

Kultur – Weiterbildung Programm

HERBST/WINTER 2022/2023

Anmeldung zu den Kursen:

Montag	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	15.00 – 18.00 Uhr

Ab September auch online möglich unter
www.vhs-sontheim.de

Schriftliche Anmeldung ab sofort im Rathaus, Zimmer 001
oder per E-Mail an vhs@sontheim-an-der-brenz.de



Was uns „zusammenschweißt“?

- Spaß an der Arbeit
- Coole Projekte
- Tolles Miteinander

Willst du mitmachen?

Eine Handvoll Gründe für
ein Praktikum:

- 1) Beruf kennenlernen
- 2) Infos aus erster Hand
- 3) Selbsteinschätzung steigern
- 4) Netzwerk aufbauen
- 5) Pluspunkt beim Erstgespräch



Bewirb dich jetzt:

www.woelz.de/zukunft



Siegfried Wölz Stahl- und Metallbau GmbH & Co. KG
Industriestraße 6 | 89423 Gundelfingen | Tel. 09073 95 94-0

Allgemeines

Volkshochschule Sontheim an der Brenz (vhs)
Brenzer Straße 25, 89567 Sontheim an der Brenz
vhs-Geschäftsstelle: Zimmer 001,
Tel. 07325 17-72, Fax 07325 17-47
E-Mail-Adresse: vhs@sontheim-an-der-brenz.de

Die Volkshochschule Sontheim an der Brenz ist eine öffentliche Bildungseinrichtung, die mit ihren Veranstaltungen und Kursen aus allen Wissensgebieten der ganzen Bevölkerung dienen soll.

Konten:

Kreissparkasse Heidenheim
IBAN: DE87 6325 0030 0001 1500 76
BIC: SOLADES1HDH
Volksbank Brenztal eG
IBAN: DE96 6006 9527 0080 2790 07
BIC: GENODES1RNS

Anmeldungen:

Anmeldungen ab sofort jederzeit schriftlich, per Fax oder E-Mail. **Ab September auch online möglich unter www.vhs-sontheim.de**
 Informationen telefonisch unter 07325 17-72 zu den Geschäftszeiten der vhs.

Abmeldungen:

Mindestens fünf Tage vor Kursbeginn, damit keine Kursgebühren anfallen. Bei späterem Rücktritt oder Nichterscheinen ist die volle Gebühr zu bezahlen.

Bezahlung:

Sie erteilen uns eine Abbuchungsermächtigung, Abbuchung erst nach Beginn des Kurses.

Gebührenermäßigung:

Schüler, Studenten und Auszubildende zahlen die angegebene ermäßigte Gebühr.

Mindestteilnehmerzahl:

Bei Kursen, die die Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen oder bei Ausfall des Kursleiters, behält sich die vhs vor, den Kurs abzusagen oder die Kursgebühr nach Absprache zu erhöhen.

Teilnahmebescheinigung:

Auf Wunsch wird den Kursteilnehmern eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Inhaltsübersicht

	SEITE
Kultur	
Tagesausfahrten/Konzerte	5
Lesung, Vorträge und Reisebericht	6
Arbeit/Beruf/Ehrenamt	
Erste-Hilfe-Ausbildung DRK	8
Sprachen	
Englisch	13
Französisch	15
Spanisch	15
Musik/Gestalten/Kreativ	
Musikalische Praxis	17
Gestalten/Werken	20
Kreativ	23
Gesundheit/Fitness	
Work-Life-Balance	27
Entspannung	31
Gymnastik/Bewegung	34
Sport/Fitness	35
Ernährung/Kochen	
Kochkurse	39
Junge Familie	41
vhs für Kinder und Jugendliche	43
Allgemeine Geschäftsbedingungen:	
Mit der Anmeldung zu den Kursen werden die AGB's der vhs Sontheim an der Brenz anerkannt. Diese sind im Aushang in der Geschäftsstelle einzusehen.	
Druck:	
BAIRLE Druck & Medien GmbH, Dischingen	



Die Begutachtungsstelle ZBQ bescheinigt der Volkshochschule Sontheim an der Brenz ausweislich der vorgelegten Dokumentation ein regelge-rechtes Qualitätsmanagement und verleiht ihr das Qualitätszertifikat ZBQ. Sie ist damit für drei Jahre als Einrichtung mit „Zertifizierter Bildungs-Qualität“ (ZBQ) anerkannt.

Volkshochschulverband
 Baden-Württemberg

gemeinsam mit unserem Dozententeam haben wir für Sie ein bunt gemischtes Angebot zusammengestellt. Nutzen Sie das große Engagement unserer Dozentinnen und Dozenten. Wir hoffen, Sie haben Spaß beim Durchstöbern des neuen Programms und finden den für Sie passenden Kurs. **Herzlich willkommen sind auch neue Teilnehmer unserer fortlaufenden Kurse.**

Wir hoffen sehr, dass wir im kommenden Semester unsere Veranstaltungen und Kurse ohne größere Einschränkungen durchführen können. Sollten sich aufgrund der Corona-Pandemie kurzfristig Änderungen ergeben, werden Sie natürlich umgehend benachrichtigt.

Wir freuen uns darauf, Sie bald wieder persönlich in den Kursen oder Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Meine Notizen:

[illegible]

Tagesausfahrten/Konzerte

0.01 Fahrt ins Staatstheater Stuttgart BALLETT „DER NUSSKNACKER“

Besuchen Sie mit uns das Staatstheater Stuttgart und schauen Sie sich die Ballettaufführung „Der Nussknacker“ an.

Der Nussknacker gehört mit seiner weihnachtlichen Geschichte und Peter Tschaikowskys grandioser Musik zu den berühmtesten und beliebtesten Balletten des internationalen Repertoires. Das Stuttgarter Ballett hat – erstaunlicherweise – seit über 50 Jahren das klassische Handlungsballett nicht mehr aufgeführt. John Cranko hatte zwar eine eigene Version im Jahr 1966 herausgebracht, diese wurde aber nie notiert und ging verloren. Ballettintendant Tamas Detrich schließt nun diese Lücke mit einer spektakulären Neuproduktion des international gefragten Choreographen Edward Clug in einer Ausstattung des legendären Bühnen- und Kostümbildners Jürgen Rose. Auch diese Neufassung des groß angelegten Handlungsballetts bietet viele schöne Rollen für Kinder: eine perfekte Gelegenheit, die jungen Talente der John Cranko Schule mit einzubinden.

Die Handlung: Das Mädchen Clara bekommt von ihrem Patenonkel Herrn Drosselmeier einen Nussknacker zu Weihnachten geschenkt. Dieser ist in Wahrheit der verzauberte Neffe des Herrn Drosselmeier, der von dem bösen Mausekönig mit einem Fluch belegt wurde. Trotz seines grotesk-komischen Aussehens verliebt sich Clara in den Nussknacker. Können Clara und der Nussknacker den Mausekönig besiegen? Kann Clara den Nussknacker retten und ihn aus seiner hässlichen Holzschale befreien? Wer kann ihr dabei helfen?

E.T.A. Hoffmanns fantasievolle literarische Vorlage liefert Edward Clug und Jürgen Rose reichlich Stoff zur Inspiration und für Interpretationen. Eines ist gewiss: Dieses bezaubernde Familienballett für Groß und Klein ist perfekt für die Weihnachtszeit.

Termin: Sonntag, 27. November 2022

Abfahrt: ca. 15.30 Uhr

Einstieg in Nattheim, Parkplatz der Ramensteinhalle (Zustieg evtl. in Giengen möglich)

Rückkehr ca. 00.00 Uhr

Beginn der Vorstellung: 19.00 Uhr

Gebühr: 147,- € (Fahrt + Karte Kategorie 2)

127,- € (Fahrt + Karte Kategorie 3)

110,- € (Fahrt + Karte Kategorie 4)

Anmeldeschluss: 10. Oktober 2022



0.02 FAHRT ZU „MADAME BUTTERFLY“ – BREGENZER FESTSPIELE

Oper von Giacomo Puccini

Kurz nach der Hochzeit hat Pinkerton seine junge Frau verlassen. Nach drei Jahren danach ist Butterfly in der Erwartung seiner Rückkehr. Suzuki versucht sie immer wieder davon zu überzeugen, dass Pinkerton nicht wiederkommen wird, doch Butterfly möchte ihr keinen Glauben schenken.



Termin: Samstag, 22. Juli 2023

Abfahrt: 13.00 Uhr, Sontheim, Gemeindehalle

13.10 Uhr, Niederstotzingen, Gasthaus Linde

13.15 Uhr, Niederstotzingen, Rathaus

13.20 Uhr, Oberstotzingen, Gasthaus Hirsch

13.25 Uhr, Stetten, Brauerei



Konzertbeginn: 21.15 Uhr

Gruppenführung mit Blick hinter die Kulissen: 16.00 Uhr, ca. 50 Min. (7,50 €/Person, fakultativ)

Einführung in das Stück: 19.30 Uhr, ca. 30 Min. (7,50 €/Person, fakultativ)

Gebühr: 167,- € (Fahrt + Karte Kategorie 3)

Gebühr: 139,- € (Fahrt + Karte Kategorie 4)

Bitte nennen Sie uns bei der Anmeldung unbedingt Ihre Wunschkategorie und ob Sie eine Gruppenführung, eine Einführung in das Stück oder beides wünschen.

