vhs 100 Jahre Wissen teilen

Semesterplan

2019

Januar – August

Volkshochschule Bad Waldsee

mit Kursangebot Bergatreute

STICHWORTVERZEICHNIS

	Seite
Achtal	4
Android	30
Angeln	11
Aroha	20
Asiatische Küche	25
Astronomie	5, 7
Babymassage	24
Bad Waldsee	10
Basel	6
Basenfasten	23
Bauch, Beine, Po	20
Beckenbodentraining	20
Beikost	25
Bewegung	19
Biberach	7
Bodensee	22
Boogie Woogie	14
Buch schreiben	15
Calc	33
Da Vinci, Leonardo	4
Darm	24
Deutsch als Fremdsprache	26
Disco Fox	13
Dorn-Methode®	24
EDV	29
Elektrotechnisches Museum	6
Eltern-Kind-Schwimmen	22
E-Mail	30
Englisch	27
Engpassdehnungen	21
Erste Hilfe	23
Excel	32
Faszien	20
Feng Shui	17
Fischerprüfungsvorberetung	11
Fitnessgymnastik	20
Florenz	4
Fotografie	15
Französisch	28
Friedrichshafen-Fischbach	22
Frisuren	15
Geschichte	8
Gimp	33
Giotto	4
Gitarre	13
Globalisierung	6
Gymnastik	19
Heilkräuter	7
Heilpflanzen	7
Holz schnitzen	12
Illustrator	31
InDesign	31
Indische Küche	25
Indonesien	10
Internet	30
iPad	30
iPhone	30
Italienisch	28
Jobcoaching	10
Junge vhs	34
Kaha	21
Kartoffelsalat	25
Kinderkost	25
Kinderschwimmen	22
Klostergarten	7
Knigge	10
Kochen	25
Kolumbien	10
Körper	6
Körpersprache	10
Kunst	12
Länderkunde	10
Lernen	34
Leutkirch	6
Line Dance	14
Literatur	12
Malen	12
Mama fit	21
Mathematik	34
Meditation	23
Mercedes-Benz-Museum	4
Mördernacht	10
München	4
Münster	7
Museum Alte Kulturen	4
Nähen	16
Nationalsozialismus	8
Natur	7, 19
Nordic Walking	21
Office	34
Ohr	6
Online-Seminar	31
Orientalischer Tanz	14
Ostereier	12
Patientenverfügung	9
Photoshop Elements	33
Picasso, Pablo	5
Pilates	20
Pilze	8
Psychologie	9
Power Walking-Mix	21
PowerPoint	32
Qigong	19
Quacksalber	6
Räuchern	23
Ravensburg	6
Realschulabschluss	34
Recht	9
Reparatur	13
Reute	7
Rückbildung	18
Samurai	5
Sauna	24
Schau-Spiel	6
Schminken	15
Schreinern	13
Schwangerschaftsyoga	18
Schwert	4
Schwimmen	22
Selbstverteidigung	21
Serienbriefe	32
Small Talk	10
Smartphone	30
Spanisch	29
Spiele, Spiele – Spaß	22
Stand Up Paddling	22
Standard und Latein	14
Sternschnuppen	5, 7
Stuttgart	4
Styling	15
Tanzkreis	13
Tapen	24
Taschen	16
Thermomix	25
TosoX	21
Tübingen	4
Türme	6
Ulm	7
Umgangsformen	10
Umwelt	11
Überlingen	7
Vegetarisch	25
Verbraucher	11
Vital ab 50	19
Waldsee-Therme	24
Wangen	5
Wechseljahre	24
Wildgemüse	6
Windows 10	29
Wirbelsäulengymnastik	19
Wohnraumgestaltung	17
Word	32
Wordpress	33
Writer	33
Yoga	17
Zaubern	34
Zumba®	20

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,
liebe vhs-Interessierte,

im Jahr 2019 feiert die Institution Volkshochschule in Deutschland ihr 100-jähriges Jubiläum. Dieses geht zurück auf die Weimarer Verfassung, die erstmals den Anspruch auf Weiterbildung in staatlicher Verantwortung erhob. Sie haben ein Semesterheft in der Hand, das die Vielfalt der Volkshochschulen widerspiegelt. Viele neue und auch bewährte Angebote und Vorträge laden dazu ein, sich weiterzubilden und einander zu begegnen – egal welche Bildung, Herkunft oder Hautfarbe Sie haben.

Schon jetzt möchten wir Sie anlässlich unseres Jubiläums zur Langen Nacht der Volkhochschulen am 20. September 2019 einladen. Dies ist Teil des Jubiläumsprogramms und findet an diesem Abend erstmals bundesweit statt. Ein buntes Programm, umrahmt von Musik, bietet die Gelegenheit zum Austausch und zur Begegnung.

An dieser Stelle möchte ich mich für die vielen bereichernden und herzlichen Begegnungen mit Ihnen bedanken. Es macht uns stolz, so vielen Menschen ein Angebot bieten zu können und so viel Offenheit und Zusammenhalt zu spüren. Herzlichen Dank dafür! Nun bleibt mir noch, Ihnen viel Spaß beim Entdecken unseres neuen Semesterplans zu wünschen. Wir sind überzeugt, dass auch für Sie etwas Interessantes mit dabei ist!

Beate Scheffold

Ihre Beate Scheffold
vhs-Leiterin Bad Waldsee

Semesterkalender Januar – August 2019

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August
1 Di Neujahr	1 Fr	1 Fr	1 Mo 14.	1 Mi Tag der Arbeit	1 Sa	1 Mo 27.	1 Do
2 Mi	2 Sa	2 Sa	2 Di	2 Do	2 So	2 Di	2 Fr
3 Do	3 So	3 So	3 Mi	3 Fr	3 Mo 23.	3 Mi	3 Sa
4 Fr	4 Mo 06.	4 Mo Rosenmontag 10.	4 Do	4 Sa	4 Di	4 Do	4 So
5 Sa	5 Di	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo 32.
6 So Heil. Drei Könige	6 Mi	6 Mi Aschermittwoch	6 Sa	6 Mo 19.	6 Do	6 Sa	6 Di
7 Mo 02.	7 Do	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr	7 So	7 Mi
8 Di	8 Fr	8 Fr	8 Mo 15.	8 Di	8 Sa	8 Mo 28.	8 Do
9 Mi	9 Sa	9 Sa	9 Di	9 Do	9 So Pfingstsonntag	9 Di	9 Fr
10 Do	10 So	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo Pfingstmontag 24.	10 Mi	10 Sa
11 Fr	11 Mo 07.	11 Mo 11.	11 Do	11 Sa	11 Di	11 Do	11 So
12 Sa	12 Di	12 Di	12 Fr	12 So Muttertag	12 Mi	12 Fr	12 Mo 33.
13 So	13 Mi	13 Mi	13 Sa	13 Mo 20.	13 Do	13 Sa	13 Di
14 Mo 03.	14 Do	14 Do	14 So Palmsonntag	14 Di	14 Fr	14 So	14 Mi
15 Di	15 Fr	15 Fr	15 Mo 16.	15 Mi	15 Sa	15 Mo 29.	15 Do
16 Mi	16 Sa	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So	16 Di	16 Fr
17 Do	17 So	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo 25.	17 Mi	17 Sa
18 Fr	18 Mo 08.	18 Mo 12.	18 Do Gründonnerstag	18 Sa	18 Di	18 Do	18 So
19 Sa	19 Di	19 Di	19 Fr Karfreitag	19 So	19 Mi	19 Fr	19 Mo 34.
20 So	20 Mi	20 Mi	20 Sa	20 Mo 21.	20 Do Fronleichnam	20 Sa	20 Di
21 Mo 04.	21 Do	21 Do	21 So Ostersonntag	21 Di	21 Fr	21 So Ostersonntag	21 Mi
22 Di	22 Fr	22 Fr	22 Mo Ostermontag 17.	22 Mi	22 Sa	22 Mo 30.	22 Do
23 Mi	23 Sa	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So	23 Di	23 Fr
24 Do	24 So	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo 26.	24 Mi	24 Sa
25 Fr	25 Mo 09.	25 Mo 13.	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Do	25 So
26 Sa	26 Di	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi	26 Fr	26 Mo 35.
27 So	27 Mi	27 Mi	27 Sa	27 Mo 22.	27 Do	27 Sa	27 Di
28 Mo 05.	28 Do Fasnacht	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi
29 Di		29 Fr	29 Mo 18.	29 Mi	29 Sa	29 Mo 31.	29 Do
30 Mi		30 Sa	30 Di	30 Do Chr. Himmelfahrt	30 So	30 Di	30 Fr
31 Do		31 So	31 Mi	31 Fr		31 Mi	31 Sa

Ferien

Mitarbeiterinnen der vhs Bad Waldsee

Frau Scheffold
vhs-Leiterin
scheffold@vhs-badwaldsee.de

Verwaltung
info@vhs-badwaldsee.de

Frau Ehrmann
Koordinatorin für den Bereich
Deutsch als Fremdsprache
ehrmann@vhs-badwaldsee.de

Frau Frick
Verwaltungskraft für den Bereich
Deutsch als Fremdsprache
s.frick@bad-waldsee.de

Was die Teilnehmer (TN) wissen sollten

Semesterbeginn am Montag, 28. Januar 2019
Anmeldungen ab sofort möglich

Vorschau:
Das nächste Programmheft erscheint Ende Juli 2019.
Das nächste Semester beginnt am 16. September 2019.

Anmeldung
Melden Sie sich bitte rechtzeitig vor Kursbeginn an. Sie sichern dadurch das Zustandekommen der Veranstaltung. So können Sie sich anmelden:
– Anmeldekarte persönlich im vhs-Büro abgeben
– Anmeldekarte per Fax oder Post zuschicken
– Telefonische Anmeldung 07524 49941
– www.vhs-badwaldsee.de
– info@vhs-badwaldsee.de

Bestätigung
Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung! Die Anmeldung gilt als angenommen, wenn Sie nicht vor Kursbeginn eine Nachricht erhalten, dass der Kurs bereits voll belegt ist oder ausfallen muss.

Bezahlung
Die Bezahlung erfolgt bargeldlos mit Abbuchungsermächtigung. Die Abbuchung erfolgt erst nach Beginn des Kurses. Ihre Quittung ist der Bankauszug.

Rücktritt
Bis drei Werktage (Mo. – Fr.) vor Kursbeginn können Sie sich ohne Angabe von Gründen telefonisch oder schriftlich von einem Kurs wieder abmelden; bei Sprachkursen bis drei Werktage vor dem zweiten Kurstermin. Andernfalls sind Sie zur Zahlung der Gebühr verpflichtet. Ohne rechtzeitige Abmeldung erfolgt die Abbuchung.
Eine mündliche oder schriftliche Mitteilung an den Kursleiter hat keine Gültigkeit, das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Ferien
Während der Schulferien ruht in der Regel auch der Unterrichtsbetrieb der vhs Bad Waldsee.

vhs-Büro, Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag	08:30 – 12:00 Uhr
Dienstag – Donnerstag	14:00 – 16:30 Uhr
Freitag	geschlossen

Kontakt
www.vhs-badwaldsee.de
E-Mail: info@vhs-badwaldsee.de

Parkmöglichkeiten
Bitte beachten Sie, dass im Klosterhof vor der vhs keine öffentlichen Parkplätze zur Verfügung stehen.

Impressum

Herausgeber: vhs Bad Waldsee, vhs Bergatreute
Redaktion: Beate Scheffold, vhs-Leiterin
Gestaltung: Werbung², Jürgen Lang
Herstellung: Druckerei Marquart GmbH, Saulgauer Straße 3, 88326 Aulendorf
Auflage: 3.500 Exemplare
Fotos: Stadt Bad Waldsee, fotolia, wikipedia Unimuseum Tübingen

Inhalt

Fach	Themen	Seite
	Exkursionen	4
1	Geschichte	8
	Recht	9
	Psychologie	9
	Länderkunde	9
	Heimatkunde	10
	Umwelt	10
	Verbraucherfragen	11
2	Literatur Theater	11
	Sprecherziehung	11
	Kunst Kulturgeschichte	12
	Malen	12
	Plastisches Gestalten	12
	Musik	13
	Tanzen	13
	Medien	15
	Fotografie	15
	Mode	15
	Wohnraumgestaltung	17
3	Yoga Entspannung	17
	Gymnastik Bewegung	19
	Lebensgestaltung	23
	Gesundheitspflege	23
	Ernährung	25
4	Deutsch als Fremdsprache	26
	Englisch	27
	Französisch	28
	Italienisch	28
	Spanisch	29
5	PC EDV	29
	Online-Seminare	31
6	junge vhs	34
	Programmteil Bergatreute	37

EXKURSIONEN

Kurs-Nr. 191-20301
Leitung: Bernd Friedrich

Florenz und seine Maler

Von Giotto bis Leonardo da Vinci – Kunstfahrt nach München

Mit rund 120 Meisterwerken präsentiert die Ausstellung in der Alten Pinakothek die bahnbrechenden künstlerischen Innovationen am Geburtsort der Renaissance, dieser europäischen Kulturepoche in der Zeit des Umbruchs vom Mittelalter zur Neuzeit im 15. und 16. Jahrhundert. In einer 90-minütigen Führung werden wir detaillierte Einblicke in die Arbeitsmethoden und die engen Zusammenhänge erläutert bekommen. Vor Beginn (13:15 Uhr) und nach der Führung besteht die Möglichkeit, den Besuch in München individuell zu gestalten. Bitte beachten: Letzter Abmeldetag ist Montag, der 21. Januar 2019! In der Gebühr sind Bahnfahrt, Eintritt und Führung enthalten.
Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee
Samstag, 26. Januar 2019, 07:55 – 19:51 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 19) 51,00 €

Kurs-Nr. 191-10101
Leitung: Bernd Friedrich

Meilensteine und ihre Geschichte

Mercedes-Benz-Museum Stuttgart

Erleben wir unseren Museumsbesuch mit einer faszinierenden Zeitreise! Die Automobil- und Zeitgeschichte seit 1886 wartet darauf, unter kundiger 75-minütiger Führung von uns entdeckt zu werden. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich selbstständig auf Entdeckungsreise zu begeben und eigene Interessenschwerpunkte zu vertiefen. Oder als Fan des VfB Stuttgart die Sonderausstellung zum 125-jährigen Jubiläum „Bewegt seit 1893" zu besuchen (im Eintritt enthalten). In der Gebühr ist Bahnfahrt, Eintritt und Führung enthalten. Bitte beachten: Letzter Abmeldetag ist Donnerstag, der 14. Februar 2019!
Treffpunkt: Bahnhof Aulendorf
Samstag, 23. Februar 2019, 09:45 – 19:55 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 19) 55,00 €

Kurs-Nr. 191-10102
Leitung: Karl Birkle

Faszination Schwert

Tagesfahrt nach Stuttgart

Die Große Sonderausstellung „Faszination Schwert" in Stuttgart präsentiert die ganze Erfolgsgeschichte des Schwertes: Von seinem ersten Einsatz in Mitteleuropa im 2. Jahrtausend v. Chr. bis hin zu weltweit bekannten Schwertern in Serien und Computerspielen. Entdecken Sie (Führung 12:00 – 13:00 Uhr) mehr als 340 einzigartige Objekte. Vor und nach der Führung bleibt genügend Freizeit für eigene Erkundungen. In der Gebühr sind Bahnfahrt, Eintritt und Führung enthalten.
Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee
Samstag, 9. März 2019, 08:35 – 18:09 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 19) 42,00 €

Kurs-Nr. 191-10103
Leitung: Bernd Friedrich

Eine Schatzkammer der Menschheitskultur...

...ist das „Museum Alte Kulturen" der Uni Tübingen. Wir erleben in einer 90-minütigen Highlight-Führung die ältesten Kunstwerke der Menschheit, die Kultur der alten Ägypter und das Weltkulturerbe Pfahlbauten. Bestaunen wir viele Superlative der Kulturgeschichte: die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehörenden Eiszeitfiguren aus Höhlen der Schwäbischen Alb sowie das weltberühmte Vogelherd-Pferdchen aus Mammutelfenbein. Wir erfahren darüber hinaus mehr über das UNESCO-Weltkulturerbe „Pfahlbauten", die ägyptische Opferkammer des Seschemnefer III., den Tübinger Waffenläufer und die Malanggan-Kunstwerke aus Neu-Irland. In der Gebühr sind Bahnfahrt, Eintritt und Führung enthalten. Bitte beachten: Letzter Abmeldetag ist Dienstag, der 12. März 2019!
Treffpunkt: Bahnhof Aulendorf
Samstag, 16. März 2019, 10:55 – 18:50 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 24) 33,00 €

Kurs-Nr. 191-11401
Leitung: Andreas Uhl

Frühlingsboten im Achtal

Botanische Exkursion

Naturnah erhaltene Hangwälder in Flusstälern und deren Auen sind heute recht selten geworden. Die Exkursion möchte solche aufspüren und führt vorbei an blühenden Märzenbecherwiesen und bunt gespickten Waldhängen mit Schneeglöckchen, Leberblümchen oder Schlüsselblumen. Wir gehen einigen spannenden Fragen nach, z. B.: Warum zeigen sich diese raren Frühblüher eigentlich so zeitig im Frühjahr? Auch Kräuter können bei der Wanderung gesammelt werden. Zum Abschluss gibt es ein Quiz mit einer kleinen Überraschung.
Treffpunkt: Parkplatz Sporthalle/Kirche, Bergatreute
Samstag, 16. März 2019, 15:00 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 14,00 €

Kurs-Nr. 191-11405
Leitung: Andreas Uhl

Faszination Sternenhimmel

Nachtwanderung

Jede Jahreszeit hat ihre charakteristischen Sternbilder. Der Hobbyastronom möchte mit Ihnen auf dieser Wanderung diese Sternbilder mittels Sternkarten auffinden. Interessant ist auch die Suche nach den offenen Sternhaufen Plejaden und Praesepe. Bitte mitbringen: Taschenlampe, Fernglas und Sternkarten (falls vorhanden). Die Wanderung findet nur bei klarem Himmel statt. Bei Schlechtwetter wird ein Ersatztermin angeboten.
Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof im Schorren
Samstag, 30. März 2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 10,00 €

Kurs-Nr. 191-20303
Leitung: Bernd Friedrich

Der frühe PICASSO – Blaue und Rosa Periode

Kunstfahrt nach Basel

In ihrer bis dato hochkarätigsten Ausstellung widmet sich die Fondation Beyeler den Gemälden und Skulpturen des frühen Pablo Picasso aus der sogenannten Blauen und Rosa Periode von 1901 bis 1906. Erstmals in Europa überhaupt werden die Meisterwerke dieser bedeutenden Phase, allesamt Meilensteine auf Picassos Weg zum berühmtesten Künstler des 20. Jahrhunderts, in dieser Dichte und Qualität gemeinsam präsentiert. Die Bilder werden voraussichtlich in dieser Fülle nicht mehr gemeinsam an einem Ort versammelt zu sehen sein. In der Gebühr sind Bahnfahrt, Eintritt und Führung enthalten. Bitte beachten: Letzter Abmeldetag ist Dienstag, der 26. Februar 2019!
Treffpunkt: Bahnhof Aulendorf
Samstag, 30. März 2019, 07:55 – 21:11 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 19 – 19) 79,00 €

Kurs-Nr. 191-10104
Leitung: Karl Birkle

Die Pracht des japanischen Rittertums – Samurai

Kunsthalle München

Über Jahrhunderte prägten die Samurai die Geschichte Japans – nicht nur als Krieger, sondern auch als politische Elite. Ihr Mythos erzählt von Tapferkeit und Disziplin, von Loyalität und nobler Selbstaufopferung – aber auch von Verrat, Intrigen und erbarmungsloser Gewalt. Die Ausstellung lässt anhand prächtigster Exponate aus der Sammlung Barbier-Mueller die spannungsvolle Geschichte des japanischen Rittertums lebendig werden. Nach einer ausführlichen Führung (14:00 – 15:30 Uhr) bleiben noch ca. 1,5 Stunden Zeit zur freien Verfügung. In der Gebühr sind Bahnfahrt, Eintritt und Führung enthalten.
Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee
Dienstag, 2. April 2019, 10:00 – 19:50 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 19) 53,00 €

Kurs-Nr. 191-11101
Leitung: Bernd Friedrich

In Wanga bleibt ma hanga

Für unseren Stadtführer gilt das jedenfalls zweifellos! Als Wangener Urgestein kennt er bestens nicht nur die Postkartenansichten und bemerkenswerten Sehenswürdigkeiten aus über 1200 Jahren Geschichte der ehemals Freien Reichsstadt. Die eineinhalbstündige Erlebnisführung widmet sich dem Offensichtlichen, den historischen Gebäuden, den kunstvoll geschmiedeten Wirtshausauslegern, der Brunnenkultur, der wir auf Schritt und Tritt begegnen, sie öffnet darüber hinaus insbesondere auch den Blick für die stillen Winkel, Gässchen und das Verborgene. Nach dem Stadtrundgang bleibt noch genügend Zeit, eigenständig das Flair des mittelalterlichen Stadtkerns zu erleben und die Vielfalt und Qualität der Wangener Gastronomie auf die Probe zu stellen. In der Gebühr sind Bahnfahrt und Führung enthalten. Mögliche Rückkehr auch erst um 18:51 Uhr. Bitte beachten: Letzter Abmeldetag ist Donnerstag, der 28. März 2019!
Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee
Samstag, 6. April 2019, 13:05 – 17:58 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 9) 22,00 €

Kurs-Nr. 191-20303A
Leitung: Karl Birkle

Der frühe PICASSO – Blaue und Rosa Periode

Kunstfahrt nach Basel

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-20303
Bitte beachten:
Letzter Abmeldetag ist Mittwoch, der 13. März 2019!
Treffpunkt: Bahnhof Aulendorf
Samstag, 13. April 2019, 07:55 – 21:11 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 19 – 19) 79,00 €

EXKURSIONEN

Kurs-Nr. 191-10109
Leitung: Bernd Friedrich

Unterwegs im Ohr

Ein Erlebnisrundgang durchs Ohr im Naturhistorischen Museum Basel

Raumhohe, begehbare Modelle ermöglichen uns einen einmaligen Erlebnisrundgang in das Innere unseres Körpers. Auf unserer interaktiven Reise können wir ausprobieren, erraten, kreieren, testen und sind unser eigener Museumsführer mit individueller Aufenthaltsdauer. Bis zum Sammeln um 18:00 Uhr für die Rückreise besteht die Möglichkeit, Basel zu erleben. Oder Sie besuchen allein oder in Teilgruppen die touristische Attraktion der Antike, die vor 2300 Jahren entstandene Aphrodite des Praxiteles. 10 Franken Eintritt zu „nackt! Die Kunst der Blöße" im nahegelegenen Antikenmuseum mit 120 Skulpturen sind in der Gebühr nicht inbegriffen. In der Gebühr sind Bahnfahrt, Tram und Eintritt ins Naturhistorische Museum enthalten. Bitte beachten: Letzter Abmeldetag ist Dienstag, der 23. April 2019!
Treffpunkt: Bahnhof Aulendorf
Samstag, 27. April 2019, 07:55 – 21:11 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 24) 55,00 €

Kurs-Nr. 191-20105
Leitung: Beate Scheffold

Stadt-Schau-Spiel „Die Türmerin"

Thematische Stadtführung in Ravensburg

Beim Stadt-Schau-Spiel „Die Türmerin" führt die „wunderfitzige" Türmerfrau Regina Nabholzin äußerst unterhaltsam durch das Ravensburg des 18. Jahrhunderts. Nach dem knapp 1,5-stündigen Stadt-Schau-Spiel haben wir noch ca. zwei Stunden Zeit zur freien Verfügung. In der Gebühr sind Bahnfahrt und Führung enthalten.
Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee
Mittwoch, 2. Mai 2019, 09:10 – 14:50 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 25) 27,00 €

Kurs-Nr. 191-11402
Leitung: Andreas Uhl

Schätze aus der Natur – Wildgemüse

Botanische Exkursion

Natur erleben und entdecken können wir im Gebiet der Wolfegger Ach bei Bergatreute. Die zum neuen Leben erwachte Natur bringt uns einige Pflanzen zum Vorschein, aus denen wir einen schmackhaften und den Körper stärkenden Wildsalat (z. B. aus Bärlauch oder Brunnenkresse) zubereiten können. Darüber hinaus möchten wir aber auch sonst bei unserer Wanderung Neues in der Flora, Fauna und der Geologie des Tals der Ach entdecken. Für die teilnehmenden Kinder gibt es zum Abschluss ein kurzes Spiel, bei dem sie ihre Kenntnisse unter Beweis stellen können. An witterungsgerechte Kleidung und Schuhe denken! Bildung von Fahrgemeinschaften.
Treffpunkt: Sportplatz in Alttann
Samstag, 4. Mai 2019, 14:30 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 17,00 €

