. Voranmeldung möglich.

252-20101 SARAH BILDAU

MO | 29.09. | 19:30

Stadhalle Eislingen | Jurasaal
10,- € | ermäßigt 8,- €

»WEISSGEFIEDERT WIE EIN RABE« – ZEITGENÖSSISCHE GEDICHTE AUS ALBANIEN

Zweisprachige Lyriklesung in Kooperation mit der Stadtbücherei Eislingen

Wo liegt Albanien? Wie klingt Albanisch? Und was für Gedichte gibt es dort? So etwas kann man hören, wenn man von diesem den meisten hier unbekanntem Land spricht. Die



»LITTLE GERMANY – DER DUFT DER NEUEN WELT«

Lesung mit Maria Nikolai in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei

Zwei Frauen, zwei Welten. Zwei Leben am Scheideweg. Die neue



Poesie der kleinen Länder hat es im Konzert der literarischen Stimmen schwerer, gehört zu werden. Hier wollen die zweisprachigen Lyriklesungen, die die vhs und die Stadtbücherei seit 1991 veranstalten, ein Angebot sein. Es lesen, gesucht und gefunden von Tina Stroheker, Menschen, die hier leben oder mit Eislingen verbunden sind und deren Muttersprache eine andere als die Deutsche ist. Vorgestellt werden u.a. Gedichte von Martin Camaj, Ali Podrimja, Luljeta Lleshanaku und Rudolf Marku. Zum Ausklang laden wir zu Gesprächen bei einem Glas albanischem Wein o.a. ein. Voranmeldung möglich.

252-20102 TINA STROHEKER

DI | 21.10. | 19:30

Stadtbücherei im Schloss Eislingen
8,- € | ermäßigt 5,- €

Saga von Bestsellerautorin Maria Nikolai – es geht in das New York der Jahrhundertwende, nach wahren Begebenheiten voller Abenteuer, Spannung und Gefühl! Stuttgart/Hannover, 1901: Entgegen aller Vernunft hat sich das Dienstmädchen Lissi auf eine unerlaubte Liaison eingelassen. Doch ihre Hoffnung auf eine Heirat zerschlägt sich jäh. Schwanger und allein beschließt sie, der Heimat den Rücken zu kehren. Hochatmosphärisch und treu bis ins kleinste Detail lässt Bestsellerautorin Maria Nikolai das in Vergessenheit geratene Viertel »Deutschlände« des historischen New York wieder auferstehen. Dabei verwebt sie fulminante Recherche mit einer abenteuerlichen und gefühlvollen Geschichte, wie nur sie es kann: Lassen Sie sich in die faszinierende Neue Welt zu Anfang des 20. Jahrhunderts entführen – und spüren Sie den Aufbruchwillen mutiger Frauen, die Leidenschaft der Liebe und den Duft von frisch gebackenen Brezeln im eigenen Wohnzimmer! Voranmeldung möglich.

252-20104 MARIA NIKOLAI

DO | 06.11. | 19:30

Stadhalle Eislingen | Jurasaal
Lesung mit Kinofeeling inkl. Sekt & kleinen Leckereien
15,- € | ermäßigt 11,- €

Vier Kommunen entlang der Fils haben sich für ein gemeinsames Tanzprojekt zusammengeschlossen: Göppingen, Eislingen, Salach und Süßen. Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Erfahrungsräume werden eingeladen, gemeinsam in Bewegung zu kommen und die Orte tänzerisch zu verbinden. Die professionelle Tanzkompanie »make a move collective« erarbeitet mit Multiplikatoren und Laiengruppen in den vier Kommunen ab Herbst 2025 kunstvolle Tanzperformances, welche sich mit dem Thema der Industriekultur im Filstal beschäftigen. In Eislingen bieten wir hier an der vhs einen Kurs über zwei Semester an, an dem jeder und jede teilnehmen kann: Interessierte Jugendliche und Erwachsene sind eingeladen, sich in den kreativen Prozess einzubringen und unter Berücksichtigung von Fähigkeiten und Möglichkeiten ein großes Gesamtkunstwerk zu schaffen. Die Partizipation am Projekt bedarf keiner spezifischen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse. Durch die kreative Zusammenarbeit werden die unterschiedlichen Perspektiven und Talente der Teilnehmenden integriert. Kursleiterin für Eislingen wird Schauspie-

lerin und Theaterpädagogin Sonja Greuter sein. Der Kurs wird zusätzlich zu den Übungsabenden drei Workshopeinheiten samstags beinhalten. Die vier Tanzgruppen Göppingen, Eislingen, Salach und Süßen arbeiten auf den gemeinsamen Präsentationstag am 9. Mai 2026 hin, an dem das Einstudierte an markanten Orten entlang der Fils zur Aufführung kommt. Auftrittsort für Eislingen werden die Filsterrassen bei der Stadthalle sein. Besucher können per Shuttlebus oder Fahrrad alle Performances des Parcours bestaunen: Am Boehringer-Areal in Göppingen, den Filsterrassen in Eislingen, dem Schachenmayr-Gelände in Salach und beim Abschlussfest an der Kulturhalle Süßen. Kostenloser Schnuppertermin am ersten Übungsabend! **Bitte mitbringen:** Bequeme Schuhe, Getränk.

252-20506 SONJA GREUTER

FR | 26.09. | 18:00 – 19:30 | 12 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

79,- €

Mit freundlicher
Unterstützung



Tanzen

TÄNZE AUS ALLER WELT

Für Seniorinnen und Senioren +/- 60 Jahre

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

252-205011 BRIGITTE LICHTENBERGER

DO | 25.09. | 14:15-15:45 | 14-TÄGIG | 5 x

Staufierlandhalle Salach |

Gymnastikraum

33,- €

LUST AUF TANZEN – STANDARD UND LATEIN SOWIE DISCO-FOX (TIP-FOX)

Tanzkurse für Paare ohne oder mit geringen Vorkenntnissen – Teil 1 und Teil 2 in Kooperation mit der vhs Göppingen

Weitere Informationen und Anmeldung bei der vhs Göppingen unter 07161 650-9705 oder unter www.vhs-goepingen.de

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

Kunst & Kulturgeschichte

KUNST TRIFFT KORN – EINE EXKURSION DER KONTRASTE

Fahrt, Führungen und Mühlenvesper in Leinfelden

Die Reise beginnt in Leinfelden, wo wir die renommierte Sammlung Froehlich besuchen – ein verborgenes Juwel zeitgenössischer Kunst im Industriegebiet. Inspiriert durch Joseph Beuys' berühmten Friedenshasen entstand eine beeindruckende Kollektion deutscher und amerikanischer Künstlerinnen und Künstlern, darunter Werke von Sigmar Polke, Gerhard Richter, Andy Warhol und Donald Judd. In einem architektonisch spannenden Erweiterungsbau erleben wir die Sammlung

in einer sogenannten Salon-Hängung: Dicht gehängt, ganz ohne behelrenden Überbau und frei von konventionellen Vermittlungsversuchen – Kunst pur, Kunst im Dialog. Nach diesem ästhetischen Auftakt geht es weiter ins idyllische Siebenmühlental, wo uns die historische Mäulesmühle erwartet. Den Abschluss bildet ein gemütliches Mühlenvesper im Biorestaurant – mit regionalen Spezialitäten und hausgebackenem Brot. Diese Exkursion bietet inspirierende Einblicke in die Welt der Gegenwartskunst und schließt mit einem genussvollen Ausklang in ländlicher Atmosphäre. Eine Einladung zum Sehen, Staunen und Genießen. Anmeldung erforderlich!

252-20602 ALEXANDRA SCHUHMEIER

FR | 10.10. | 12:45

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

DER ZAUBER DER RAUHNÄCHTE

Vortrag von Carina Schweizer

Die Dunkel- und Rauh Nächte gelten von alters her als eine Zeit, in der Rückschau auf das vergangene und eine Vorausschau für das nächste Jahr gehalten werden kann, eine Möglichkeit in sich zu gehen, diese Zeit mit Andacht und Achtsamkeit zu verbringen, zur Ruhe zu kommen und zur Innenschau zu nutzen. In diesem Vortrag werden die geschichtlichen Wurzeln, traditionelle Gebräuche und neue Wege vorgestellt, die als Inspiration dienen können, diese Zeit bewusst und aktiv zu feiern. Es wird der Ablauf der Dunkel- und Rauh Nächte erklärt und zu deren Durchführung Rituale (z. B. Räuchern) vorgestellt und besprochen. Das Räuchern ist eines der typischen Rituale der Rauh Nächte. Sie erfahren, welche Materialien man dafür verwendet und welche tiefere Bedeutung dahintersteckt. Die Teilnehmenden erhalten eine exklusiv zusammengestellte Räuchermischung inkl. Workbook mit den →

Inhalten des Vortrags und ein Plakat mit einer Jahresübersicht. Nach dem Vortrag ist man in der Lage den Sinn dieser Nächte zu verstehen und diese täglich mit verschiedenen Anregungen/Methoden selbständig durchzuführen.

