

Neues und Spannendes

BAD WALDSEE (bes/ab) - Die Volkshochschule weist auf einige ihrer aktuellen Angebote hin. Weitere Auskünfte und Anmeldung auf vhs.bad-waldsee.de oder unter Tel. 49941.

Kurs-Nr. 202-10120: Familienforschung leicht gemacht – Einführung in die Genealogie: Stadthistoriker Michael Wild gibt eine Einführung in die Recherchearbeit im Archiv: Viele Familienstammbäume lassen sich in Deutschland bis zum Ende des Dreißigjährigen Krieges zurückverfolgen, wofür allerdings besondere Kenntnisse und Techniken erforderlich sind. Dieser Kurs ermöglicht eine Vorbereitung auf eigenständiges historisches Arbeiten im Stadtarchiv mit verschiedenen Quellengattungen wie beispielsweise Standesamtsunterlagen, Inventuren und Teilungen sowie Grundbuchunterlagen. Auf Wunsch gibt es auch eine Einzelurkunde wie Taufbücher und Leichenpredigten.
vhs, Raum 3 (2. OG); dreimal montags ab 23. November, 19.00 bis 20.30 Uhr; mit Anmeldung; fünf bis 15 Teilnehmer; 44 €; Leitung: Michael Tassilo Wild und Arne Becker

Kurs-Nr. 202-10607: Ist mein Kind hochsensibel? Hochsensiblen Kinder zwischen Wahrnehmungsbegabung, AD(H)S und Hochbegabung (Vortrag für Eltern und pädagogische Fachkräfte): Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind irgendwie anders ist als andere? Ist Ihr Kind ein guter Beobachter und kann Menschen in-

tuitiv einschätzen? Reagiert es empfindlich auf Lärm und Gerüche, kratzige Kleidung, Menschenansammlungen oder Überraschungen? Dann könnte es sein, dass es hochsensibel ist. Hochsensibilität ist eine normale (höchstwahrscheinlich vererbte) Veranlagung, die etwa 15 bis 20 Prozent aller Menschen (und auch Tiere) betrifft. Das Nervensystem eines hochsensiblen Menschen ist „offenporiger“ als das normal sensibler Menschen und macht sie deshalb empfänglicher für Reize emotionaler wie äußerer Art. Das führt schnell zu einer Überforderung. Kinder reagieren darauf unterschiedlich – als Babys oft mit unvermitteltem Schreien, später entweder dadurch, dass sie sich von sich aus zurückziehen oder überaktiv bis aggressiv reagieren. Einige bekommen zu Unrecht die Diagnose AD(H)S, andere gelten als wahrnehmungsgestört, gehemmt, ängstlich oder hochbegabt. Dies sind jedoch nicht die Kennzeichen der Hochsensibilität, sondern vielmehr Folgeerscheinungen eines nicht bewussten Umgangs mit dieser Veranlagung. Als hochsensibles Kind möchte hochsensiblen Eltern die Referentin einen Einblick in das Phänomen der Hochsensibilität geben sowie eine Abgrenzung zu anderen Veranlagungen und Störungen

effektiv zu verteidigen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk
vhs, EC, Gymnastikraum; Samstag, 28. November, 10.00 bis 13.00 Uhr; zehn bis 14 Teilnehmerinnen; 30 €; Leitung: Bianka Neufßer

Kurs-Nr. 202-30701: Indische Küche: Die indische Küche, von religiösen Vorstellungen getragen und durch 4000-jährige Kultur verfeinert, bietet Delikatessen von ausgesprochenen Raffinesse, deren Geheimnis vor allem im Würzen liegt. Die indische Küche versteht es, dem Körper aus Früchten, Gemüse und Fleisch die lebenswichtigen Vitamine, Proteine und Eiweiße in einem ausgewogenen Maße zuzuführen. Der Kursleiter berichtet ausführlich über Gewürze und zuckerfreien Basmatireis aus Kashmir. Es werden zwölf bis 14 vegetarische (mit Ghee) und nicht-vegetarische Gerichte gekocht. Bitte mitbringen: größere Kochtöpfe (etwa drei Liter) mit Deckel, Schürze, mehrere Lebensmittelbehälter und 15 € für Lebensmittel. Parkplatz vor der Durlesbach-Halle.

Kurs-Nr. 202-10011: Locker bleiben – Stärke zeigen: Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung für eine effektive Selbstverteidigung. In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen, sich effektiv verbal und körperlich zu verteidigen. Sie erfahren, wie sie durch selbstbewusstes, entschlossenes Handeln und psychische Vorbereitung nicht als Opfer, sondern als Gegnerin agieren. Die Techniken sind leicht erlernbar. Geeignet ist der Workshop für Frauen von 16 bis 86 Jahren. Sie lernen unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten kennen, die ihnen eine situatonsentsprechende Gegenwehr ermöglichen: Anzeichen, um Gefahren im Vorfeld zu erkennen, sich mit Worten und eindeutiger Körpersprache abzugrenzen, sowie sich im Notfall, bei direktem körperlichem Angriff, mit einfachem Schlag zu erlernenden Schlag- und Befreiungstechniken

effektiv zu verteidigen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk
vhs, EC, Gymnastikraum; Samstag, 28. November, 10.00 bis 13.00 Uhr; zehn bis 14 Teilnehmerinnen; 30 €; Leitung: Bianka Neufßer