Kurs-Nr. 191-11601
Leitung: Eva Militz | Miriam Weiss

WELTbewusst feiern und schenken

Eine Entdeckungsreise durch die globalisierte Marken- und Produktwelt in unserer Innenstadt

Frühling – Erwachen aus dem Winterschlaf und Starten in die Festsaison! Geburtstage, Hochzeiten u. a. stehen auf dem Plan. Wir machen uns schick, schenken Blumen oder vielleicht Schmuck. Aber wissen wir eigentlich, wo die Blumen herkommen? Was in unseren Kosmetika drinsteckt? Wer daran verdient? Wir laden Sie herzlich ein, mitzugehen und eine neue Perspektive auf die Welt zu bekommen. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen.
Treffpunkt: Arkaden unter dem Rathaus Bad Waldsee
Dienstag, 7. Mai 2019, 18:00 – 19:30 Uhr
Ohne Anmeldung; (TN: 5 – 20) kostenlos

Kurs-Nr. 191-10106
Leitung: Bernd Friedrich

Unter Spannung

Zeitreise in das elektrotechnische Museum in Leutkirch

Das 1998 gefeierte 100-jährige Jubiläum der Einführung der Elektrizität in Leutkirch nahm Elektromeister Stör zum Anlass, seine umfangreiche Privatsammlung der Öffentlichkeit zu präsentieren. Lassen wir in einer zweistündigen Führung eigene Erinnerungen aufleben und uns fesseln vom Siegeszug des elektrischen Stromes. Auch im kleinen Kino werden Erinnerungen wach. In der Gebühr sind Bahnfahrt, Eintritt und Führung enthalten. Bitte beachten: Letzter Abmeldetag ist Donnerstag, der 9. Mai 2019!
Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee
Freitag, 17. Mai 2019, 12:55 – 18:51 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 19) 23,00 €

Kurs-Nr. 191-10105
Leitung: Beate Scheffold

Von Badern, Quacksalbern, Hebammen und Wundärzten

Ausflug nach Biberach

Ein Streifzug durch die Medizingeschichte der Stadt: Was hatten Ohrringe mit dem Augenleiden von Frau Rosina zu tun? Warum wurde der evangelische Apotheker Rauh plötzlich katholisch und warum wurden die Syphiliskranken „ins Holz" gelegt? Das alles und noch viel mehr erfahren wir in einer spannenden 2-stündigen Stadtführung und mit einem „Versucherle" aus Biberach. Eigene Anfahrt!
Treffpunkt:Marktplatz Biberach unter dem Esel
Donnerstag, 23. Mai 2019, 10:00 – 14:00 Uhr
Mit Anmeldung (TN: 10 – 25) 20,00 €

Kurs-Nr. 191-11403
Leitung: Andreas Uhl

Schätze aus der Natur – Heilkräuter

Botanische Exkursion

Bei einer gemütlichen Wanderung über blühende Wiesen und durch Mischwaldbereiche lernen wir mit dem Hobbybotaniker zahlreiche Wildpflanzen und Heilkräuter kennen und können diese bei der Exkursion auch sammeln. Insbesondere sei hier das Sammeln der Kräuter für den Einsatz als Tee zu Heilzwecken oder aber auch zur Stärkung der Gesundheit genannt. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Vom Treffpunkt fährt man eine kurze Distanz in die Umgebung von Bad Waldsee. Bitte mitbringen: Korb und Messer (bei Sammelwunsch). Bildung von Fahrgemeinschaften.
Treffpunkt: Parkplatz Golf- u. Vitalpark Bad Waldsee
Freitag, 7. Juni 2019, 14:30 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 17,00 €

Kurs-Nr. 191-10110
Leitung: Bernd Friedrich

Historisches Überlingen: Menschen und Orte

Wir beginnen unsere historische Entdeckungsreise in Überlingen mit einer Autorenlesung: In einem Patrizierhaus von 1462, an authentischem Ort über den Dächern von Überlingen, der für uns eine wundervolle Synthese von Schauplätzen des Romans und sachlicher Historie kreiert. Nach 75 Minuten Pause entdecken wir in einer 1,5-stündigen Stadtführung mit neuem Blick die historische Altstadt. Nach der Führung bis zur Rückfahrt haben wir noch Zeit zur freien Verfügung. In der Gebühr sind Bahnfahrt, Eintritt, Autorenlesung und Stadtführung enthalten. Bitte beachten: Letzter Abmeldetag ist Donnerstag, der 13. Juni 2019!
Treffpunkt: Bahnhof Aulendorf
Samstag, 29. Juni 2019, 11:45 – 21:11 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 19 – 24) 34,00 €

Kurs-Nr. 191-11406
Leitung: Sr. Birgit

Der Klostergarten im Kloster Reute

Geführter Rundgang durch den Klostergarten der Franziskanerinnen im Kloster Reute/Bad Waldsee mit Duftpflanzen-Labyrinth und Kräutergarten. Die Führung findet bei jeder Witterung statt.
Treffpunkt: Kloster Reute, Eingang Klostergarten
Donnerstag, 4. Juli 2019, 18:00 – 19:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 15 – 20) 8,00 €

Kurs-Nr. 191-10107
Leitung: Bernd Friedrich

Kreuzblume: 100 Stunden Arbeit für 30 cm

Halbtagesfahrt nach Ulm

Seit diesem Jahr zählt die Münsterbauhütte in Ulm zum Nationalen Immateriellen Kulturerbe. Wir erleben live das präzise handwerkliche Können der Steinmetze und die Entstehung exakter Nachbildungen kunstvoller Bausteine. Nach der Führung in der Restaurationswerkstatt können wir uns in einer einstündiger Kaffeepause stärken für die anschließende Münsterführung. Zum Schluss steigen wir in den Keller der Valentinskapelle („Schmalzhäusle"), die heute von der russisch-orthodoxen Glaubensgemeinde für Gottesdienste genutzt wird. In der Gebühr sind Bahnfahrt und Führung enthalten. Bitte beachten: Letzter Abmeldetag ist Donnerstag, der 11. Juli 2019!
Treffpunkt: Bahnhof Aulendorf
Donnerstag, 18. Juli 2019, 13:00 – 19:55 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 19) 31,00 €

Kurs-Nr. 191-11405A
Leitung: Andreas Uhl

Die Nacht der Sternschnuppen

Nachtwanderung in den Sommerferien

Jede Jahreszeit hat ihre charakteristischen Sternbilder. Im Sommer sind dies z. B. Adler, Leier und Schwan, deren Hauptsterne das markante Sommerdreieck bilden. Im Tierkreisgürtel ziehen Skorpion und Schütze tief über den Südhimmel. Der Hobbyastronom möchte mit uns auf dieser Wanderung solche Sternbilder mittels Sternkarten auffinden. Ein Höhepunkt sind zudem die Sternschnuppen der Perseiden, im Volksmund auch Tränen des Laurentius genannt, die in diesen Tagen zahlreich vom Himmel huschen. Bitte mitbringen: Taschenlampe, Fernglas und Sternkarten (falls vorhanden). Die Wanderung findet nur bei klarem Himmel statt.
Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof im Schorren
Sonntag, 11. Aug. 2019, 21:00 – 22:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 10,00 €

EXKURSIONEN

Kurs-Nr. 191-10108
Leitung: Beate Scheffold

Geheimnisvolle Türme

Spannende und lehrreiche Führung in Ravensburg für Kinder von 7 – 12 Jahren

Die Kinder begeben sich etwa 80 Minuten lang – gerne ohne Begleitung ihrer Eltern – auf Tour. Start ist am Katzenlieselesturm. Hier erhalten die Kinder eine Ausrüstung und begeben sich mit dem Stadtführer auf einen „Kontrollgang" entlang der alten Stadtmauer. Schwert und Schild sind auf der Strecke Pflicht, denn das Leben im Mittelalter war nicht immer ungefährlich: „Gebt acht, vielleicht haben sich irgendwo die Räuber versteckt?" In der Gebühr sind Bahnfahrt, Aufrüstung (Schwert und Schild) und Führung enthalten. Bitte mitbringen: Vesper, Trinken und Taschengeld.
Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee
Dienstag, 3. Sept. 2019, 08:30 – 13:15 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 9 – 14) 26,00 €

Kurs-Nr. 191-11404
Leitung: Andreas Uhl

Pilzwanderung

Für Jugendliche und Erwachsene

Der Herbst ist Pilzzeit! Denn gerade in dieser Jahreszeit bilden die meisten Pilzarten ihre Fruchtkörper aus. Auf der Wanderung mit dem geprüften Pilzsachverständigen lernen Sie bedeutende Speisepilze und ihre giftigen Doppelgänger kennen. Zur Bestimmung werden Ihnen hierzu die wichtigsten Merkmale der jeweiligen Arten erläutert. Ferner bekommen Sie wertvolle Tipps zum Pilzsammeln. Je nach Fruktifikation können Sie selbst Pilze sammeln und am Ende der Tour dem Experten zur Kontrolle vorlegen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt. Vom Treffpunkt fährt man eine kurze Distanz in ein Waldgebiet in der Umgebung von Bad Waldsee. Bitte mitbringen: Korb und Messer.
Treffpunkt: Haltestelle Bleiche - Stadthalle
Freitag, 13. Sept. 2019, 14:30 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 20) 13,00 €

GESCHICHTE

Kurs-Nr. 191-10100
Leitung: Alfred Weißhaupt

Die Zeit des Nationalsozialismus

Waldseer erinnern sich

Es sind nur noch wenige, die sich an die 30er und 40er Jahre des vergangenen Jahrhunderts erinnern können. Weit über 90 Jahre alt erzählen sie heute vom Widerstand der Nazis gegen die katholische Jugendbewegung, von den Abgaben der Landwirtschaft zu Beginn des Krieges und von den eigenen Erlebnissen in HJ, Reichsarbeitsdienst, Krieg und Gefangenschaft. Der Referent hat in den vergangenen zehn Jahren fast 40 Frauen und Männer interviewt und die Erlebnisse von 31 Personen in drei Büchern veröffentlicht. Aus ihnen wird er an dem Abend lesen.
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
Donnerstag, 4. April 2019, 19:00 – 20:30 Uhr
Ohne Anmeldung; 8,00 €

Kurs-Nr. 191-10101
Leitung: Bernd Friedrich

Meilensteine und ihre Geschichte

Mercedes-Benz-Museum Stuttgart

Beschreibung siehe Seite 4
Treffpunkt: Bahnhof Aulendorf
Samstag, 23. Febr. 2019, 09:45 – 19:55 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 19) 55,00 €

Kurs-Nr. 191-10102
Leitung: Karl Birkle

Faszination Schwert

Tagesfahrt nach Stuttgart

Beschreibung siehe Seite 4
Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee
Samstag, 9. März 2019, 08:35 – 18:09 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 19) 42,00 €

Kurs-Nr. 191-10103
Leitung: Bernd Friedrich

Eine Schatzkammer der Menschheitskultur …

Tagesfahrt nach Tübingen

Beschreibung siehe Seite 4
Treffpunkt: Bahnhof Aulendorf
Samstag, 16. März 2019, 10:55 – 18:50 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 24) 33,00 €

Kurs-Nr. 191-10104
Leitung: Karl Birkle

Die Pracht des japanischen Rittertums – Samurai

Kunsthalle München

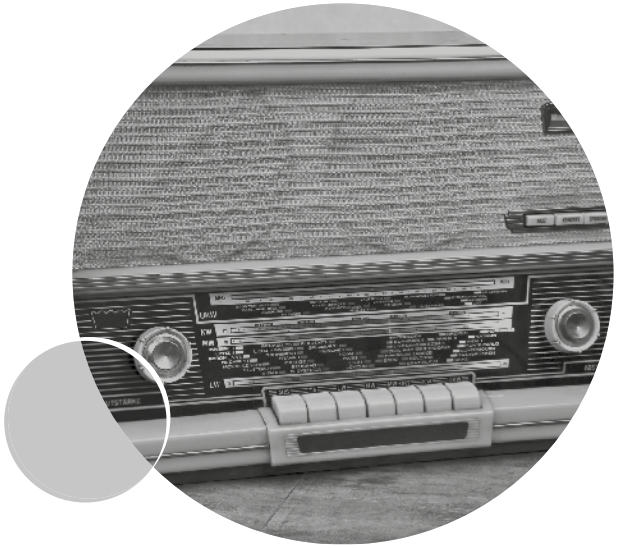
Beschreibung siehe Seite 5
Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee
Dienstag, 2. April 2019, 10:00 – 19:50 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 19) 53,00 €

Kurs-Nr. 191-10105
Leitung: Beate Scheffold

Von Badern, Quacksalbern, Hebammen und Wundärzten

Ausflug nach Biberach

Beschreibung siehe Seite 6
Treffpunkt: Marktplatz Biberach, unter dem Esel
Donnerstag, 23. Mai 2019, 10:00 – 14:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 25) 20,00 €



Kurs-Nr. 191-10106
Leitung: Bernd Friedrich

Unter Spannung

Zeitreise in das elektrotechnische Museum in Leutkirch

Beschreibung siehe Seite 6
Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee
Freitag, 17. Mai 2019, 12:55 – 18:51 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 19) 23,00 €

Kurs-Nr. 191-10107
Leitung: Bernd Friedrich

Kreuzblume: 100 Stunden Arbeit für 30 cm

Ausflug nach Ulm

Beschreibung siehe Seite 7
Treffpunkt: Bahnhof Aulendorf
Donnerstag, 18. Juli 2019, 13:00 – 19:55 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 19) 31,00 €

Kurs-Nr. 191-10108
Leitung: Beate Scheffold

Geheimnisvolle Türme

Spannende und lehrreiche Führung in Ravensburg für Kinder von 7 - 12 Jahren

Beschreibung siehe Seite 7
Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee
Dienstag, 3. Sept. 2019, 08:30 – 13:15 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 9 – 14) 26,00 €

Kurs-Nr. 191-10110
Leitung: Bernd Friedrich

Historisches Überlingen: Menschen und Orte

Beschreibung siehe Seite 7
Treffpunkt: Bahnhof Aulendorf
Samstag, 29. Juni 2019, 11:45 – 21:11 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 19 – 24) 34,00 €

RECHT

Kurs-Nr. 191-10501
Leitung: Roland Huchler

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vollmachten

Es kann jeden treffen – schwerer Unfall, Schlaganfall, schwere Krankheit und Demenz

Immer mehr Menschen benötigen eine gerichtlich angeordnete Betreuung. Durch eine Betreuungsverfügung kann eine Person hierfür bestimmt werden. Ferner kann durch eine Vorsorgevollmacht eine gerichtlich angeordnete Betreuung vermieden werden. In einer Patientenverfügung können Behandlungswünsche angeordnet werden. Jeder sollte rechtzeitig durch z. B. Patientenverfügung, Vorsorgeverfügung, Testament usw. vorsorgen. Die Veranstaltung informiert über alle wichtigen Schritte rund um dieses Thema.
vhs, Raum 3 (im 2. OG)
Mittwoch, 3. April 2019, 18:00 – 20:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 14,00 €

PSYCHOLOGIE

Kurs-Nr. 191-10710
Leitung: Martina Peris-Funk

Lernen mit Freude – mehr Sicherheit bei Klassenarbeiten

Für Schüler der Klassen 5 – 7

Intelligenz und Begabung sind nur zu etwa 30 % für den Lernerfolg ausschlaggebend. Schüler, die gesund sind und trotzdem keine guten Noten mit nach Hause bringen, haben oft nur versäumt, richtig zu lernen. An zwei Tagen können die Jugendlichen Übungen, Spiele, viele Informationen rund ums Lernen sowie Techniken zur Steigerung ihrer geistigen Leistungsfähigkeit kennen lernen. Es werden direkte Lerngedächtnisstrategien, aber auch das ganzheitliche Lernen von A wie Aufmerksamkeit bis Z wie Zusammenspiel von rechter und linker Hirnhälfte vermittelt. Richtig lernen macht Freude, beugt Prüfungsangst vor und beschert letztlich bessere SCHULNOTEN! Materialkosten von 1,50 € pro Teilnehmer werden von der Leiterin direkt im Kurs abgerechnet.
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
Freitag, 22. März 2019, 15:30 – 18:30 Uhr
Samstag, 23. März 2019, 09:30 – 12:30 Uhr
(TN: 10 – 14) 29,00 €

PSYCHOLOGIE

Kurs-Nr. 191-20201
Leitung: Juliane Schneider

Jobcoaching

Für Jugendliche und junge Erwachsene von 15 – 20 Jahren

Du stehst kurz vor deinem Schulabschluss und hast noch keinen blassen Schimmer, für welche Ausbildung du dich entscheiden oder was du studieren sollst? Du hast bereits einen Test im BIZ gemacht, und auch das hat dich nicht weitergebracht? Wie du deine Talente, Stärken und Fähigkeiten finden kannst, um den Weg zu deinem persönlichen Traumjob zu finden, das werden wir in diesem Workshop erörtern.
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
Samstag, 16. Febr. 2019, 10:00 – 15:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 28,00 €

Kurs-Nr. 191-20205
Leitung: Heidrun Edel

Business-Knigge

Mit Stil zum Erfolg

Keine starren Regeln, sondern der Situation angemessene, sympathische Umgangsformen sind heute ein Türöffner für Ihre Karriere. Auch bei ungewohnten und schwierigen Anlässen möchten Sie ein selbstbewusstes und souveränes Auftreten haben. Es gibt viele praktische Tipps! Es werden die aktuellen Regeln und ungeschriebenen Gesetze auf dem gesellschaftlichen Parkett besprochen.
vhs, Raum 4 (Eingang Archiv)
Mittwoch, 13. März 2019, 18:30 – 21:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 18,00 €

Kurs-Nr. 191-20206
Leitung: Heidrun Edel

Die Kunst des Small Talks

Freundlich und offen auf Menschen zugehen können, ist das Hauptziel dieses Seminars. Sie lernen, wie Sie mit Unbekannten beruflich und privat leicht und charmant ins Gespräch kommen: Blickkontakt, Körpersprache, witzig, spontan und unterhaltend sein, ideale Small-Talk-Themen und Tabus, fantasievoll formulieren, sich in bestehende Gruppen hineinfinden, interessante Gesprächsimpulse geben, mit gelungener Verabschiedung positiv in Erinnerung bleiben.
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
Montag, 1. April 2019, 18:30 – 21:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 18,00 €

Kurs-Nr. 191-20207
Leitung: Heidrun Edel

Körpersprache

Nonverbale Signale richtig lesen – der Körper lügt nie

Hätten Sie gedacht, dass 93 % über die Körpersprache kommuniziert wird? Körpersprache verrät mehr über einen Menschen als tausend Worte. Wer Mimik und Gesten richtig einschätzen kann, hat einen klaren Vorteil sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich.
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
Mittwoch, 8. Mai 2019, 18:30 – 21:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 18,00 €

LÄNDERKUNDE

Kurs-Nr. 191-11001
Leitung: Schriftstellerin Bruni Adler

„Stacheldraht und Bambusspeere"

Autorenlesung

Die verdrängte Geschichte Indonesiens aus der Sicht niederländischer, indonesischer, japanischer und deutscher Zeitzeugen. Die Jahre 1930 – 1960.
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
Dienstag, 26. März 2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Ohne Anmeldung; 8,00 €

Kurs-Nr. 191-11002
Leitung: Marco Arturo Muñoz Blanco

Kolumbiens Vielfalt

Dia-Vortrag

Warum gibt es bestimmte Tiere- und Pflanzenarten nur in Kolumbien? Die unglaubliche Biodiversität findet sich dort nicht nur im Regenwald, sondern auch in vielen anderen Regionen. Auch in der Kultur des Landes spiegelt sich die Vielfalt wider. Verschiedene Umweltfaktoren ermöglichen diese Wunder, weswegen Naturschutz von großer Bedeutung ist. Eine Reise durch die extremen Bedingungen und Herausforderungen für die Flora und Fauna in Kolumbien wird neue Welten und Kulturaspekte entdecken lassen.
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
Freitag, 15. März 2019, 19:00 – 20:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 20) 8,00 €

HEIMATKUNDE

Kurs-Nr. 191-11101
Leitung: Bernd Friedrich

In Wanga bleibt ma hanga

Beschreibung siehe Seite 5
Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee
Samstag, 6. April 2019, 13:05 – 17:58 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 19) 22,00 €

Kurs-Nr. 191-11102
Leitung: Paul Sägmüller

Die lange Mördernacht

Vortrag mit Vesper

Serienmörder, Massenmörder, Kannibalen, Frauen- und Kinderschänder, Wahnsinnige und Triebtäter nicht nur des 20. Jahrhunderts, sondern auch aus früheren Zeiten werden in diesem Vortrag vorgestellt. Das Schlimme daran ist: Diese Personen haben wirklich existiert, die geschilderten Gräueltaten sind alle tatsächlich passiert. Aber auch die Henker und die Hinrichtungsmethoden kommen nicht zu kurz. In der Gebühr ist entweder Wurstsalat oder Käseseele (bitte bei Anmeldung angeben) enthalten.
Treffpunkt: Denkmal & Kneipe „Beim Josl"
Freitag, 29. März 2019, 18:30 – 20:45 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 25) 18,00 €

UMWELT

Kurs-Nr. 191-11401
Leitung: Andreas Uhl

Frühlingsboten im Achtal

Botanische Exkursion

Beschreibung siehe Seite 4
Treffpunkt: Parkplatz Sporthalle/Kirche, Bergatreute
Samstag, 16. März 2019, 15:00 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 14,00 €

Kurs-Nr. 191-11402
Leitung: Andreas Uhl

Schätze aus der Natur – Wildgemüse

Botanische Exkursion

Beschreibung siehe Seite 6
Treffpunkt: Sportplatz in Alttann
Samstag, 4. Mai 2019, 14:30 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 17,00 €

Kurs-Nr. 191-11403
Leitung: Andreas Uhl

Schätze aus der Natur – Heilkräuter

Botanische Exkursion

Beschreibung siehe Seite 6
Treffpunkt: Parkplatz Golf- u. Vitalpark Bad Waldsee
Freitag, 7. Juni 2019, 14:30 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 17,00 €

Kurs-Nr. 191-11404
Leitung: Andreas Uhl

Pilzwanderung

Beschreibung siehe Seite 8
Treffpunkt: Haltestelle Bleiche - Stadthalle
Freitag, 13. Sept. 2019, 14:30 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 20) 13,00 €

Kurs-Nr. 191-11405
Leitung: Andreas Uhl

Faszination Sternenhimmel

Nachtwanderung

Beschreibung siehe Seite 5
Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof im Schorren
Samstag, 30. März 2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 10,00 €

Kurs-Nr. 191-11405A
Leitung: Andreas Uhl

Die Nacht der Sternschnuppen

Nachtwanderung in den Sommerferien

Beschreibung siehe Seite 7
Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof im Schorren
Sonntag, 11. Aug. 2019, 21:00 – 22:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 10,00 €

Kurs-Nr. 191-11406
Leitung: Sr. Birgit

Der Klostergarten im Kloster Reute

Beschreibung siehe Seite 7
Treffpunkt: Kloster Reute, Eingang Klostergarten
Donnerstag, 4. Juli 2019, 18:00 – 19:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 15 – 20) 8,00 €

Kurs-Nr. 191-11501
Leitung: Rainer Bojarski-Hoffmann

Vorbereitungslehrgang zur staatlichen Fischerprüfung

In Zusammenarbeit mit der Vereinigung Naturschutz & Fischerei e. V.