252-20603 CARINA SCHWEIZER

FR | 14.11. | 19:00

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1
Räuchermischung, Workbook &
Plakat 39,- €

KATHARINA GROSSE – THE SPRAYED DEAR

Fahrt & Führung zur Großen

Landesausstellung Baden-Württemberg
im Kunstgebäude Stuttgart

Katharina Grosse ist eine der bedeutendsten Künstlerinnen der Gegenwart. Sie lebt und arbeitet in Berlin und Neuseeland. Ihre in Sprühtechnik ausgeführten Bilder malt Grosse radikal über Objekte, Architekturen und ganze Landschaften hinweg. Für die Große Landesausstellung Baden-Württemberg im Kunstgebäude Stuttgart hat sie sich intensiv mit der Architektur des ikonischen Zentralbaus am Schlossplatz beschäftigt und verwandelt diesen in ein farbgewaltiges Raumerlebnis. Drei eigens dafür geschaffene Werke werden neben noch nie gezeigten plastischen Arbeiten ihres Frühwerks zu sehen sein. So auch die neu produzierte Aluminiumskulptur »The Sprayed Dear« im eindrucksvollen 26 Meter hohen Kuppelsaal des Kunstgebäudes, die den Höhepunkt der Ausstellung bildet. Gemeinsamer Abschluss in einem Stuttgarter Café. Anmeldung erforderlich!

252-20601

FR | 21.11. | 12:50

Bahnhof Eislingen | Rückkehr ca. 18:30 |
aufgrund des Fahrplanwechsels kann es zu
Änderungen der Abfahrtszeiten kommen
Fahrt, Führung & Eintritt 29,- €

Malen & Zeichnen

TIERISCH, TIERISCH ...

Malwochenende

Haben Sie Lust etwas Neues zu entdecken? Im Rahmen des Wochenendkurses in einer angenehmen Atmosphäre, losgelöst vom Alltag, können Sie die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten mit Acrylfarbe ausprobieren. Durch den Fluss der Farben entstehen freie Kompositionen, Abstraktionen und Formen. Diese werden mit einer Linie oder Fläche eingefangen. Es entstehen Abstraktionen bis hin zu Landschaften, die mit Figuren noch die Tiefenwirkung unterstützen. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Empfehlenswert ist unempfindliche Kleidung. **Mitzubringen:** Keilrahmen 60 x 80 cm oder 60 x 60 cm bzw. eigene Wunschmaße. Acrylfarben, Mallappen, Borstenpinsel in verschiedenen Größen (z. B. 10, 14, 22, 5 cm und 7,5 cm breit), Malpalette oder alter weißer Teller, Küchenrolle, Malmesser, Spachtel, Föhn, Wassergefäße und Wasserzerstäuber, Lappen, Tischabdeckung.

252-20701 ANGELIKA FRANK

FR | 28.11. | 18:00 – 21:00 &

SA | 29.11. | 10:00 – 17:00 MIT

EINER STUNDE MITTAGSPAUSE

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

Kreativkurse, textiles Gestalten & Mode

STRICKEN FÜR ANFÄNGER*INNEN UND WIEDEREINSTEIGER*INNEN

Stricken erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Weltweit treffen sich Strickbegeisterte 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 Vorerfahrung und Übung können auch schon einfache Schals und Tücher entstehen. Auch für Linkshänder geeignet. Materialkosten in Höhe von 12,- € für die ersten Übungsstücke sind direkt im Kurs zu bezahlen.

252-20901 INGE LEHNER

DI | 07.10. | 18:00 – 20:15 | 5 x

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 3 60,- €

LIEBLINGSSTÜCKE

Heute ist der Tag für Ihre Lieblingskette. Kaputtgegangenes wird repariert, neu gefädelt, neu kombiniert oder überhaupt ganz neu kreiert. Gemeinsam hauchen wir Ihren Ketten neues Leben ein. Material (Draht, Perlen, Steine, Silberteile u.ä.) und anderes Werkzeug wird gestellt. Materialkosten ab ca. 15,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. Falls Sie eine Lesebrille benötigen, bitte nicht vergessen!

252-20801 IRIS KOPP

MI | 22.10. | 19:00 – 21:30

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 3 15,- €

NÄHWORKSHOP AN DER EIGENEN NÄHMASCHINE

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

252-20902 BRIGITTE BETTINGER

MO | 19.01. & 26.01. | 18:30 – 21:45

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

Fotografieren

SMARTPHONE FOTOKURS

Für ein außergewöhnliches Foto braucht es in den meisten Fällen keine teure Technik. Ein einfaches Smartphone kann genügen, wenn man einige grundlegende Regeln der Fotografie beherzigt und natürlich zum →



Katharina Grosse – The Sprayed Dear

richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort ist und schnell reagieren kann. Im Kurs lernen Sie Ihr Handy als immer verfügbare Kamera kennen. Wir gehen raus und machen Übungen in den Bereichen Architektur, Landschaft, Macro und Porträt und vertiefen so Ihre Kenntnisse der Kamerafunktionen und der möglichen Bildkompositionen. Im Anschluss lernen Sie diese Bilder zu bearbeiten und so im Handumdrehen professionelle Fotos zu erstellen, um diese direkt mit Freunden oder Ihrer Familie zu teilen. **Bitte mitbringen:** Smartphone.

252-21101 WOLFRAM FIRLE

MO | 13.10. | 20.10. | 10.11. | 17:30 – 19:45

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 2 | 54,- €



Gesundheit

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.

252-30101 ELKE WEISS

MI | 24.09. | 08:45 – 10:15 | 15 x

vhs Gesundheitsstudio Eisligen |

Albstr. 40

108,- €

QIGONG – DIE ACHT BROKATE

Die »Acht Brokate« ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qigong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Geübt wird überwiegend im Stehen. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

252-30102 ELKE WEISS

MO | 22.09. | 19:15 – 20:45 | 14 x

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |

Ösch Eisligen | Musiksaal

97,- €

QIGONG **NEU**

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.

252-30103 ELKE WEISS

MO | 22.09. | 17:30 – 19:00 | 14 x

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |

Ösch Eisligen | Musiksaal

97,- €

252-30104

DO | 25.09. | 18:30 – 20:00 | 15 x

vhs Gesundheitsstudio Eisligen |

Albstr. 40

108,- €

Nervosität, Ängsten oder stressbedingten Beschwerden leiden. Es werden Elemente aus Yoga, Qigong, Phantasie Reisen und andere Entspannungsverfahren integriert. **Bitte mitbringen:** Duschtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Wolldecke, Mineralwasser.

252-301041 ISABEL KIS

MI | 24.09. | 17:15 – 18:15 | 10 x

252-301031

MI | 24.09. | 18:45 – 19:45 | 10 x

Vereinshaus Weberstr. 20 Salach |

Boschzimmer

50,- €

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,

AFTER WORK ENTSPANNUNG **NEU** NACH JACOBSON

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Entspannungstechnik, bei der Muskelgruppen gezielt angespannt und wieder entspannt werden. Dadurch wird die Körperwahrnehmung verbessert, Stress abgebaut und das allgemeine Wohlbefinden gestärkt. Wir erlernen die Methode, die auch PMR genannt wird, mit dem Ziel die Verspannungen und den Alltagsstress des Tages hinter uns zu lassen und entspannt in den Feierabend zu gehen. Wir können dabei auf der Bodenmatte liegen oder auf einem Stuhl sitzen. **Bitte mitbringen:** Matte. →

252-30105 TANJA FIRLE

MO | 13.10. | 18:00–18:45 | 10 x

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |
Bismarckstr. Eisingen | Turnsaal 34,- €

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.

252-30121 ANJA GÖHRING

MO | 22.09. | 17:30–18:30 | 8 x

252-30122

MO | 22.09. | 18:45–19:45 | 8 x

vhs Gesundheitsstudio Eisingen |
Albstr. 40 41,- €

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.

252-30123 DORIS ROSTAN

DI | 23.09. | 08:30–10:00 | 13 x 100,- €

vhs Gesundheitsstudio Eisingen | Albstr. 40

252-301211

MI | 24.09. | 18:00–19:30 | 13 x 100,- €

252-301221

MI | 24.09. | 19:30–21:00 | 13 x 100,- €

252-301241

FR | 26.09. | 09:30–11:00 | 13 x 100,- €
Stauferrandhalle Salach | Gymnastikraum

HATHA YOGA

Yoga ist eine wundervolle Methode Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch klassische Körperhaltungen, Atemübungen, Entspannungsübungen und Meditation wird das Körpergefühl verbessert, der Atem wird feiner, der Kopf wird frei und es entsteht Harmonie, Ausgeglichenheit und innerer Frieden. **Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, großes Handtuch oder Decke, Sitzkissen.