Kurs-Nr. 202-10710: Lernen mit Freude – mehr Sicherheit bei Klassenarbeiten (für Schüler der Klassen 5 bis 7): Intelligenz und Begabung sind nur zu etwa 30 Prozent 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 kennenlernen. Es werden direkte Lerngedächtnisstrategien, aber auch das ganzheitliche Lernen vermittelt. Richtig lernen macht Freude, beugt Prüfungsangst vor und beschert letztlich bessere Schulnoten. Materialkosten von 2 € pro Teilnehmer werden von der Leiterin im Kurs abgerechnet.
vhs, Raum 1 (1. OG); Freitag, 20. November, 15.30 bis 18.30 Uhr sowie Samstag, 21. November, 9.30 bis 12.30 Uhr; mit Anmeldung; 29 €; Leitung: Martina Peris-Funk

Kurs-Nr. 202-30701: Indische Küche: Die indische Küche, von religiösen Vorstellungen getragen und durch 4000-jährige Kultur verfeinert, bietet Delikatessen von ausgesprochenen Raffinesse, deren Geheimnis vor allem im Würzen liegt. Die indische Küche versteht es, dem Körper aus Früchten, Gemüse und Fleisch die lebenswichtigen Vitamine, Proteine und Eiweiße in einem ausgewogenen Maße zuzuführen. Der Kursleiter berichtet ausführlich über Gewürze und zuckerfreien Basmatireis aus Kashmir. Es werden zwölf bis 14 vegetarische (mit Ghee) und nicht-vegetarische Gerichte gekocht. Bitte mitbringen: größere Kochtöpfe (etwa drei Liter) mit Deckel, Schürze, mehrere Lebensmittelbehälter und 15 € für Lebensmittel. Parkplatz vor der Durlesbach-Halle.

Grundschule Reute, Schulküche: Samstag, 7. November, 10.00 bis 17.00 Uhr; mit Anmeldung; acht bis zehn Teilnehmer; 46 €; Leitung: Arup Banerjee

Kurs-Nr. 202-10607: Ist mein Kind hochsensibel? Hochsensiblen Kinder zwischen Wahrnehmungsbegabung, AD(H)S und Hochbegabung (Vortrag für Eltern und pädagogische Fachkräfte): Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind irgendwie anders ist als andere? Ist Ihr Kind ein guter Beobachter und kann Menschen in-

tuitiv einschätzen? Reagiert es empfindlich auf Lärm und Gerüche, kratzige Kleidung, Menschenansammlungen oder Überraschungen? Dann könnte es sein, dass es hochsensibel ist. Hochsensibilität ist eine normale (höchstwahrscheinlich vererbte) Veranlagung, die etwa 15 bis 20 Prozent aller Menschen (und auch Tiere) betrifft. Das Nervensystem eines hochsensiblen Menschen ist „offenporiger“ als das normal sensibler Menschen und macht sie deshalb empfänglicher für Reize emotionaler wie äußerer Art. Das führt schnell zu einer Überforderung. Kinder reagieren darauf unterschiedlich – als Babys oft mit unvermitteltem Schreien, später entweder dadurch, dass sie sich von sich aus zurückziehen oder überaktiv bis aggressiv reagieren. Einige bekommen zu Unrecht die Diagnose AD(H)S, andere gelten als wahrnehmungsgestört, gehemmt, ängstlich oder hochbegabt. Dies sind jedoch nicht die Kennzeichen der Hochsensibilität, sondern vielmehr Folgeerscheinungen eines nicht bewussten Umgangs mit dieser Veranlagung. Als hochsensibles Kind möchte hochsensiblen Eltern die Referentin einen Einblick in das Phänomen der Hochsensibilität geben sowie eine Abgrenzung zu anderen Veranlagungen und Störungen

effektiv zu verteidigen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk
vhs, EC, Gymnastikraum; Samstag, 28. November, 10.00 bis 13.00 Uhr; zehn bis 14 Teilnehmerinnen; 30 €; Leitung: Bianka Neufßer

Kurs-Nr. 202-10710: Lernen mit Freude – mehr Sicherheit bei Klassenarbeiten (für Schüler der Klassen 5 bis 7): Intelligenz und Begabung sind nur zu etwa 30 Prozent 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 kennenlernen. Es werden direkte Lerngedächtnisstrategien, aber auch das ganzheitliche Lernen vermittelt. Richtig lernen macht Freude, beugt Prüfungsangst vor und beschert letztlich bessere Schulnoten. Materialkosten von 2 € pro Teilnehmer werden von der Leiterin im Kurs abgerechnet.
vhs, Raum 1 (1. OG); Freitag, 20. November, 15.30 bis 18.30 Uhr sowie Samstag, 21. November, 9.30 bis 12.30 Uhr; mit Anmeldung; 29 €; Leitung: Martina Peris-Funk