Für Teilnehmer ab 10 Jahren

Nach einem landeseinheitlichen Rahmenlehrplan werden die nachstehenden Themen behandelt: allgemeine und spezielle Fischkunde, Gewässerökologie und Fischhege, Gerätekunde, Fangtechnik, Behandlung und Verwertung von Fischen, Gesetzeskunde. Am Ende des Lehrgangs erhalten Sie einen für die Fischerprüfung benötigten Teilnahmenachweis. Prüfungsgebühr von 35,00 € wird bar im Unterricht abgerechnet. Lehrgangsunterlagen (Fragekatalog mit Online-Trainingsprogramm, Fischkartenset, weiterführende Literatur usw.) sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Nähere Informationen und weitere Termine erhalten Sie unter www.vereinigung-naturschutz-und-fischerei.de
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
Samstag, 30. März 2019, 09:30 – 17:10 Uhr
Sonntag, 31. März 2019, 09:30 – 17:10 Uhr
Samstag, 6. April 2019, 09:30 – 17:10 Uhr
Sonntag, 7. April 2019, 09:30 – 17:10 Uhr
Samstag, 13. April 2019, 09:30 – 17:10 Uhr
Sonntag, 14. April 2019, 09:30 – 17:10 Uhr
Samstag, 20. April 2019, 09:30 – 17:10 Uhr
(TN: 10 – 30)
Für Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre 130,00 €
ab 18 Jahren 200,00 €

VERBRAUCHERFRAGEN

Kurs-Nr. 191-11601
Leitung: Eva Militz | Miriam Weiss

WELTbewusst feiern und schenken

Eine Entdeckungsreise durch die globalisierte Marken- und Produktwelt in unserer Innenstadt

Beschreibung siehe Seite 6
Treffpunkt: Arkaden unter dem Rathaus Bad Waldsee
Dienstag, 7. Mai 2019, 18:00 – 19:30 Uhr
Ohne Anmeldung; kostenlos

LITERATUR THEATER

Kurs-Nr. 191-20101
Leitung: Georg Köberle

Deutsche Literatur

Analysen und Interpretationen der von den Teilnehmern ausgewählten Literatur.
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
mittwochs, ab 6. März 2019, 19:00 – 20:30 Uhr, 5-mal
(TN: 10 – 18) 37,00 €

Kurs-Nr. 191-20105
Leitung: Beate Scheffold

Stadt-Schau-Spiel „Die Türmerin"

Thematische Stadtführung in Ravensburg

Beschreibung siehe Seite 6
Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee
Donnerstag, 2. Mai 2019, 09:10 – 14:50 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 10 – 25) 27,00 €

KUNST KULTURGESCHICHTE

Kurs-Nr. 191-20301
Leitung: Bernd Friedrich

Florenz und seine Maler: Von Giotto bis Leonardo da Vinci

Kunstfahrt nach München

Beschreibung siehe Seite 4
Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee
Samstag, 26. Jan. 2019, 07:55 – 19:51 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 14 – 19) 51,00 €

urs-Nr. 191-20303
Leitung: Bernd Friedrich

Der frühe PICASSO – Blaue und Rosa Periode

Kunstfahrt nach Basel

Beschreibung siehe Seite 5
Treffpunkt: Bahnhof Aulendorf
Samstag, 30. März 2019, 07:55 – 21:11 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 19 – 19) 79,00 €

Kurs-Nr. 191-20303A
Leitung: Karl Birkle

Der frühe PICASSO – Blaue und Rosa Periode

Kunstfahrt nach Basel

Beschreibung siehe Seite 5
Treffpunkt: Bahnhof Aulendorf
Samstag, 13. April 2019, 07:55 – 21:11 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 19 – 19) 79,00 €

MALEN

Kurs-Nr. 191-20501
Leitung: Andreas Uhl

Ostereier verzieren

Im Kurs stehen Ihnen verschiedene Techniken zur Auswahl, mit denen Sie Ihre Ostereier schön verzieren können. Sie lernen Kratztechnik, Kalligraphie (Schönschreibkunst), Marmorieren, Acryl- und Aquarellmalerei kennen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit Spruchbandeier herzustellen. Das Material wird gestellt. Materialkosten von ca. 5,00 € werden im Kurs abgerechnet.
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
freitags, ab 15. März 2019, 19:00 – 21:00 Uhr, 3-mal
(TN: 8 – 12) 36,00 €

Kurs-Nr. 191-20502
Leitung: Marion Piller

Morphologe Oberflächen

Mit verschiedenen Mehlen, Sand, Kalk usw. gehen wir auf Spurensuche. Wir nehmen uns fossile Oberflächen, Rindenstrukturen, kokelndes Feuerholz, etc. zum Vorbild und versuchen, diese künstlerisch ins Bild oder zum Bild umzusetzen. Material wird direkt im Kurs abgerechnet. Materialliste wird den Teilnehmern vor Kursbeginn zugemailt.
Realschule, Werkraum 2
Freitag, 22. Febr. 2019, 18:00 – 21:30 Uhr
Samstag, 23. Febr. 2019, 09:00 – 18:30 Uhr
Sonntag, 24. Febr. 2019, 10:00 – 11:00 Uhr
(TN: 8) 85,00 €

Kurs-Nr. 191-20502A – Parallelkurs
Leitung: Marion Piller

Morphologe Oberflächen

Realschule, Werkraum 2
Freitag, 29. März 2019, 18:00 – 21:30 Uhr
Samstag, 30. März 2019, 09:00 – 18:30 Uhr
Sonntag, 31. März 2019, 10:00 – 11:00 Uhr
(TN: 8) 85,00 €

PLASTISCHES GESTALTEN

Kurs-Nr. 191-20601
Leitung: Rudolf Tanner

Holz schnitzen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Unter fachgerechter Anleitung des Figuren- und Maskenschnitzers werden einfache Figuren selbst geschnitzt. Zum Abschluss des Kurses soll jeder Teilnehmer sein frei gewähltes Motiv geschnitzt haben und auch in der Lage sein, einfache Objekte eigenständig zu machen.
Falls vorhanden, bitte Schnitzmesser mitbringen. Andernfalls wird Werkzeug zur Verfügung gestellt. Materialkosten werden nach Verbrauch direkt im Unterricht abgerechnet.
Pfaffenstüble, Klosterhof 3
donnerstags, ab 31. Jan. 2019, 19:00 – 20:30 Uhr, 4-mal
(TN: 10 – 11) 29,00 €

Kurs-Nr. 191-20602
Leitung: Lisa Vandea

Schreinerkurs für Frauen

Keine Grundkenntnisse erforderlich!

Aus Massivholz wird mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge ein praktisches Klapptischchen gefertigt, das überall Verwendung finden kann (B 29 cm, T 26,5 cm, H 37 cm).
Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse für:
– den Umgang mit Stichsäge, Bohrmaschine und Akkuschrauber
– typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden Dübeln und Verschrauben
– fachgerechtes Schleifen und Tipps zur Oberflächenbehandlung

Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt. Sie lernen, die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Werkstück fertig montiert mit nach Hause. Materialkosten von 22,00 € werden direkt im Unterricht abgerechnet.
Pfaffenstüble, Klosterhof 3
Freitag, 3. Mai 2019, 15:30 – 22:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 10) 58,00 €

Kurs-Nr. 191-20603
Leitung: Lisa Vandea

Selbst gemacht – Geld gespart

Reparaturen im Haushalt – kein Problem!

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse, wenn:
– der Wasserhahn tropft, der Siphon verstopft ist
– Fenster, Türen undicht sind oder Türen nicht exakt schließen
– Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
– Spiegel, Bilder aufzuhängen sind
– Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind
– Silikonfugen zu erneuern sind

Alle Reparaturen werden ausführlich und für jedermann/frau verständlich erklärt (es sind keine Grundkenntnisse notwendig), die benötigten Werkzeuge und Maschinen zur Verfügung gestellt. Materialkosten von 10,00 € werden direkt im Unterricht abgerechnet.
Pfaffenstüble, Klosterhof 3
Sonntag, 17. Febr. 2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 10) 58,00 €

MUSIK

Kurs-Nr. 191-20701
Leitung: Franz Lutz

Anfängerkurs Gitarre

Einfache Melodien und einfache Liedbegleitung

Der Kurs bietet einen kompakten Einstieg ins Gitarrenspielen vom unmittelbaren Anfang bis zu den ersten Akkorden, Tipps zum Saitenstimmen und zur Anschlagstechnik. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, denn Noten werden – soweit benötigt – im Kurs erklärt.
Realschule, Raum 003 (im EG)
dienstags, ab 29. Jan. 2019, 19:35 – 20:35 Uhr, 14-mal
(TN: 5 – 6) 135,00 €

Kurs-Nr. 191-20702
Leitung: Franz Lutz

Gitarre – Fortgeschrittene 1

Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, denn Noten werden – soweit benötigt – im Kurs erklärt.
Realschule, Raum 003 (im EG)
mittwochs, ab 30. Jan. 2019, 20:15 – 21:15 Uhr, 14-mal
(TN: 5 – 6) 135,00 €

Kurs-Nr. 191-20703
Leitung: Franz Lutz

Gitarre – Fortgeschrittene 2

Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, denn Noten werden – soweit benötigt - im Kurs erklärt.
Realschule, Raum 003 (im EG)
mittwochs, ab 30. Jan. 2019, 19:15 – 20:15 Uhr, 14-mal
(TN: 5 – 6) 135,00 €

TANZEN

Kurs-Nr. 191-20901
Leitung: Ulla Kautenberger | Heinz Kautenberger

Let's Dance 1 – Disco Fox

Paartanz mit neuen Figurenfolgen für Einsteiger, Wiederholer und Fortgeschrittene

In der Diskothek und auf jedem Tanzparkett ist dieser drehfreudige und lockere Modetanz noch immer die Nr. 1! Nach dem ersten Abend mit Grundschritt und Basic-Figuren werden wir Ihnen erweiterte schwungvolle Figurenkombinationen zeigen, so dass Neulinge als auch Fortgeschrittene gleichermaßen gefordert werden. Die Herren bekommen wichtige Tipps zur Führung der Tanzpartnerinnen. Auch wenn Sie diesen Tanz bereits gelernt haben, sind wir sicher, dass wir Ihnen noch viel zeigen können. Bitte mitbringen: Tanzlust und Schuhe mit sauberen, glatten Sohlen. Nach Absprache auch einzelne Anmeldungen möglich – bitte bei Anmeldung angeben.
vhs, EG, Gymnastikraum
freitags, ab 11. Jan. 2019, 19:00 – 20:00 Uhr, 6-mal
(TN: 10 – 26) 36,00 €

TANZEN

Kurs-Nr. 191-20902
Leitung: Ulla Kautenberger | Heinz Kautenberger

Let's Dance 2 – Standard und Latein

Aufbaukurs 5

Falls Sie unser bisheriges Figurenprogramm können oder Grundkenntnisse aus einer Tanzschule ab Bronzeabzeichen mitbringen und mehr dazu lernen möchten, dann sind Sie hier richtig! In diesem Kurs werden Ihnen weitere Figuren mit entsprechender Technik und Führung gezeigt. Wir tanzen: Langsamen Walzer und Wiener Walzer, Tango, Foxtrott sowie die Lateintänze Cha-Cha-Cha, Rumba und Salsa. Bitte mitbringen: Tanzlust und Schuhe mit sauberen, glatten Sohlen. Nach Absprache auch einzelne Anmeldungen möglich – bitte bei Anmeldung angeben.
vhs, EG, Gymnastikraum
freitags, ab 11. Jan. 2019, 20:00 – 21:30 Uhr, 6-mal
(TN: 10 – 26) 54,00 €

Kurs-Nr. 191-20903
Leitung: Heinz Kautenberger | Ulla Kautenberger

Let's Dance 3

Für fortgeschrittene Paare mit Gold-Niveau

Wenn Sie regelmäßiges Tanzen mit Gleichgesinnten betreiben und immer neu dazu lernen möchten, dann sind Sie hier genau richtig! Um wirklich gut zu tanzen, sind nicht nur viele Figurenfolgen wichtig, sondern auch eine gute Haltung und die entsprechende Technik. Diese erzeugen den Fluss und den Schwung der Bewegung. Bitte beachten: Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.
Eugen-Bolz-Schule, Foyer
mittwochs, ab 13. Febr. 2019, 19:45 – 21:15 Uhr, 8-mal
(TN: 10 – 22) 72,00 €

Kurs-Nr. 191-20904
Leitung: Simone Fackler

Boogie Woogie – der Tanz der 50er

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Elvis Presley, Bill Haley & The Comets, Chuck Berry, Jerry Lee Lewis... Und damals wie heute sind ihre Hits auf jeder Party Garant für Spaß und gute Stimmung. Grundschritt und Basisfiguren werden Schritt für Schritt erklärt und eingeübt, so dass jeder – egal, ob alt oder jung, dick oder dünn, groß oder klein – an diesem Kurs teilnehmen kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und (wenn vorhanden) flache Tanzschuhe oder Sportschuhe mit glatter Sohle. Anmeldung nur paarweise.
vhs, EG, Gymnastikraum
sonntags, ab 10. März 2019, 17:30 – 19:00 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 18) 87,00 €

Kurs-Nr. 191-20905
Leitung: Simone Fackler

Boogie Woogie – der Tanz der 50er

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

vhs, EG, Gymnastikraum
sonntags, ab 10. März 2019, 17:30 – 19:00 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 18) 87,00 €

Kurs-Nr. 191-20908
Leitung: Ulla Kautenberger | Heinz Kautenberger

Line Dance

Für alle Altersstufen geeignet

Line Dance ist ein Tanzstil, der aus den USA kommt. Frauen und Männer tanzen neben- und hintereinander in Reihen und Linien. Der Tanz zeichnet sich dadurch aus, dass kein Tanzpartner benötigt wird. Die meist kurzen Choreografien auf Country-Musik, Rock, Pop bis hin zum Walzer sind schnell erlernt und fördern die Merkfähigkeit, die Koordination und schulen das Gleichgewicht. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit sauberer Sohle und Getränk.
IWO Bad Waldsee, Steinstraße 13
donnerstags, ab 24. Jan. 2019, 19:30 – 20:30 Uhr, 10-mal
(TN: 8 – 20) 60,00 €

Kurs-Nr. 191-20909
Leitung: Angelika Hickisch

Orientalischer Tanz 1

Für Frauen, die bereits etwas in die Techniken und Melodien des orientalischen Tanzes geschnuppert haben

Der orientalische Tanz ist ein weiblicher ursprünglicher Tanz. Er wird seit Jahrtausenden getanzt und ist zugleich der wahrscheinlich älteste weibliche Tanz der Welt: Anmut, Kraft, Sinnlichkeit, Trauer und Freude – ein Tanz der Liebe und des Lebens. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Körperteile einzeln und unabhängig voneinander bewegt und zu einem lebendigen Ganzen geformt werden. Wir bewegen uns zu orientalischen Melodien und erlernen gemeinsam Schritt für Schritt eine Choreographie. Bitte mitbringen: Hüfttuch und leichte Gymnastik- oder Ballettschuhe.
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 28. Jan. 2019, 19:00 – 20:00 Uhr, 15-mal
(TN: 8 – 12) 90,00 €

Kurs-Nr. 191-20910
Leitung: Angelika Hickisch

Orientalischer Tanz 2

Für Frauen, die bereits einige Jahre Erfahrung mit dem orientalischen Tanzen gemacht haben

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, Hüfttuch und leichte Gymnastik- oder Ballettschuhe.
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 28. Jan. 2019, 20:00 – 21:30 Uhr, 15-mal
(TN: 9 – 12) 120,00 €

Kurs-Nr. 191-20911

MEDIEN

Kurs-Nr. 191-21001
Leitung: Anja Kislich

Buch kreativ

Workshop

Sie wollen Ihr eigenes Buch schreiben? Oder ein Kinderbuch kreieren? Wie kann man da vorgehen? Diese und andere Fragen beantwortet Ihnen die Referentin – Autorin, Illustratorin und langjährige Leiterin von Schreibwerkstätten. Erfahrungen austauschen und neue Inspirationen sammeln - diese Ziele wollen wir ansteuern. Bitte mitbringen: Stift, Block und eigene Ideen in Text und Bild (soweit vorhanden). Skript „Übersicht von der Idee bis zur Vermarktung" für 5,00 € ist im Kurs erhältlich.
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
Sonntag, 7. April 2019, 10:30 – 16:45 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 7 – 10) 35,00 €

FOTOGRAFIE

Kurs-Nr. 191-21101
Leitung: Svenja Kranz

Fotoworkshop

Endlich gute Bilder!

Fotos mal wieder nichts geworden? Warum sieht meine Aufnahme immer irgendwie langweilig aus? Wie geht das mit der Bewegungsunschärfe? Und wie bekomme ich endlich genau das Foto, das ich schon die ganze Zeit im Kopf habe? Während des Wochenendkurses werden zum einen Grundkenntnisse und Basiswissen des Fotografierens vermittelt, zum anderen aber auch viel praktisch gearbeitet. Bitte mitbringen: Kamera (Spiegelreflex- oder Systemkamera) mit Modus „M", zugehörige Bedienungsanleitung (falls vorhanden), Zubehör (Stativ, Wechselobjektive).
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
Samstag, 29. Juni 2019, 09:00 – 17:00 Uhr
Sonntag, 30. Juni 2019, 09:00 – 17:00 Uhr
(TN: 8 – 12) 96,00 €

MODE

Kurs-Nr. 191-21401
Leitung: Ayhan Hardaldali

Grau – schick – schön

Schluss mit Haarefärben!

Stehen mir die grauen Haare? Mit dieser Frage sind die meisten Menschen irgendwann einmal konfrontiert. Sie erhalten Styling-Tipps zu Kleidung, Schmuck, Make-up, und was am besten zu grauem/graumeliertem Haar passt, damit Sie sehr attraktiv und sogar ausgesprochen interessant wirken! Bitte mitbringen: Schmuck und Fotoapparat. Materialkosten von 6,00 € werden im Kurs abgerechnet. Der Kursleiter ist Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater, Business-Coach IHK.
Schulzentrum Döchtbühl, Mensa/Mediathek
Dienstag, 26. März 2019, 14:00 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5) 39,00 €

Kurs-Nr. 191-21402
Leitung: Ayhan Hardaldali

Neuer Look

Vorher – Nachher

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter des einzelnen Menschen zugeschnitten sein. In diesem Kurs erfahren Sie von einem professionellen Maskenbildner, Hairstylisten, Imageberater und Business-Coach IHK, wie sich natürliche Schönheit durch Frisur, Haarfarbe, Make-up und Brille unterstreichen lässt. Materialkosten von 6,00 € werden im Kurs erhoben. Bitte mitbringen: Schreibzeug und Fotoapparat.
Schulzentrum Döchtbühl, Mensa/Mediathek
Dienstag, 26. März 2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5) 39,00 €

MODE

Kurs-Nr. 191-21403
Leitung: Ayhan Hardaldali

Mit 60 cool aussehen

Machen Sie mehr aus Ihrem Typ!

Sie wollen gut und frisch aussehen? Und Sie wollen Attraktivität ausstrahlen? Beweisen Sie Mut und wagen Sie hier im Kurs einmal etwas Neues! Materialkosten von 6,00 € werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schreibzeug und Fotoapparat. Der Kursleiter ist Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater, Business-Coach IHK.
Schulzentrum Döchtbühl, Mensa/Mediathek
Mittwoch, 3. April 2019, 14:00 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 7) 39,00 €

Kurs-Nr. 191-21404
Leitung: Ayhan Hardaldali

Accessoires gekonnt einsetzen

Accessoires verleihen dem perfekten Styling das gewisse Etwas, und man kann sie auch als Eyecatcher gekonnt einsetzen. Sie sind die besten und einfachsten Mittel, um einen Look ohne viel Aufwand für unterschiedliche Anlässe interessanter zu gestalten. Wie einfach das geht, zeigt Ihnen der professionelle Maskenbildner, Hairstylist, Imageberater und Business-Coach IHK. Sie bekommen Tipps zu Kopfbedeckung, Schmuck, Gürtel, Taschen, Schuhen, Tüchern. Materialkosten von 3,00 € werden im Kurs erhoben. Bitte mitbringen: Accessoires.
Schulzentrum Döchtbühl, Mensa/Mediathek
Mittwoch, 3. April 2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 7) 39,00 €

Kurs-Nr. 191-21405
Leitung: Peter Lutz

Zaubern mit der Overlock-Nähmaschine

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs soll Ihnen die Möglichkeit geben, Ideen zu verwirklichen und trendgemäß umzusetzen. Sie erhalten über 30 Tipps und Tricks zu verschiedenen Sticharten und Techniken für den fachgerechten Umgang mit der Overlock, um problemlos die heutigen Materialien zu verarbeiten. Die ganzen Unterlagen mit den diversen Einstellungen und Ihren Nähmustern haben Sie danach immer griffbereit. Overlocks werden vom Kursleiter im Unterricht zur Verfügung gestellt, oder Sie bringen Ihre eigene Maschine mit.
vhs, Raum 4 (Eingang Archiv)
Freitag, 29. März 2019, 14:00 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 9) 42,00 €

Kurs-Nr. 191-21406
Leitung: Peter Lutz

Raffinessen – Nähkurs

Für Anfänger und Fortgeschrittene, egal ob mit Kaufhausmaschine, Markenfabrikat oder ohne Nähmaschine

Die Raffinessen einer Nähmaschine mit all dem nützlichen Zubehör endlich mal verstehen! Es sind oft nur einfache Hindernisse, die uns von einem perfekten Ergebnis abhalten. Mit speziellen Nähfüßchen und Funktionen nähen wir auf verschiedenen Stoffen und lüften dabei so manches Geheimnis, das uns zur Perfektion und hübschem Aussehen verhilft. Nähmaschinen werden vom Kursleiter im Unterricht zur Verfügung gestellt, oder Sie bringen Ihre eigene Maschine mit, um die Raffinessen mit eigenen Händen zu erfahren, geschickter einzufädeln und dadurch zu einem richtigen Könner und Allrounder zu werden.
vhs, Raum 4 (Eingang Archiv)
Freitag, 5. April 2019, 14:00 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 9) 42,00 €

Kurs-Nr. 191-21407
Leitung: Marianne Krauß

Tolle Taschen selber nähen

Ob großer Shopper oder kleine Handtasche – Taschen sind unverzichtbare Begleiter im Alltag. Im Kurs nähen Sie Ihr Wunschmodell nach einem Grundschnitt und machen mittels Kombination verschiedener Materialien und bedarfsgerechter Unterteilung daraus ein Unikat. Sie erfahren alles Wissenswerte über Materialien, Taschenzubehör und deren perfekte Verarbeitung. Grundschnitte werden im Kurs bereitgestellt, Fortgeschrittene können gern nach mitgebrachten Taschenschnitten nähen. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel und Nähwerkzeug. Eine detaillierte Materialliste erhalten Sie vor Kursbeginn.
vhs, Raum 4 (Eingang Archiv)
Samstag, 6. April 2019, 10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 7. April 2019, 10:00 – 16:00 Uhr
(TN: 6 – 8) 113,00 €

Kurs-Nr. 191-21408 – Parallelkurs
Leitung: Marianne Krauß

Tolle Taschen selber nähen

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-21407
vhs, Raum 4 (Eingang Archiv)
Samstag, 18. Mai 2019, 10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 19. Mai 2019, 10:00 – 16:00 Uhr
(TN: 6 – 8) 113,00 €

Kurs-Nr. 191-21409
Leitung: Marianne Krauß

Anfänger-Nähkurs

Für Kinder ab 8 Jahren

Zuerst machst du den Näh-Führerschein: Du lernst das Einfädeln in deine Nähmaschine und übst das Nähen von geraden Strecken, Kurven und Ecken zunächst auf Papier. Und dann geht es auch schon los mit dem ersten Nähprojekt. Möchtest du ein Herz-Kissen, einen süßen Bären oder lieber coole Schlüsselbänder nähen? Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel und Nähwerkzeug. (Deine Beine reichen noch nicht ganz bis zum Nähmaschinenpedal hinunter? Dann bring bitte auch einen kleinen Tritthocker mit!) Materialkosten von 6,00 € werden direkt im Unterricht abgerechnet.
vhs, Raum 4 (Eingang Archiv)
Samstag, 23. März 2019, 10:00 – 13:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 6) 22,00 €

Kurs-Nr. 191-21410
Leitung: Marianne Krauß

Nähkurs 2

Für Kinder ab 8 Jahren

Du kannst mit der Nähmaschine bereits umgehen und hast schon erste Dinge genäht? Dann haben wir für dich ein neues spannendes Projekt: Du hast die Wahl zwischen einer Bucket Bag (das ist eine angesagte Beuteltasche mit Ösen und Kordel), oder du nähst dir einen coolen Turnbeutel. Du lernst: Stoff zuschneiden, einen Tunnelzug mit Kordel nähen und Ösen anbringen. Das Material wird von der Kursleitung bereitgestellt. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel und Nähwerkzeug. Materialkosten von 12,00 € für die Bucket Bag (alternativ 9,00 € für den Turnbeutel) werden direkt im Unterricht abgerechnet.
vhs, Raum 4 (Eingang Archiv)
Samstag, 4. Mai 2019, 10:00 – 14:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 6) 29,00 €