252-301231 ROSWITHA RINK

MI | 24.09. | 16:30–17:45 | 12 x

Stauferrandhalle Salach |
Gymnastikraum 72,- €

VINYASA MEETS ASHTANGA **NEU**

In diesem Kurs verbinden wir kreative Vinyasa-Flows mit Elementen aus dem Ashtanga-Yoga. Dich erwartet eine dynamische Yoga-Praxis, die kräftigende Haltungen, fließende Übergänge und bewusste Atmung vereint. Der Atem trägt uns durch die Bewegungen und unterstützt dabei, im Moment anzukommen. So entsteht eine kraftvolle, achtsame Praxis, die Körper und Geist in Balance bringt. Egal, ob Du erst einsteigst oder schon geübt bist – jeder ist herzlich willkommen. Wir sehen uns auf der Matte! Namasté. **Bitte mitbringen:** Yogamatte, evtl. eine Decke, Socken.

252-30124 DENISE HÖFER

DI | 30.09. | 17:00–18:15 | 10 x

(KEIN KURS IM NOVEMBER)

vhs Gesundheitsstudio Eisingen |
Albstr. 40 92,- €

HATHA YOGA AM ABEND

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

252-30125 KATHARINA BIEBRICH

DI | 23.09. | 19:00–20:30 | 12 x

vhs Gesundheitsstudio Eisingen |
Albstr. 40 103,- €

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. Ausgewählten 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.

252-30126 INGRID WAHL

MI | 24.09. | 18:00–19:00 | 14 x

252-30127

MI | 24.09. | 19:15–20:15 | 14 x

vhs Gesundheitsstudio Eisingen |
Albstr. 40 71,- €

YIN-YOGA

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

252-30128 MANUELA WAGNER

FR | 19.09. | 18:30–20:00

252-30129

FR | 28.11. | 18:30–20:00

252-30130

FR | 16.01. | 18:30–20:00

vhs Gesundheitsstudio Eisingen |
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, eine Decke.

252-30201 ADELHEID MÜLLER

MO | 22.09. | 10:00 – 11:00 UHR | 13 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

62,- €

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.

252-30202 TANJA FIRLE

MO | 13.10. | 19:00 – 20:00 | 10 x

Friedrich Schiller Gemeinschaftsschule |
Bismarckstr. Eislingen | Turnsaal

45,- €

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.

252-30203 BIRGIT WEILER

DI | 23.09. | 10:30 – 11:30 | 14 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

67,- €

BECKENBODEN- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Die Beckenbodenmuskulatur ist die stützende Basis für die Bauch- und Beckenorgane. Sie federt elastisch den Druck ab, der entsteht, wenn wir atmen, husten, lachen, ein Gewicht anheben oder uns anstrengen. Probleme des Beckenbodens sind für viele Frauen ein Thema, sei es in Folge von

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

252-30204 ADELHEID MÜLLER

MI | 24.09. | 14:15 – 15:15 | 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.

252-30205 CHRISTINE LEUSCHNER

MI | 01.10. | 17:30 – 18:30 | 12 x

252-30206

MI | 01.10. | 18:30 – 19:30 | 12 x

Realschule Eislingen |
Gymnastikraum

55,- €

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.

252-30207 ADELHEID MÜLLER

MO | 22.09. | 09:00 – 9:45 | 13 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |
Albstr. 40

59,- €

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 Kleingeräten wird jede Übungsstunde abwechslungsreich. **Bitte mitbringen:** Matte. →





252-30208 ADELHEID MÜLLER

MI | 24.09. | 09:00 – 10:00 | 14 x

Sporthalle Ösch 1 Eislingen

55,- €

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.

252-30209 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ

MI | 08.10. | 10:45 – 11:45 | 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.

252-30210 JASMIN DRÖSSLER

SA | 27.09. | 07:30 – 09:00 | 13 x

Sporthalle Ösch 1 Eislingen

77,- €

GEDÄCHTNISTRaining MIT **NEU** STÖCKEN AUS DER KAMPFKUNST

Hilfestellung um die kognitiven Funktionen zu erhalten besonders das Gedächtnis

Weitere Informationen siehe Seite 45

252-30302 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 08.11. | 13:00 – 15:00 | 3 x

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum

56,- €

Gymnastik & Bewegung am Nachmittag

STARKE KNOCHEN DURCH SPORT 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.

252-30211 ADELHEID MÜLLER

MI | 24.09. | 15:15 – 16:15 | 14 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

67,- €

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.

252-30212 ADELHEID MÜLLER

DO | 25.09. | 15:30 – 16:30 | 14 x

Sporthalle Ösch 1 Eislingen

55,- €

ZUMBA® KIDS JR. **NEU** FÜR KINDER VON 4 – 6 JAHREN

Kleine Füße, Große Bewegungen

Weitere Informationen siehe Seite 64

252-30216 ANNA WEBER

DO | 25.09. | 16:00 – 16:45 | 12 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

66,- €

ZUMBA® KIDS **NEU** FÜR KINDER VON 6 – 10 JAHREN

Hier gibt Ihr den Ton an

Weitere Informationen siehe Seite 64

252-30217 ANNA WEBER

DO | 25.09. | 17:00 – 17:45 | 12 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

66,- €

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 ab-

wechslungsreich gestaltet. Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen. **Bitte mitbringen:** Duschtuch.

252-302011 CHRISTA KIND

DO | 25.09. | 16:45 – 17:30 | 13 x

Stauferslandhalle Salach |

Gymnastikraum

44,- €

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.

252-302021 CHRISTA KIND

DO | 25.09. | 17:45 – 18:45 | 13 x

Stauferslandhalle Salach |

Gymnastikraum

58,- €

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.

252-30213 PATRICIA RAPP

MO | 22.09. | 17:00 – 18:00 | 14 x

252-30214

MI | 24.09. | 18:50 – 19:50 | 14 x

Realschule Eislingen | Turnhalle

55,- €

ZUMBA®

ZUMBA® ist ein »Workout«, welches gar nicht als ein solches empfunden wird. Bewegungsabläufe mit niedriger und hoher Intensität werden zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining auf mitreißende Musik kombiniert, bei welchem 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.

252-302031 JENNIFER KÄMPF

MI | 24.09. | 18:00 – 19:00 | 14 x

Stauferlandhalle Salach | Saal 2 67,- €

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.

252-302041 PAUL SCHAAF & WEITERE

FR | 26.09. | 18:00 – 19:00 | 14 x

Stauferlandhalle Salach |
Gymnastikraum 70,- €

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.

252-30215 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ

DO | 25.09. | 17:00 – 18:00 | 8 x

Tälesweg Eislingen | Parkplatz
Hundedressurplatz 40,- €

**NORDIC-WALKING FÜR MENSCHEN
MIT EINSCHRÄNKUNGEN**

Weitere Informationen siehe Seite 45

252-30401 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ

DI | 23.09. | 17:00 – 18:00 | 8 x

Tälesweg Eislingen | Parkplatz
Hundedressurplatz 40,- €

**Schwimmen, Wassergymnastik &
Aqua-Fitness**

**SCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE –
ANFÄNGER**

In Zusammenarbeit mit der DLRG Eislingen
Dieser Kurs richtet sich an Nichtschwimmer*innen ohne Vorkenntnisse. Einzige Voraussetzung ist der Entschluss jetzt das Schwimmen zu lernen. Behutsam und indivi-



duell gewöhnen wir Sie an den Aufenthalt im Element Wasser bevor Sie Schritt für Schritt lernen sich im Wasser fortzubewegen. Der Kurs findet überwiegend im Lehrschwimmbecken statt.

252-30250 RAINER GÜNTNER

MO | 22.09. | 19:30 – 20:30 | 10 x

Hallenbad Eislingen 70,- €

Durch gezielte Übungen steigern wir die Effizienz und Effektivität beim Brust- und Rückenschwimmen, so dass auch längere Schwimmstrecken entspannt zurückgelegt werden können. Ziel des Kurses ist der Erwerb des Deutschen Schwimmabzeichens in Bronze. Der Kurs findet überwiegend im Schwimmbecken statt.