Anmeldeschluss: 14. Januar 2023

Lesung, Vorträge und Reisebericht

0.03 Lesung „Das Vermächtnis von Thoughts Hall“ mit Melanie Schürle aus Dischingen und Michael Schürle aus Steinheim

Als die Geschwister Melanie und Michael Schürle 2011 beschlossen, die Trilogie um die Erben von Thoughts Hall zu verfassen, wussten sie noch nicht, dass sie damit auch eine spannende Reise zu sich selbst anstoßen würden. Herausgekommen ist nun der erste Band, der in die Tiefe der Seele eindringt, dort, wo in jedem Menschen die Sehnsucht nach einem Leben voller Glück und Frieden schlummert.



Im Anschluss an die Lesung wird es Raum für Fragen zum Buch sowie zum Thema „Die Reise zu Dir selbst“ geben.

Referenten: Melanie Schürle

Michael Schürle

Termin: Donnerstag, 06. Oktober 2022

Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: Gemeindehalle Nattheim

Gebühr: 8,- € VVK / 10,- € AK

Anmeldeschluss: 29. September 2022



0.04 „Bleiben Sie selbstbestimmt“: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Notfallordner

Ein Auto- oder Skiunfall, Schlaganfall oder Demenz. Wer entscheidet meine Angelegenheiten, wenn ich selbst dazu nicht mehr in der Lage bin, oder versterbe?

Wer darf bzw. wer kann für mich entscheiden und vor allem wie?

An diesem Abend erfahren Sie von einem Experten zu diesem Thema, welche Notfallsituationen eintreten können und welche gesetzlichen Bestimmungen dann greifen.

Markus Rauwolf ist Geschäftsführer einer Firma, die bereits mit über 50.000 Menschen eine Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder Testament erstellt hat.

Referenten: Markus Rauwolf: geprüfter Vorsorgeexperte im Familienverbund (TÜV Rheinland)

Testamentsvollstrecker

Yvonne Danfi-Göth

Termin: Montag, 10. Oktober 2022

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Begegnungsstätte, Jakobstraße 20

Gebühr: 5,- €

0.05 Onlinevortrag: Verbraucherrechte kennen und nutzen **NEU!**

Nicht immer bleiben wir nach einem Kauf zufrieden zurück. Was ist beispielsweise, wenn wir reklamieren möchten? Oder welche Rechte haben wir bei Verträgen, z. B. an der Haustür oder am Telefon? Wer gut informiert ist, kann kompetent auftreten und Ärger sowie Kosten gering halten. Anhand vieler Praxisbeispiele erfahren die Teilnehmenden, wie sie sich im Einzelfall verhalten sollten und wo sie im Streitfall Hilfe bekommen.

- Regelung des Kaufvertragsrechts
- Die Wirksamkeit von Verträgen, Klauseln und AGBs einfach erklärt
- Lockvogelangebote, Abos, „Enkeltricks“
- Besonderheiten im Reiserecht
- Im Streitfall zu seinem Recht kommen
- Verhalten bei mangelhafter oder defekter Ware
- Hilfe und Beratungsstellen, Schlichtungsstellen

Referent: Werner Nied

Termin: Donnerstag, 08. Dezember 2022

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: ONLINE

Gebührenfrei!

Anmeldeschluss: 28. November 2022

0.06 Armenien – ein Land mit Geschichte

Die ehemalige Sowjetrepublik Armenien ist ein Staat in der gebirgigen Kaukasusregion zwischen Asien und Europa. Das Land gehört zu den frühesten christlichen Kulturen und weist zahlreiche religiöse Stätten auf. Dazu gehören der griechisch-römische Tempel von Garni und die aus dem 4. Jahrhundert stammende Kathedrale von Etschmiadsin, Sitz des Oberhauptes der armenisch-apostolischen Kirche. Das Kloster Chor Virap ist eine Pilgerstätte unweit des Ararats, eines ruhenden Vulkans hinter der türkischen Grenze. Nach der Auflösung der Sowjetunion 1991 erlangte der Staat seine Unabhängigkeit wieder.



Termin: Donnerstag, 17. November 2022

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Leitung: Hadwig Franz

Ort: Begegnungsstätte, Jakobstraße 20

Gebühr: 4,- €



Logopaedie
Andrea Lang

Therapie von Sprach, Sprech-,
Schluck- & Stimmstörungen;
gerne Hausbesuche möglich

Tiefer Weg 11 | 89176 Asselfingen | Telefon: 07345 - 800 637
info@logopaedie-lang.net | www.logopaedie-lang.net

Erste-Hilfe-Ausbildung DRK

Die Erste-Hilfe-Ausbildung findet in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz Kreisverband Heidenheim e.V. statt. Jeder Teilnehmer erhält eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Anmeldung auch online möglich unter: drk-heidenheim.de/angebote/kurse-im-ueberblick/erste-hilfe-ausbildung.html



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Aus Liebe zum Menschen.

Führerscheinkurs

Für Führerscheinbewerber aller Führerscheinklassen sowie interessierte Menschen, die helfen lernen wollen.

In diesem Kurs bringen wir Ihnen in 9 Unterrichtseinheiten die grundlegenden Erste-Hilfe-Maßnahmen näher.

Inhalte des Kurses:

- Hilfsbereitschaft zum Helfen
- Allgemeine Maßnahmen der Hilfe
- Ablauf der Hilfeleistung
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Kreislaufstillstand
- Schlaganfall, Herzerkrankungen
- Umgang mit Verbandsmaterialien
- starke Blutung
- Verbrennungen, Verätzungen
- Helmabnahme beim bewussten Kradfahrer
- Knochenbrüche
- sehr viele praktische Übungen

1.01 Erste-Hilfe-Ausbildung DRK

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz
Termin: Samstag, 05. November 2022
Zeit: 08.30 – ca. 16.30 Uhr
Ort: ehemaliges FFW-Haus Brenz, Marktplatz 2
Gebühr: 40,- €
Bitte Verpflegung selbst mitbringen.

1.02 Systemisches Konsensieren: Entscheidungen in der Gruppe treffen **NEU!**

Die übliche Mehrheitsentscheidung in der Gruppe führt oft zu wenig befriedigenden Ergebnissen, da bei mehreren Entscheidungsalternativen oft eine Gewinner-Verlierer-Situation eintreten kann. Wird ein solches Ergebnis durchgesetzt, entsteht auf der Verliererseite eine große Frustration, die zum Widerstand während eines gesamten Projekts führen kann.

Beim Systemischen Konsensieren überwindet man diese Probleme, indem man Widerstände ernst nimmt und im Idealfall als kreatives Potenzial nutzt. Die Gruppe findet Lösungen, die wirksam und gleichzeitig für alle tragbar sind. Dabei gibt es keine klassischen „Verlierer“. Was kann man sich Besseres wünschen, als gemeinsam die besten Lösungen zu finden, die letztendlich von allen bereitwillig angenommen werden.

Lassen Sie sich überraschen, welche Varianten und Anwendungsfälle es für das Systemische Konsensieren gibt – vom „normalen Gespräch“ bis hin zu komplexen Fragestellungen in der Familie, im Verein, in der Firma oder auch im gesellschaftlichen Kontext.

Termin: **Mittwoch, 12. Oktober 2022**
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Leitung: Wichard von Klitzing
Ort: Begegnungsstätte, Jakobstraße 20
Gebühr: 15,- €

1.03 Smartphone-Treff **NEU!**

Alles können mit dem Gerät, das fast alles kann

- Bedienung
- Grundfunktion
- Erweiterte Funktionen
- Kommunikation, Unterhaltung, Internet, Medien, Apps, Gerät verwalten

Ein Android-Smartphone haben heute viele Menschen. Manche von ihnen trauen sich nicht richtig, ihren bisherigen Nutzungsumfang auszudehnen – andere wollen gerne, aber es klappt aus diversen Gründen nicht. Dazu kommt noch die beliebige Funktionserweiterung durch Apps und die Personalisierung des Gerätes.

All das stellt keine Herausforderung mehr dar, wenn man die Grund-Prinzipien verstanden hat und sich das Können eines Smartphones in voneinander getrennte Bereiche vorstellt.

Der Smartphone-Treff bietet für Beginner und fortgeschrittene Nutzer einen Platz, um in lockerer Atmosphäre ganz individuelle Fragen, Anliegen und Probleme anzusprechen und gemeinsam mit dem Dozenten zu behandeln. Zudem lernen Sie zusätzlich durch die Fragestellungen der anderen Teilnehmer und erhalten zusätzliche Tipps und Leitfäden.

Tipp: Notieren Sie sich all Ihre Anliegen und bringen Sie diese mit zum Smartphone-Treff.

Termin: **Dienstag, 10. Januar 2023**
Termin: **Dienstag, 17. Januar 2023**
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Leitung: Maurizio Zappala, 3D-Artist
Ort: Begegnungsstätte, Jakobstraße 20
Gebühr: 37,- €
Voraussetzung: eigenes Android-Smartphone mit Internet-Zugang

1.04 WhatsApp für Anfänger und Senioren

Ganz einfach, aber vielseitig mit Familie und Freunden kommunizieren:

- Bilder, Videos und Medien tauschen
- Nachrichten durch Symbole und Grafiken aufwerten
- In Text-, Sprach-, oder Videoform in Echtzeit kommunizieren
- Bearbeitung der Bilder vor dem Versenden
- Gruppen erstellen und Chats archivieren
- App auf individuelle Bedürfnisse des Nutzers angepasst einstellen
- WhatsApp Web: Den Messenger-Dienst auch auf dem Computer nutzen

Keine Berührungsängste mehr mit dem Kommunikationsstandard der digitalen Welt. Über 2 Milliarden Menschen weltweit nutzen WhatsApp. Durch die stetige Erweiterung des bereits breiten Funktionspektrums erfreut sich die kleine Smartphone-App zunehmender Nutzerzahlen. Dennoch bleibt sie dabei einfach, überschaubar, handelbar.