WOHNRAUMGESTALTUNG

Kurs-Nr. 191-22002
Leitung: Jochen Rubik

Feng Shui

Worauf es ankommt in Wohnung, Haus und Garten

In welcher Weise haben Gebäude mit unserer Vitalität, unseren Befindlichkeiten und unserem Erfolg zu tun? Auf welche Dinge kommt es im Feng Shui wirklich an, und was ist lediglich Stil und Geschmacksache? Anhand von Praxisbeispielen wird dargestellt, welche Maßnahmen umgesetzt oder unterlassen werden sollten, um das Wohlbefinden zu steigern.
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
Donnerstag, 11. April 2019, 19:00 – 21:15 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 14,00 €

Kurs-Nr. 191-22003
Leitung: Petra Riedesser

Feng Shui auf Schwäbisch

Wie kann das asiatisch geprägte Feng Shui in Oberschwaben umgesetzt werden

Feng Shui ist eine 5000 Jahre alte Lehre von der gegenseitigen Beeinflussung und Harmonisierung von Menschen und ihrer Umgebung. Ein gutes Feng Shui in einer Wohn- oder Arbeitsumgebung kann zu mehr Wohlbehagen und Leistungsfähigkeit führen. Zum Schluss erhalten Sie zehn praktische Tipps für die einfache Umsetzung in Ihrem Heim. Bitte beachten: Materialkosten in Höhe von ca. 5,00 € werden direkt im Kurs abgerechnet.
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
Dienstag, 14. Mai 2019, 19:00 – 22:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 20) 18,00 €

YOGA ENTSPANNUNG

Kurs-Nr. 191-30101
Leitung: Regina Laue

Yoga

Die Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga werden achtsam geübt und mit bewusster Atmung verbunden. Durch konzentriertes, achtsames Üben entsteht eine nachhaltige Wirkung auf die Organe des Körpers. Daraus erwachsen mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit und auch eine positive Einstellung zum eigenen Körper und der allgemeinen Lebenssituation. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung mit Socken und eine Unterlage. Verzichten Sie im Unterricht auf synthetische Duftstoffe!
vhs, EG, Gymnastikraum
dienstags, ab 5. Febr. 2019, 08:30 – 09:45 Uhr, 14-mal
(TN: 10 – 20) 91,00 €

Kurs-Nr. 191-30102 – Parallelkurs
Leitung: Regina Laue

Yoga

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30101
vhs, EG, Gymnastikraum
mittwochs, ab 6. Febr. 2019, 08:30 – 09:45 Uhr, 13-mal
(TN: 10 – 20) 85,00 €

Kurs-Nr. 191-30103 – Parallelkurs
Leitung: Regina Laue

Yoga

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30101
vhs, EG, Gymnastikraum
mittwochs, ab 6. Febr. 2019, 10:00 – 11:15 Uhr, 13-mal
(TN: 10 – 20) 85,00 €

Kurs-Nr. 191-30104 – Parallelkurs
Leitung: Regina Laue

Yoga

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30101
vhs, EG, Gymnastikraum
donnerstags, ab 7. Febr. 2019, 16:30 – 17:45 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 20) 78,00 €

YOGA ENTSPANNUNG

Kurs-Nr. 191-30105 – Parallelkurs
Leitung: Regina Laue

Yoga

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30101
vhs, EG, Gymnastikraum
donnerstags, ab 7. Febr. 2019, 18:00 – 19:15 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 20) 78,00 €

Kurs-Nr. 191-30106 – Parallelkurs
Leitung: Regina Laue

Yoga

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30101
vhs, EG, Gymnastikraum
donnerstags, ab 7. Febr. 2019, 19:30 – 20:45 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 20) 78,00 €

Kurs-Nr. 191-30107
Leitung: Regina Laue

Yoga und Yoga Nidra

Tiefenentspannung

Durch achtsames Üben von einfachen Körperübungen und sanften Atemübungen wollen wir die Beweglichkeit fördern und zur Ruhe kommen. Mit der tiefen Entspannung von Yoga Nidra können wir dann neue Kraft schöpfen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1 – 2 Decken, evtl. ein Kopfkissen (wenn nötig) und/oder eine Knierolle. Verzichten Sie im Unterricht auf synthetische Duftstoffe (Parfüm o. Ä.)!
vhs, EG, Gymnastikraum
dienstags, ab 25. Juni 2019, 08:30 – 09:45 Uhr, 5-mal
(TN: 8 – 12) 41,00 €

Kurs-Nr. 191-30108 – Parallelkurs
Leitung: Regina Laue

Yoga und Yoga Nidra

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30107
vhs, EG, Gymnastikraum
mittwochs, ab 26. Juni 2019, 08:30 – 09:45 Uhr, 5-mal
TN: 8 – 12) 41,00 €

Kurs-Nr. 191-30109 – Parallelkurs
Leitung: Regina Laue

Yoga und Yoga Nidra

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30107
vhs, EG, Gymnastikraum
mittwochs, ab 26. Juni 2019, 10:00 – 11:15 Uhr, 5-mal
(TN: 8 – 12) 41,00 €

Kurs-Nr. 191-30110 – Parallelkurs
Leitung: Regina Laue

Yoga und Yoga Nidra

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30107
vhs, EG, Gymnastikraum
donnerstags, ab 27. Juni 2019, 18:00 – 19:15 Uhr, 5-mal
(TN: 8 – 12) 41,00 €

Kurs-Nr. 191-30111 – Parallelkurs
Leitung: Regina Laue

Yoga und Yoga Nidra

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30107
vhs, EG, Gymnastikraum
donnerstags, ab 27. Juni 2019, 19:30 – 20:45 Uhr, 5-mal
(TN: 8 – 12) 41,00 €

Kurs-Nr. 191-30112
Leitung: Regina Laue

Yoga auf dem Stuhl

Eine ganzheitliche Yogaform

Die Übungen werden überwiegend im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt und ergänzt durch die Übungen im Stehen. Yoga auf dem Stuhl ist besonders geeignet für Menschen, die aufgrund ihres Alters, gesundheitlicher Probleme oder Bewegungseinschränkungen nicht mehr auf dem Boden üben möchten. Ein Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, muss nicht auf Yoga verzichten, sondern kann seine Gesundheit mit Yoga auf dem Stuhl fördern und stärken. Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung mit Socken. Verzichten Sie im Unterricht auf synthetische Duftstoffe (Parfüm o. Ä.)!
vhs, Raum 4 (Eingang Archiv)
dienstags, ab 19. März 2019, 16:30 – 17:30 Uhr, 5-mal
(TN: 8 – 8) 33,00 €

Kurs-Nr. 191-30113 – Parallelkurs
Leitung: Regina Laue

Yoga auf dem Stuhl

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30112
vhs, Raum 4 (Eingang Archiv)
dienstags, ab 25. Juni 2019, 16:30 – 17:30 Uhr, 5-mal
(TN: 8 – 8) 33,00 €

Kurs-Nr. 191-30114
Leitung: Kathrin Wiest

Schwangerschaftsyoga

Sanfte Yoga- und Atemübungen zur Linderung von Beschwerden während der Schwangerschaft und als optimale Vorbereitung für die Geburt
vhs, EG, Gymnastikraum
dienstags, ab 29. Jan. 2019, 10:00 – 11:00 Uhr, 10-mal
(TN: 10 – 16) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30115
Leitung: Kathrin Wiest

Rückbildungsyoga

Erleichterung und Unterstützung der Rückbildung durch sanfte Yogaübungen zur Stärkung des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur für ein entspanntes und strahlendes Körpergefühl
vhs, EG, Gymnastikraum
dienstags, ab 29. Jan. 2019, 11:00 – 12:00 Uhr, 10-mal
(TN: 10 – 16) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30120
Leitung: Brigitte Schäfer

Qigong

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und schöpfen Sie Ruhe, Kraft und neue Energien für Körper, Geist und Seele!

Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Qi steht für Lebenskraft, Gong bedeutet beharrliches Üben. Qigong besteht aus sanften Übungsfolgen, die der Gesunderhaltung, Kräftigung und Harmonisierung dienen. Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen im Stehen oder Sitzen regulieren den Energiefluss im Körper, aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken Vitalität und Wohlbefinden. Themen des Kurses sind u. a. Übungen des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui, Hui Chun Gong (die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser) und Übungen nach Qingshan Liu. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe, warme Socken.
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 18. Febr. 2019, 18:00 – 19:00 Uhr, 15-mal
(TN: 10 – 16) 78,00 €

GYMNASTIK BEWEGUNG

Kurs-Nr. 191-30200
Leitung: Marcus Frank

Unsere Sinne sind unsere Wurzeln

Leichtigkeit, Spaß und Freude beim Wohlfühl-Programm

Dieses Programm richtet sich an all diejenigen, welche sich wieder mehr bewegen und wohlfühlen wollen und dabei Wert legen, im „Hier und Jetzt" zu sein. Wir spazieren auf interessanten Wegen und Pfaden, über Gras, vielleicht über Eis und Schnee und lernen dabei, wieder zu fühlen. In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Bewegungs-, Gehör- und Gleichgewichtssinn, Ihren Haut- oder Tastsinn, Ihren Seh- und Geruchssinn wieder „neu" kennen. Und im Anschluss gibt es immer kostenlosen und hochwertigen Tee – zur Optimierung des Geruchssinns.
Treffpunkt: Eingang Frei- u. Strandbad Bad Waldsee
montags, ab 18. Febr. 2019, 09:00 – 10:30 Uhr, 6-mal
(TN: 10 – 16) 47,00 €

Kurs-Nr. 191-30201
Leitung: Miriam Kaiser

Wirbelsäulengymnastik

Klassische Wirbelsäulengymnastik, teilweise kombiniert mit Elementen aus Yoga und Pilates: Im Kurs werden Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt. Dehnungs- und Mobilisierungsübungen helfen beim Lösen von Verspannungen und verbessern die Beweglichkeit. Gleichgewichtsübungen stärken Bein- und Armmuskeln. Bei akuten Beschwerden vorher Ihren Arzt aufsuchen! Bitte mitbringen: Sportkleidung und Hallenturnschuhe, Handtuch, evtl. Nackenkissen.
vhs, EG, Gymnastikraum
mittwochs, ab 13. Febr. 2019, 18:00 – 19:00 Uhr, 15-mal
(TN: 10 – 16) 78,00 €

Kurs-Nr. 191-30202 – Parallelkurs
Leitung: Miriam Kaiser

Wirbelsäulengymnastik

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30201
vhs, EG, Gymnastikraum
mittwochs, ab 13. Febr. 2019, 19:00 – 20:00 Uhr, 15-mal
(TN: 10 – 16) 78,00 €

Kurs-Nr. 191-30203
Leitung: Simone Fackler

Wirbelsäulengymnastik

Für alle, die einen wirbelsäulenschonenden Ausgleich zum Beruf oder Alltag suchen. Abwechslungsreiche Übungen auf der Matte und mit Kleingeräten sorgen für einen stabilen Rumpf, gute Beweglichkeit und verbessern die Koordination. Entspannungstechniken oder Ausgleichsübungen runden die Stunde ab. Bei schon bestehenden Beschwerden oder nach einer Operation im Bereich der Wirbelsäule befragen Sie Ihren Arzt. Bitte mitbringen: Sportkleidung und Hallenturnschuhe.
Maximilian-Bad, Gymnastikraum
donnerstags, ab 7. März 2019, 19:00 – 20:00 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 63,00 €

Kurs-Nr. 191-30204 – Parallelkurs
Leitung: Simone Fackler

Wirbelsäulengymnastik

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30203
Maximilian-Bad, Gymnastikraum
donnerstags, ab 7. März 2019, 20:00 – 21:00 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 63,00 €

Kurs-Nr. 191-30205
Leitung: Heidrun Gick

Vital und fit ab 50 Jahren

Vorbeugung durch ganzkörperliche, gymnastische Übungen (teilweise mit Musik) gegen evtl. auftretende körperliche Probleme wie Osteoporose, Gelenks- und Wirbelveränderungen, schwere, zur Verkrampfung neigende Beine, Kurzatmigkeit. Hierbei wird die körperliche Situation jedes Teilnehmers individuell berücksichtigt. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, eine Nackenrolle oder ein Kissen.
vhs, EG, Gymnastikraum
donnerstags, ab 7. März 2019, 08:45 – 09:45 Uhr, 13-mal
(TN: 10 – 16) 68,00 €

Kurs-Nr. 191-30206 – Parallelkurs
Leitung: Heidrun Gick

Vital und fit ab 50 Jahren

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30205
vhs, EG, Gymnastikraum
donnerstags, ab 14. Febr. 2019, 10:00 – 11:00 Uhr, 15-mal
(TN: 10 – 16) 78,00 €

GYMNASTIK BEWEGUNG

Kurs-Nr. 191-30207
Leitung: Angela Haas-Bochtler

Beckenbodentraining

Ein Trainingsprogramm zur Kräftigung und Entlastung des Beckenbodens für Frauen jeden Alters. Es dient der Vorbeugung und Linderung verschiedener Beschwerden wie Verspannungen im unteren Rücken, schwacher Bauchmuskulatur (z. B. nach Geburten), Harninkontinenz etc. Dies wird erreicht durch Bewusstmachung des Beckenbodens, gezielten Übungen zur Entspannung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, funktionellem Bauch- und Rückenmuskeltraining. Auch mit Tipps und Tricks für den Alltag. Bitte mitbringen: ein kleines Kissen und ein Handtuch.
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 4. Febr. 2019, 09:30 – 10:30 Uhr, 8-mal
(TN: 10 – 16) 42,00 €

Kurs-Nr. 191-30208
Leitung: Marion Piller

Pilates mit Faszientraining

Wir stärken unsere Körpermitte gemäß den Prinzipien von Josef Pilates und vergessen dabei auch den Rest nicht – mit Faszienrolle, Pilatesball, Theraband, Hanteln, Pezziball und der richtigen Musik. Der Körper wird gelenkschonend durchbewegt, und wir gehen mit einem rundum guten Gefühl nach Hause. Bitte mitbringen: ein großes Handtuch, bequeme Kleidung. Bitte beachten: Der Unterricht läuft durchgehend ohne Ferien!
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 28. Jan. 2019, 16:45 – 18:00 Uhr, 17-mal
(TN: 10 – 16) 111,00 €

Kurs-Nr. 191-30209
Leitung: Anita Maria Opitz

Fitnessgymnastik am Morgen

Mit Musik und guter Laune den Montagmorgen beginnen! Spezielle Übungen, die den Bauch, Beine und den Po straffen, Problemzonen beheben und Faszien mit einbeziehen! Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 14. Jan. 2019, 08:15 – 09:15 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 63,00 €

Kurs-Nr. 191-30209A – Weiterführung
Leitung: Anita Maria Opitz

Fitnessgymnastik am Morgen

vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 29. April 2019, 08:15 – 09:15 Uhr, 10-mal
(TN: 10 – 16) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30210
Leitung: Anita Maria Opitz

Bauch, Beine, Po

Fitnessgymnastik für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: ein großes Handtuch, bequeme Kleidung und Turnschuhe.
vhs, EG, Gymnastikraum
freitags, ab 11. Jan. 2019, 08:15 – 09:15 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 63,00 €

Kurs-Nr. 191-30210A – Weiterführung
Leitung: Anita Maria Opitz

Bauch, Beine, Po

vhs, EG, Gymnastikraum
freitags, ab 3. Mai 2019, 08:15 – 09:15 Uhr, 10-mal
(TN: 10 – 16) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30211
Leitung: Sahra Fuhrmeister

Zumba®-Fitness für Jugendliche von 14 – 18 Jahren

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Dance-Workout, das einfach jeden mitreißt! Schnelle und langsame Rhythmen, ein Musik-Mix aus Salsa, Cumbia, Merengue etc. werden auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung zu erreichen. So ist Zumba® ein ideales Ganzkörpertraining, das allen Spaß macht!
IWO Bad Waldsee, Steinstraße 13
mittwochs, ab 13. März 2019, 18:00 – 19:00 Uhr, 8-mal
(TN: 10 – 16) 38,00 €

Kurs-Nr. 191-30212
Leitung: Susanne Mohr

Zumba®-Fitness

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Dance-Workout, das einfach jeden mitreißt! So ist Zumba® ein ideales Ganzkörpertraining für alle Altersstufen – egal, ob Tänzer oder Nichttänzer – das allen Spaß macht!
IWO Bad Waldsee, Steinstraße 13
mittwochs, ab 30. Jan. 2019, 19:00 – 20:00 Uhr, 14-mal
(TN: 10 – 20) 73,00 €

Kurs-Nr. 191-30213
Leitung: Susanne Mohr

Strong By Zumba®

Dieser Fitnessunterricht ist ein High-Intensity-Intervall-Training. Die Kursstunde ist so aufgeteilt, dass sich Tempo und Intensität kontinuierlich steigern. Ein hoch intensives Training, bei dem unabhängig vom Alter, Geschlecht oder Kondition alles trainiert wird: Eigengewicht, Muskelaufbau, Kardio- und Plyometrie. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Getränk.
IWO Bad Waldsee, Steinstraße 13
mittwochs, ab 30. Jan. 2019, 20:00 – 21:30 Uhr, 14-mal
(TN: 10 – 16) 110,00 €

Kurs-Nr. 191-30214
Leitung: Viktoria Belz

Aroha

Aroha ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt mit ständig wechselnden spannungsvollen und entspannenden Elementen. Aroha festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Ein Kurs, an dem jeder ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann. Aroha ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.
vhs, EG, Gymnastikraum
dienstags, ab 12. März 2019, 17:30 – 18:30 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 63,00 €

Kurs-Nr. 191-30215
Leitung: Viktoria Belz

Kaha

Kraft, Mobilisation, Entspannung

Effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining mit Mobilisierung, Dehnung und Entspannung wichtiger Muskelgruppen, um eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität zu finden. In Begleitung toller Musik geht eine Bewegung langsam und fließend in die andere über, so dass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuüben. Ein Kurs, an dem jeder ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.
vhs, EG, Gymnastikraum
dienstags, ab 12. März 2019, 16:30 – 17:30 Uhr, 6-mal
Kurs-Rhythmus: alle 14 Tage
(TN: 8 – 12) 39,00 €

Kurs-Nr. 191-30216
Leitung: Birgit Szielasko

TosoX

Fitnessgymnastikprogramm aus Punches und Kicks zusammen mit Kraft und Körperkontrolle zu Musik ist ein ideales Ausdauer- und Kräftigungstraining und für jeden geeignet: Mann/Frau, dick/dünn, alt/jung, trainiert/untrainiert. Um den Trainingsfluss und damit die Belastung nicht zu unterbrechen, werden nach einem intensiven Warm-Up die Techniken miteinander kombiniert und zu powergeladener Musik durchgeführt. Zum Abschluss jeder Stunde gehören Kraftübungen, um das Training zu komplettieren, Cool Down und Stretching.
vhs, EG, Gymnastikraum
dienstags, ab 12. März 2019, 19:00 – 20:30 Uhr, 13-mal
(TN: 10 – 25) 102,00 €

Kurs-Nr. 191-30217
Leitung: Barbara Winter

Nordic Walking – Power Walking

Dieser Fitnesstrend ermöglicht ein optimales Ausdauer- und Muskeltraining mit Bodyforming. Das Walken in der Natur sorgt außerdem für eine erhöhte Sauerstoffzufuhr und Stärkung des Immunsystems. Die Technik ist leicht zu erlernen und für alle geeignet, die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Haltung und Koordination verbessern wollen. Bitte mitbringen: wetterfeste Sportkleidung, Sportschuhe, Walking-Stöcke und 12,00 € für Powergewichte. Der Unterricht findet bei jeder Witterung statt.
Treffpunkt:
Eingang Frei- und Strandbad Bad Waldsee
mittwochs, ab 20. März 2019, 17:30 – 18:30 Uhr, 6-mal
(TN: 10 – 16) 32,00 €

Kurs-Nr. 191-30218 – Parallelkurs
Leitung: Barbara Winter

Nordic Walking – Power Walking

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30217
Treffpunkt: Eingang Frei- u. Strandbad Bad Waldsee
mittwochs, ab 20. März 2019, 18:45 – 19:45 Uhr, 6-mal
(TN: 10 – 16) 32,00 €

Kurs-Nr. 191-30220
Leitung: Karin Goldbach

Engpassdehnungen

Durch die Engpassdehnungen entspannen und lockern sich die verspannten Muskeln wieder und die Faszien können sich in ihre natürliche hochelastische Form zurückbilden. Der Kurs ist als Selbsthilfe zum Beseitigen von Schmerzen und Verspannungen gedacht. Muskel werden gezielt trainiert und werden dadurch entspannter, leistungsfähiger und beweglicher. Sie lernen die 12 wichtigsten Engpassdehnungen und die dazu gehörende Faszien-Rollmassage kennen. Bitte Gymnastik/Yoga-Matte mitbringen.
IWO Bad Waldsee, Steinstraße 13
montags, ab 11. März 2019, 19:00 – 20:30 Uhr, 5-mal
(TN: 8) 49,00 €

Kurs-Nr. 191-30221
Leitung: Birgit Dimmler

Mama fit – Baby mit

Haben Sie Lust nach der Rückbildung wieder fit zu werden und dabei Ihr Kind zu integrieren? Wir trainieren Bauch, Beine und Po und stärken den Rücken. Entspannungs- und Dehnungsübungen bringen Sie wieder ins Gleichgewicht. Dabei integrieren wir die Kleinen mit Liedern, Finger- und Kniereiterspielen. Gönnen Sie sich und Ihrem Kind eine abwechslungsreiche Stunde, in der Sie ganz nebenbei auch Ihrem Körper etwas Gutes tun.
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 11. März 2019, 15:20 – 16:20 Uhr, 5-mal
(TN: 8 – 12) 33,00 €

Kurs-Nr. 191-30222 – Parallelkurs
Leitung: Birgit Dimmler

Mama fit – Baby mit

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30221
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 29. April 2019, 15:20 – 16:20 Uhr, 5-mal
(TN: 8 – 12) 33,00 €

Kurs-Nr. 191-30223 – Parallelkurs
Leitung: Birgit Dimmler

Mama fit – Baby mit

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30221
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 24. Juni 2019, 15:20 – 16:20 Uhr, 5-mal
(TN: 8 – 12) 33,00 €

Kurs-Nr. 191-30224
Leitung: Jana Liebl

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

Für Jugendliche von 13 – 18 Jahren

Grundlagen der Selbstbehauptung: Körpersprache, Gestik, Mimik, Stimme. Grundlagen der Selbstverteidigung: Welche Möglichkeiten habe ich, wenn mich jemand „angreift" - schupst, festhält, würgt, schlägt, zu Boden reißt?
vhs, EG, Gymnastikraum
Samstag, 11. Mai 2019, 10:00 – 15:00 Uhr
(TN: 8 – 12) 25,00 €

GYMNASTIK BEWEGUNG

Kurs-Nr. 191-30225 – Parallelkurs
Leitung: Jana Liebl

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30224
vhs, EG, Gymnastikraum
Samstag, 29. Juni 2019, 10:00 – 15:00 Uhr
(TN: 8 – 12) 25,00 €

Kurs-Nr. 191-30230
Leitung: Marcus Frank

Spiele, Spiele – Spaß!

