



Interessante Kurse

Ernährung vor und in den Wechseljahren aus TCM-Sicht (Kurs-Nr. 202-30506). Leitung: Karin Goldbach. vhs, Raum 2 (im 1. OG), Mittwoch, 7. Oktober, 19.30 bis 21.00 Uhr, mit Anmeldung (Teilnehmerzahl: 8 bis maximal 25). 10,00 €.

Konflikte lösen (Kurs-Nr. 202-10605). Leitung: Juliane Schneider. Wie wir mit schwierigen Menschen umgehen und lernen, Konflikte zu lösen. Jeder von uns kennt solche Situationen: Der Chef, die Kollegen, die Eltern oder der eigene Partner oder die Kinder bringen uns zur Weißglut. Man fühlt sich ungerecht behandelt, kann aber seinem Unmut nicht gut Ausdruck verleihen. Im Umgang mit schwierigen Situationen fühlen wir uns oft hilflos, weil wir anscheinend nicht das richtige Handwerkszeug besitzen, Probleme zu benennen

und Konflikte zu lösen. Die gute Nachricht lautet: Es gibt Lösungen! Unser Workshop hilft Ihnen, den Sinn von Konflikten zu erfassen, Grenzen zu setzen, sie zu benennen und zu schützen, Strategien zu erwerben im Umgang mit der Unzufriedenheit anderer und mit sich selbst ins Gespräch zu kommen und mutig zu streiten, ehrlich und offen zu reden. Das alles kann man erlernen! vhs, Raum 2 (im 1. OG), Samstag, 10. Oktober, 9.30 bis 16.00 Uhr. Mit Anmeldung; TN: 8 – 14. 46,00 €.

Nordic Walking – Power Walking (Kurs-Nr. 202-30218). Leitung: Barbara Winter. Der Unterricht im Freien findet bei jeder Witterung statt. Treffpunkt: Eingang Frei- und Strandbad Bad Waldsee. Mittwochs, ab 14. Oktober, 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr, 4-mal, TN: 10 bis 16. 22,00 €.

Volkshochschule

Körpersprache (Kurs-Nr. 202-20207). Leitung: Heidrun Edel. Nonverbale Signale richtig lesen – der Körper lügt nie. Hätten Sie gedacht, dass 93 Prozent der Kommunikation über die Körpersprache – also nonverbal – läuft? vhs, Raum 2 (im 1. OG), Donnerstag, 15. Oktober, 18.30 bis 21.30 Uhr. Mit Anmeldung; TN: 8 bis 14. 18,00 €.

Geschwister Scholl – Kampf für Freiheit (Kurs-Nr. 202-10108). Leitung: Beate Scheffold. Exkursion nach Ulm, der Heimatstadt der Geschwister Scholl. Zunächst haben Sie Zeit, etwas in der Stadt zu verweilen, bevor wir uns um 14.00 Uhr zu einer Führung treffen. Die Familie Scholl wohnte mit ihren fünf Kindern ab 1932 in Ulm. Die Zeit des Nationalsozialismus prägte ihr Heranwachsen. Unsere Führung zeichnet ihren Weg nach, vom Wohnort am

Münsterplatz über den heutigen Schollplatz zur vH ulm mit der Denkstätte „Weiße Rose“. Danach fahren wir zur Erinnerungstätte an die Martin-Luther-Kirche, wo eine Ulmer Schülergruppe Flugblätter der Weißen Rose, die Sophie Scholl nach Ulm gebracht hatte, in der Orgelkammer versteckte und versandfertig machte. Die Lutherkirche war jener Ort, an dem kurz nach dem Zweiten Weltkrieg erste Vorträge für die vH ulm stattfanden – organisiert von Inge Scholl, der überlebenden Schwester, und ihrem Mann Ott Aicher. Treffpunkt: Bahnhof Bad Waldsee, Freitag, 16. Oktober, 10.30 bis 18.15 Uhr. Mit Anmeldung. TN: 12 bis 25. 31,00 €.

Freestyle Dance. Für Anfänger ab 16 Jahren (Kurs-Nr. 202-20913). Leitung: Daniela Toromanska. Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig.

vhs, EG, Gymnastikraum. Freitags, ab 16. Oktober, 17.30 bis 18.30 Uhr, 6-mal. Mit Anmeldung. TN: 8 bis 15. 36,00 €.

Contemporary Dance für Anfänger ohne Vorkenntnisse ab 16 Jahren (Kurs-Nr. 202-20912). Leitung: Daniela Toromanska. Contemporary, auch zeitgenössischer Tanz genannt, ist ein ausdrucksstarker Tanzstil, der Elemente verschiedener Tanzgenres kombiniert. Mitzubringen: Sportklamotten, Socken und etwas zu trinken. vhs, EG, Gymnastikraum. Freitags, ab 16. Oktober, 16.00 bis 17.00 Uhr, 6-mal. Mit Anmeldung. TN: 8 bis 15. 36,00 €.

vhs

Klosterhof 2 (an der Kirche)

Mo. – Do. 8.30 – 12.15 Uhr

Di. – Do. 14.00 – 16.00 Uhr

Tel. 49 941

www.vhs-badwaldsee.de