252-30251 RALF BAUER

MO | 22.09. | 19:30 – 20:30 | 10 x

Hallenbad Eislingen 70,- €

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

**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.

252-30252 PATRICIA RAPP

DI | 23.09. | 09:15 – 10:00 | 14 x

252-30253

DI | 23.09. | 10:05 – 10:50 | 14 x

Hallenbad Eislingen 42,- €

**SICHER SCHWIMMEN NEU
FÜR ERWACHSENE**

In Zusammenarbeit mit der DLRG Eislingen
Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon etwas schwimmen können, aber im Wasser ängstlich oder unsicher sind.

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.

252-30254 SANDRA SPIELBERGER

DI | 23.09. | 17:30 – 18:15 | 13 x

252-30255

DI | 23.09. | 18:30 – 19:15 | 13 x

252-30256

DI | 23.09. | 19:30 – 20:15 | 13 x

Hallenbad Eislingen

39,- €

WASSERGYMNASTIK – GANZ KLASSISCH

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

252-30257 KARLA KILZER

MI | 24.09. | 14.00 – 14.45 | 13 x

Hallenbad Eislingen

39,- €

AQUAFITNESS AM MITTWOCH

Aquafitness ist ein bewegungsorientiertes Training, das die Gelenke schont und den ganzen Bewegungsapparat trainiert. Flotte Musik, verschiedene Trainingsgeräte und Spaß im Wasser runden das Ganze ab.

252-30258 GABRIELE SARKOWSKI

MI | 18:00 – 18:45 | 10 x

252-30259

MI | 19:00 – 19:45 | 10 x

Hallenbad Eislingen

30,- €

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



TSG 1873 Eislingen

Die Vielfalt des Sports

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

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

Qualität mit Siegel – geprüft & empfohlen!



AQUAFITNESS UND AQUAJOGGING

Untermalt von rhythmischer Musik steigern Sie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Aquafitness ist eine gelenkschonende Art, alle Muskelgruppen intensiv zu trainieren. Dabei wird im tiefen Wasser gejoggt, gestept 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!

252-30260 SANDRA SPIELBERGER

FR | 26.09. | 16:30 – 17:15 | 13 x

FORTGESCHRITTENE

252-30261

FR | 26.09. | 17:20 – 18:05 | 13 x

FORTGESCHRITTENE

252-30262

FR | 26.09. | 18:10 – 18:55 | 13 x

ANFÄNGER + FORTGESCHRITTENE

Hallenbad Eislingen

39,- €

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.

252-30401 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ

DI | 23.09. | 17:00 – 18:00 | 8 x

Tälesweg Eislingen | Parkplatz

Hundedressurplatz

40,- €

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 fin-

den. 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.

252-30303 KARIN LORCH

MO | 27.10. | 18:00

Treff im Löwen Eislingen

6,- € | ermäßigt 4,- €

GEDÄCHTNISTRaining MIT STÖCKEN AUS DER KAMPFKUNST

NEU

Hilfestellung um die kognitiven Funktionen zu erhalten besonders das Gedächtnis

Bei der Rhythmusarbeit mit Stöcken und Elementen aus der Kampfkunst, werden Ressourcen und Potentiale mittels Gehirnintegration erweitert. Mit Hilfe von Schlagabfolgen aus der Stockkampfkunst in Kombination mit Tanz erweitern wir unser Bewegungsspektrum, unsere Flexibilität und Spontanität. Wir schulen dabei die Rechts-Links- und Auge-Hand-Koordination, die Körperwahrnehmung und kognitive Funktionen, verbessern die Motorik und Konzentration und erhöhen die Gedächtnisleistung. Durch das dreidimensionale Arbeiten werden die Bildung neuer Nervenbahnen gefördert und der Informationsfluss wird erweitert. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe. Stöcke werden gestellt.

252-30302 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 08.11. | 13:00 – 15:00 | 3 x

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum

56,- €



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.

252-30304 KARIN LORCH

MO | 17.11. | 18:00

Treff im Löwen Eislingen
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 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 Eislingen. **Bitte beachten:** Bequeme, wärmende Kleidung tragen. Anmeldung erforderlich!

252-30301 BERND LUDWIG

MI | 03.12. | 19:00 – 21:30

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1 15,- €

DIE ORTHOPÄDISCHE **NEU** HAUSAPOTHEKE – VOM SCHEITEL BIS ZU DEN FINGERSPITZEN

Vortrag mit Heilpraktiker Jürgen Wegner

Kopfschmerzen und Migräne, Kalkschulter, Golfer-/Tennisarm oder Karpaltunnelsyndrom – die moderne Medizin bietet viele Möglichkeiten zur Behandlung und Lösung des Problems. Aber reicht es aus um die Gesundheit wiederherzustellen? Nur Medikamente oder muss es wirklich eine Operation sein? Welche Wahlmöglichkeiten bieten sich dem Patienten um das Schmerzgeschehen zu verbessern oder gar schmerzfrei zu werden? Was kann er 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 vor allem der Patient selbst beitragen können. Voranmeldung möglich.

252-30305 JÜRGEN WEGNER

MO | 19.01. | 19:00

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

WIND OF CHANGE – **NEU** KVBW CHANCEN & MÖGLICHKEITEN IN DEN WECHSELJAHREN

Vortrag von Patricia Heil in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Erfahren Sie von einer langjährig praktizierenden Gynäkologin, wie Sie die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren optimal bewältigen können. Der Vortrag beleuchtet die physiologischen Prozesse, die mit den Wechseljahren einhergehen, und zeigt evidenzbasierte Ansätze zur Behandlung und Prävention von typischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Informieren Sie sich, wie Sie durch individuelle Therapieoptionen, Lifestyle-Anpassungen und präventive Maßnahmen aktiv Ihre Lebensqualität erhalten und steigern können. Die Referentin gibt praktische Empfehlungen, um die Wechseljahre als eine Phase der Neuorientierung und persönlichen Weiterentwicklung zu nutzen – um »on fire« zu bleiben und um den »wind of change« als Rückenwind zu nutzen. Seien Sie dabei und gewinnen Sie wertvolle Einblicke in die medizinischen Möglichkeiten, um diese Lebensphase gesund und positiv zu gestalten. Voranmeldung möglich. →



252-30308 PATRICIA HEIL

DO | 22.01. | 19:30

Stadthalle Eisligen | Jurasaal

6,- € | ermäßigt 4,- €

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.

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.

252-305021 NEVIN PSELI

SA | 27.09. | 09:00 – 12:00

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €

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.

252-305091 NEVIN PSELI

FR | 24.10. | 18:00 – 22:00

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €

HALLOWEEN PARTY – BACKEN UND MEHR

Eltern und Kinder von 6–10 Jahren

Weitere Informationen siehe Seite 64

252-30501 MELANIE SITTER

SA | 25.10. | 09:00 – 12:30

Realschule Eisligen | Küche

Elternteil mit ein oder zwei Kindern 20,- €

WEIHNACHTSGUTSLE BACKEN **NEU** FÜR ERWACHSENE

Wir wollen gemeinsam leckere Gutsle in größerer Menge backen, damit viele mit nach Hause genommen werden können. Sowohl bekanntes, aber auch ausgefallenes Gebäck werden wir an diesem Abend herstellen. Lasst Euch überraschen. Lebensmittelkosten ca. 20,- € sind direkt im Kurs zu bezahlen. **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze, Küchenwaage, Handrührgerät, 2 Gebäckdosen und Getränk.

252-30502 MELANIE SITTER

DO | 20.11. | 18:00 – 22:00

Realschule Eisligen | Küche 18,- €

KOCHEN MIT FATIE REZEPTEN

Fatie ist ein Gericht, dessen Hauptzutat frisch geröstetes und in kleine Stücke zerbrochenes Fladenbrot ist, das mit einer Joghurt/Sesampaste Zubereitung, Kichererbsen, Hähnchenfleisch, Aubergine oder Falafel vermischt wird. In diesem Kurs werden verschiedene Fatie Gerichte zubereitet, dazu reicht man eingelegtes Gemüse. Ein Nachtisch darf natürlich auch nicht fehlen.

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

252-305081 NEVIN PSELI

FR | 21.11. | 18:00 – 22:00

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €



IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI

Vater-Kind-Backkurs für Kinder

von 6–9 Jahren

Weitere Informationen siehe Seite 64

252-30503 MELANIE SITTER

SA | 29.11. | 09:00 – 12:00

Realschule Eisligen | Küche

Elternteil mit ein oder zwei Kindern 20,- €

GERICHTE AUS SÜDAMERIKA

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

252-305051 NEVIN PSELI

FR | 12.12. | 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 verschiede-

ne 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.