Für Kinder von 3 – 8 Jahren

Kinder spielen gerne. Wenn ein Ball im Spiel ist, dann macht alles oft noch viel mehr Spaß und das Beste daran: Der Papa und die Mama dürfen sogar mitmachen. Die Kinder erhalten eine professionelle und entwicklungsgerechte Anfängerausbildung in den verschiedensten Ballsportspielen. Es werden verschiedene Bewegungsabläufe, Koordination, Motorik und Ballgefühl in spielerischer Form geschult und somit der Grundstein für Fußball, Tennis, Handball, Völkerball, Hockey... und sogar American Football gelegt.
Treffpunkt: Eingang Frei- u. Strandbad Bad Waldsee
montags, ab 11. März 2019, 15:00 – 16:30 Uhr, 8-mal
(TN: 10 – 16) 57,00 €

Kurs-Nr. 191-30235
Leitung: Martina Dittrich-Neß

Eltern-Kind-Schwimmen

Für Kinder ab 3 ½ Jahren

Sie bekommen als Elternteil Anregungen, wie Ihr Kind in engem Kontakt mit Ihnen Erfahrungen mit dem nassen Element machen kann. In spielerischer Form, auch von Liedern begleitet, werden Übungen zur Wassergewöhnung durchgeführt. Bitte beachten: Die Wassertemperatur ist 28° C und kann nicht erhöht werden.
Döchtbühlschule, Schwimmhalle
dienstags, ab 12. Febr. 2019, 16:45 – 17:30 Uhr, 8-mal
(TN: 6 – 13) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30236
Leitung: Martina Dittrich-Neß

Kinderschwimmen für Anfänger ab 5 Jahren

Kraulschwimmen

Bei der Fachübungsleiterin haben die Kinder die Möglichkeit, die physikalischen Eigenschaften des Wassers am Körper zu erfahren. Die Kinder werden in methodischen Übungsreihen an das Rücken- und Kraulschwimmen herangeführt. Voraussetzung: Die Kinder sollten an das Wasser gewöhnt sein, d. h. keine Angst haben oder vom Beckenrand zu springen, das Gesicht ins Wasser zu legen.
Bitte beachten: Die Wassertemperatur ist 28° C
und kann nicht erhöht werden.
Döchtbühlschule, Schwimmhalle
dienstags, ab 12. Febr. 2019, 16:00 – 16:45 Uhr, 8-mal
(TN: 6 – 8) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30237
Leitung: Martina Dittrich-Neß

Kraulschwimmen – Aufbau

Fortsetzungs- und Vertiefungskurs für Kinder ab 5 Jahren

In diesem Kurs wird die Technik des Kraulschwimmens vertieft, das bisher Eingeübte und Erlernte wird intensiviert und gefestigt, die Schwimmtechnik wird verbessert, Kraft und Ausdauer werden trainiert.
Döchtbühlschule, Schwimmhalle
dienstags, ab 12. Febr. 2019, 17:30 – 18:15 Uhr, 8-mal
(TN: 6 – 8) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30238
Leitung: Dr. Christiana Berner

SUP-Fitness auf dem Bodensee

Stand Up Paddling-Boards und der wunderschöne Bodensee laden uns zu einem außergewöhnlichen Fitnesstraining und Naturerlebnis ein. Nach einem kurzen Aufwärmen am Strand sowie den ersten Infos zu den SUP-Boards und Grundschlägen des „Stechpaddelns" steuern wir zunächst noch im Kniestand eine Boje im See an. Dort seilen wir uns an, um etwa 30 Minuten Balanceübungen aus Rückenfit, Pilates und Yoga durchzuführen. Gezielt üben wir das Aufstehen und den ausbalancierenden Stand auf dem SUP-Board. Wir üben Grundschläge und einfache Wendemanöver und genießen das SUPen. Wir schließen das Training mit gemeinsamen Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen ab. Voraussetzung: sicheres Schwimmen (keine Badeaufsicht/DLRG). Bitte mitbringen: Schwimmkleidung, enge Shorts, schnell trocknende T-Shirts und ein Handtuch. Bitte beachten: Leihkosten für SUP-Boards und Paddel sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Eigene Anfahrt!
Treffpunkt: FN-Fischbach, Zeppelinstraße 245
(Café Strandgut)
Donnerstag, 27. Juni 2019, 17:00 – 18:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 7) 34,00 €

LEBENSGESTALTUNG

Kurs-Nr. 191-30303
Leitung: Petra Riedesser

Frühjahrsräucherung

Das Räuchern ist eine uralte Kunst, die in verschiedenen Kulturen unserer Welt beheimatet ist und deren Ursprung viele tausende Jahre zurückliegt. Im Kurs wird auf die geschichtlichen Hintergründe, allgemeinen Grundlagen, die Anlässe des Räucherns und auf das benötigte Zubehör eingegangen. Räucherstoffe und -materialien aus verschiedenen Kontinenten werden vorgestellt. Beim Räuchern im Frühjahr besprechen wir speziell desinfizierende und antibakterielle Räucherstoffe für Ihren Frühjahrs-Räucher-Hausputz. Bitte beachten: Materialkosten in Höhe von ca. 5,00 € werden im Kurs direkt abgerechnet.
Pfaffenstüble, Klosterhof 3
Donnerstag, 7. März 2019, 19:00 – 22:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 20,00 €

Kurs-Nr. 191-30304
Leitung: Petra Riedesser

Räucherstäbchen selber hergestellt

In vielen Kulturen und während verschiedener Zeremonien werden Räucherstäbchen genutzt. Selber gemachte Räucherstäbchen duften edel und fein, sie zaubern eine schöne Atmosphäre, und Sie bestimmen die Inhaltsstoffe selber. Mit Mörser und Mühle zerkleinern Sie die gewünschten Zutaten. Während Sie die Inhaltsstoffe kneten und rollen, erkläre ich die verschiedenen Räucherstoffe, ihre Wirkung und ihre Herkunft. Sie kreieren Ihren individuellen Duft. Bitte mitbringen: eine Schuhschachtel, damit Sie Ihr selber gemachtes Räucherwerk sicher nach Hause transportieren können. Bitte beachten: Materialkosten in Höhe von ca. 5,00 € werden im Kurs direkt abgerechnet.
vhs, Raum 3 (im 2. OG)
Donnerstag, 11. April 2019, 19:00 – 22:00 Uhr
Mit Anmeldung: (TN: 8 – 14) 20,00 €

GESUNDHEITSPFLEGE

Kurs-Nr. 191-30501
Leitung: Anita Mosch

Kraft schöpfen durch Meditation

Meditation bedeutet Stille. Durch geeignete Bedingungen und regelmäßiges Üben ist es uns möglich, unseren Verstand auszuschalten, um dann die Stille erfahren zu können. Auf diese Weise sind wir in der Lage, immer intensiver unsere innere Kraftquelle, unsere innere Mitte wahrzunehmen, dadurch werden wir uns immer mehr unserer Einzigartigkeit bewusst. Sich selbst wertzuschätzen stärkt nicht nur unser Selbstbewusstsein, es gibt uns darüber hinaus die Kraft, achtsam und verantwortungsbewusst mit uns selbst und unserer Umwelt zu leben.
Entspannungs- und Atemübungen sowie einfache Körperübungen aus dem Yoga ergänzen die geführten Meditationen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, kleines Kissen.
Realschule, Raum 108 (im 1. OG)
montags, ab 11. März 2019, 19:00 – 20:30 Uhr, 5-mal
(TN: 8 – 12) 49,00 €

Kurs-Nr. 191-30502
Leitung: Waltraud Brede

Basenfasten

Entsäuern, Entgiften, Entspannen für Personen, die eine sanfte, alltaugliche, vegane und glutenfreie Fastenform bevorzugen

Beim Basenfasten verzichten Sie nicht auf die Nahrungszufuhr, sondern Sie ernähren sich für eine begrenzte Zeit mit Lebensmitteln, die den Körper entsäuern und entgiften. Mit Obst und Gemüse sowie basischem Müsli ist diese Kur durchaus genussvoll. Dafür verzichten Sie auf säurebildende Nahrungs- und Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Zigaretten. In der Gruppengemeinschaft können Sie sich austauschen, und Sie werden von der erfahrenen Fastenleiterin Körperwahrnehmungsübungen zur Entspannung kennen lernen. (Für Schwangere ist der Kurs allerdings nicht geeignet.) Am ersten Termin ist die Einführung mit Fastenplan. In der Folgewoche beginnt das eigentliche Basenfasten. Materialkosten von 1,00 € für Script werden beim ersten Treffen im Kurs abgerechnet.
vhs, Raum 4 (Eingang Archiv)
Mittwoch, 27. März 2019, 19:00 – 20:30 Uhr
Montag, 1. April 2019, 19:00 – 20:30 Uhr
Mittwoch, 3. April 2019, 19:00 – 20:30 Uhr
Freitag, 5. April 2019, 19:00 – 20:30 Uhr
(TN: 8 – 12) 39,00 €

Kurs-Nr. 191-30503
Leitung: Simone Dreher | Markus Friedel

Erste Hilfe am Kind

In Zusammenarbeit mit DRK

Dieser Kurs richtet sich speziell an Eltern, Großeltern, Erzieher und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
Samstag, 30. März 2019, 09:00 – 16:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 12 – 20) 45,00 €

Kurs-Nr. 191-30504
Leitung: Markus Friedel

Erste Hilfe für Senioren

In Zusammenarbeit mit DRK

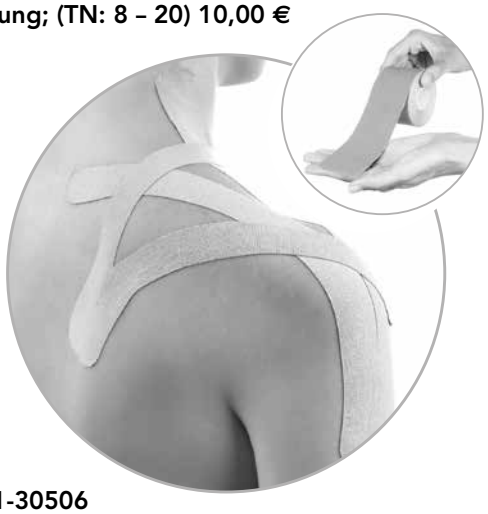
Dieser Kurs richtet sich besonders an ältere Menschen, die im Ernstfall erste Hilfe leisten möchten. Senioren sind in ihrer Lebenssituation mit speziellen Notfällen konfrontiert. Durch chronische Erkrankungen wie z. B. Diabetes oder Bluthochdruck besteht eine besondere Gefahr, einen Notfall zu erleiden. Folgen können Schlaganfall, Herzinfarkt oder Sturzverletzungen sein. Bei diesem Angebot bekommen Sie Tipps, wie Sie bei Notfällen in Ihrem Umfeld richtig reagieren können, und wir bieten Ihnen an, ausgewählte Maßnahmen bei Bedarf zu üben.
vhs, Raum 3 (im 2. OG)
Dienstag, 2. April 2019, 08:30 – 11:45 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 15) 25,00 €

GESUNDHEITSPFLEGE

Kurs-Nr. 191-30505
Leitung: Karin Goldbach

Tapen

Das Tapen ist eine einfache und sehr effektive Therapiemethode. Die bunten elastischen Streifen, Tapes genannt, können schnell und wirksam bei Muskelverspannungen, schmerzenden Gelenken sowie bei Lymphproblemen und Sportverletzungen helfen. Nach der theoretischen Einführung folgt die Praxis, wie und wo die Tapes richtig angewendet werden können. Der Vortrag ersetzt nicht die Behandlung beim Therapeuten, er ist nur zur Selbsthilfe und Information gedacht!
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
Montag, 13. Mai 2019, 19:00 – 20:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 20) 10,00 €



Kurs-Nr. 191-30506
Leitung: Karin Goldbach

Wechseljahre

Ernährung vor und in den Wechseljahren aus der TCM-Sicht

Im Mittelpunkt steht eine angepasste energetische Ernährung für den Körper. Diese Ernährung ist auch schon für Frauen ab 40 Jahren empfehlenswert. In der chinesischen Ernährungslehre lassen sich Nahrungsmittel auch funktionell auf eine bestimmte Energie, Temperatur sowie in Wirkprinzipien unterscheiden. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich mit dem Wissen der TCM und der Sichtweise der chinesischen Ernährungslehre auf diese Zeit vorbereiten können, um gesund und munter durch die Wechseljahre zu kommen.
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
Dienstag, 9. April 2019, 19:00 – 20:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 25) 10,00 €

Kurs-Nr. 191-30507
Leitung: Karin Goldbach

Gesunder Darm

Das Glück beginnt im Darm

Dass der Darm gesund ist, zeigt sich an einem intakten Immunsystem. Durch Stress, Umweltgifte, schlechter Ernährung usw. kann unser empfindliches Organ aus dem Gleichgewicht geraten. Im Vortrag erfahren Sie, wie die Zusammensetzung der Darmflora ist und wie Sie den Darm wieder aufbauen können.
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
Dienstag, 7. Mai 2019, 19:00 – 20:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 25) 10,00 €

Kurs-Nr. 191-30508
Leitung: Rainer-Maria Müller

Dorn-Therapie®

Grundseminar

Die Dorn-Methode® ist zunächst eine Therapie zur Behandlung der Wirbelsäule und der Gelenke. Im Seminar lernen Sie die Methode nicht nur theoretisch kennen, sondern Sie können auch die einfachen Basistechniken anhand von Übungen praktisch erlernen. Bitte mitbringen: eine Decke und feste Schuhe.
vhs, EG, Gymnastikraum
Samstag, 18. Mai 2019, 09:00 – 18:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 80,00 €

Kurs-Nr. 191-30509

Mädels-Tag

In Zusammenarbeit mit Waldsee-Therme

Genießen Sie einfach mal einen Tag mit der auserwählten Freundin, der liebsten Mutter oder dem lieben Schwesterherz! In der Waldsee-Therme genießen Sie die herrliche Saunaanlage und erholen sich im wohlig warmen Thermalwasser und mit einer Massage im Aqua Jet. Ein kleiner Obstkorb mit Prosecco macht den Mädelstag einfach perfekt! In der Gebühr enthalten sind: Badetasche und Leihhandtuch.
Treffpunkt: Eingangsbereich Waldsee-Therme
Donnerstag, 21. März 2019, 16:00 – 22:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 5 – 12) 49,00 €

Kurs-Nr. 191-30510
Leitung: Birgit Dimmler

Harmonische Babymassage

Präventionskurs für Babys von ca. 6 Wochen – 6 Monaten

Die harmonische Babymassage ist eine wundervolle Möglichkeit, Ihrem Baby auf ganz einfache und natürliche Art, Geborgenheit, Ruhe, Entspannung und Liebe zu geben. Denn mit speziellen Griffen fördern Sie ganz gezielt bestimmte körperliche Entwicklungsabläufe Ihres Babys. Wohltuende Sinnesreize runden die Massage ab. Bitte mitbringen: 2 Hand-/Badetücher, Wollsocken, wasserdichte Einmalunterlage.
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 11. März 2019, 14:00 – 15:00 Uhr, 5-mal
(TN: 5 – 8) 60,00 €

Kurs-Nr. 191-30511 – Parallelkurs
Leitung: Birgit Dimmler

Harmonische Babymassage

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30501
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 29. April 2019, 14:00 – 15:00 Uhr, 5-mal
(TN: 5 – 8) 60,00 €

Kurs-Nr. 191-30512 – Parallelkurs
Leitung: Birgit Dimmler

Harmonische Babymassage

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30501
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 24. Juni 2019, 14:00 – 15:00 Uhr, 5-mal
(TN: 5 – 8) 60,00 €

Kurs-Nr. 191-30701
Leitung: Arup Banerjee

Indische Küche

Die indische Küche, von religiösen Vorstellungen getragen und durch die viertausendjährige Kultur verfeinert, bietet Delikatessen von ausgesprochener Raffinesse, deren Geheimnis vor allem im entscheidenden Würzen liegt. Der Kursleiter wird über Gewürze und Basmatireis ausführlich berichten. Es werden 12 – 14 zuckerfreie vegetarische (mit Ghee) und nicht vegetarische Gerichte gekocht. Bitte mitbringen: größere (ca. 3 Liter) Kochtöpfe mit Deckel, Geschirrtuch, Schürze, mehrere Lebensmittelbehälter und 15,00 € für Lebensmittel.
Realschule, Raum 130 (Küche im 1. OG)
Samstag, 11. Mai 2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 10) 46,00 €

Kurs-Nr. 191-30702
Leitung: Anjali Chaurasiya

Indische Küche – vegetarisch

Neue Rezepte

Willkommen in der geschmackvollen, gesunden und gemütlichen Welt des indischen Currys, der Fladenbrote, Gewürzmischungen, würziger Chutneys, Pickles und der Reisgerichte! Das Menü enthält eine Vorspeise, ein saisonales Gemüsecurry, ein Joghurt-Dip, ein Fladenbrot, ein Reisgericht und ein Dessert. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, mehrere Lebensmittelbehälter und 12,00 € für Lebensmittel.
Realschule, Raum 130 (Küche im 1. OG)
Samstag, 6. April 2019, 10:30 – 14:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 10) 26,00 €

Kurs-Nr. 191-30703
Leitung: Anjali Chaurasiya

Indische schnelle Küche – vegetarisch

Gesunde, leckere, aber trotzdem schnelle Gerichte nach indischer Art

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30702
Realschule, Raum 130 (Küche im 1. OG)
Samstag, 25. Mai 2019, 10:30 – 14:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 10) 26,00 €

Kurs-Nr. 191-30704
Leitung: Ming-Choo Breitenbach-Lung

Vegetarische Gerichte aus Asien

Wenn Sie Vegetarier sind, müssen Sie noch längst nicht auf die Genüsse der fernöstlichen Ess-Kultur verzichten. Wenn Sie kein Vegetarier sind, probieren Sie zur Abwechslung doch mal ein paar unserer Koch-Ideen aus! Sie werden überrascht sein, wie viele fleischlose Alternativen hier zur Verfügung stehen. Bitte mitbringen: Wok (falls vorhanden), Schürze, Lebensmittelbehälter und 12,00 € pro Abend für Lebensmittel.
Realschule, Raum 130 (Küche im 1. OG)
Mittwoch, 10. April 2019, 18:30 – 22:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 12) 23,00 €

Kurs-Nr. 191-30705
Leitung: Paul Sägmüller

Der ultimative Kartoffelsalatkochkurs

Drei Fragen:

Sie wollen einen Kartoffelsalat zubereiten, der bei Ihren Gästen so gut ankommt, dass diese beinahe die Schüssel ausschlecken? Dieser ultimative, einzigartige, unverwechselbare Kartoffelsalat soll kinderleicht herzustellen sein? Der Salat soll auch ohne jegliche Küchen-Vorkenntnisse immer gelingen? Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Lebensmittelbehälter und 3,00 € für Lebensmittel.
Realschule, Raum 130 (Küche im 1. OG)
Freitag, 22. März 2019, 19:30 – 22:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 12) 17,00 €

Kurs-Nr. 191-30709
Leitung: Birgit Dimmler

Beikost einführen

Ernährung im ersten Lebensjahr

Nach den ersten Lebensmonaten, in denen das Baby mit Muttermilch oder Säuglingsmilch gefüttert wird, kommen wichtige Fragen auf die Eltern zu: Wann ist der richtige Zeitpunkt, um mit B(r)eikost zu beginnen? Welche Beikost ist geeignet, in welcher Form soll ich sie meinem Kind geben? Antworten auf diese Fragen und viele weitere Informationen zum Thema Beikost gibt es bei diesem Vortrag mit Praxistipps.
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
Freitag, 22. März 2019, 14:30 – 15:45 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 15,00 €

Kurs-Nr. 191-30710
Leitung: Ilona Emmendörfer

Thermomix-Kochkurs für Kinder

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Herzhafte und süße Ideen für den Osterbrunch lecker und einfach zubereitet mit dem Thermomix. Bitte mitbringen: Schürze, kleines Marmeladenglas mit Deckel, Lebensmittelbehälter und ca. 10,00 € für Lebensmittel.
Realschule, Raum 130 (Küche im 1. OG)
Donnerstag, 11. April 2019, 16:00 – 19:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8) 18,00 €

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen in der vhs-Sprachenschule

Um unseren Kursteilnehmern die Orientierung zu erleichtern und Sprachniveaus vergleichbar zu machen, haben wir die Kurse unserer vhs-Sprachenschule in diesem Semesterprogramm nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen klassifiziert. Die Einstufung markiert jeweils das Kursziel. Sie finden in unserem Semesterprogramm folgende Einstufungen:

A1	**Grundstufe 1. – 4. Semester** **Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:**	
	Hören	Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
	Sprechen	Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
	Lesen	Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
	Schreiben	Einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen
A2	**Grundstufe 5. – 8. Semester** **Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 Folgendes können:**	
	Hören	Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
	Sprechen	Kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
	Lesen	Kurze, einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
	Schreiben	Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
B1	**Mittelstufe** **Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 Folgendes können:**	
	Hören	Sie verstehen das Wesentliche in Nachrichten und Gesprächen, wenn langsam gesprochen wird.
	Sprechen	Sie können in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.
	Lesen	Sie verstehen Texte aus der Alltags- und Berufswelt.
	Schreiben	Sie sind in der Lage, einen persönlichen Brief zu schreiben.
B2	**Mittelstufe** **Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 Folgendes können:**	
	Hören	Sie verstehen die meisten Sendungen und Filme im Fernsehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.
	Sprechen	Sie können sich mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.
	Lesen	Sie verstehen Zeitungsberichte zu aktuellen Themen.
	Schreiben	Sie können detaillierte Texte, z. B. Aufsätze und Berichte verfassen.
C1	**Aufbaustufe** **Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 Folgendes können:**	
	Hören	Sie verstehen mühelos Hörfunk und Fernsehsendungen.
	Sprechen	Sie können sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.
	Lesen	Sie verstehen komplexe Sachtexte und literarische Texte.
	Schreiben	Sie können sich klar und strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.
C2	**Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 Folgendes können:** Sie sprechen, hören, lesen und schreiben auf dem Niveau eines Muttersprachlers/einer Muttersprachlerin.	

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Aufgrund der hohen Zahl von Migrantinnen und Migranten in der Stadt hat die vhs Bad Waldsee ihr Angebot im Bereich "Deutsch als Fremdsprache" enorm erweitert.
Wir freuen uns, mit Menschen aus aller Herren Ländern zusammen arbeiten zu dürfen. Aktuell sind die Herkunftsländer Eritrea, Gambia, Kamerun, Syrien, Irak, Afghanistan, Türkei, Portugal, Griechenland, Rumänien, Bulgarien, Polen, Bosnien, Kosovo, Ukraine und Algerien in unseren Kursen vertreten.

Das Thema des aktuellen Semesters „Vielfalt wachsen lassen" passt somit sehr gut zu unseren „Deutsch als Fremdsprache"-Kursen, die auch für uns, Organisatoren und Dozenten, immer eine Horizonterweiterung bedeuten.

Aktuell bieten wir drei verschiedene Arten von Kursen an:

1) Integrationskurse, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden. Diese finden an fünf Vormittagen in der Woche statt und erstrecken sich über ca. neun Monate. Teilnehmen können Personen mit gültiger Berechtigung oder Verpflichtung zum Integrationskurs von BAMF, Ausländerbehörde oder Jobcenter. Liegt kein solches Dokument vor, kann ein Antrag auf Zulassung beim BAMF gestellt oder der Kurs auf eigene Kosten besucht werden.

   Ein Anfänger-Integrationskurs umfasst sieben Module à 5 Wochen. Ein Modul kostet 390 €, bei gültiger Berechtigung/Verpflichtung 195 €, bei zusätzlichem Nachweis von ALGII o. Ä. ist der Kurs kostenfrei, auch Fahrtkosten können unter Umständen erstattet werden.
   Vor Beginn des Kurses wird ein Einstufungstest durchgeführt. Liegen bereits Deutschkenntnisse vor, ist ein späterer Einstieg in den Kurs auf einem höheren Niveau möglich.

2) Niederschwellige Deutschkurse, die vom Regionalen Bildungsbüro Ravensburg (RBB) gefördert werden. Diese finden an 2 – 4 Vormittagen in der Woche statt und erstrecken sich über ca. 2 – 3 Monate. Es gibt Anfänger- und Fortschrittkurse für Erwachsene während des Semesters sowie Schülerkurse in den Ferien. Im aktuellen Semester bieten wir außerdem einen Mütterkurs mit Kinderbetreuung an. Voraussetzungen für die Teilnahme sind lediglich geringe Deutschkenntnisse sowie ein Wohnsitz im Landkreis Ravensburg. Die Kurse sind in der Regel kostenfrei, die Teilnahme kann über die vhs beim RBB beantragt werden.

3) Herkömmliche vhs-Kurse ohne spezielle Förderung. Diese finden 1-mal pro Woche statt. Teilnehmen kann jede interessierte Person. Aufgrund der großen Nachfrage nach unseren Integrations- und niederschwelligen Kursen bieten wir in diesem Semester nur einen herkömmlichen vhs-Deutschkurs an. Informationen hierzu finden Sie im vorliegenden Programmheft.