Diese praktische Anleitung führt jeden, der noch nie oder nur wenig mit Messenger-Diensten zu tun hatte, durch die einzelnen App-Abschnitte: App-Einstellungen; Nachrichten verfassen, senden, empfangen und archivieren; in Echtzeit kommunizieren und vieles weitere mehr.



Termin: **Mittwoch, 11. Januar 2023**
Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr
Leitung: Maurizio Zappala, 3D-Artist
Ort: Begegnungsstätte, Jakobstraße 20
Gebühr: 28,- €
Voraussetzung: eigenes Smartphone mit Internet-Zugang

1.05 MS OneNote – Grundlagen **NEU!**

Mehr als nur ein digitaler und vielseitiger Notizblock, für Einsteiger erklärt:

- Ideen skizzieren
- To-Do-Listen erstellen
- Informationen festhalten
- Anstehende Aufgaben organisieren, verwalten und bewältigen

Als zentrale Anwendung für die Erstellung und Verwaltung von Notizen ist OneNote ein effizientes Tool zur Bewältigung alltäglicher Aufgaben in der persönlichen, familiären und beruflichen Organisation.

Die Vorteile zum herkömmlichen Notizblock bestehen in der Einbindung vielfältiger Medien wie Sprach- und Videoaufzeichnungen, Bildern, Texten, Tabellen – sowie, für das Betrachten und die Mitarbeit, das Teilen mit den Personen, die Sie wünschen.

Die Eingabemöglichkeiten beschränken sich hierbei nicht nur auf die konventionelle Tastatur, auch die eigene Handschrift und das Zeichnen, sowie Sprache sind eine Art der Eingabe.

In diesem Kurs erlernt der Teilnehmer anhand eines Leitfadens und Praxisbeispielen die Basis und den Umgang mit dieser Anwendung.

Termin: **Mittwoch, 19. Oktober 2022**
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Leitung: Maurizio Zappala, 3D-Artist
Ort: Schule Sontheim, PC-Raum
Gebühr: 28,- €
Voraussetzung: Vertraut mit PC, Tastatur und Mouse

1.06 Computer-Treff **NEU!**

Problemchen mit dem Rechner im Alltag reduzieren und die Nutzbarkeit steigern.

- Allgemeine Grundbedienung des Computers
- Betriebssystem- und anwendungsspezifische Anliegen
- Nutzung von Peripherie-Geräten wie etwa Drucker, Scanner, Kamera und Speichergeräte
- Das Innere eines Computers kennenlernen und etwa Lüfter reinigen
- Zielgerichtete Vorhaben umsetzen

Der „Computer-Treff“ bietet für Beginner und fortgeschrittene Nutzer einen Platz, um in lockerer Atmosphäre ganz individuelle Fragen, Anliegen und Probleme zu behandeln.

Überwinden Sie Schwierigkeiten und nutzen Sie Ihren Computer fortan mit einer nie zuvor da gewesenen Einfachheit. Beim Computer-Treff haben Sie die Möglichkeit in lockerer Umgebung Ihre Fragen anzusprechen und diese gemeinsam mit dem Dozenten zu lösen. Zudem lernen Sie zusätzlich durch die Fragestellungen der anderen Teilnehmer und erhalten zusätzliche Tipps und Leitfäden zu Software und Hardware.

Tipp: Notieren Sie sich all Ihre Anliegen und bringen Sie diese mit zum Computer-Treff.

Termin: **Dienstag, 20. September 2022**
Termin: **Dienstag, 27. September 2022**
Dauer: 2 Abende



Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Leitung: Maurizio Zappala, 3D-Artist
Ort: Schule Sontheim, PC-Raum
Gebühr: 37,- €
Voraussetzung: Vertraut mit PC, Tastatur und Mouse

1.07 Brief nach Norm DIN 5008 **NEU!**

Präzise und korrekt gestaltete Briefe

- Seitenformat
- Schriftgestaltung
- Gliederung von Info- und Textblöcken
- Abkürzungen, Zahlenformate

Briefe nach DIN 5008 unterliegen Schreib- und Gestaltungsregeln, um eine einheitliche Formatierung zu erlangen und die Lesbarkeit zu verbessern.

Nicht nur im Büro, Verwaltung und Unternehmen findet dieses Regelwerk Anwendung, auch im privaten Gebrauch. So kann der Schriftverkehr mit Behörden, Institutionen, Arbeitgeber, Bewerbungen etc. sauber und ordentlich gestaltet werden.

Der Teilnehmer erlangt in diesem Kurs alle nötigen Kenntnisse für die Umsetzung mit Microsoft Word und zusätzliche Tipps.

Termin: Dienstag, 08. November 2022
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr
Leitung: Maurizio Zappala, 3D-Artist
Ort: Schule Sontheim, PC-Raum
Gebühr: 28,- €
Voraussetzung: Vertraut mit PC, Tastatur und Mouse



1.08 Serienbrief mit Microsoft Office **NEU!**

Mit einer einzigen Briefvorlage mehrere individuelle Empfänger anschreiben

- Seriendruckfunktion
- Datenbank erstellen
- Serienbriefe erstellen
- Abfragen und Bedingungsfelder

Soll ein Schreiben an mehrere Empfänger versandt werden, jeder mit individueller Ansprache und Empfängeradresse, ist die Erstellung eines Serienbriefes in Microsoft Word der richtige Workflow. Eine Briefvorlage genügt – das Ziel sind einzelne Exemplare mit jeweils anderem Empfänger.

In diesem Kurs wird dem Teilnehmer vermittelt, wie er eine Datenbank mit den Daten der Empfänger anlegt, wie das Schriftstück nötige Informationen daraus bezieht und vieles mehr, bis hin zur fertigen Briefserie.

Ob Büro-Fachangestellte oder Privatpersonen, geschäftliches oder privates Anschreiben: Der Serienbrief macht alles leichter und die Datenbank ist auf lange Sicht ein zeitsparender Faktor bei der Kommunikation über Brief.

Termin: Donnerstag, 10. November 2022
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr
Leitung: Maurizio Zappala, 3D-Artist
Ort: Schule Sontheim, PC-Raum
Gebühr: 28,- €
Voraussetzung: Vertraut mit PC, Tastatur und Mouse



1.09 (Sichere) Internetnutzung für Senioren mit Smartphone, Tablet und PC



ab ca. 55 Jahren

Folgende Themen werden bearbeitet:

- Sichere Nutzung von Internet, Smartphones, Tablets & Apps
- Social Media & Internet der Dinge, FakeNews
- Onlinebanking, Onlineshopping
- Daten- und Verbraucherschutz – was muss jeder wissen?
- Kommunikationsmöglichkeiten im Internet

Wenn noch Zeit vorhanden ist, können gerne noch Ihre Fragen beantwortet werden, bzw. optional auf folgende Themen eingegangen werden:

Überblick „Cybercrime“ sowie „eGesundheit“

Eigene Geräte können, sofern vorhanden, mitgebracht werden.

Termine: Montag, 14. November – Dienstag, 15. November 2022
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Termine: Donnerstag, 17. November – Freitag, 18. November 2022
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 4 Termine
Leitung: Thomas Hämmerling, Medienmentor
Ort: Schule Niederstotzingen, PC-Raum
Gebühr: 85,- €
Anmeldeschluss: 07. November 2022

1.10 Instagram für Einsteiger

Sie erhalten umfassendes Hintergrundwissen zur Plattform „Instagram“:

- Einstieg in das Social Media Programm Instagram
- Die ersten Schritte: Anlegen vom Account, Funktionen, Privatsphäre, Sicherheit
- Wofür kann ich meinen Instagram-Account nutzen: privat/gewerblich, soziale Verbundenheit, Informationen über Veranstaltungen, für Kleingewerbe zur Werbung



Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit.

Termin: Mittwoch, 12. Oktober 2022
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Leitung: Maria Venus
Ort: Egauschule Dischingen, Aula
Gebühr: 10,- €
Anmeldeschluss: 05. Oktober 2022



Die mit diesem Logo markierten Kurse sind Kooperationskurse von zwei oder mehreren der kooperierenden Volkshochschulen von Herbrechtingen, Gerstetten, Giengen, Königsbrunn, Nattheim, Niederstotzingen, Sontheim und Oberkochen.

2.01 Englisch für Fortgeschrittene I

Wir lesen gemeinsam ein interessantes Buch, besprechen es und reden ganz viel Englisch. Wenn Sie Ihre erworbenen Englischkenntnisse nicht verlernen, sondern üben und anwenden wollen, dann besuchen Sie unseren Konversationskurs mit vielen netten Leuten.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.



Beginn:	Montag, 19. September 2022
Zeit:	19.30 – 20.30 Uhr
Leitung:	Tobias Elsholtz
Dauer:	12 Stunden
Ort:	Schülercafé im „Grauen“ Schulhaus
Gebühr:	56,- € / 64,- € / 45,- €

2.02 Englisch für Fortgeschrittene II

Wir lesen gemeinsam ein interessantes Buch, besprechen es und reden ganz viel Englisch. Wenn Sie Ihre erworbenen Englischkenntnisse nicht verlernen, sondern üben und anwenden wollen, dann besuchen Sie unseren Konversationskurs mit vielen netten Leuten.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Beginn:	Montag, 09. Januar 2023
Zeit:	19.30 – 20.30 Uhr
Leitung:	Tobias Elsholtz
Dauer:	6 Stunden
Ort:	Schülercafé im „Grauen“ Schulhaus
Gebühr:	28,- € / 32,- € / 23,- €

2.03 Englisch am Vormittag I

English is fun!