252-305011 NEVIN PSELI

FR | 09.01. | 18:00 – 22:00

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €

BUNTE CUPCAKES FÜR KINDER VON 6 – 12 JAHREN

Weitere Informationen siehe Seite 65

252-30504 MELANIE SITTER

SA | 17.01. | 09:00 – 12:00

Realschule Eisligen | Küche 28,- €

TORTENGESTALTUNG **NEU** FÜR ERWACHSENE

In diesem Kurs lernen wir, wie wir mit verschiedenen Spritztechniken eine meisterliche Torte gestalten. Die benötigten Böden bringe ich bereits gebacken mit. Natürlich dürfen Cremes und Sahne auch nicht fehlen. Das Ausdekoriere mit z.B. Blumen, Schleifen, Perlen, personalisierten Keksen uvm. macht die Torten zu einem wahren Prachtstück. Freuen Sie sich auf einen tollen Kurs und jeder Menge Spaß. Lebensmittel- →

kosten ca. 22,- € sind direkt im Kurs zu bezahlen. **Bitte mitbringen:** Getränk, Geschirrtuch, Schürze, Küchenwaage, Handrührgerät., Tortenbehälter, kleiner Spachtel und drehbarer Teller, wenn vorhanden.

252-30505 MELANIE SITTER

DO | 29.01. | 18:30 – 22:00

Realschule Eislingen | Küche 18,- €

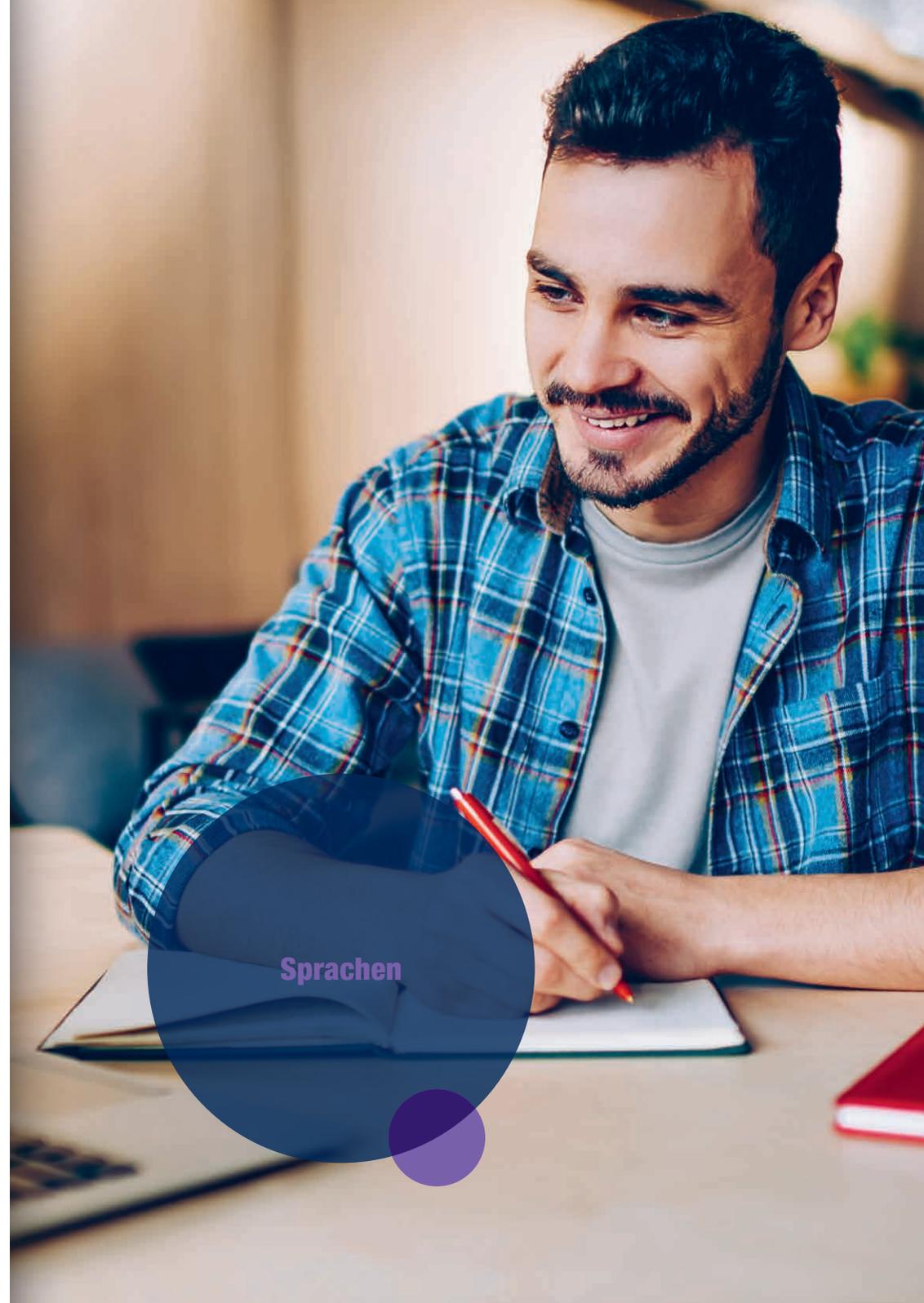
CHILENISCHER KOCHKURS

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

252-305031 NEVIN PSELI

FR | 06.02. | 18:00 – 22:00

Staufeneckschule Salach | Küche 14,- €



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**

MEHR SPRACHEN: MEHR WIR.



Deutsch als Fremdsprache

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

»Schritt für Schritt« bereiten wir Sie in diesem Kurs auf Alltag und Beruf vor. Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Wir lernen seit zwei Semestern die deutsche Sprache. **Bitte mitbringen:** Heft oder Block, Schreibzeug. Lehrbuch: Schritte plus neu 1, A1.1, Hueber Verlag. Anmeldung erforderlich!

252-40401 ARANKA HECKL

MO & DO | 22.09. | 18:00 – 19:30 | 30 x

Gymnasium Eisligen | Zi 114 170,- €

DEUTSCH FÜR TEILNEHMER*INNEN MIT VORKENNTNISSEN (A2.1)

»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, A2.1, Lekt. 3, Hueber Verlag. Anmeldung erforderlich!

252-40402 BRIGITTA TROJAN

MO & MI | 24.09. | 18:00 – 19:30 | 30 x

Gymnasium Eisligen | Zi 118 170,- €

DEUTSCH FÜR TEILNEHMER*INNEN MIT VORKENNTNISSEN (B1.1)

Seit einigen Semestern lernen wir erste Grundlagen und wollen diese weiter ausbauen. Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. **Bitte mitbringen:** Heft oder Block, Schreibzeug und Wörterbuch. Lehrbuch: Schritte plus B1.1, Hueber Verlag. Anmeldung erforderlich!

252-40403 ARANKA HECKL

MO & MI | 22.09. | 18:00 – 19:30 | 30 x

Gymnasium Eisligen | Zi 009 170,- €

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!

252-40404 BETTINA FENSKE

MO & DO | 25.09. | 18:00 – 19:30 | 30 x

Gymnasium Eisligen | Zi 117 170,- €

FIT FÜR DEN EINBÜRGERUNGSTEST? (B1)

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

252-40405 ARANKA HECKL

MO | 22.09. | 19:45 – 20:45 | 15 x

Gymnasium Eisligen | Zi 009 85,- €

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 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 Teil-

nehmenden intensiv auf die telc-Prüfung für Pflegekräfte vor. **Bitte mitbringen:** Heft oder Block, Schreibzeug. Anmeldung erforderlich!

252-40406 ARANKA HECKL

MI | 24.09. | 19:45 – 20:45 | 15 x

Gymnasium Eisligen | Zi 009 85,- €

Englisch

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER*INNEN OHNE VORKENNTNISSE (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. Lehrbuch: Let's Enjoy English A1, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

252-40601 VIOLETA SHAKHRAMANIAN

MI | 24.09. | 18:00 – 19:30 | 15 x

Alte Post Eisligen | 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!

252-40602 CLARA WEISS-KRITZER

DI | 23.09. | 09:30 – 11:00 | 12 x

Alte Post Eisligen | Vereinsraum 1
Gebühr nach TN

ENGLISCH OHNE EILE AM NACHMITTAG (B1)

Sie haben Englischkenntnisse und möchten diese verbessern? Wir erweitern den Wortschatz, wiederholen die Grammatik und üben das freie Sprechen. Lehrbuch: Let's enjoy English B1, Unit 5, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich! →

252-40603 SABINE VOITH

DI | 23.09. | 14:00–15:30 | 12 x

Alte Post Eisligen | Vereinsraum 1
Gebühr nach TN

ENGLISCH OHNE EILE (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 8, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

252-40604 SABINE VOITH

MI | 24.09. | 14:00–15:30 | 12 x

Alte Post Eisligen | Vereinsraum 1
Gebühr nach TN

ENGLISCH REFRESHER (B1)

Wenn Sie bereits Kenntnisse in der englischen Sprache haben, aber nicht mehr in Übung sind oder Ihre Kenntnisse ausbauen wollen, dann sind Sie hier richtig. Wortschatzarbeit, Grammatik, Text- und Hörverständnisübungen sowie Kommunikation stehen auf dem Stundenplan. Lehrbuch: Brush up B1, Unit 12, Hueber Verlag. Anmeldung erforderlich!