Sie interessieren sich für einen unserer Deutschkurse? Sie kennen jemanden, der oder die gerne einen Kurs besuchen würde? Dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

Weitere Fragen zu genauen Bestimmungen, Terminen, Lehrkräften etc. beantwortet Ihnen gerne Frau Eva Ehrmann, Koordinatorin für Deutsch als Fremdsprache an der vhs Bad Waldsee, unter: ehrmann@vhs-badwaldsee.de

DEUTSCH

Kurs-Nr. 191-40401
Leitung: Barbara Zorell

Deutsch als Fremdsprache (A1)

Für Teilnehmer mit geringen Deutsch-Grundkenntnissen

Wir lernen die Grundlagen der deutschen Grammatik und verständigen uns mit einfachem Wortschatz über die Themen des Alltags. Lehrbuch wird am ersten Unterrichtstermin bekannt gegeben.
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
donnerstags, ab 31. Jan. 2019, 18:30 – 20:45 Uhr, 8-mal
(TN: 6 – 12) 133,00 €

Mindestteilnehmerzahl

Wird die im Kurs angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann der Kurs trotzdem durchgeführt werden, die Teilnehmer müssen allerdings eine höhere Kursgebühr bezahlen. Maßgeblich für die Höhe des Aufpreises ist die Zahl der Anmeldungen am zweiten Kurstag. Der Dozent wird dies in der Gruppe mit Ihnen klären.

Verbindliche Gebührentabelle

für Fremdsprachenkurse an der vhs Bad Waldsee

1 Abend = 2 Unterrichtseinheiten (UE), d. h. 2 x 45 Min.
Kursgebühr je UE = 3,30 € + 1 € Verwaltungsgebühr (aufgerundet)

Abende	UE	Teilnehmer					
		10	9	8	7	6	5
15	30	100 €	111 €	125 €	143 €	166 €	199 €
14	28	94 €	104 €	117 €	133 €	155 €	186 €
13	26	87 €	97 €	109 €	124 €	144 €	173 €
12	24	81 €	89 €	100 €	115 €	133 €	160 €
11	22	74 €	82 €	92 €	105 €	122 €	147 €
10	20	67 €	75 €	84 €	96 €	111 €	133 €
9	18	61 €	67 €	76 €	86 €	100 €	120 €
8	16	54 €	60 €	67 €	77 €	89 €	107 €
7	14	48 €	53 €	59 €	67 €	78 €	94 €
6	12	41 €	45 €	51 €	58 €	67 €	81 €
5	10	34 €	38 €	43 €	49 €	56 €	67 €
4	8	28 €	31 €	34 €	39 €	45 €	54 €

ENGLISCH

Kurs-Nr. 191-40600A
Leitung: Adina Elena Jula

Englisch (A1)

Für Anfänger ohne oder mit ganz geringen Englisch-Kenntnissen

Dieser Kurs startet neu! Lehr- und Arbeitsbuch wird am ersten Unterrichtstermin bekannt gegeben.
Realschule, Raum 125 (im 1. OG)
montags, ab 28. Jan. 2019, 17:30 – 19:00 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 81,00 €

Kurs-Nr. 191-40600
Leitung: Berta Ronellenfitsch

Englisch (A1)

Für Anfänger mit geringen Englisch-Grundkenntnissen

Dieser Kurs startet neu! Lehr- und Arbeitsbuch wird am ersten Unterrichtstermin bekannt gegeben.
Realschule, Raum 125 (im 1. OG)
dienstags, ab 5. Febr. 2019, 17:00 – 18:30 Uhr, 10-mal
(TN: 10 – 16) 67,00 €

Kurs-Nr. 191-40601
Leitung: Carola Hedderich

Englisch (A1)

Für Teilnehmer mit ganz geringen oder verschütteten Englisch-Kenntnissen

Dieser Kurs hat das Ziel, sich im Alltag und Urlaub im englischsprachigen Ausland zurechtzufinden. Grundwortschatz und Redewendungen mit begleitender Grammatik werden vermittelt. Mit Konzentrationsübungen (bereits auf Englisch) halten wir uns geistig fit. Lehrbuch „Blooming Late", ab Lektion 1 (ISBN 978-393-100-600-6).
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
donnerstags, ab 31. Jan. 2019, 08:15 – 09:45 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 81,00 €

Kurs-Nr. 191-40602
Leitung: Berta Ronellenfitsch

Englisch (A1/A2)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ihre Englisch-Grundkenntnisse auffrischen möchten. Lehr- und Arbeitsbuch wird am ersten Unterrichtstermin bekannt gegeben.
Realschule, Raum 125 (im 1. OG)
mittwochs, ab 30. Jan. 2019, 17:00 – 18:30 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 81,00 €

Kurs-Nr. 191-40603
Leitung: Berta Ronellenfitsch

Englisch (A2)

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Englisch-Vorkenntnissen. Wir erweitern das Vokabular sowie die Grammatik und üben freies Sprechen. Kursbuch „A New Start: Refresher A2", ab Lektion 5 (ISBN 978-3-464-20034-6).
Realschule, Raum 125 (im 1. OG)
mittwochs, ab 30. Jan. 2019, 18:30 – 20:00 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 81,00 €

ENGLISCH

Kurs-Nr. 191-40604
Leitung: Carola Hedderich

Englisch (A2)

Fortsetzung der Vorkurse. Dieser Kurs hat das Ziel, sich im Alltag und Urlaub im englischsprachigen Ausland zurechtzufinden. Grundwortschatz und Redewendungen mit begleitender Grammatik werden vermittelt. Mit Konzentrationsübungen halten wir uns geistig fit. Lehrbuch "Blooming Over", ab Lektion 18 (ISBN 3-931006-12-3).
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
donnerstags, ab 31. Jan. 2019, 09:45 – 11:15 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 81,00 €

Kurs-Nr. 191-40605
Leitung: Carola Hedderich

Englisch (B1)

Wollen Sie Ihr Gedächtnis stärken? Die immer häufiger werdenden englischen Worte in den Medien verstehen? Langsame Progression, klarer, regelmäßiger Lektionsaufbau mit Musterdialogen und Übungen. Grammatiktabellen und Erläuterungen auf Deutsch. Mit Konzentrationsübungen am Anfang jedes Unterrichts (auf Englisch) halten wir uns geistig fit. Lehrbuch "Going For Gold", ab Lektion 1 (ISBN 978-3-8109-2049-2). Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
dienstags, ab 29. Jan. 2019, 09:45 – 11:15 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 81,00 €

Kurs-Nr. 191-40606
Leitung: Carola Hedderich

Englisch (B1/B2)

Fortsetzung der Vorkurse. Speziell für ältere Lernende mit guten Englisch-Grundkenntnissen. Wir werden "survival situations" üben und uns über allgemeine und für uns interessante Themen unterhalten. Mit Konzentrationsübungen auf Englisch halten wir uns geistig fit. Lehrbuch "Autumn Years 4", ab Lektion 10.
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
dienstags, ab 29. Jan. 2019, 08:15 – 09:45 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 81,00 €

Kurs-Nr. 191-40610
Leitung: Beate Schmid

English For Early Morning Birds (B2)

Practise your English speaking, reading and writing skills with lively discussions, presentations and group activities. Whether you are planning a trip or just want to improve your skills, you will enjoy these special morning sessions.
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
mittwochs, ab 13. März 2019, 08:30 – 10:00 Uhr, 13-mal
(TN: 10 – 16) 87,00 €

Bitte beachten Sie unsere verbindliche Gebührentabelle für Fremdsprachenkurse auf Seite 27.

Kurs-Nr. 191-40611
Leitung: Marcus Frank

Englisch – Nachhilfe für Jugendliche

Für Jugendliche von 12 – 16 Jahren

Gute Englischkenntnisse sind heutzutage unglaublich wichtig – ein Must-Have! In diesem Kurs geht es darum, die englische Sprache mit Spaß und Freude zu verstehen und sie zu sprechen. Das abwechslungsreiche und lustig-sportliche Englisch-Training findet – je nach Wetterlage – indoor or outdoor statt. We are playing games, we are reading interesting stories and we are learning idioms.
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
dienstags, ab 12. März 2019, 14:00 – 15:30 Uhr, 10-mal
(TN: 10 – 16) 61,00 €

FRANZÖSISCH

Kurs-Nr. 191-40810
Leitung: Claudine Goulet-Jentsch

Französische Konversation (B2/C1)

Conversation – Tout en français!

Vous avez un bon niveau de français, mais peu l'occasion de parler. Nous échangeons idées et expériences, nous exprimons sur les sujets d'actualité et les aspects de la culture française, discutons de tout ce qui bouge en France, et cela dans une atmosphère détendue. Venez nous rejoindre, soyez les bienvenus!
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
dienstags, ab 29. Jan. 2019, 19:00 – 20:30 Uhr, 10-mal
(TN: 10 – 14) 67,00 €

ITALIENISCH

Kurs-Nr. 191-40901
Leitung: Giulia Fiorentino

Italienisch (A1)

Für Jugendliche ohne oder
mit ganz geringen Italienisch-Kenntnissen

Mit altersgerechten Themen und aktiven Unterrichtsmethoden lernen wir spielend leicht Italienisch. Wir entdecken die Sprache in Partner- und Gruppenarbeit und beschäftigen uns auf Italienisch mit dem Lebensalltag von Jugendlichen. Lehrbuch wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben.
Realschule, Raum 109 (im 1. OG)
mittwochs, ab 30. Jan. 2019, 16:30 – 17:30 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 49,00 €

Kurs-Nr. 191-40902
Leitung: Giulia Fiorentino

Italienisch (A1)

Für Anfänger mit geringen Italienisch-Kenntnissen

Lehr- und Arbeitsbuch "Viva le vacanze!" (Hueber-Verlag), ab Lektion 7 mit kurzer Wiederholung von Lektionen 1 – 6.
Realschule, Raum 109 (im 1. OG)
mittwochs, ab 30. Jan. 2019, 17:30 – 19:00 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 81,00 €

Kurs-Nr. 191-40903
Leitung: Eva Ronellenfitsch

Italienisch (A1)

Für Anfänger mit Italienisch-Grundkenntnissen

Lehr- und Arbeitsbuch "Chiaro! – Der Italienischkurs" (Hueber-Verlag), ab Lektion 9.
Realschule, Raum 003 (im EG)
dienstags, ab 29. Jan. 2019, 18:00 – 19:30 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 81,00 €

Kurs-Nr. 191-40904
Leitung: Isabella Biancavallo

Italienisch (A1)

Fortsetzungskurs für Anfänger
mit geringen Italienisch-Kenntnissen

Lehrbuch "Espresso 1" (erweiterte Ausgabe:
Ein Italienischkurs/Lehr- und Arbeitsbuch mit CD-Audio, Hueber-Verlag, ISBN 9783191253257).
Realschule, Raum 108 (im 1. OG)
mittwochs, ab 6. Febr. 2019, 18:30 – 20:00 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 81,00 €

Kurs-Nr. 191-40905
Leitung: Giulia Fiorentino

Italienisch (A2)

Lehr- und Arbeitsbuch "Nuovo Espresso A2" (Hueber-Verlag), ab Lektion 6 mit Wiederholung von Lektionen 1 – 5.
Realschule, Raum 109 (im 1. OG)
mittwochs, ab 30. Jan. 2019, 19:00 – 20:30 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 81,00 €

Kurs-Nr. 191-40906
Leitung: Isabella Biancavallo

Italienisch (A2/B1)

Dieser Kurs motiviert zum lebhaften Gebrauch der italienischen Sprache und hilft, vorhandene sprachliche Kenntnisse zu vertiefen und zu erweitern. Lehr- und Arbeitsbuch werden am ersten Unterrichtstermin bekannt gegeben. Anlässlich des Themas "100 Jahre vhs" werden in beiden Kursen wichtige Themen der deutsch-italienischen Geschichte sein.
Realschule, Raum 108 (im 1. OG)
dienstags, ab 5. Febr. 2019, 18:30 – 20:00 Uhr, 13-mal
(TN: 10 – 16) 87,00 €

SPANISCH

Kurs-Nr. 191-42201
Leitung: Marco Arturo Muñoz Blanco

Spanisch (A1)

Für Anfänger ohne oder
mit ganz geringen Spanisch-Kenntnissen

Mit Übungen, Spielen und Videos werden die Grundkenntnisse der spanischen Sprache (Vokabular, Grammatik) vermittelt. Lehrbuch "Caminos Neu A1", ab Lektion 1.
Realschule, Raum 124 (im 1. OG)
montags, ab 11. März 2019, 18:00 – 19:30 Uhr, 11-mal
(TN: 10 – 16) 74,00 €

Kurs-Nr. 191-42202
Leitung: Marco Arturo Muñoz Blanco

Spanisch (A1)

Für Anfänger mit geringen Spanisch-Kenntnissen

Mit Übungen, Spielen und Videos werden die Grundkenntnisse der spanischen Sprache (Vokabular, Grammatik) vermittelt. Lehrbuch "Caminos Neu A1", ab Lektion 9.
Realschule, Raum 124 (im 1. OG)
donnerstags, ab 14. März 2019, 18:30 – 20:00 Uhr, 10-mal
(TN: 10 – 16) 67,00 €

Kurs-Nr. 191-42203
Leitung: Carmen Moreno Bravo

Spanisch (A2/B1)

Für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen

Bitte beachten:
Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.
Realschule, Raum 124 (im 1. OG)
mittwochs, ab 13. Febr. 2019, 18:00 – 20:00 Uhr, 7-mal
(TN: 10 – 16) 63,00 €

PC EDV

Kurs-Nr. 191-50101
Leitung: Tom Nagy

Windows 10

PC-Anfängerkurs – leicht und verständlich

Sie haben Windows 10 auf Ihrem PC, Notebook oder Tablet und möchten Ihren Computer gezielt einsetzen? In einem speziell auf die Bedürfnisse älterer Teilnehmer zugeschnittenen Kurs bekommen Sie grundlegende Kenntnisse der Windows-Bedienung sowie die wichtigsten Programme für den Praxis-Alltag vermittelt. Es werden keine Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC vorausgesetzt. Bitte Notebook/Tablet-PC mitbringen (falls vorhanden).
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
montags, ab 11. März 2019, 18:00 – 21:00 Uhr, 3-mal
(TN: 5 – 12) 72,00 €

Kurs-Nr. 191-50102
Leitung: Tom Nagy

Windows 10

Für Umsteiger und Aufsteiger

Kommen Sie seit einem Wechsel auf das aktuelle Windows mit Ihrem Computer nicht mehr zurecht oder nutzen Sie noch eine Vorgängerversion? Haben Sie viel Negatives über das neue Windows gehört und sind dadurch verunsichert? In diesem Kurs soll Ihnen der Umstieg auf Windows 10 leicht gemacht werden. Was ist neu, was ist anders, und was ist doch ganz gleich? Mit der Beantwortung dieser Fragen und den vielen positiven Dingen von Windows 10 handelt dieser Kurs. Lassen Sie sich vom modernsten und einfach zu bedienenden Windows überraschen! Bitte viel Neugier und (falls bereits vorhanden) Windows 10 Notebook oder Tablet mitbringen.
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
mittwochs, ab 3. April 2019, 18:00 – 21:00 Uhr, 2-mal
(TN: 5 – 12) 48,00 €

PC EDV

Kurs-Nr. 191-50103
Leitung: Tom Nagy

Internet und E-Mail

Dieser Kurs begleitet Sie bei Ihren ersten Gehversuchen in die Welt des Internets. Auf verständliche Art erhalten Sie wichtige Informationen über die Internetnutzung und die Funktionsweise der elektronischen Post. Alltägliche Dinge wie Suchen im Internet, Online-Shopping, Online-Banking, Schreiben und Empfangen von E-Mails werden erarbeitet. Bitte Notebook/Tablet-PC mitbringen (falls vorhanden).
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
montags, ab 20. Mai 2019, 09:00 – 12:00 Uhr, 3-mal
(TN: 5 – 12) 72,00 €

Kurs-Nr. 191-50104
Leitung: Tom Nagy

Smartphone Android

Handy-Kurs: Telefonieren und vieles mehr

Mit heutigen Mobiltelefonen können Sie nicht nur telefonieren. Geräte zahlreicher Hersteller bieten darüber hinaus weitere Möglichkeiten wie Internet, E-Mail, Medien, Kontakt- und Kalender-Verwaltung. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegende Bedienung der Geräte und relevanten Programme kennen. Bitte Smartphone mitbringen (falls vorhanden).
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
mittwochs, ab 13. März 2019, 18:00 – 21:00 Uhr, 3-mal
(TN: 5 – 12) 72,00 €

Kurs-Nr. 191-50105
Leitung: Tom Nagy

iPhone

Alles Wissenswerte über das Apple Smartphone

Mit heutigen Mobiltelefonen können Sie nicht nur telefonieren, sondern darüber hinaus zahlreiche Dinge wie Internet, E-Mail, Medien, Kontakte- und Kalenderverwaltung erledigen. Sie erlernen in diesem Kurs die grundlegende Bedienung von Apple iPhone sowie die Nutzung der in der Praxis wichtigsten Programme. Weitere Themenschwerpunkte sind z. B.: Apple-ID, iCloud, App Store. Bitte eigenes iPhone mitbringen (falls vorhanden).
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
mittwochs, ab 8. Mai 2019, 18:00 – 21:00 Uhr, 4-mal
(TN: 5 – 12) 96,00 €

Kurs-Nr. 191-50106
Leitung: Tom Nagy

iPad

Alles Wissenswerte über das elektronische Multitalent

Sind Sie bereits "glücklicher" Besitzer eines Apple-iPads oder beabsichtigen Sie, es sich zu kaufen? Mit diesem Gerät besitzen Sie einen vollwertigen Tablet-PC. In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegende Bedienung des iPads und der wichtigsten Programme. Praxisrelevante Dinge wie Internet, E-Mail, Kontakte- und Termin-Verwaltung werden ausführlich behandelt. Weitere Themenschwerpunkte sind z. B.: Apple-ID, iCloud, AirPrint, iTunes Store, App Store. Bitte eigenes iPad mitbringen (falls vorhanden).
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
montags, ab 24. Juni 2019, 18:00 – 21:00 Uhr, 4-mal
(TN: 5 – 12) 96,00 €

Sind Sie fit für ein Online-Seminar?

Das Onlinelernen ist die richtige Wahl für Sie, wenn die nachstehenden Punkte auf Sie zutreffen:

- Sie verfügen zu Hause oder im Büro über einen PC/ Notebook mit Internetanschluss;
- Sie besitzen eine eigene E-Mail-Adresse und können E-Mails empfangen und versenden (auch mit Anlagen);
- Sie kennen sich in der Bedienung des Internetbrowsers aus und haben Grundkenntnisse in der Textverarbeitung (Erstellen, Abspeichern, Aufrufen eines Textes);
- Sie sind von Natur aus motiviert, Neues zu lernen, und besitzen auch eine gewisse Disziplin;
- Sie sind beruflich oder privat so eingespannt, dass die Teilnahme an regulären, herkömmlichen Weiterbildungskursen schwierig für Sie ist;
- Sie kommunizieren gerne über das Internet mit anderen Teilnehmern, um Erfahrungen auszutauschen, und helfen bei der Lösung von Aufgabenstellungen;
- Sie haben innerhalb des Seminares wöchentlich ca. 4 – 5 Stunden Zeit zur Verfügung, in der Sie sich dem Onlinelernen widmen können.

Durch die intensive Betreuung unserer erfahrenen EDV-Dozentin Frau Doris Opitz während der Online-Lernphase und durch die Möglichkeit, sich räumlich und zeitlich unabhängig weiterzubilden, werden Sie die Vorzüge eines Onlinelernens bald zu schätzen wissen.

Das komplette Angebot der vhs Bad Waldsee für EDV-Onlinekurse finden Sie auf unserer Homepage unter **www.vhs-badwaldsee.de**

Ablauf: Die Teilnehmer (TN) erhalten von der Dozentin am Wochenende vor Kursbeginn die Zugangsdaten (Internetadresse und Zugangsschlüssel zum Kurs), müssen sich dann selbst auf der Lernplattform registrieren – dort eine Zustimmungserklärung (Datenschutz) akzeptieren, und dann erhalten sie am Kursbeginn Zugriff auf den Kurs.

Am Montag einer jeden Woche erhalten die TN neues Informationsmaterial über das Programm (in Form von Texten und/oder Videosequenzen) sowie die dazugehörigen Aufgaben, die innerhalb der jeweiligen Woche erledigt werden sollten. Die Aufgaben werden von der Dozentin überprüft und dem TN ein entsprechendes Feedback gegeben. Sollten die TN innerhalb dieser Zeit beruflich oder privat derart eingespannt sein, dass eine „termingerechte" Abgabe nicht erfolgen kann, können die Aufgaben selbstverständlich auch später (innerhalb der Kursdauer) nachgereicht werden.

Es existiert ein Forum, in das jeder TN seine Fragen hineinschreiben kann, die dann von der Dozentin oder auch von anderen TN beantwortet werden. Da die Dozentin mehrmals täglich im Kursraum ist, ist eine relativ zeitnahe Beantwortung der Fragen gewährleistet.

Die TN können zu jeder Zeit in den Kursraum! Es gibt keine festen Zeiten. Der TN hat einen 24-stündigen Zugriff auf die Lernplattform.

Kurs-Nr. 191-50110

InDesign CC 2015

Grundlagen

Objekte zeichnen und bearbeiten, Farben und Verläufe, Grafik- und Textplatzierung, Anlegen eines Zeichenformates, Einfügen von Aufzählungszeichen, Tabellen erstellen, Grundlagen des Pfadwerkzeuges, Arbeiten mit Ebenen, Erstellen einer Mustervorlage. Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage u. a. einen Briefbogen, eine Visitenkarte, sowie einen beidseitigen Flyer zu erstellen. Bitte beachten: Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden!
4 Wochen: 11. März – 7. April 2019
189,00 €

Kurs-Nr. 191-50110A – Parallelkurs
4 Wochen: 13. Mai – 9. Juni 2019
189,00 €

Kurs-Nr. 191-50110B – Parallelkurs
4 Wochen: 15. Juli – 11. August 2019
189,00 €

Kurs-Nr. 191-50111

InDesign CC 2015 – Aufbau

Weitere Techniken für Teilnehmer mit Grundlagenkenntnissen oder gleichwertigen Kenntnissen

Excel-Tabellen und Diagramme einfügen, Konturen und Flächen von Tabellen, Bilder in Tabellen einfügen, verschachtelte Zeichen- und Absatzformate, Objektformate, Textumfluss, Initialen, unterschiedliches Spaltenlayout.
2 Wochen: 29. April – 12. Mai 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50111A – Parallelkurs
2 Wochen: 24. Juni – 7. Juli 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50112

Illustrator CC 2015

Einführung

Grundlegende Programmfunktionen, einfache Objekte zeichnen und bearbeiten, Farben und Verläufe, Auswahlwerkzeuge, Platzierung von Grafiken und Bildern, Texte erstellen und bearbeiten, Arbeiten mit Ebenen. Bitte beachten: Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden!
4 Wochen: 13. Mai – 9. Juni 2019
189,00 €

Kurs-Nr. 191-50113

Excel 2013/16 – (k)ein Buch mit sieben Siegeln!?