Sie möchten Ihre bereits erworbenen Englischkenntnisse erweitern und Ihren Wortschatz ausbauen? In lockerer Atmosphäre erhalten Sie in diesem Kurs die nötige Sicherheit, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Kursbuch: At your leisure A2, ISBN 978-3-19-109599-4

Beginn:	Mittwoch, 28. September 2022
Zeit:	08.30 – 10.00 Uhr
Dauer:	12 Vormittage
Leitung:	Katharine Wieland
Ort:	Begegnungsstätte, Jakobstraße 20
Gebühr:	84,- € / 96,- €

2.04 Englisch am Vormittag II

English is fun!

Sie möchten Ihre bereits erworbenen Englischkenntnisse erweitern und Ihren Wortschatz ausbauen? In lockerer Atmosphäre erhalten Sie in diesem Kurs die nötige Sicherheit, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Kursbuch: At your leisure A2, ISBN 978-3-19-109599-4

Beginn: Mittwoch, 11. Januar 2023
Zeit: 08.30 – 10.00 Uhr
Dauer: 6 Vormittage
Leitung: Katharine Wieland
Ort: Begegnungsstätte, Jakobstraße 20
Gebühr: 42,- € / 48,- €

2.05 Englisch für Wiedereinsteiger I

Bei uns lernen Sie Englisch für den Urlaub und den Alltag in kleinen, überschaubaren Schritten. Wir wiederholen alles Neue gründlich und festigen das Erlernte in angenehmer Atmosphäre – so macht Englisch Spaß und Freude.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Kursbuch: At your leisure A2, ISBN 978-3-19-109599-4

Beginn: Donnerstag, 29. September 2022
Zeit: 13.00 – 14.30 Uhr
Dauer: 12 Nachmittage
Leitung: Katharine Wieland
Ort: Begegnungsstätte, Jakobstraße 20
Gebühr: 84,- € / 96,- €

2.06 Englisch für Wiedereinsteiger II

Bei uns lernen Sie Englisch für den Urlaub und den Alltag in kleinen, überschaubaren Schritten. Wir wiederholen alles Neue gründlich und festigen das Erlernte in angenehmer Atmosphäre – so macht Englisch Spaß und Freude.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Kursbuch: At your leisure A2, ISBN 978-3-19-109599-4

Beginn: Donnerstag, 12. Januar 2023
Zeit: 13.00 – 14.30 Uhr
Dauer: 6 Nachmittage
Leitung: Katharine Wieland
Ort: Begegnungsstätte, Jakobstraße 20
Gebühr: 42,- € / 48,- €

Kursgebühren:

Bei allen Sprachkursen beträgt die Mindestteilnehmerzahl 6 Teilnehmer.

Bei weniger als 8 Teilnehmern ist die erhöhte Gebühr gültig.

Schüler zahlen die niedrigste Gebühr.

Französisch

2.07 Fanzösisch A1, on y va!

Mit kleinen Schritten und viel Spaß nähern wir uns der schönsten Sprache der Welt: Französisch.

Wir sind nicht perfekt, haben aber Freude am Kurs.

Anfänger mit Vorkenntnissen sind willkommen.

In diesem Kurs verfeinern Sie Ihre Aussprache und verbessern den Redefluss. Der Fokus liegt auf Aussprache und Wortschatz und Sie erweitern Ihre Sprachkenntnisse.

Das verwendete Buch wird am ersten Termin bekannt gegeben.

Beginn: Donnerstag, 06. Oktober 2022

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Herrmann

Ort: Realschule Georg Elser Schule

Springenstraße 19

89551 Königsbrunn

Gebühr: 50,- € bei 8 Teilnehmern

67,- € bei 6 Teilnehmern



Anmeldeschluss: 29. September 2022

Spanisch

Spanischkurse

Wer möchte das nicht: Verstehen können, was dein Gegenüber bei der Konferenz in Madrid, Lima oder der Urlaubsreise durch Südamerika sagt und denkt? Spanisch, eine der meist gesprochenen Weltsprachen, öffnet Türen zu den Menschen faszinierender Kulturen. Geschicke, Lebensumstände und politische Ereignisse werden verständlicher, beim Surfen und Reisen in der iberischen und lateinamerikanischen Welt. Und dies gilt auch für Jung und Alt: Das Lernen einer Fremdsprache trainiert das Gehirn.



2.08 Spanisch Anfänger-Kurs

Wir starten mit einem neuen Anfängerkurs in diese faszinierende Sprache.

Die am drittmeisten gesprochene Sprache auf der Welt.

Beginn: Montag, 26. September 2022

Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr

Dauer: 10 Nachmittage

Leitung: Nelly Theilacker, Übersetzerin

Ort: Rathaus Niederstotzingen, Besprechungsraum

Gebühr: 150,- € Kleingruppe

Anmeldeschluss: 19. September 2022

Das Lehrbuch wird noch bekannt gegeben.

Der Kursbeginn kann gerne als kostenfreie Schnupperstunde genutzt werden.



2.09 Spanisch Niveau B1 Konversation

Neben Auszügen aus Lehrbüchern arbeiten wir mit Artikeln aus verschiedenen Quellen und leichter Lektüre.



Im Kurs verfeinern Sie Ihre Aussprache und verbessern den Redefluss. Sie trainieren sowohl ihr Hör- und Leseverstehen und erweitern Ihre Sprachkenntnisse.

Buch: Niveau B1

Beginn: Donnerstag, 15. September 2022

Zeit: 18.45 – 20.15 Uhr

Dauer: 12 Abende

Leitung: Michael Herkt

Ort: Realschule Georg Elser Schule

Springenstraße 19

89551 Königsbrunn

Gebühr: 74,- € bei 8 Teilnehmern

82,- € bei 6 Teilnehmern

Anmeldeschluss: 08. September 2022

*Lonetalhotel &
Restaurant mit Herz...*



Aktuelles im Mohren

03.10.2022	Verschnaufpause	• Geschlossen
07.10. – 30.10.2022	Wildwochen	• Waidmanns Heil
01.11.2022	Allerheiligen	• Geschlossen
05.11. – 27.11.2022	Gans & Ente	• Leckerer Gefieder
25. + 26.12.2022	Weihnachten 11 – 14 Uhr	• Schlemmerzeit
31.12.2022	Silvester 17 – 22 Uhr	• Menü + à la carte
01.01.2023	Neujahr ab 17 Uhr	• à la carte

Im Januar 2023 wieder Menü & Comedy mit



Termine: Donnerstag, den 12.01.2023	Saalöffnung 17.30 Uhr
Freitag, den 13.01.2023	Beginn jeweils 18.00 Uhr
Samstag, den 14.01.2023	Telefonische Vor-
Sonntag, den 15.01.2023	reservierungen bereits
Montag, den 16.01.2023	jetzt möglich.

Winterzeit - Kuttelzeit! Freitags ab 11.00 Uhr am:

04.11.2022, 18.11.2022, 02.12.2022 und 16.12.2022

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung unter Tel. 07325 9224711 oder info@lonetalhotel.de
Für Ihre Feier zu Hause oder an einem Ort Ihrer Wahl empfehlen wir unser Catering.

Familie Dörfinger | Lonetalhotel & Restaurant Zum Mohren
Oberdorfstr. 31 | 89168 Niederstotzingen-Stetten o.L. | www.lonetalhotel.de

Musikalische Praxis

3.00 Liedbegleitung mit Gitarre für Anfänger/innen I

In diesem Kurs werden Anfänger/innen mit den ersten Griffen und Schlagtechniken des Gitarrenspiels vertraut gemacht.

Kursinhalt: Einführung der ersten Akkordgriffe, erste rhythmische Grundlagen, Stimmen der Gitarre.

Beginn:	Montag, 19. September 2022
Zeit:	17.30 – 18.15 Uhr
Dauer:	12 Abende
Leitung:	Eckard Schlumpberger
Ort:	Schülercafé im „Grauen“ Schulhaus
Gebühr:	50,- €
	45,- € für Schüler ab 13 Jahren



3.01 Liedbegleitung mit Gitarre für Anfänger/innen III

Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs zum Anfängerkurs II. Er ist für Personen gedacht, die bereits die Anfängerkurse I und II gemacht haben und nun die Liedbegleitung mit erweiterter Schlagtechnik und der Erweiterung der Zupftechnik abwechslungsreicher gestalten wollen.

Beginn:	Donnerstag, 22. September 2022
Zeit:	17.30 – 18.15 Uhr
Dauer:	12 Abende
Leitung:	Eckard Schlumpberger
Ort:	Schülercafé im „Grauen“ Schulhaus
Gebühr:	50,- €
	45,- € für Schüler ab 13 Jahren

Mindestteilnehmer für Gitarrenkurse: 5
bei kleineren Gruppen fällt nach Absprache eine höhere Gebühr an.

Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.
Benachrichtigung erfolgt nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt!

Wiedereinsteigerkurse auf der Blockflöte

Diese Wiedereinsteigerkurse richten sich an all diejenigen, die ihre „alte“ Blockflöte wieder herausholen wollen. In lockerer Atmosphäre wird zusammen mit anderen Begeisterten gespielt.

Die Töne vom tiefen C bis hin zum H sollten spielbar sein.

Trauen Sie sich und machen Sie sich selbst eine Freude!



Folgende Kurse stehen zur Auswahl:

3.02 Rock und Pop auf der Blockflöte

In diesem Kurs spielen wir verschiedene Lieder der Rock und Pop Charts.

Beginn: Dienstag, 20. September 2022
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Dauer: 5 Abende
Leitung: Ramona Gartner
Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 35,- €

Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 42,- €.

Der Kursbeginn kann gerne als kostenfreie Schnupperstunde genutzt werden.