252-40605 SABINE VOITH

DO | 25.09. | 19:00–20:30 | 12 x

Gymnasium Eisligen | Zi 115
Gebühr nach TN

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!

252-40606 SABINE VOITH

MO | 22.09. | 09:30–11:00 | 12 x

Alte Post Eisligen | Vereinsraum 1
Gebühr nach TN

MONTHLY MEETING TO BRUSH UP YOUR ENGLISH KNOWLEDGE (B1)

Haben Sie Lust, Ihre guten Englischkenntnisse aufzufrischen, jedoch nicht so viel Zeit um einen wöchentlichen Kurs zu besuchen? Dann kommen Sie zu unserem monatlichen Meeting! Stets ist es sehr unterhaltsam 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!

252-40607 URSULA WEINGART-BRODBECK

MI | 24.09. | 22.10. | 19.11. | 17.12. | 04.02. |

18:15–19:45

Alte Post Eisligen | Vereinsraum 1 40,- €

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!

252-40608 SUSANNE KLÄR-HARTLEY

MI | 01.10. | 09:30-11:00 | 6 X MIT

DOZENTIN & 6 SPRACHCAFÉTERMINE

Alte Post Eisligen | Vereinsraum 1 39,- €

Italienisch

ITALIENISCH IM ALLTAG FÜR FORTGESCHRITTENE (B1)

Kleingruppe 6–8 Personen

Bei langsamem bis normalem Lerntempo vertiefen wir Grammatik und Wortschatz und üben vor allem die Konversation. Neue Teil-

nehmende sind herzlich willkommen! Lehrmaterial wird gestellt. Anmeldung erforderlich!

252-40901 CARMELA CRAPANZANO

MI | 24.09. | 19:00–20:00 | 12 x

Gymnasium Eisligen | Zi 008

Gebühr nach TN

Spanisch

SPANISCH FÜR ANFÄNGER*INNEN MIT VORKENNTNISSEN (A1)

Buenas noches! Wir lernen erste Grundlagen, alltägliche Ausdrücke und viel über die Kultur in einer angenehmen und lockeren Lernatmosphäre. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Con gusto A1, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

252-42201 ROSA KÖTZLE

MI | 24.09. | 20:00–21:30 | 15 x

Gymnasium Eisligen | 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. Wir lernen seit wenigen Semestern Spanisch mit Spaß und Freude. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

252-42202 ROSA KÖTZLE

MO | 22.09. | 20:00–21:30 | 15 x

Gymnasium Eisligen | Zi 115

Gebühr nach TN

Schnupperangebot

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

SPANISCH FÜR TEILNEHMENDE 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 danken, zu verabschieden, über das eigene Befinden zu sprechen, sich auch in alltäglichen Situationen, wie beim Einkaufen und beim Bestellen im Restaurant ver- →



ständig auszudrücken. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Lektion 4, Klett Verlag. Anmeldung erforderlich!

252-42203 MARIA DEL MAR CASADO JIMENEZ
MO | 22.09. | 19:00 – 20:30 | 12 x

Alte Post Eislingen | Vereinsraum 1
Gebühr nach TN

SPANISCH (B1)

Wenn Sie bereits Kenntnisse in der spanischen Sprache haben, aber nicht mehr in Übung sind oder Ihre Kenntnisse ausbauen wollen, dann sind Sie hier richtig. In einer entspannten und fröhlichen kleinen Gruppe bauen wir den Wortschatz weiter aus und vertiefen die Grammatik. Das Sprechen steht bei uns im Vordergrund. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Lehrbuch wird im Kurs besprochen. Anmeldung erforderlich!

252-42204 ROSA KÖTZLE
DI | 23.09. | 18:15 – 19:45 | 15 x

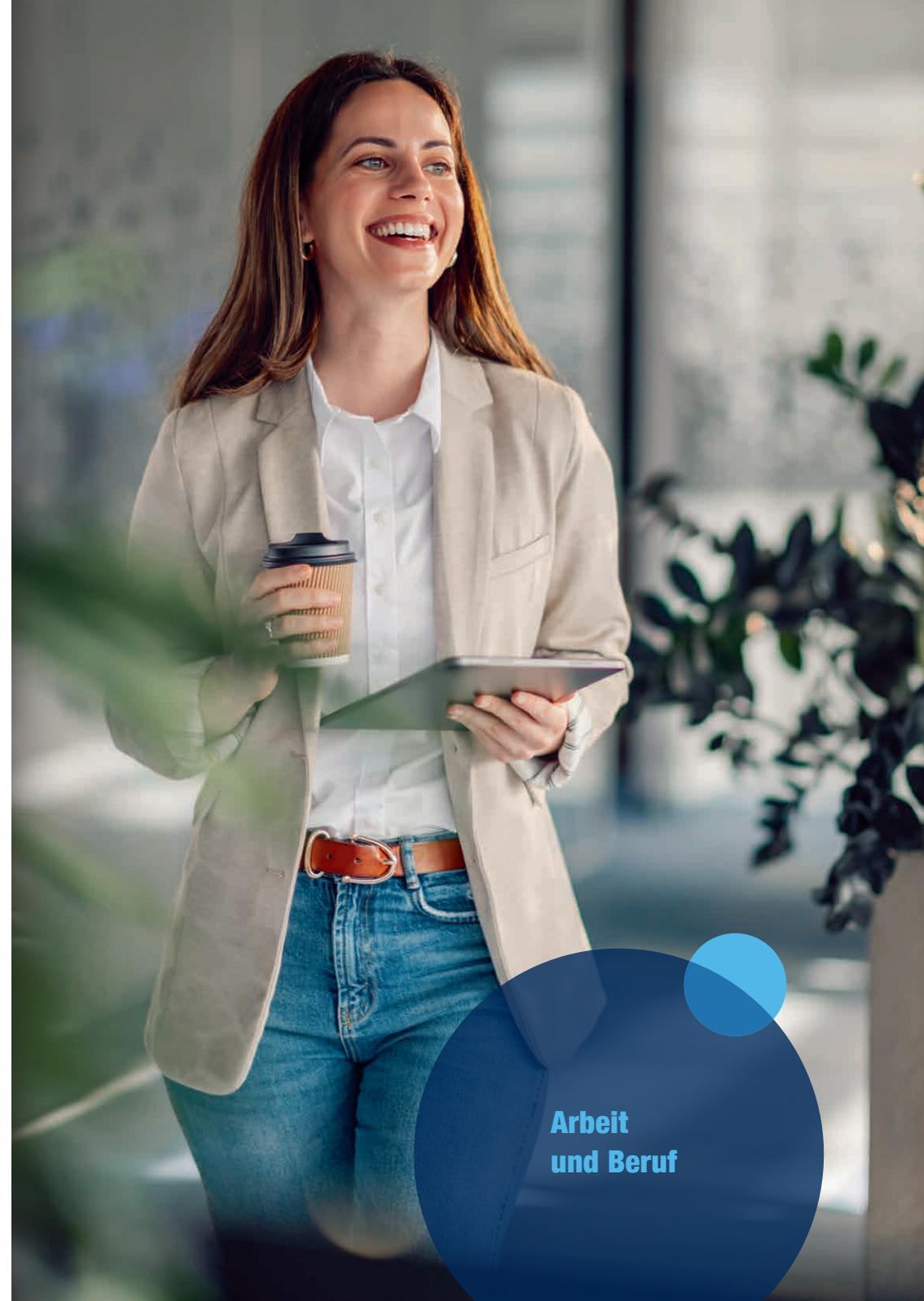
Gymnasium Eislingen | Zi 115
Gebühr nach TN

SPANISCH (B1)

Wenn Sie gerne Spanisch sprechen möchten, sind Sie herzlich willkommen. Conversación y gramática no se quedan atrás. Lehrbuch: Wir beginnen mit kleinen Lektionen und Geschichten. Anmeldung erforderlich!

252-42205 ROSA KÖTZLE
DI | 23.09. | 20:00 – 21:30 | 10 x

Gymnasium Eislingen | Zi 115
Gebühr nach TN



**Arbeit
und Beruf**

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; es gibt die Elektronische Patientenakte; Terminvereinbarungen mit der Doctolib-App erspart Ihnen viel Zeit; viele Geräte, wie z.B. Smartwatches, Küchengeräte, 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))

und Ladekabel. Wenn möglich auch den Zugang zu Ihrem E-Mail-Konto.