Grundlagen

Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache mathematische und statistische Formeln (Summe, Mittelwert, max., min., Runden), relativer/absoluter Bezug, Anlegen eines Benutzerformates, Einsatz einer bedingten Formatierung, Einführung in die WENN-Funktion. Bitte beachten: Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden!
Die Aufgaben können auch mit einer älteren/neueren Version erledigt werden.
4 Wochen: 18. März – 14. April 2019
189,00 €

Kurs-Nr. 191-50113A – Parallelkurs
4 Wochen: 6. Mai – 2. Juni 2019
189,00 €

Kurs-Nr. 191-50113B – Parallelkurs
4 Wochen: 8. Juli – 4. August 2019
189,00 €

Kurs-Nr. 191-50114

Excel 2013/16 – Weiterführende Techniken

Aufbau 1 – für Teilnehmer mit Excel-Grundkenntnissen oder gleichwertigen Kenntnissen

Komplexere WENN-Funktionen mit Bedingung, verschachtelte Funktionen, Verweisfunktion (SVERWEIS, VERWEIS etc.), Tabellen konsolidieren, Erstellen und Filtern einer Datenbank, Einsatz der Funktionen: SUMMEWENNS, ZÄHLENWENNS und MITTELWERTWENNS sowie Erstellen einer Matrix(Array)-Formel. Bitte beachten: Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden! Die Aufgaben können auch mit einer älteren/neueren Version erledigt werden.
2 Wochen: 29. April – 12. Mai 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50114A – Parallelkurs
2 Wochen: 3. Juni – 16. Juni 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50114B – Parallelkurs
2 Wochen: 5. August – 18. August 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50115

Excel 2013/16 – Weiterführende Techniken

Aufbau 2 – für Teilnehmer mit Excel-Grundkenntnissen oder gleichwertigen Kenntnissen

Erstellen von unterschiedlichen Diagrammen (incl. Sekundärachse), Rechnen mit Datum/Uhrzeit (Zeitberechnung über 24 Stunden), weitere Datumsfunktionen (DATEDIF, KALENDERWOCHE etc.), Zielwertsuche, Solver. Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden! Die Aufgaben können auch mit einer älteren/neueren Version erledigt werden.
2 Wochen: 18. März – 31. März 2019
94,00 €

ONLINE-SEMINARE

Kurs-Nr. 191-50115A – Parallelkurs

Excel 2013/16 – Weiterführende Techniken

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-50115
2 Wochen: 13. Mai – 26. Mai 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50115B – Parallelkurs
2 Wochen: 1. Juli – 14. Juli 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50116

Excel 2013/16 – Weiterführende Techniken

Aufbau 3 – für Teilnehmer mit Excel-Grundkenntnissen oder gleichwertigen Kenntnissen

Diverse logische und statistische Funktionen (HÄUFIGKEIT, RANG etc.), Erstellen und Filtern einer Datenbank, Datenbankfunktionen, Textfunktionen, Einführung in Pivot-Tabellen. Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden! Die Aufgaben können auch mit einer älteren/neueren Version erledigt werden.
2 Wochen: 18. März – 31. März 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50116A – Parallelkurs
2 Wochen: 10. Juni – 23. Juni 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50116B – Parallelkurs
2 Wochen: 5. August – 18. August 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50117

Excel 2013/16 – Pivot-Tabellen

Weiterführende Techniken für Teilnehmer mit Excel-Grundkenntnissen in Pivot-Tabellen

Das Anlegen einer Pivot-Tabelle, basierend auf dem Konsolidieren mehrerer Tabellenblätter, der Einsatz von berechneten Feldern und Elementen. Das Arbeiten mit Datenschnitten, das Einfügen einer Datenachse, das Benutzen der versteckten Funktion und weitere Darstellungsmöglichkeiten runden das Seminar ab. Einige dieser Aufgaben sind erst ab der Version 2013 machbar. Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden!
2 Wochen: 29. April – 12. Mai 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50117A – Parallelkurs
2 Wochen: 22. Juli – 4. August 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50118

Word 2013/16 – Serienbriefe

Für Teilnehmer mit Word-Grundkenntnissen

Anlegen/Verwenden einer Datenquelle aus Word/Excel, Erstellen von einfachen/komplexen Serienbriefen mit Bedingungen, Etikettenausdruck. Bitte beachten: Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden! Die Aufgaben können auch mit einer älteren/neueren Version erledigt werden.
1 Woche: 25. März – 31. März 2019
48,00 €

Kurs-Nr. 191-50118A – Parallelkurs
1 Woche: 3. Juni – 9. Juni 2019
48,00 €

Kurs-Nr. 191-50118B – Parallelkurs
1 Woche: 15. Juli – 21. Juli 2019
48,00 €

Kurs-Nr. 191-50119

Word 2013/16 – Weiterführende Techniken

Für Teilnehmer mit Word-Grundkenntnissen

Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Tabulatoren, Spaltenlayout, Einfügen von Grafiken, individuelle Aufzählungszeichen und Symbole, Kopf- und Fußzeilen, Erstellen eines beidseitigen Flyers und einer Einladung. Bitte beachten: Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden! Die Aufgaben können auch mit einer älteren/neueren Version erledigt werden.
3 Wochen: 18. März – 7. April 2019
145,00 €

Kurs-Nr. 191-50119A – Parallelkurs
3 Wochen: 13. Mai – 2. Juni 2019
145,00 €

Kurs-Nr. 191-50119B – Parallelkurs
3 Wochen: 29. Juli – 18. August 2019
145,00 €

Kurs-Nr. 191-50120

Word 2013/16 – „Wissenschaftliche" Arbeiten leicht gemacht

Für Teilnehmer mit Word-Grundkenntnissen

Erstellen einer Formatvorlage, Inhalts- und Abbildungsverzeichnis, Index, Zitate, Fuß- und Endnoten, Bearbeiten von Diagrammen, Textmarken und Hyperlinks, Erstellen von Schnellbausteinen. Bitte beachten: Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden! Die Aufgaben können auch mit einer älteren/neueren Version erledigt werden.
2 Wochen: 11. März – 24. März 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50120A – Parallelkurs
2 Wochen: 1. Juli – 14. Juli 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50121

Professionell Präsentieren mit PowerPoint 2013/16

Anlegen einer neuen Präsentation, Texteingabe und -bearbeitung, Einfügen, Kopieren, Verschieben von Folien, Folienlayout und -design, Bearbeiten von Grafiken, Diagrammen und Tabellen. Verschiedene Einsatzmöglichkeiten von SmartArts, Master-Vorlage, Drucken der Präsentation, der Hand- und Notizzettel, Bildschirmpräsentation mit Animationen. Bitte beachten: Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden! Die Aufgaben können auch mit einer älteren/neueren Version erledigt werden.
4 Wochen: 29. April – 26. Mai 2019
189,00 €

Kurs-Nr. 191-50121A – Parallelkurs
4 Wochen: 15. Juli – 11. August 2019
189,00 €

Kurs-Nr. 191-50122

Bilder organisieren und bearbeiten mit Photoshop Elements

Grundlagen

Bilder mit dem Organizer organisieren, Arbeiten mit den Auswahlwerkzeugen, Freistellen von Objekten, „rote Augen" beseitigen, Kontrastverbesserungen, Belichtungskorrekturen, Texteingabe und -bearbeitung, Einsatz von Ebenen und Filtern. Bitte beachten: Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden!
4 Wochen: 18. März – 14. April 2019
189,00 €

Kurs-Nr. 191-50122A – Parallelkurs
4 Wochen: 24. Juni – 21. Juli 2019
189,00 €

Kurs-Nr. 191-50123

Ebenentechnik und Retuschierung mit Photoshop Elements

Aufbaukurs für Teilnehmer mit Photoshop-Elements-Grundkenntnissen

Arbeiten mit Ebenen, mit Ebenen- und Schnittmasken, Einstellungsebenen, Einsatz der Retuschierungswerkzeuge. Bitte beachten: Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden!
2 Wochen: 13. Mai – 26. Mai 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50123A – Parallelkurs
2 Wochen: 5. August – 18. August 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50124

Gimp 2.8

Einführung

Die Arbeitsoberfläche von Gimp, Farbstiche beseitigen, Belichtungskorrekturen, Texte erstellen und bearbeiten, Ebenen und Filtern. Bitte beachten: Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden!
3 Wochen: 18. März – 7. April 2019
145,00 €

Kurs-Nr. 191-50124A – Parallelkurs
3 Wochen: 24. Juni – 14. Juli 2019
145,00 €

Kurs-Nr. 191-50125

Gimp 2.8

Aufbaukurs für Teilnehmer mit Gimp-Grundkenntnissen

Arbeiten mit Ebenen und Ebenenmasken, Einsatz von Retuschierungswerkzeugen, Grundlagen der Beauty-Retusche, Installation von Plugins. Bitte beachten: Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden!
2 Wochen: 22. April – 5. Mai 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50125A – Parallelkurs
2 Wochen: 22. Juli – 4. August 2019
94,00 €

Kurs-Nr. 191-50126

Webseiten/Blog mit Wordpress 4.x

Grundlagen für Teilnehmer mit Internetkenntnissen

Mit dem kostenlosen CMS Wordpress kommen Sie schnell zu einer Webpräsenz, ohne Programmierkenntnisse besitzen zu müssen. Verwenden Sie die unzähligen vorgefertigten Templates (Design-Vorlagen) und befüllen Sie diese mit Beiträgen, Bildern und Dateien. Legen Sie eine Menüstruktur an und benutzen Sie Plugins, um Ihre Website individuell zu gestalten. Es werden keine eigenen Templates angelegt.
3 Wochen: 18. März – 7. April 2019
189,00 €

Kurs-Nr. 191-50126A – Parallelkurs
3 Wochen: 13. Mai – 2. Juni 2019
189,00 €

Kurs-Nr. 191-50126B – Parallelkurs
3 Wochen: 24. Juni – 14. Juli 2019
189,00 €

Kurs-Nr. 191-50126C – Parallelkurs
3 Wochen: 29. Juni – 18. August 2019
189,00 €

Kurs-Nr. 191-50127

Writer – Die kostenlose Alternative zu Word

Grundlagen

Texte erstellen und bearbeiten, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Einfügen von Grafiken, Einsatz von Tabellen und Tabulatoren, Erstellen von Kopf- und Fußzeilen. Bitte beachten: Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden!
3 Wochen: 11. März – 31. März 2019
145,00 €

Kurs-Nr. 191-50128

Calc – Die kostenlose Alternative zu Excel

Grundlagen

Formatierungen, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache Funktionen, relativer/absoluter Bezug, Einführung in die WENN-Funktion, Diagramme. Bitte beachten: Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden!
4 Wochen: 11. März – 7. April 2019
189,00 €

ONLINE-SEMINARE

Kurs-Nr. 191-50129

Office 2013/16 – kompakt

In diesem Seminar lernen Sie die Grundfunktionen der Programme Word, Excel und PowerPoint in kompakter Form kennen. Jeweils am Beginn einer neuen Woche wird neues Aufgaben- und Informationsmaterial freigeschaltet. Die Aufgaben sind in der jeweiligen Woche zu erledigen.
1. – 3. Woche: Word 2013/16 (Grundlagen) – Texte erfassen, speichern, Textpassagen einfügen, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Tabellen anlegen und bearbeiten, Tabulatoren, Einfügen von Grafiken, Serienbriefe.
4. – 7. Woche: Excel 2013/16 (Grundlagen) – Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grundrechenarten, Prozentrechnung, einfache Formeln, relativer/absoluter Bezug, Einführung in die WENN-Funktion, Diagrammerstellung.
8. – 10. Woche: PowerPoint 2013/16 – Folienlayout und Designs, Texteingabe und -gestaltung, Einfügen von grafischen Objekten sowie Audio- und Videodateien, Diagrammen, Bildschirmshow mit Folienübergängen und Animation. Bitte beachten: Das Programm muss sich auf dem Rechner des Teilnehmers befinden! Die Aufgaben können auch mit einer älteren/neueren Version erledigt werden.
10 Wochen: 1. April – 9. Juni 2019
472,00 €

Kurs-Nr. 191-50129A – Parallelkurs
10 Wochen: 20. Mai – 28. Juli 2019
472,00 €

REALSCHULABSCHLUSS

Kurs-Nr. 191-60201
Leitung: Stefanie Bochtler

Training für die Realschulabschlussprüfung

Mathematik

Wenn du Begriffe wie Parabeln, Trigonometrie, Pyramide oder Zinsrechnung hörst, verstehst du nur Bahnhof? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Wir wiederholen gemeinsam alle Themen, die man für die Realschulabschlussprüfung braucht, und bearbeiten die Prüfungsaufgaben der letzten Jahre. Zusätzlich werden Fragen zum Prüfungsablauf gemeinsam geklärt.
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
freitags, ab 15. Febr. 2019, 14:30 – 16:00 Uhr, 9-mal
(TN: 10 – 24) 63,00 €

Kurs-Nr. 191-60202
Leitung: Stefanie Bochtler

Quadratische, lineare Gleichungen und Parabeln

Crash-Kurs in den Osterferien

Wir wiederholen alle Themenbereiche der Parabeln wie Scheitelform, Nullstellen, Schnittpunkte mit den Achsen, Modellieren etc. und Themen aus der linearen Funktionen wie Gleichungen und Gleichungssysteme, Bruchgleichungen und alles, was zu den Geraden gehört.
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
Montag, 15. April 2019, 10:00 – 13:00 Uhr
Dienstag, 16. April 2019, 10:00 – 13:00 Uhr
(TN: 10 – 24) 29,00 €

junge vhs

Kurs-Nr. 191-10108
Leitung: Beate Scheffold

Geheimnisvolle Türme

Spannende und lehrreiche Führung in Ravensburg für Kinder von 7 – 12 Jahren

Die Kinder begeben sich etwa 80 Minuten lang – gerne ohne Begleitung ihrer Eltern – auf Tour. Start ist am Katzenlieselesturm. Hier erhalten die Kinder eine Ausrüstung und begeben sich mit dem Stadtführer auf einen „Kontrollgang" entlang der alten Stadtmauer. Schwert und Schild sind auf der Strecke Pflicht, denn das Leben im Mittelalter war nicht immer ungefährlich. In der Gebühr sind Bahnfahrt, Aufrüstung (Schwert und Schild) und Führung enthalten.
Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee
Dienstag, 3. Sept. 2019, 08:30 – 13:15 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 9 – 14) 26,00 €

Kurs-Nr. 191-10710
Leitung: Martina Peris-Funk

Lernen mit Freude – mehr Sicherheit bei Klassenarbeiten

Für Schüler der Klassen 5 – 7

Intelligenz und Begabung sind nur zu etwa 30 % für den Lernerfolg ausschlaggebend. Schüler, die gesund sind und trotzdem keine guten Noten mit nach Hause bringen, haben oft nur versäumt, richtig zu lernen. An zwei Tagen können die Jugendlichen Übungen, Spiele, viele Informationen rund ums Lernen sowie Techniken zur Steigerung ihrer geistigen Leistungsfähigkeit kennen lernen. Materialkosten von 1,50 € pro Teilnehmer werden von der Leiterin direkt im Kurs abgerechnet.
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
Freitag, 22. März 2019, 15:30 – 18:30 Uhr
Samstag, 23. März 2019, 09:30 – 12:30 Uhr
(TN: 10 – 14) 29,00 €

Kurs-Nr. 191-20201
Leitung: Juliane Schneider

Jobcoaching

Für Jugendliche und junge Erwachsene von 15 – 20 Jahren

Du stehst kurz vor deinem Schulabschluss und hast noch keinen blassen Schimmer, für welche Ausbildung du dich entscheiden oder was du studieren sollst? Wie du deine Talente, Stärken und Fähigkeiten finden kannst, um den Weg zu deinem persönlichen Traumjob zu finden, das werden wir in diesem Workshop erörtern.
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
Samstag, 16. Febr. 2019, 10:00 – 15:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 28,00 €

Kurs-Nr. 191-20212
Leitung: Rainer Uhl

Zaubern für Kinder

Mit Zaubershow

Kinder von 8 – 12 Jahren sind eingeladen zu einer Reise in die Welt der Träume mit Zauberer Hispikus! Nach einer kurzen Show mittels des Zauberkastens werden die besten Tricks eingeübt. Alle Teilnehmer erhalten einen kleinen Zauberkasten zum Mitnehmen. (Kosten für Zauberkasten sind in der Kursgebühr bereits enthalten.)

vhs, EG, Gymnastikraum
Freitag, 3. Mai 2019, 16:00 – 17:45 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 10) 26,00 €

Kurs-Nr. 191-21409
Leitung: Marianne Krauß

Anfänger-Nähkurs

Für Kinder ab 8 Jahren

Zuerst machst du den Näh-Führerschein: Du lernst das Einfädeln in deine Nähmaschine und übst das Nähen von geraden Strecken, Kurven und Ecken zunächst auf Papier. Möchtest du ein Herz-Kissen, einen süßen Bären oder lieber Schlüsselbänder nähen? Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähwerkzeug und evenzuell einen kleinen Tritthocker. Materialkosten von 6,00 € werden direkt im Unterricht abgerechnet.
vhs, Raum 4 (Eingang Archiv)
Samstag, 23. März 2019, 10:00 – 13:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 6) 22,00 €

Kurs-Nr. 191-21410
Leitung: Marianne Krauß

Nähkurs 2

Für Kinder ab 8 Jahren

Du kannst mit der Nähmaschine bereits umgehen und hast schon erste Dinge genäht? In diesem Kurs hast Du die Wahl zwischen einem Bucket Bag oder Du nähst Dir einen coolen Turnbeutel. Du lernst: Stoff zuschneiden, einen Tunnelzug mit Kordel nähen und Ösen anbringen. Das Material wird von der Kursleitung bereitgestellt. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel und Nähwerkzeug. Materialkosten: Bucket Bag 12,00 € bzw. Turnbeutel 9,00 € werden direkt im Unterricht abgerechnet.
vhs, Raum 4 (Eingang Archiv)
Samstag, 4. Mai 2019, 10:00 – 14:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 6) 29,00 €

Kurs-Nr. 191-30211
Leitung: Sahra Fuhrmeister

Zumba®-Fitness für Jugendliche von 14 – 18 Jahren

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Dance-Workout, das einfach jeden mitreißt! Schnelle und langsame Rhythmen, ein Musik-Mix aus Salsa, Cumbia, Merengue etc. werden auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung zu erreichen.
IWO Bad Waldsee, Steinstraße 13
mittwochs, ab 13. März 2019, 18:00 – 19:00 Uhr, 8-mal
(TN: 10 – 16) 38,00 €

Kurs-Nr. 191-30221
Leitung: Birgit Dimmler

Mama fit – Baby mit

Haben Sie Lust nach der Rückbildung wieder fit zu werden und dabei Ihr Kind zu integrieren? Wir trainieren Bauch, Beine und Po und stärken den Rücken. Entspannungs- und Dehnungsübungen bringen Sie wieder ins Gleichgewicht. Dabei integrieren wir die Kleinen mit Liedern, Finger- und Kniereiterspielen. Gönnen Sie sich und Ihrem Kund eine abwechslungsreiche Stunde, in der Sie ganz nebenbei auch Ihrem Körper etwas Gutes tun.
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 11. März 2019, 15:20 – 16:20 Uhr, 5-mal
(TN: 8 – 12) 33,00 €

Kurs-Nr. 191-30222 – Parallelkurs
Leitung: Birgit Dimmler

Mama fit – Baby mit

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30221
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 29. April 2019, 15:20 – 16:20 Uhr, 5-mal
(TN: 8 – 12) 33,00 €

Kurs-Nr. 191-30223 – Parallelkurs
Leitung: Birgit Dimmler

Mama fit – Baby mit

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30221
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 24. Juni 2019, 15:20 – 16:20 Uhr, 5-mal
(TN: 8 – 12) 33,00 €

Kurs-Nr. 191-30224
Leitung: Jana Liebl

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

Für Jugendliche von 13 – 18 Jahren

Grundlagen der Selbstbehauptung: Körpersprache, Gestik, Mimik, Stimme. Grundlagen der Selbstverteidigung: Welche Möglichkeiten habe ich, wenn mich jemand „angreift" – schupst, festhält, würgt, schlägt, zu Boden reißt?
vhs, EG, Gymnastikraum
Samstag, 11. Mai 2019, 10:00 – 15:00 Uhr
(TN: 8 – 12) 25,00 €

Kurs-Nr. 191-30225 – Parallelkurs
Leitung: Jana Liebl

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30224
vhs, EG, Gymnastikraum
Samstag, 29. Juni 2019, 10:00 – 15:00 Uhr
(TN: 8 – 12) 25,00 €

Kurs-Nr. 191-30230
Leitung: Marcus Frank

Spiele, Spiele – Spaß!

Für Kinder von 3 – 8 Jahren

Kinder spielen gerne. Wenn ein Ball im Spiel ist, dann macht alles oft noch viel mehr Spaß und das Beste daran: Der Papa und die Mama dürfen sogar mitmachen. Die Kinder erhalten eine professionelle und entwicklungsgerechte Anfängerausbildung in den verschiedensten Ballsportspielen. Es werden verschiedene Bewegungsabläufe, Koordination, Motorik und Ballgefühl in spielerischer Form geschult und somit der Grundstein für Fußball, Tennis, Handball, Völkerball, Hockey... und sogar American Football gelegt.
Treffpunkt: Eingang Frei- u. Strandbad Bad Waldsee
montags, ab 11. März 2019, 15:00 – 16:30 Uhr, 8-mal
(TN: 10 – 16) 57,00 €

Kurs-Nr. 191-30235
Leitung: Martina Dittrich-Neß

Eltern-Kind-Schwimmen

Für Kinder ab 3 ½ Jahren

Sie bekommen als Elternteil Anregungen, wie Ihr Kind in engem Kontakt mit Ihnen Erfahrungen mit dem nassen Element machen kann. In spielerischer Form, auch von Liedern begleitet, werden Übungen zur Wassergewöhnung durchgeführt. Bitte beachten: Die Wassertemperatur ist 28° C und kann nicht erhöht werden.
Döchtbühlschule, Schwimmhalle
dienstags, ab 12. Febr. 2019, 16:45 – 17:30 Uhr, 8-mal
(TN: 6 – 13) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30236
Leitung: Martina Dittrich-Neß

Kinderschwimmen für Anfänger ab 5 Jahren

Kraulschwimmen

Bei der Fachübungsleiterin haben die Kinder die Möglichkeit, die physikalischen Eigenschaften des Wassers am Körper zu erfahren. Die Kinder werden in methodischen Übungsreihen an das Rücken- und Kraulschwimmen herangeführt. Voraussetzung: Die Kinder sollten an das Wasser gewöhnt sein, d. h. keine Angst haben oder vom Beckenrand zu springen, das Gesicht ins Wasser zu legen. Bitte beachten: Die Wassertemperatur ist 28° C und kann nicht erhöht werden.
Döchtbühlschule, Schwimmhalle
dienstags, ab 12. Febr. 2019, 16:00 – 16:45 Uhr, 8-mal
(TN: 6 – 8) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30237
Leitung: Martina Dittrich-Neß

Kraulschwimmen – Aufbau

Fortsetzungs- und Vertiefungskurs für Kinder ab 5 Jahren

In diesem Kurs wird die Technik des Kraulschwimmens vertieft, das bisher Eingeübte und Erlernte wird intensiviert und gefestigt, die Schwimmtechnik wird verbessert, Kraft und Ausdauer werden trainiert.
Döchtbühlschule, Schwimmhalle
dienstags, ab 12. Febr. 2019, 17:30 – 18:15 Uhr, 8-mal
(TN: 6 – 8) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30510
Leitung: Birgit Dimmler

Harmonische Babymassage

Präventionskurs für Babys von ca. 6 Wochen – 6 Monaten

Die harmonische Babymassage ist eine wundervolle Möglichkeit, Ihrem Baby auf ganz einfache und natürliche Art, Geborgenheit, Ruhe, Entspannung und Liebe zu geben. Denn mit speziellen Griffen fördern Sie ganz gezielt bestimmte körperliche Entwicklungsabläufe Ihres Babys. Wohltuende Sinnesreize runden die Massage ab. Bitte mitbringen: 2 Handtücher/Badetücher, Wollsocken, wasserdichte Einmalunterlage.
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 11. März 2019, 14:00 – 15:00 Uhr, 5-mal
(TN: 5 – 8) 60,00 €

Kurs-Nr. 191-30511 – Parallelkurs
Leitung: Birgit Dimmler

Harmonische Babymassage

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30510
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 29. April 2019, 14:00 – 15:00 Uhr, 5-mal
(TN: 5 – 8) 60,00 €

Kurs-Nr. 191-30512 – Parallelkurs
Leitung: Birgit Dimmler

Harmonische Babymassage

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30510
vhs, EG, Gymnastikraum
montags, ab 24. Juni 2019, 14:00 – 15:00 Uhr, 5-mal
(TN: 5 – 8) 60,00 €

Kurs-Nr. 191-30709
Leitung: Birgit Dimmler

Beikost einführen

Ernährung im ersten Lebensjahr

Nach den ersten Lebensmonaten, in denen das Baby mit Muttermilch oder Säuglingsmilch gefüttert wird, kommen wichtige Fragen auf die Eltern zu: Wann ist der richtige Zeitpunkt, um mit B(r)eikost zu beginnen? Welche Beikost ist geeignet, in welcher Form soll ich sie meinem Kind geben? Antworten auf diese Fragen und viele weitere Informationen zum Thema Beikost gibt es bei diesem Vortrag mit Praxistipps.
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
Freitag, 22. März 2019, 14:30 – 15:45 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8 – 14) 15,00 €