3.03 Advents- und Weihnachtslieder auf der Blockflöte

In diesem Kurs stimmen wir uns mit Advents- und Weihnachtsliedern auf die Vorweihnachtszeit ein.

Beginn: Dienstag, 08. November 2022
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Dauer: 7 Abende
Leitung: Ramona Gartner
Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 49,- €

Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 55,- €.

Der Kursbeginn kann gerne als kostenfreie Schnupperstunde genutzt werden.

3.04 Klassische Klänge auf der Blockflöte

In diesem Kurs lassen wir klassische Töne von Bach bis Mozart erklingen.

Beginn: Dienstag, 10. Januar 2023
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Dauer: 6 Abende
Leitung: Ramona Gartner
Ort: Evangelisches Gemeindehaus, Teckstraße 8, Niederstotzingen
Gebühr: 42,- €

Bei weniger als 5 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 48,- €.

Der Kursbeginn kann gerne als kostenfreie Schnupperstunde genutzt werden.

Schulferien und schulfreie Tage

Sommerferien:	28. Juli 2022 – 09. September 2022
Herbstferien:	31. Oktober 2022 – 04. November 2022
Weihnachtsferien:	19. Dezember 2022 – 05. Januar 2023
Faschingsferien:	20. Februar 2023 – 24. Februar 2023

Während der Schulferien finden keine fortlaufenden Kurse statt!

EINMALIG

149€

POST COVID 2-MONATS-PROGRAMM

DU BIST NACH EINER ÜBERSTANDENEN CORONA-INFEKTION
NOCH NICHT WIEDER FIT?
DANN IST DAS POST COVID 2-MONATSPROGRAMM GENAU
DAS RICHTIGE FÜR DICH!

KRAFTVERLUST AUSGLEICHEN

ATEMFUNKTION KRÄFTIGEN

BEWEGLICHKEIT WIEDERHERSTELLEN

LEISTUNGSFÄHIGKEIT VERBESSERN

INFO-EVENT RIECHTRAINING

Nach einer ausgestandenen Corona-Infektion fühlen sich viele weniger leistungsfähig als zuvor.

Je nach Verlauf können Alltagsbelastungen wie einfaches Treppensteigen bereits zu Atemlosigkeit führen. Häufig fehlt auch die Kraft.

Kurzum, man fühlt sich weniger belastbar und wesentlich schneller erschöpft.

Im Rahmen unseres Post Covid Programms gehen wir diese Symptomatiken gezielt an, um deine Kraft und Beweglichkeit wieder herzustellen und auch die Atemfunktion zu verbessern. Zusätzlich bieten wir Veranstaltungen an, in denen Riechtraining vorgestellt wird, um die Wiederkehr des Geruchs- und Geschmackssinns zu fördern.

**VEREINBARE JETZT DEINEN TERMIN UND LERNE UNS KENNEN.
RUF AN UNTER 09073 997755**

PROF.-BAMANN-STRASSE 20 | 89423 GUNDELFINGEN | PREMIO-FITNESS.DE

*ZZGL. 5€ ENERGIEAUSGLEICH



3.06 „Glühende und blühende Fantasien für Frauen“

Ein Schweißkurs für Frauen, die sich etwas zutrauen!

„SCHROFF“, der Künstler Friedrich Frankowitsch, bringt Ihnen die Grundtechnik des Schweißens bei, unterstützt Sie beim Arbeiten mit dem Schweißgerät und fördert Ihre kreativen Fähigkeiten.

Als Erfolgserlebnis können Sie sich etwas Besonderes in Ihren Garten stellen.

Es wird ein Kunststück pro Teilnehmer angefertigt.

Der Kurs findet nur bei guter Witterung statt!

Termin: Samstag, 24. September 2022

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr

Dauer: 1 Tag

Leitung: Friedrich Frankowitsch

Ort: bei SCHROFF, Medlinger Straße 5, Brenz

Gebühr: 55,- € + Materialkosten, die sind mit dem Kursleiter abzurechnen

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, am besten Jeans und Jeansjacke (Baumwolle), feste Schuhe (keine Sandalen), Arbeitshandschuhe, Vesper, Grillgut und Getränke

Praxis Beate Märsch

Physiotherapeutin

Osteopathin

Heilpraktikerin

- traditionelle Osteopathie
- Säuglings- und Kinderosteopathie
- Craniosacrale Therapie
- Iokai-Meridian-Shiatsu
- Physiotherapie/Massage



89567 Sontheim/Brenz Sterngasse 3

Telefon 07325/41 11



THERASO

Praxis für Ergotherapie
und Logopädie

- Behandlung für Kinder und Erwachsene
- Hausbesuche
- Termine nach Vereinbarung
- Alle Kassen
- Kursangebote wie:

Marburger Konzentrationstraining

Inh. Anja Ziegler

Am Riegele 7 (nahe Sportplatz)

89567 Sontheim

Tel.: 07325 – 919248

Mobil: 0162 – 3224235

info@theraso-sontheim.de

Kreatives Gestalten mit Ton

Ton ist ein wunderbares Material. Mein Tonatelier „Ton(t)räume“ bietet viele verschiedene Möglichkeiten für Anfänger und Fortgeschrittene für freies Kreativsein und für das Arbeiten mit Vorlagen.

Den Alltag mal hinter sich lassen und in die Welt des Tons eintauchen. Der Kopf darf dabei zur Ruhe kommen und die Hände arbeiten lassen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber eigene Ideen und Wünsche sowie Lust am Experimentieren sind herzlich willkommen.

Wir bieten 3 Kurse an!

3.07 Kreatives Gestalten mit Ton I

Termine: Tönen **Dienstag, 20. September 2022**
Dienstag, 27. September 2022
Dienstag, 04. Oktober 2022

Glasieren: Dienstag, 25. Oktober 2022

Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Gerhild Mayer

Ort: Tonatelier Ton(t)räume, Medlinger Straße 15, Brenz

Gebühr: 80,- € + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)
Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kleidung, die dreckig werden darf



3.08 Kreatives Gestalten mit Ton II

Termine: Tönen **Donnerstag, 27. Oktober 2022**
Donnerstag, 10. November 2022
Donnerstag, 17. November 2022

Glasieren: Donnerstag, 08. Dezember 2022

Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Gerhild Mayer

Ort: Tonatelier Ton(t)räume, Medlinger Straße 15, Brenz

Gebühr: 80,- € + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)
Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kleidung, die dreckig werden darf

3.09 Kreatives Gestalten mit Ton III

Termine: Tönen **Dienstag, 10. Januar 2023**
Dienstag, 17. Januar 2023
Dienstag, 24. Januar 2023

Glasieren: Dienstag, 14. Februar 2023

Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Gerhild Mayer

Ort: Tonatelier Ton(t)räume, Medlinger Straße 15, Brenz

Gebühr: 80,- € + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)
Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

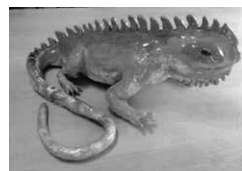
Bitte mitbringen: Kleidung, die dreckig werden darf

3.10 Offener Töpfertreff für Jung und Alt samstags 14.00 – 17.00 Uhr

(Kinder unter 8 Jahren nur zusammen mit einem Erwachsenen)

Die Termine sind einzeln besuchbar. Es ist möglich, einfach mal reinzuschnuppern oder Dinge aus den Kursen fertig zu stellen. Es kann bei einem Termin geformt und mit Engobe angemalt werden. Oder bei einem späteren Termin weitergearbeitet und nach dem ersten Brand galsiert werden.

Außerdem besteht die Möglichkeit, Dinge für den Rauchbrand vorzubereiten.



Termine: **Samstag, 01. Oktober 2022, 08. Oktober 2022, 29. Oktober 2022, 12. November 2022, 19. November 2022, 03. Dezember 2022**
 Es kann auch an einzelnen Terminen teilgenommen werden.

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Gerhild Mayer

Ort: Tonatelier Ton(t)räume, Medlinger Straße 15, Brenz

Gebühr: 30,- € Erwachsener pro Teilnahme + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)
 25,- € Kind pro Teilnahme+ Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)
 Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Mitzubringen: Kleidung, die dreckig werden darf

Die Abholtermine für fertiggestellte Objekte werden mit der Dozentin festgelegt.

3.11 Naturseife sieden **NEU!**

Seife sieden ist eine kleine Kunst und ein uraltes Handwerk, das jede/jeder erlernen kann! Naturseife wird aus hochwertigen Ölen und Fetten hergestellt, sie enthält das natürliche Glycerin und pflegt die Haut schon beim Waschen. Es hat sich sogar schon manche „Problemhaut“ durch die Benutzung von Naturseife wieder beruhigt und erholt.

Wir stellen im kleinen Seifenkurs Naturseife im Kaltrührverfahren her.

Es wird ein Rezept gesiedet und jeder Teilnehmer kann seine Seife individuell mit Kräutern, Duft und Farbe gestalten.

Jeder Teilnehmer bringt mit:

Box oder Korb, zwei alte Handtücher, Arbeitskleidung (langärmelig!) und geschlossene Schuhe

... und nimmt mit nach Hause:

erste Grundkenntnisse, ca. 250 g Naturseife, Rezept der gesiedeten Seife

Hinweis: Seife sieden erfordert ein diszipliniertes und genaues Arbeiten.

Das für die Lauge verwendete Natriumhydroxid (NaOH) ist stark ätzend und nur unter Sicherheitsmaßnahmen zu verarbeiten.

Schutzkleidung ist unerlässlich! Schutzbrillen, Atemschutzmaske (FFP2) und Handschuhe werden im Kurs gestellt.