252-50101 PATRICIA LIPPMANN

DO | 06.11. | 18:00–21:00

Alte Post Eisligen | Vereinsraum 1 33,- €

ROUTENPLANUNG MIT KOMOOT

Komoot ist Ihnen nicht ganz neu, aber eine eigene Route haben Sie noch nie geplant oder aufgezeichnet. Lassen Sie uns zusammen eine kleine Tour rund um die Alte Post planen und mit einem gemeinsamen Spaziergang testen, wie sich das alles in der App darstellt. **Bitte mitbringen:** Eigenes Gerät (Android oder iOS (Apple)) und Ladekabel. Sollten Sie Komoot noch nicht auf Ihrem Handy installiert haben laden wir sie im Kurs zusammen auf Ihr Handy. Dazu sollten Sie E-Mails auf Ihrem Handy empfangen können.

252-50102 PATRICIA LIPPMANN

DO | 13.11. | 14:00–17:00

Alte Post Eisligen | Vereinsraum 1 33,- €

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.

252-50103 PATRICIA LIPPMANN

DO | 20.11. | 18:00–21:00

Alte Post Eisligen | Vereinsraum 1 33,- €

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

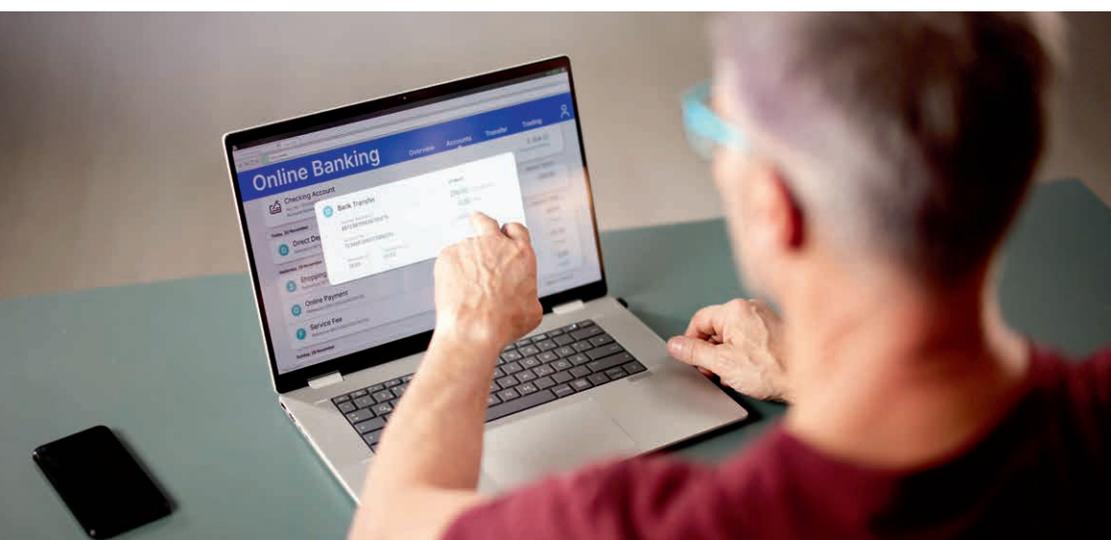
Lassen Sie sich die Welt erklären von ChatGPT. KI ist zu gut, um sie nicht zu nutzen. Wann setzen Sie nun Google ein und was macht die KI anders? Fragen Sie einfach ChatGPT und Sie werden eine Lösung offeriert bekommen, die Sie wahrscheinlich überraschen wird. Egal ob Sie eine Reise planen, Fremdsprachen 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)) und Ladekabel. Wenn möglich auch den Zugang zu Ihrem E-Mail-Konto.

252-50104 PATRICIA LIPPMANN

MO | 17.11. | 18:00–19:30

Alte Post Eisligen | Vereinsraum 2 17,- €





**Besondere
Angebote**

**»WECKE DEN LÖWEN IN DIR«
ERMUTIGUNGS- UND SELBSTSICHER-
HEITSTRAINING 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. **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe.

252-10601 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 08.11. | 08:30–10:30 | 3x

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum

39,- €

**Auskünfte zu Schwimmkursen
für Kinder & Kleinkinder**

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

**ZUMBA® KIDS JR. NEU
FÜR KINDER VON 4–6 JAHREN**

Kleine Füße, Große Bewegungen

Lass Dein 4–6 jähriges Kind so richtig durchstarten, damit es für die Zukunft gewappnet ist. Die Kleinen können sich bei ZUMBA® Kids junior, der ultimativen Tanz- und Spielparty, richtig austoben und in eine gesunde Zukunft starten.

252-30216 ANNA WEBER

DO | 25.09. | 16:00–16:45 | 12x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

66,- €

**ZUMBA® KIDS NEU
FÜR KINDER VON 6–10 JAHREN**

Hier gibt Ihr den Ton an

Schnapp Dir Deine Freunde! Hier könnt Ihr ausgelassen tanzen. ZUMBA® Kids ist eine Tanz- und Fitnessparty, bei der wir mit Freunden bei voller Lautstärke abrocken und nach unserer eigenen Pfeife tanzen.

252-30217 ANNA WEBER

DO | 25.09. | 17:00–17:45 | 12x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

66,- €

HALLOWEEN PARTY – BACKEN UND MEHR

Eltern und Kinder von 6–10 Jahren

Es wird viel Gruseliges gezaubert. Wir backen Kekse, Muffins, Snacks und Fingerfood. Süß und salzig. Bis das Essen im Ofen fertig ist, basteln wir zusammen eine Kleinigkeit. Im Anschluss wird gemeinsam gegessen und die Reste werden aufgeteilt und mit nach Hause genommen. Lebensmittelkosten ca. 20,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Getränk, Geschirrtuch, Schürze, Küchenwaage, Handrührgerät, verschließbare Behälter für Reste.

252-30501 MELANIE SITTER

SA | 25.10. | 09:00–12:30

Realschule Eislingen | Küche

Elternteil mit ein oder zwei Kindern

20,- €

IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI

Vater-Kind-Backkurs für Kinder

von 6–9 Jahren

In gemütlicher Runde wollen wir an diesem Vormittag rühren, kneten, ausstechen und verzieren. Lasst Euch überraschen, was für leckere Plätzchen wir backen. Zum Abschluss kochen wir noch eine leckere Sup-



pe, so muss garantiert keiner hungrig nach Hause gehen. Lebensmittelkosten ca. 18,- € werden direkt im Kurs abgerechnet. **Bitte mitbringen:** Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Dosen für Gutsle.

252-30503 MELANIE SITTER

SA | 29.11. | 09:00–12:00

Realschule Eislingen | Küche

Elternteil mit ein oder zwei Kindern

20,- €

**BUNTE CUPCAKES
FÜR KINDER VON 6–12 JAHREN**

Egal ob mit Sahne oder Cremes, wir lernen mit verschiedenen Spritztechniken die einfachen, selbstgebackenen Muffins mit toller Deko- und Backartikeln in einzigartige und bunte Cupcakes zu verwandeln. Ich freue mich schon darauf mit Euch zu backen. **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze, Küchenwaage, Handrührgerät, Getränk und verschließbare Behälter für die Cupcakes.

252-30504 MELANIE SITTER

SA | 17.01. | 09:00–12:00

Realschule Eislingen | Küche

28,- €

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.

»WECKE DEN LÖWEN IN DIR« **NEU** SELBSTBEWUSST BEHAUPTEN FÜR SENIOREN

»Du musst Dich trauen, Dich zu wehren«

Weitere Informationen siehe Seite **18**

252-10603 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 08.11. | 15:00 – 17:00 | 3 x

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum

56,- €

»LITTLE GERMANY – DER DUFT DER NEUEN WELT«

Lesung mit Maria Nikolai in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei

Weitere Informationen siehe Seite **27**

252-20104 MARIA NIKOLAI

DO | 06.11. | 19:30

Stadthalle Eislingen | Jurasaal

15,- € | ermäßigt 11,- €

Lesung mit Kinofeeling inkl. Sekt & kleinen Leckereien

TÄNZE AUS ALLER WELT

Für Seniorinnen und Senioren +/- 60 Jahre

Weitere Informationen siehe Seite **29**

252-205011 BRIGITTE LICHTENBERGER

DO | 25.09. | 14:15-15:45 | 14-TÄGIG | 5 x

Stauferrlandhalle Salach |

Gymnastikraum

33,- €

GEDÄCHTNISTRaining MIT **NEU** STÖCKEN AUS DER KAMPFKUNST

Hilfestellung kognitiven Funktionen zu erhalten – besonders das Gedächtnis

Weitere Informationen siehe Seite **45**

252-30302 SIFU ROBERTO CABRIOLU

SA | 08.11. | 13:00 – 15:00 | 3 x

Realschule Eislingen |

Gymnastikraum

56,- €

MOBIL UND AKTIV

Für Frauen und Männer ab 60 Jahren

Weitere Informationen siehe Seite **39**

252-30207 ADELHEID MÜLLER

MO | 22.09. | 09:00 – 9:45 | 13 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