Kurs-Nr. 191-30710
Leitung: Ilona Emmendörfer

Thermomix-Kochkurs für Kinder

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Herzhafte und süße Ideen für den Osterbrunch lecker und einfach zubereitet mit dem Thermomix. Bitte mitbringen: Schürze, kleines Marmeladenglas mit Deckel, Lebensmittelbehälter und ca. 10,00 € für Lebensmittel.
Realschule, Raum 130 (Küche im 1. OG)
Donnerstag, 11. April 2019, 16:00 – 19:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN: 8) 18,00 €

Kurs-Nr. 191-40611
Leitung: Marcus Frank

Englisch – Nachhilfe für Jugendliche

Für Jugendliche von 12 – 16 Jahren

Gute Englischkenntnisse sind heutzutage unglaublich wichtig – ein Must-Have! In diesem Kurs geht es darum, die englische Sprache mit Spaß und Freude zu verstehen und sie zu sprechen. Das abwechslungsreiche und lustig-sportliche Englisch-Training findet – je nach Wetterlage – indoor or outdoor statt. We are playing games, we are reading interesting stories and we are learning idioms. Der Kursleiter ist ein ehemalige Waldorfsport- und Englischlehrer und mit seiner euphorischen Art versteht er es, die Youngster für die englische Sprache zu begeistern.
vhs, Raum 1 (im 1. OG)
dienstags, ab 12. März 2019, 14:00 – 15:30 Uhr, 10-mal
(TN: 10 – 16) 61,00 €

Kurs-Nr. 191-40901
Leitung: Giulia Fiorentino

Italienisch (A1)

Für Jugendliche ohne oder mit ganz geringen Italienisch-Kenntnissen

Mit altersgerechten Themen und aktiven Unterrichtsmethoden lernen wir spielend leicht Italienisch. Wir entdecken die Sprache in Partner- und Gruppenarbeit und beschäftigen uns auf Italienisch mit dem Lebensalltag von Jugendlichen. Lehrbuch wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben.
Realschule, Raum 109 (im 1. OG)
mittwochs, ab 30. Jan. 2019, 16:30 – 17:30 Uhr, 12-mal
(TN: 10 – 16) 49,00 €

Kurs-Nr. 191-60201
Leitung: Stefanie Bochtler

Training für die Realschulabschlussprüfung

Mathematik

Wenn du Begriffe wie Parabeln, Trigonometrie, Pyramide oder Zinsrechnung hörst, verstehst du nur Bahnhof? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Wir wiederholen gemeinsam alle Themen, die man für die Realschulabschlussprüfung braucht, und bearbeiten die Prüfungsaufgaben der letzten Jahre. Zusätzlich werden Fragen zum Prüfungsablauf gemeinsam geklärt.
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
freitags, ab 15. Febr. 2019, 14:30 – 16:00 Uhr, 9-mal
(TN: 10 – 24) 63,00 €

Kurs-Nr. 191-60202
Leitung: Stefanie Bochtler

Quadratische, lineare Gleichungen und Parabeln

Crash-Kurs in den Osterferien

Wir wiederholen alle Themenbereiche der Parabeln wie Scheitelform, Nullstellen, Schnittpunkte mit den Achsen, Modellieren etc. und Themen aus der linearen Funktionen wie Gleichungen und Gleichungssysteme, Bruchgleichungen und alles, was zu den Geraden gehört.
vhs, Raum 2 (im 1. OG)
Montag, 15. April 2019, 10:00 – 13:00 Uhr
Dienstag,16. April 2019, 10:00 – 13:00 Uhr
(TN: 10 – 24) 29,00 €

PROGRAMM BERGATREUTE

Kurs-Nr. 191-11151
Leitung: Paul Sägmüller

Vier-Kapellen-Wanderung

Hand aufs Herz, hat es Sie nicht schon öfter mal interessiert, wie es wohl in einer der Kapellen in unserer Gemeinde aussieht, wenn Sie daran vorbeifahren? Meistens hat man keine Zeit anzuhalten. Und wenn doch – ist meistens abgeschlossen. Bei dieser Wanderung haben Sie die Möglichkeit, gleich vier solcher Kapellen an einem Nachmittag zu erwandern und zu besichtigen. Zum Abschluss schauen wir uns noch die Friedhofskapelle in Bergatreute an, welche im neugotischen Stil Ende des 19. Jahrhunderts erbaut wurde. Wer noch Lust und Durst hat, geht anschließend noch mit zu einer zünftigen Einkehr.
Treffpunkt: Kapelle Abetsweiler, Bergatreute
Samstag, 4. Mai 2019, 15:00 – 17:30 Uhr
Mit Anmeldung; (TN 10 – 25) 13,00 €

Kurs-Nr. 191-20750
Leitung: Gabriele Meinke-Linder

Anfängerkurs Gitarre

Die Gitarre ist nach wie vor absolut das Begleitinstrument Nr. 1 und dabei noch einfach zu erlernen. Innerhalb eines Semesters können bereits Lieder gespielt werden. Kursinhalte: Erlernen der Akkord-Symbolik, Lesen von Liedern, die wichtigsten Akkorde, Picking-Grundlage (Zupfen), Schlagbegleitung, Hören und Spielen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten von ca. 5,00 € werden im Kurs abgerechnet.
Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau
freitags, ab 1. Febr. 2019, 17:30 – 18:30 Uhr, 10-mal
(TN 6 – 10) 80,00 €

Kurs-Nr. 191-20752
Leitung: Gabriele Meinke-Linder

Gitarre spielen

Aufbaukurs zu den Grundakkorden. Erlernen von Liedern, erweiterte Akkorde, erweiterte Schlag- und Zupfbegleitung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten von ca. 5,00 € werden im Kurs abgerechnet.
Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau
freitags, ab 1. Febr. 2019, 18:30 – 19:30 Uhr, 10-mal
(TN 6 – 10) 80,00 €

Kurs-Nr. 191-20953
Leitung: Bernd Neuner

Tanzkurs für Jugendliche & junge Erwachsene

Unser Tanzkurs ist alles andere als langweilig, altmodisch oder gar spießig. Bei uns wird SPASS groß geschrieben! In lockerer Atmosphäre und unter Gleichaltrigen lernst du nicht nur die richtigen Tanzschritte, sondern auch nette Leute kennen. Tanzen stärkt nicht nur die Muskulatur und verhilft zu einer geraden Haltung, sondern ist auch gut fürs Selbstbewusstsein und lenkt von Schul- und Alltagsstress ab. Für einen einfachen Einstieg in die Welt des Tanzens lernen wir zu Beginn die Tänze, die jeder kennen sollte: Disco Fox, Jive, Langsamer Walzer, Wiener Walzer.
Gemeindehalle Bergatreute, Kleiner Saal
dienstags, ab 12. März 2019, 19:00 – 20:30 Uhr, 8-mal
(TN 10 – 16) 58,00 €

Kurs-Nr. 191-21450
Leitung: Marion Kolb

Nähkünste für den Alltag

Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen
im Umgang mit der Nähmaschine

Kennen Sie das? Der Reißverschluss der Lieblingsjeans schließt nicht mehr, ein Knopf fehlt an der Bluse und die Hose von der Stange ist immer zu lang. Über diese alltäglichen „Kleiderpannen" müssen Sie sich nicht länger ärgern, denn Sie können sie ganz leicht selbst beheben. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie kleinere Reparaturen und Änderungen an Kleidungsstücken selbst vornehmen und so nicht nur Ihre Garderobe in Ordnung halten, sondern auch Geld sparen. Nähmaschinen sind vorhanden. Wer mag, kann seine eigene Nähmaschine gerne mitbringen. Bitte mitbringen: mehrere Kleidungsstücke, die Sie reparieren wollen oder Ihr derzeitiges Nähprojekt, Schere und Qualitäts-Nähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln und Maßband.
Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau
Samstag, 16. März 2019, 14:00 – 18:00 Uhr
(TN 8 – 10) 24,00 €

Kurs-Nr. 191-21451
Leitung: Marion Kolb

Nähen für Anfänger mit Grundkenntnissen im Umgang mit der Nähmaschine und Fortgeschrittene

Accessoires, die den Alltag schöner machen

DIY – Selbermachen ist Trend. In diesem Kurs entstehen aus Ihren Lieblingsstoffen mit professioneller Unterstützung im Handumdrehen schöne Dinge für Zuhause und unterwegs. Accessoires, Schmink– und Handytäschchen, Bettflaschenbezug, kleine liebevolle Geschenkideen und vieles mehr. Auf Wunsch können auch Reparaturen und Änderungen an Kleidungsstücken vorgenommen werden, z. B. Reißverschlüsse einnähen, Hosen kürzen. Nähmaschinen sind vorhanden. Wer mag, kann seine eigene Nähmaschine gerne mitbringen. Bitte mitbringen: Stoffe, Schere und Qualitäts-Nähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln und Maßband.
Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau
Samstag, 23. März 2019, 14:00 – 18:00 Uhr
(TN 8 – 10) 24,00 €

Kurs-Nr. 191-30252
Leitung: Rebecca Jung

STRONG by Zumba®

Nein, es ist kein Tanzkurs! STRONG by Zumba® kombiniert ein High-Intensity-Intervall-Training zu perfekt abgestimmter Musik, wobei nur das eigene Körpergewicht zum Einsatz kommt. Die Intensität sowie das Tempo steigern sich kontinuierlich. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität werden in minimaler Zeit aufgebaut und verbessert. Bei regelmäßiger Teilnahme werden Fortschritte schnell sichtbar. STRONG by Zumba® ist für alle, die sich beim Sport gerne richtig auspowern und etwas Neues ausprobieren wollen. Bei genügender Nachfrage wird ein Verlängerungskurs angeboten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte (falls vorhanden) und ein Getränk.
Gemeindehalle Bergatreute, Kleiner Saal
dienstags, ab 29. Jan. 2019, 18:30 – 19:30 Uhr, 5-mal
(TN 10 – 18) 26,00 €

Kurs-Nr. 191-30254
Leitung: Ursula Eichert

Life Kinetik – Gehirnjogging durch Bewegung

Life Kinetik begeistert durch das lustige und motivierende Training Groß und Klein. Es ist eine sehr amüsante und effektive Methode, Geist und Körper durch ungewohnte Bewegungsabläufe fit zu halten. Life Kinetik erhöht die Aufnahmekapazität, verbessert die Konzentration, entspannt den Körper und sorgt dadurch für Stressreduzierung. Da es sich um ein sanftes Bewegungsprogramm handelt, ist es auch für ältere Menschen ideal, um sich für den Alltag fit zu halten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk.
Gemeindehalle Bergatreute, Kleiner Saal
donnerstags, ab 31. Jan. 2019, 18:45 – 19:45 Uhr, 6-mal
(TN 6 – 14) 72,00 €

Kurs-Nr. 191-30255
Leitung: Ursula Eichert

Life Kinetik II – Gehirnjogging durch Bewegung

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30254
Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
donnerstags, ab 31. Jan. 2019, 20:15 – 21:15 Uhr, 10-mal
(TN 6 – 14) 120,00 €

Kurs-Nr. 191-30256
Leitung: Norbert Weisenburger

Rücken Fit – bewegen statt schonen

Das Einsteiger-Kursprogramm Rücken-Fit ist ein präventives Angebot, dessen Ziel es ist, Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Sie lernen ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten und verbessern dadurch Ihre Beweglichkeit, Ausdauer sowie Ihre Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Dieser Kurs motiviert zu lebenslanger körperlicher Aktivität, vermittelt Freude an der Bewegung und stellt die Entwicklung zu einem aktiven Lebensstil in den Vordergrund.
Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
donnerstags, ab 31. Jan. 2019, 18:00 – 19:00 Uhr, 10-mal
(TN 10 – 15) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30257
Leitung: Norbert Weisenburger

Rücken Fit II – bewegen statt schonen

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30256
Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
donnerstags, ab 31. Jan. 2019, 19:00 – 20:00 Uhr, 10-mal
(TN 10 – 14) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30258
Leitung: Priska Koch

Präventionstraining Bodyfit

Für alle, die Spaß an der Bewegung haben und fit, gesund und beweglich bleiben wollen. Ein bunter Mix quer durch den Fitnessbereich. Trainiert werden Herz-Kreislauf-Ausdauer, Kraft durch funktionelle Gymnastik (gesamter Körper), Beweglichkeit und Koordination. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch.
Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
donnerstags, ab 21. Feb. 2019, 08:30 – 09:30 Uhr, 10-mal
(TN 10 – 15) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30259
Leitung: Priska Koch

Pilates I

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihnen Balance, Beweglichkeit, Kraft und einen schön geformten Körper verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Kraftausdauer. Sie bauen Stress ab und finden zur inneren Ruhe und Entspannung. Zusätzlich werden Rücken, Beckenboden und Wirbelsäule gestärkt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch.
Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
montags, ab 18. Febr. 2019, 08:30 – 09:30 Uhr, 10-mal
(TN 10 – 20) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30260
Leitung: Priska Koch

Pilates II

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30259
Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
montags, ab 18. Febr. 2019, 17:15 – 18:15 Uhr, 10-mal
(TN 10 – 20) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30261
Leitung: Priska Koch

Pilates III

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30259
Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
montags, ab 18. Febr. 2019, 18:30 – 19:30 Uhr, 10-mal
(TN 10 – 20) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30262
Leitung: Priska Koch

Pilates IV

Beschreibung siehe Kurs-Nr. 191-30259
Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
montags, ab 18. Febr. 2019, 19:45 – 20:45 Uhr, 10-mal
(TN 10 – 20) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30263
Leitung: Priska Koch

Body and Mind – Entspannende Fitness

Wer es etwas ruhiger mag und trotzdem fit, gesund und beweglich bleiben möchte, wird sich in diesem Kurs sicher wohl fühlen. Dieser Präventionskurs bietet nach einem Herz-Kreislauf-Training ein spezielles und gezieltes Gymnastikprogramm für den gesamten Körper. Elemente aus der Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining und Stretching verbessern Ihre Kraftausdauer, Haltung, Beweglichkeit und Koordination. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch.
Gemeindehalle Bergatreute, Bürgersaal
mittwochs, ab 20. Febr. 2019, 08:30 – 09:30 Uhr, 10-mal
(TN 10 – 18) 52,00 €

Kurs-Nr. 191-30750
Leitung: Bettina Schmidt

Babys erster Brei – Ernährung im ersten Lebensjahr

In den ersten vier bis sechs Monaten ist Muttermilch bzw. Säuglingsnahrung die beste Mahlzeit für Ihr Kind. Danach reicht die Energie und der Nährstoffgehalt nicht mehr aus. Jetzt müssen die Milchmahlzeiten durch Breimahlzeiten ersetzt werden. Wann sollte mit der Einführung von Beikost begonnen werden? Wie wird die Beikost Schritt für Schritt eingeführt? Diese und weitere wichtige Fragen beantwortet Ihnen an diesem Abend Dipl.-Ökotrophologin und BeKi-Referentin für Kinderernährung.
Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau
Mittwoch, 20. März 2019, 19:30 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN 10 – 20) 8,00 €

PROGRAMM BERGATREUTE

Kurs-Nr. 191-30751
Leitung: Bettina Schmidt

Bärenstarke Kinderkost – fit für den Familientisch

Wenn aus Ihrem Baby ein Kleinkind geworden ist, interessiert es sich mehr und mehr für das Essen der Familie. Wie kann die Umstellung von Babykost auf eine kindgerechte Ernährung gelingen? Welche Lebensmittel sind für Kleinkinder geeignet? Diese und weitere wichtige Fragen beantwortet Ihnen an diesem Abend Dipl.-Ökotrophologin und Beki-Referentin für Kinderernährung.
Gemeinschaftsschule Bergatreute, Neubau
Mittwoch, 15. Mai 2019, 19:30 – 21:00 Uhr
Mit Anmeldung; (TN 10 – 20) 8,00 €

Kurs-Nr. 191-30770
Leitung: Sarah-Isabella Koch

Kochkurs: Hülsenfrüchte, kleine Kraftpakete ganz groß

Hülsenfrüchte – vollgepackt mit wertvollen Inhaltsstoffen leisten sie einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung: Klassische Vertreter sind Linsen, Bohnen und Erbsen. Hülsenfrüchte punkten vor allem mit hochwertigem pflanzlichem Eiweiß und einem hohen Anteil an Ballaststoffen. Sie lassen sich vielfältig zubereiten, sei für Suppen, Salate, vegetarische Currys, Aufstriche oder Eintöpfe. Ihre Vielfalt lädt zum Ausprobieren ein und lässt uns kulinarisch um die Welt reisen. Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsbehälter, Lebensmittelkostenbeitrag in bar, Spaß und gute Laune.
Schulküche, Neubau Schule
Donnerstag, 14. März 2019, 17:30 – 21:30 Uhr
(TN 9 – 12) 24,00 €

Kurs-Nr. 191-30771
Leitung: Sarah-Isabella Koch

Kochkurs: Mit Korn in Form

Kohlenhydrate als Fitmacher und nicht als Dickmacher

Pseudogetreide wie Amaranth und Quinoa, Urgetreide wie Gerste oder Altbekanntes wie Grünkern – diese Getreidesorten und noch einige mehr werden an diesem Abend süß sowie salzig und mit anderen Zutaten kombiniert lecker zubereitet. Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsbehälter, Lebensmittelkostenbeitrag in bar, Spaß und gute Laune.
Schulküche, Neubau Schule
Donnerstag, 9. Mai 2019, 17:30 – 21:30 Uhr
(TN 9 – 12) 24,00 €

Kurs-Nr. 191-30772
Leitung: Sarah-Isabella Koch

Kochkurs: Feinschmeckersalate für zu Hause

Vergessen Sie Tütensalat, langweilige Dressings oder immer die gleichen Zutaten! Mit unseren Rezepten werden Salate zu einem vielseitigen und gesunden Lieblingsessen. Salate aus Karotte oder Kohl passen das ganze Jahr. Bitte mitbringen: Schürze, Vorratsbehälter, Lebensmittelkostenbeitrag in bar, Spaß und gute Laune.
Schulküche, Neubau Schule
Donnerstag, 6. Juni 2019, 18:00 – 21:00 Uhr
(TN 9 – 12) 18,00 €

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Wir, die Stadt Bad Waldsee, Hauptstraße 29, 88339 Bad Waldsee (im Folgenden "wir/unser(e)"), nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und halten uns streng an alle geltenden Gesetze und Vorschriften zum Datenschutz, insbesondere an die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), das Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und das Telemediengesetz (TMG). Die folgenden Erläuterungen geben Ihnen einen Überblick darüber, wie wir diesen Schutz sicherstellen und welche Daten wir zu welchem Zweck verarbeiten.

2. Kursanmeldung

Die in der Anmeldekarte abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (auf der Anmeldekarte durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Bankverbindung) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, 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 werden zur Vertragsdurchführung verwendet.
Durch Angabe von IBAN, Namen und Vornamen des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Telc-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.
Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

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

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu zehn Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.
Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechtet

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
DSB@bad-waldsee.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule (vhs) Bad Waldsee

1. Allgemeines

1.1 Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

1.2 Soweit in Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.

1.3 Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird. Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind verbindlich.

2. Vertragsschluss und Widerrufsrecht

2.1 Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2 Widerrufsbelehrung: Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung gebunden. Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Absatzes 3 entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns – der Volkshochschule Bad Waldsee, Klosterhof 2, 88339 Bad Waldsee, Tel. 07524 49941, Fax 07524 912587, E-Mail info@vhs-badwaldsee.de – mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein per Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

2.3 Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend vom Absatz 2 einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von zwei Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

2.4 Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäft wird durch diese Regelung nicht berührt.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

1 Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person Teilnehmerin begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

2. Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

3. Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Teilnehmerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Teilnehmerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Teilnehmerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt

1. Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.)
2. Die Bezahlung erfolgt bargeldlos durch Abbuchungsermächtigung. Die Abbuchung erfolgt erst nach Kursbeginn. Die Quittung ist der Bankauszug.

5. Organisatorische Änderungen

1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.
2. Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
3. Muss eine Veranstaltung aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (z. B. wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 (2) Satz 2 und 3 sinngemäß.
4. An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Ein Anspruch auf Nachholung der so ausgefallenen Veranstaltung besteht nicht.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

1. Die Mindestzahl der Teilnehmerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt grundsätzlich zehn Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 3. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
2. Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Dozentin), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet.
3. Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze 1 und 2 zum Rücktritt berechtigen, informieren.
4. Die vhs kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor: „gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleiterin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleiterin, gegenüber Teilnehmerinnen oder Beschäftigten der vhs, Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.), Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art, beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung." Statt einer Kündigung kann die vhs die Teilnehmerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Mindestteilnehmerzahl und Aufzahlung

Die Mindestteilnehmerinnenzahl beträgt grundsätzlich zehn Personen je Veranstaltung. Bei geringerer Teilnehmerinnenzahl wird der Kurs nur dann durchgeführt, wenn alle Teilnehmerinnen zu einer Aufzahlung bereit sind. Die Höhe der Aufzahlung wird im Einzelfall von der vhs festgelegt und den Teilnehmerinnen von der Dozentin mitgeteilt. Statt einer Aufzahlung können sich Kurs- und vhs-Leitung mit den Teilnehmerinnen auf eine Kürzung der Kursdauer einigen.

8. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

1. Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf einen Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
2. Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere, wenn die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmerin wertlos ist.
3. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
4. Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.
5. Der Teilnehmer kann den Vertrag durch mündliche oder schriftliche Erklärung kündigen. Die Erklärung muss spätestens drei Werktage vor Beginn der Veranstaltung bei der vhs eingegangen sein. Bei späterer Kündigung erfolgt keine Erstattung der Veranstaltungsgebühr.

9. Schadenersatzansprüche

1. Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
2. Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin verletzt, die diese nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind, oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin oder Teilnehmerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

10. Datenschutz

Wir, die Stadt Bad Waldsee, Hauptstraße 29, 88339 Bad Waldsee (im Folgenden „wir/unser(e)") nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und halten uns strikt an die Regeln der Datenschutzgesetze. Personenbezogene Daten werden auf unserer Webseite nur im technisch notwendigen Umfang erhoben. In keinem Fall werden die erhobenen Daten verkauft oder aus anderen Gründen an Dritte weitergegeben.
Die nachfolgende Erklärung gibt Ihnen einen Überblick darüber, wie wir diesen Schutz gewährleisten und welche Art von Daten zu welchem Zweck erhoben werden.
Datenverarbeitung auf dieser Internetseite
Wir erheben und speichern automatisch in unserem Server Log-Files-Informationen, die Ihr Browser an uns übermittelt. Dies sind:
– Browsertyp/-version,
– verwendetes Betriebssystem,
– Referrer URL (die zuvor besuchte Seite),
– Hostname des zugreifenden Rechners (IP Adresse),
– Uhrzeit der Serveranfrage.
Diese Daten sind für uns nicht bestimmten Personen zuordenbar. Eine Zusammenführung dieser Daten mit anderen Datenquellen wird nicht vorgenommen.
Cookies
Die Internetseiten verwenden an mehreren Stellen so genannte Cookies. Sie dienen dazu, unser Angebot nutzerfreundlicher, effektiver und sicherer zu machen. Cookies sind kleine Textdateien, die auf Ihrem Rechner abgelegt werden und die Ihr Browser speichert. Die meisten der von uns verwendeten Cookies sind sogenannte „Session-Cookies". Diese Cookies richten auf Ihrem Rechner keinen Schaden an und enthalten keine Viren.

11. Auskunftsrecht

Sie haben jederzeit das Recht auf Auskunft über die bezüglich Ihrer Person gespeicherten Daten, deren Herkunft und Empfänger sowie den Zweck der Datenverarbeitung. Auskunft über die gespeicherten Daten erhalten Sie bei uns.

12. Weitere Informationen

Ihr Vertrauen ist uns wichtig. Daher möchten wir Ihnen jederzeit Rede und Antwort bezüglich der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten stehen. Wenn Sie Fragen haben, die Ihnen diese Datenschutzerklärung nicht beantworten konnte oder wenn Sie zu einem Punkt vertiefte Informationen wünschen, wenden Sie sich bitte jederzeit an uns.

13. Schlussbestimmungen

1. Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der vhs anerkannt worden ist.
2. Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
3. Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, die Leistung in Besitz genommen hat bzw. haben.

Volkshochschule Bad Waldsee, Stand Mai 2018

Volkshochschule
Bad Waldsee

mit Kursangebot Bergatreute
vhs Bad Waldsee • Klosterhof 2
88339 Bad Waldsee
Tel. 07524 49941
Fax 07524 912587
www.vhs-badwaldsee.de
info@vhs-badwaldsee.de