Termin: **Mittwoch, 09. November 2022**

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Leitung: Christine Hüll

Ort: Schule Sontheim, Werkraum

Gebühr: 19,- € + 13,- € Materialkosten

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.



3.12 Naturkosmetik – natürlich selbst gerührt **NEU!**

Im Workshop lernen Sie, wie einfach es sein kann, hochwertige Produkte selbst zu machen. Gemeinsam stellen wir einen Honig-Mandel-Lippenpflegestift, eine Schafgarbensalbe (= wunderbares Nasenbalsam) und für das Gesicht eine Rosen-Mandel-Creme sowie ein Öl-Serum aus edlem Arganöl, Wildrosenöl, Granatapfelkernöl her. Alle Teilnehmenden dürfen die eigenen Ergebnisse mit nach Hause nehmen und erhalten zudem eine Pflegestifthülse, die benötigten Aufbewahrungsgläschen sowie die Rezepte der hergestellten Produkte.



Termin: Donnerstag, 01. Dezember 2022
Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr
Leitung: Christine Hüll
Ort: Schule Sontheim, Küche
Gebühr: 19,- € + 20,- € Materialkosten
Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kreativ

Mit Nadel, Faden und Nähmaschine

Nähen ist so viel mehr als nur ein Hobby!

Wir sind ein offener Nähkurs für Anfänger, Könner und Wiedereinsteiger.

Gemeinsam beschäftigen wir uns mit allen Facetten, die das Arbeiten mit

Stoff mit sich bringt. Egal ob Ausbesserungsarbeiten an Kleidungsstücken,

Ausprobieren neuer Schnittmuster oder Nähen von Accessoires – jeder

verwirklicht sein eigenes Projekt unter professioneller Anleitung. Wir freuen uns auf neue „Stoff- und Näh-süchtige“, die genauso viel Spaß und Freude daran haben, tolle Kreationen zu zaubern wie wir.

Nähmaschine und Nähutensilien bitte mitbringen.

Einstieg ist zu jeder Zeit möglich!



3.13 Mit Nadel, Faden und Nähmaschine

Beginn: Donnerstag, 22. September 2022

Zeit: 08.30 – 10.30 Uhr

Dauer: 8 Vormittage, vierzehntägig

Leitung: Petra Ziegler, Schneidermeisterin

Ort: Begegnungsstätte, Jakobstraße 20

Gebühr: 79,- €

Info bei Frau Ziegler, Tel. 07325 922797

3.14 Nähkurs: „Kapuzenpulli“ für Kinder Gr. 98 – 128 (für Erwachsene)

Die kalte Jahreszeit bietet sich an, kreativ zu werden. In diesem Nähkurs nähen wir Kapuzenpullis aus flauschigen Materialien und kunterbuntem Jersey. Kinder lieben diese farbenfrohen Pullis.

Es sind Grundkenntnisse an der Nähmaschine erforderlich.

Termin: Freitag, 20. Januar 2023

Zeit: 18.00 – 22.30 Uhr

Leitung: Beate Oppermann

Ort: Schule Sontheim, TW-Raum 013

Gebühr: 22,- € (ohne Material)

Zu diesem Kurs wird eine Materialliste verschickt. Bitte E-Mail-Adresse bei der Anmeldung angeben.



***Verschenken Sie Spaß, Wissen, Gesundheit und Unterhaltung –
mit einem Gutschein der vhs.***

Viel Spaß bei
den Kursen der
VHS Sontheim!

**Der Weg zu einer
besseren Welt beginnt
vor der Haustür.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir investieren in unsere Region und Unternehmen vor Ort und nicht in internationale Spekulationsblasen. Denn egal was die Zukunft bringt: Krisensicheres und nachhaltiges Handeln kommt nie aus der Mode.

**Volksbank
Brenztal eG**



3.15 Nähkurs: „Tasche“

In diesem Nähkurs, der besonders für Anfänger und Teilnehmerinnen mit wenig Vorkenntnissen geeignet ist, nähen wir eine Umhängetasche für die Freizeit. Die Tasche kann in zwei Größen genäht werden ... denn Taschen hat man nie genug.

Termin: Freitag, 03. Februar 2023
Zeit: 18.00 – 22.00 Uhr
Leitung: Beate Oppermann
Ort: Schule Sontheim, TW-Raum 013
Gebühr: 19,- € (ohne Material)



Zu diesem Kurs wird eine Materialliste verschickt. Bitte E-Mail-Adresse bei der Anmeldung angeben.

3.16 Nähen einer „Pumphose“

Mamis aufgepasst!

In diesem Kurs könnt Ihr Euer erstes Pumphöschen für Euren kleinen Schatz nähen.

Im Kurs enthalten: Schnittmuster

Stoffe können von der Kursleitung erworben werden.

Termin: Montag, 21. November 2022
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Schule Niederstotzingen, Kunstraum
Leitung: Carolin Held
Gebühr: 15,00 € (ohne Material)
Mitzubringen: eigene Nähmaschine (Freiarm-Nähmaschine oder Overlock)
mit weißem Garn, Stoffschere, Stecknadeln oder Stoffklammern,
Schneiderkreide



3.17 Kreativ-Malkurs

Bei diesem kreativen Kurs wird eine Mischtechnik angewendet, die Acrylmalerei mit Airbrushtechnik vereint.

Mit dieser Malerei kann man der Fantasie freien Lauf lassen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: Montag, 10. Oktober 2022
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 4 Abende
Leitung: Karl Beck
Ort: Galerie TRI-ART
Gebühr: 45,- € (+ ca. 5,- € Materialkosten, diese sind mit dem Kursleiter abzurechnen)



3.18 Strickkurs: „Anfänger stricken ein Stirnband“

Ein Kurs für alle Strickanfänger und alle anderen, die schon lange ein einfaches und tolles Stirnband mit vorderem Knoten stricken möchten.

Termin: Dienstag, 08. November 2022
Zeit: 18.00 – 20.30 Uhr
Leitung: Nicoline Fischer
Ort: Verstrickt & Zugenäht, Bergstraße 3, Sontheim
Gebühr: 14,- € (ohne Material)
Benötigt werden: ca. 50 g Wolle und Stricknadel in passender Stärke



3.19 Babyschuhe stricken ohne Nadelspiel

In diesem Kurs stricken wir einfache Babyschuhe, die nur auf 2 Nadeln gestrickt werden, aber trotzdem hübsch aussehen.

Erste Strickenkenntnisse sind von Vorteil.

Termin: **Mittwoch, 12. Oktober 2022**
Zeit: 18.00 – 20.30 Uhr
Leitung: Nicoline Fischer
Ort: Verstrickt & Zugenäht, Bergstraße 3, Sontheim
Gebühr: 14,- € (ohne Material)



Benötigt werden pro Paar ca. 25 g Wolle + ein kleiner Rest Merino Wolle, Rundstricknadeln 3,0 mm, evtl. 1 Häkelnadel in der gleichen Stärke

3.20 Strickkurs: „Stern stricken“

Diese kleine Sternchen sind eine hübsche weihnachtliche Dekoration und lassen sich auch toll verschenken.

Aus Wollresten sind sie schnell gestrickt. Strickenkenntnisse mit dem Nadelspiel sind von Vorteil.

Termin: **Dienstag, 29. November 2022**
Zeit: 18.00 – 20.30 Uhr
Leitung: Nicoline Fischer
Ort: Verstrickt & Zugenäht, Bergstraße 3, Sontheim
Gebühr: 14,- € (ohne Material)
Material: pro Stern ca. 15 g Wolle



Benötigt wird: 1 Nadelspiel, etwas dünner als auf der Wolle angegeben, etwas Füllwatte

Für alle Strickkurse gilt:

Wolle und Nadeln können mitgebracht oder am Abend erworben werden.
Die Modelle können ca. 4 Wochen vor Kursbeginn bei „Verstrickt & Zugenäht“, Bergstraße 3 angeschaut werden.

3.21 Wikingerstuhl – natürlich selbst gebaut

In diesem Kurs wird richtig angepackt und die Teilnehmer/innen fertigen ihren eigenen Wikingerstuhl. Sägen, schrauben, stecken – ein paar Handgriffe und der Rohling ist fertig. Im Anschluss können Sie den Stuhl durch Schleifen, Ölen, Sägen oder Muster einbrennen veredeln. Dadurch wird der Stuhl beispielsweise auch zu einem individuellen Geschenk. Kursleiter Sebastian Diederich zeigt, wie man aus Naturmaterialien oder durch Upcycling mit einfachen Handgriffen Brauchbares für den Alltag erschaffen kann.

Termin: **Freitag, 11. November 2022**
Zeit: 16.00 – 19.30 Uhr
Leitung: Sebastian Diederich
Ort: Umweltstation mooseum Bächingen, Saustall
Gebühr: 38,- € + 20,- € Materialkosten
Mitzubringen: Ohrenschutz



© Sylvia Bredl

3.25 Aktiv gegen den verspannten Nacken **NEU!**

Selbsthilfe bei Schulter-Nacken-Verspannungen

Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich, Verspannungen zwischen den Schulterblättern, Spannungskopfschmerzen, Ausstrahlungen in die Arme und/oder Hände ...

– kommt Ihnen das bekannt vor? Zu lange am Handy oder PC oder andere belastende Tätigkeiten? Tun Sie sich und Ihrem Nacken etwas Gutes. Mit einfachen Haltungs-, Dehn- und Bewegungsübungen im Sitzen, Liegen und Stehen bringen Sie wieder Lockerheit und Leichtigkeit in Ihren Nacken.