59,- €

GYMNASTIK IM SITZEN

Weitere Informationen siehe Seite **40**

252-30209 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ

MI | 08.10. | 10:45 – 11:45 | 10 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

49,- €

STARKE KNOCHEN DURCH SPORT UND GYMNASTIK

Weitere Informationen siehe Seite **40**

252-30211 ADELHEID MÜLLER

MI | 24.09. | 15:15 – 16:15 | 14 x

vhs Gesundheitsstudio Eislingen |

Albstr. 40

67,- €

FIT UND AKTIV FÜR FRAUEN 60+

Weitere Informationen siehe Seite **41**

252-30212 ADELHEID MÜLLER

DO | 25.09. | 15:30 – 16:30 | 14 x

Sporthalle Ösch 1 Eislingen

55,- €

NORDIC-WALKING FÜR MENSCHEN MIT EINSCHRÄNKUNGEN

Weitere Informationen siehe Seite **45**

252-30401 ANGELIKA MÖLLER-MARTZ

DI | 23.09. | 17:00 – 18:00 | 8 x

Tälesweg Eislingen | Parkplatz

Hundedressurplatz

40,- €

VORSORGEVOLLMACHT – TIPPS UND HINWEISE



Vortrag von Karin Lorch in Zusammenarbeit mit dem Demenznetzwerk

Weitere Informationen siehe Seite **45**

252-30303 KARIN LORCH

MO | 27.10. | 18:00

Treff im Löwen Eislingen

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 **46**





252-30304 KARIN LORCH

MO | 17.11. | 18:00

Treff im Löwen Eislingen

6,- € | ermäßigt 4,- €

**DIE ORTHOPÄDISCHE NEU
HAUSAPOTHEKE – VOM SCHEITEL BIS
ZU DEN FINGERSPITZEN**

Vortrag mit Heilpraktiker Jürgen Wegner

Weitere Informationen siehe Seite 47

252-30305 JÜRGEN WEGNER

MO | 19.01. | 19:00

Stadthalle Eislingen | Jurasaal

6,- € | ermäßigt 4,- €

Angebote im Treff im Löwen

Zusätzlich möchten wir Sie auf die Angebote der Stadt Eislingen/Fils im **Treff im Löwen** aufmerksam machen. Dort finden regelmäßig Angebote für Seniorinnen und Senioren und Interessierte statt. **Alle hier genannten Veranstaltungen sind kostenfrei!**

Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich. Bei Fragen zu den Veranstaltungen wenden Sie sich bitte an **Heike Kirn** telefonisch unter **07161 354 18 68** oder auch gerne per E-Mail unter h.kirn@eislingen.de

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

**UMGANG MIT ERKÄLTUNGS-
ERKRANKUNGEN – WIE STÄRKEN WIR
UNSER IMMUNSYSTEM?**

Vortrag von Ärztin Nadja Rensch

DI | 23.09. | 17:00

**TRAUER – NOTWENDIG ODER LÄSTIG –
UNTERSTÜTZUNG IN SCHWEREN ZEITEN**

Vortrag von Amtsarzt Andreas Kadel

DI | 21.10. | 17:00

**SUIZIDPRÄVENTION & DEPRESSION
BEI MÄNNERN – EIN OFT
UNTERSCHÄTZTES THEMA**

Vortrag von Amtsarzt Andreas Kadel

DI | 04.11. | 17:00

FILMVORFÜHRUNG

Gezeigt wird der Film »Vergiss mein nicht«
von David Sieveking

DI | 30.09. | 17:00

FRÜHSTÜCKSTREFF »CAFÉ EDELWEISS«

DI | WÖCHENTLICH | 09:00 – 11:00

Anmeldung erforderlich bei Heike Kirn
unter 07161 3541868

SINGGRUPPE »GEMEINSAM SINGEN«

DI | WÖCHENTLICH | 15:00 – 16:00

»DEKO SELBSTGEMACHT!«

MIT MARGARITHA & RENATE

MO | CA. ALLE 2 WOCHEN | 14:30 – 16:00

Kontakt & Anmeldung bei Margaritha
Kammner-Ullmann unter 07161 6529222

STAMMTISCH

DI | MONATLICH | 17:30 – 20:00

**SPIELNACHMITTAG
DES STADTSENIORENRATES E.V.
MIT BÄRBEL LÜBKE**

MI | MONATLICH | 14:00 – 16:00

**BÜCHER-CLUB 50+
DES STADTSENIORENRATES E.V.
MIT INGRID HECKL**

FR | MONATLICH | 16:00 – 18:00

**SONNTAGS-CAFÉ
MIT ROBERT FLORIN & TEAM**

SO | MONATLICH | 15:00 – 16:30

SONNTAGS-KINO MIT INGRID HECKL

SO | MONATLICH | 15:00 – 17:30

Info bei Ingrid Heckl unter 0176 50496550

**GESPRÄCHSKREIS FÜR
MENSCHEN MIT HÖRBEIINTRÄCHTIGUNG
MIT GÜNTER WAHL**

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

**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

**STUNDE DER MUSE – POESIE,
MELODIEN, KAFFEE & KUCHEN
DES STADTSENIORENRATES E.V.
MIT INGRID HECKL**

SO | CA. ALLE 6 WOCHEN | 15:00 – 16:00

**ADVENTS-STÜNDLE
MIT ANNEROSE HAGENMAYER & TEAM**

MO | IM ADVENT | 15:00 – 16:00

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
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 – weitere Kontaktdaten an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherung und Löschung

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

Hinweis auf Auskunftsrecht

Sie haben das Recht, auf Antrag unentgeltlich Auskunft zu erhalten, welche Daten über Sie bei der vhs gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Sie haben auch das Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten sowie auf Sperrung und Löschung, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zusätzlich haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Sollten Sie noch Fragen zum Datenschutz haben, so wenden Sie sich bitte an:
datenschutz@eislingen.de oder
Telefon 07161 804-170

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

Wichtige Hinweise

Anmeldung

Eine Anmeldung ist für Kurse, Seminare, Tagesfahrten und Studienreisen erforderlich. Eine verbindliche Anmeldung ist telefonisch, per Fax, E-Mail oder über unsere Internetseite www.vhs-eislingen.de möglich. **Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt in der Regel 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 ©vhs | S. 7, 39, 42 ©Robert Kneschke/stock.adobe.com | S. 9 ©Stadtverwaltung Eislingen | S. 10 ©Tobias Fröhner Photography | S. 11 ©Stefan Christmann | S. 12 ©Alexander Raths/stock.adobe.com | S. 15, 28 ©Giacinto Carlucci | S. 16 ©plysukvv/stock.adobe.com | S. 18 ©Eberhard Schmid | S. 21, 22 ©GEOPULS | S. 25 ©andreaobze-rova/stock.adobe.com | S. 26: oben ©Thomas Leidig, unten ©Horst Alexy | S. 27: oben ©BON-DET LUCKY/stock.adobe.com, unten ©Thomas Kiehl | S. 31 ©Staatsgalerie Stuttgart | S. 33 ©rh2010/stock.adobe.com | S. 35 ©Yakobchuck Olena/stock.adobe.com | S. 36 ©Africa Studio/stock.adobe.com | S. 38 ©Syda Productions/stock.adobe.com | S. 40 ©JackF/stock.adobe.com | S. 43 ©olegganko/stock.adobe.com | S. 44 ©Irina Sharnina/stock.adobe.com | S. 46, 62 ©WavebreakMediaMicro/stock.adobe.com | S. 47 ©Victor/stock.adobe.com | S. 49 ©beats/stock.adobe.com | S. 51 ©BullRun/stock.adobe.com | S. 54 ©vhs | S. 57 ©nito/stock.adobe.com | S. 59 ©Zamrznuti tonovi/stock.adobe.com | S. 60 ©Andrey Popov/stock.adobe.com | S. 61 ©GamePixel/stock.adobe.com | S. 65 ©Vadyn/stock.adobe.com | S. 66 ©Goran/stock.adobe.com | S. 67 ©Vasyil/stock.adobe.com | S. 68 ©Xavier Lorenzo/stock.adobe.com

Semester

Beginn: 22. September 2025
Ende: 07. Februar 2026

Vorschau

Das nächste Programmheft erscheint im Januar 2026.
Das nächste Semester beginnt Mitte Februar 2026.

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.