Termin: Samstag, 11. Februar 2023
Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr
Leitung: Helga Waibel
Physiotherapeutin, TCM-Therapeutin
Ort: Vereinsraum Rathaus, Im Städtle 26, 89168 Niederstotzingen
Gebühr: 14,- €
Bitte mitbringen: eigene (Yoga-)Matte, ein Badetuch, kleines Kissen



3.26 Partnermassage **NEU!**

Für (Ehe-)Paare und beste Freunde/innen

Im entspannten Rahmen lernen wir in diesem Praxis-Workshop die wichtigsten Griffe und das Grundlagen-Know-How aus der klassischen Massage, ergänzt durch Elemente aus der Energie-Meridian-Massage und wichtige Akkupressurpunkte. Wir erlernen eine Teilanwendung an Rücken und Beinen und sind nach dem Kurs in der Lage, im privaten Umfeld Massagen von bis zu 60 Minuten Dauer zu geben. Für diesen entspannenden und lehrreichen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Paarweise Anmeldung erforderlich.



© copyright Helga Waibel

Termin: Samstag, 11. Februar 2023
Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr
Leitung: Helga Waibel
Physiotherapeutin, TCM-Therapeutin
Ort: Vereinsraum Rathaus, Im Städtle 26, 89168 Niederstotzingen
Gebühr: 60,- €/Paar, bitte paarweise anmelden
Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, 1 Decke, 1 großes Laken oder Badehandtuch, 2 kleine Kissen und Öl zum Massieren



Work-Life-Balance

Coachings & Impuls-Workshops mit Karin Zell

Als Systemischer Coach (ProC) und Business-Trainerin mit EQ begleitet Karin Zell seit vielen Jahren Führungskräfte, Mitarbeiter und Privatpersonen dabei, anspruchsvolle Situationen erfolgreich zu meistern – insbesondere bei beruflichen und privaten Veränderungen.

Mit Begeisterung und Wertschätzung unterstützt sie Menschen und Unternehmen, ihre Eigenmotivation zu stärken und Ziele leichter zu erreichen.



3.90 Impuls-Workshop: Coaching – Veränderungen anstoßen, Ziele erreichen



Sie wollen etwas in Ihrem Leben verändern – beruflich oder privat – und fragen sich, wie Ihnen ein Coaching dabei helfen kann, Ihr Ziel leichter zu erreichen?

Viele gute (Neujahrs-)Vorsätze sind innerhalb kürzester Zeit vergessen. Wie schafft man es, dranzubleiben und erfolgreich zum Ziel zu kommen? Und warum gelingt das trotz bester Vorsätze nicht immer?

In diesem Kurs beleuchten wir Ihre persönlichen Goldquellen und Stolpersteine auf Ihrem Weg zum Ziel. Wir erarbeiten, wo Sie ansetzen können, um dranzubleiben und welche (Coaching-)Methoden Ihnen dabei den größten Erfolg bringen.

Bringen Sie gerne ein konkretes Thema mit, an dem Sie arbeiten möchten.

Zur Vertiefung empfiehlt sich die Buchung eines individuellen Einzelcoachings. Siehe auch Angebot „Businesscoaching. Persönlichkeitscoaching. Veränderungscoaching“.

Termin: Donnerstag, 10. November 2022

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Leitung: Karin Zell, Systemischer Coach (ProC), Business-Trainerin mit EQ

Ort: Schloß Brenz, Hans-Weiss-Saal

Gebühren: 25,- € + 4,- € für Skripte etc., diese sind mit der Dozentin abzurechnen

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

3.91 Workshop: Wertschätzend kommunizieren **NEU!**



Wissen Sie, was Sie wollen und können Sie dies so kommunizieren, dass Ihr Gegenüber Sie versteht?

Wenn es doch so einfach wäre ...

... klar zu sagen, was man will – und das am besten ohne „emotional“ zu werden.

Gelingt nicht immer? Damit sind Sie nicht allein!

Gerade in anspruchsvollen Gesprächssituationen ist es nicht immer einfach, „sachlich“ zu bleiben. Aber ist das wirklich das Ziel? Durch meine langjährige Erfahrung als Business-Trainerin und Coach kann ich bestätigen: Anspruchsvolle Situationen sind selten sachlich-fachlich, sondern meistens zwischenmenschlich-emotional. Und: Probleme werden dort gelöst, wo sie entstehen. Es macht also wenig Sinn, emotionale Herausforderungen rein sachlich lösen zu wollen.

Vielmehr bringt es uns weiter, zu verstehen:

- Woher kommen Emotionen?
- Wozu sind sie gut?
- Was haben sie mit unseren Werten zu tun?

Im Workshop gehen wir diesen Fragen nach. Darüber hinaus werden wir uns intensiv mit der Frage beschäftigen:

- Wie können wir unsere Emotionen nutzen, um wertschätzend, klar und zielorientiert zu sagen, was wir wollen?

Termin: Freitag, 27. Januar 2023

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Termin: Samstag, 28. Januar 2023

Zeit: 09.30 – 12.00 Uhr

Leitung: Karin Zell, Systemischer Coach (ProC), Business-Trainerin mit EQ

Ort: Schloß Brenz, Hans-Weiss-Saal

Gebühren: 90,- € + 4,- € für Skripte etc., diese sind mit der Dozentin abzurechnen

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

3.92 Businesscoaching. Persönlichkeitscoaching. Veränderungcoaching. **NEU!**

Sie wollen sich beruflich oder privat verändern und endlich das Leben leben, das Sie mit Sinn erfüllt und glücklich macht?

Dabei fragen Sie sich vielleicht ...

„Was will ich wirklich?“ – „Welcher Weg ist der richtige?“ – „Wie schaffe ich es, innere Blockaden zu lösen?“ – „Wie kann ich mein Ziel am besten erreichen?“

Im individuellen Einzelcoaching finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen und wie Sie Ihr Ziel schneller und leichter erreichen können.

Als Ihr Coach unterstützt Sie Karin Zell mit Methoden, die wirken und nachhaltig erfolgreich sind – wertschätzend, lösungsorientiert, vertraulich.

Termin: nach Vereinbarung
Leitung: Karin Zell, Systemischer Coach (ProC), NLC-Master-Coach®, wing-wave®-Coach, LUXxprofile®-Master für Eigen- und Team-Motivation, Business-Trainerin mit EQ
Anmeldung: direkt bei Karin Zell, Tel. 07325 9516895 oder per Mail an info@coachdichgluecklich.de
Web: www.coachdichgluecklich.de

3.94 Fitnesskur für die grauen Zellen – Gehirnjogging mit Spaß

Körperliche Fitness ist wichtig, aber wie sieht es mit dem Gedächtnis aus? Auch das Gehirn muss frühzeitig regelmäßig und abwechslungsreich trainiert werden, damit die grauen Zellen weiterhin aktiv und fit bleiben. Dafür gibt es das Gedächtnistraining, bei dem in der Gruppe ohne Stress und Leistungsdruck, aber mit viel Elan und fröhlichem Miteinander vielfältige Übungen angeboten werden. So wird die Konzentration, Merkfähigkeit und Denkflexibilität merklich verbessert und gestärkt. Also: Helfen Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge und halten es vital leistungsfähig!

Beginn: Donnerstag, 29. September 2022
Zeit: 14.45 – 15.45 Uhr
Dauer: 8 Nachmittage
Leitung: Karin Marquard-Mader, zertifizierte ganzheitliche Gedächtnistrainerin
Ort: Begegnungsstätte, Jakobstraße 20
Gebühren: 40,- €
In Zusammenarbeit mit den LandFrauen Sontheim-Brenz

leih dir was

Ortsbücherei Sontheim an der Brenz



„Bücher lesen heißt, wandern gehen
in ferne Welten, aus den Stuben,
über die Sterne“

Jean Paul

Die große und freundlich eingerichtete Ortsbücherei lädt mit ihrem unterschiedlichen Angebot an Medien alle Einwohner zum Verweilen ein.

Sie haben jederzeit die Möglichkeit unseren Bestand online zu recherchieren und vorzumerken.

www.sontheim-an-der-brenz.de/bildung-soziales/ortsbuecherei

Zugleich bietet Ihnen die „ostalb-onleihe“ immer und überall grenzenloses Lese- und Hörvergnügen. Rund um die Uhr können Sie aktuelle, digitale Medien ausleihen unter

www.ostalb-onleihe.de



Wir informieren Sie gerne über unser gesamtes Medienangebot und freuen uns auf Ihren Besuch.

Unsere Öffnungszeiten:

Montag	geschlossen
Dienstag	15.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	15.00 – 18.00 Uhr
Freitag	15.00 – 18.00 Uhr
Samstag	10.00 – 12.00 Uhr

3.95 Waldbaden im Herbst

Wer mit offenem Herzen und kindlichem Staunen den Wald betritt, wird niemals den gleichen Wald zweimal erleben.

Lassen Sie sich einladen, den heimischen Wald aus einem anderen Blickwinkel zu erleben. Wir wollen den Alltag hinter uns lassen und bei gemütlichem Schlendern und angeleiteten Impulsen den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen und genießen, den Zauber der Natur spüren und auf uns wirken lassen, um am Ende entspannt und gestärkt zurückzukehren.

Termin: Freitag, 14. Oktober 2022

Zeit: 15.30 – 17.30 Uhr

Leitung: Michaela Böhringer

Naturlehrerin, zert. Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

Treffpunkt: Parkplatz Reithalle beim Sportzentrum Sontheim

Gebühr: 8,- €

Bitte mitbringen: der Temperatur angepasste, warme Kleidung (Zwiebelprinzip, da wir sehr langsam unterwegs sind und immer mal wieder eine Pause einlegen), gutes Schuhwerk, evtl. Sitzkissen und Getränk



Anmeldeschluss: 06. Oktober 2022

3.96 Mutter – Hausfrau – Arbeit – und was noch? *NEU!*

Ein humorvoller Töpferkurs für Frauen

Kinder, Haushalt, Arbeit, Termine, ..., da kann Frau manchmal schon das Lachen vergehen!

Aber Humor ist, wenn Frau trotzdem lacht. Wir wollen uns auf humorvolle Weise unsere Situation anschauen, unsere Inseln im Alltag suchen und dies mit Ton in witzige Figuren, ... umsetzen.

Es sind keinerlei Tonvorkenntnisse erforderlich. Und keine Angst vor dem Figurentöpfeln, wer Strichmännchen zeichnen kann, kann das auch! Bei einem zweiten kürzeren Termin werden wir die gebrannten Figuren zusammensetzen.

Termin: Samstag, 21. Januar 2023

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

2. Termin: nach Absprache im Kurs Ende Februar 2023, 1 1/2 Stunden

Leitung: Gerhild Mayer

Ort: Tonatelier Ton(t)räume, Medlinger Straße 15, Brenz

Gebühr: 44,- € + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: alte Haushaltsgegenstände (nicht zu groß); Kleidung, die dreckig werden darf



Die mit diesem Logo markierten Kurse sind Kooperationskurse von zwei oder mehreren der kooperierenden Volkshochschulen von Herbrechtingen, Gerstetten, Giengen, Königsbrunn, Nattheim, Niederstotzingen, Sontheim und Oberkochen.

YOGA

Stressbedingte Krankheiten, wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder gar Burnout nehmen immer mehr zu. Durch die ganzheitliche Verbindung von Bewegung und Entspannung ist Yoga die optimale Methode, um Stress entgegen zu wirken. Die körperlichen Übungen stärken die Wirbelsäule, fördern die Beweglichkeit, lösen Verspannungen und können so Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen lindern. Angewandte Atem- und Entspannungstechniken beruhigen Körper, Geist und Seele. Durch Yoga erhalten wir Leichtigkeit, Freude und vor allem die Freiheit einfach zu sein ohne einer Rolle entsprechen zu müssen – und das nicht nur auf der Matte.

4.01 Dynamisches Yoga am Montag I

Ein moderner, fließender Yogastil. Eine Mischung aus den verschiedensten Stilrichtungen, die durchaus auch intensiver sein können. Was Yoga besonders macht, ist die Verbindung von Yogaübungen, Meditation, Pranayama (Atemübungen).

Die Klasse ist für alle Levels geeignet. Trotz der Dynamik wird auf eine genaue Ausrichtung geachtet.

Beginn: Montag, 12. September 2022
Zeit: 17.45 – 19.00 Uhr
Dauer: 12 Abende
Leitung: Sabrina Wiendlocha, zert. Yoga-Lehrerin
Ort: Schloß Brenz, Hans-Weiss-Saal
Gebühr: 80,- € / 90,- €
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung



4.02 Dynamisches Yoga am Montag II

Beginn: Montag, 12. September 2022
Zeit: 19.15 – 20.30 Uhr
Dauer: 12 Abende
Leitung: Sabrina Wiendlocha, zert. Yoga-Lehrerin
Ort: Schloß Brenz, Hans-Weiss-Saal
Gebühr: 80,- € / 90,- €
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung

4.03 Entspannungsyoga am Dienstag

Entspannungsyoga kombiniert Achtsamkeitsübungen und Meditationen mit Yogahaltungen und Übungen zur Selbstreflexion. Eine kleine Auszeit für Dich, für Körper, Geist und Seele, in der Du Dich bewusst nur auf Dich selbst, Deinen Atem und Deinen Körper konzentrieren darfst.

Die Klasse ist generell für alle Levels geeignet.

Beginn: Dienstag, 13. September 2022
Zeit: 18.30 – 19.45 Uhr
Dauer: 12 Abende
Leitung: Sabrina Wiendlocha, zert. Yoga-Lehrerin
Ort: Schloß Brenz, Hans-Weiss-Saal
Gebühr: 80,- € / 90,- €
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung

4.04 Dynamisches Yoga am Dienstag

Ein moderner, fließender Yogastil. Eine Mischung aus den verschiedensten Stilrichtungen, die durchaus auch intensiver sein können. Was Yoga besonders macht, ist die Verbindung von Yogaübungen, Meditation, Pranayama (Atemübungen).

Die Klasse ist für alle Levels geeignet. Trotz der Dynamik wird auf eine genaue Ausrichtung geachtet.

Beginn: **Dienstag, 13. September 2022**

Zeit: 20.00 – 21.15 Uhr

Dauer: 12 Abende

Leitung: Sabrina Wiendlocha, zert. Yoga-Lehrerin

Ort: Schloß Brenz, Hans-Weiss-Saal

Gebühr: 80,- € / 90,- €

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung



4.05 Dynamisches Yoga am Mittwoch

Beginn: **Mittwoch, 14. September 2022**

Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr

Dauer: 12 Abende

Leitung: Sabrina Wiendlocha, zert. Yoga-Lehrerin

Ort: Schloß Brenz, Hans-Weiss-Saal

Gebühr: 80,- € / 90,- €

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung

METZGEREI SCHMID

**Catering | Firmenevents
Familienfeiern | Grillbuffet
und mehr**

**Genuss
entscheidet**

Hauptgeschäft Brenz
Hermaringer Straße 19
89567 Sontheim-Brenz

Telefon 073 25/52 50
Telefax 073 25/73 36
info@metzgerschmid.de

Filiale REWE Sontheim
89567 Sontheim-Brenz
Telefon 073 25/92 29 48

Filiale REWE Herbrechtingen
89542 Herbrechtingen
Telefon 073 24/98 33 571

www.MetzgerSchmid.de

4.06 Dynamisches Yoga am Donnerstag ONLINE

Beginn: Donnerstag, 15. September 2022
Zeit: 19.00 – 20.15 Uhr
Dauer: 12 Abende
Leitung: Sabrina Wiendlocha, zert. Yoga-Lehrerin
Ort: online über ZOOM
Gebühr: 80,- € / 90,- €

Qi Gong

Qi Gong kommt aus China und wirkt auf Körper, Geist und Seele.
Durch langsame, achtsame Bewegungen wird der Fluss des Chi (Lebensenergie und Lebenskraft) angeregt. Dadurch werden Blutdruck, Immunsystem, Organe, Muskeln und Nervensystem positiv beeinflusst. Verspannungen, Stress, Ärger, Müdigkeit und andere körperliche und psychische Symptome kommen somit wieder ins Gleichgewicht. Das Wohlbefinden und die Gesundheit werden gestärkt. Qi Gong ist für alle Altersklassen geeignet.

Wir bieten 2 Kurse an.

4.08 Qi Gong

Beginn: Freitag, 23. September 2022
Zeit: 09.30 – 10.30 Uhr
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Beate Märsch
Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle
Gebühr: 68,- € / 80,- €
Bitte mitbringen: Matte oder Anti-Rutsch-Socken und bequeme Kleidung

4.09 Qi Gong im Sitzen

Qi Gong im Sitzen ... dieser Kurs ist ganz besonders für Teilnehmer gedacht, die nicht länger stehen können. Die Positionen und Bewegungen des „herkömmlichen“ Qi Gongs werden auf die sitzende Position angepasst, sodass der Energiefluss aktiviert wird. Hierbei ist es möglich, dass sich sogenannte Energieblockaden lösen. Die Folge davon ist, dass sich Verspannungen und Symptome positiv verändern können. Stühle sind vorhanden.

Beginn: Freitag, 23. September 2022
Zeit: 10.30 – 11.30 Uhr
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Beate Märsch
Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle
Gebühr: 68,- € / 80,- €
Bitte mitbringen: Anti-Rutsch-Socken und bequeme Kleidung

4.10 Kreistänze

Kreistänze sind Tänze in der Gruppe um eine gestaltete Mitte.
Sie stammen aus verschiedenen Kulturen und können meditativ oder temperamentvoll sein.
Sie sind eine wunderbare Möglichkeit, um abzuschalten, sich zu spüren und neue Energie zu tanken.
Nebenbei wird die Koordination geschult und sie machen einfach Spaß.
Wir beginnen mit einfachen Tänzen, so dass keine Vorkenntnisse erforderlich sind.
Geeignet für jedes Alter.

**Der Kursbeginn kann gerne als SCHNUPPERSTUNDE genutzt werden!
Einfach vorbeischauen!
Neueinsteiger, auch ohne Vorkenntnisse, sind jederzeit herzlich willkommen!**

Beginn: Montag, 07. November 2022
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr
Dauer: 4 Abende
Leitung: Ingrid Arnold
Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle
Gebühr: 30,- € / 35,- €
Bitte mitbringen: leichte Schuhe (oder barfuß), Getränk

Gymnastik/Bewegung

4.14 Wirbelsäulengymnastik I

Vorbeugung, Verhinderung und Behebung von Rückenproblemen durch Anleitung zum rücken-schonenden Verhalten und Gymnastik.

Beginn: Mittwoch, 12. Oktober 2022
Zeit: 16.00 – 17.00 Uhr
Dauer: 12 Stunden
Leitung: Martina Geiger, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle
Gebühr: 72,- €
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

4.15 Wirbelsäulengymnastik II

Beginn: Mittwoch, 12. Oktober 2022
Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr
Dauer: 12 Stunden
Leitung: Martina Geiger, staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle
Gebühr: 72,- €
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

4.16 Wirbelsäulengymnastik III

Beginn: Mittwoch, 05. Oktober 2022
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Dauer: 12 Stunden
Leitung: Matthias Eisenbarth
Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle
Gebühr: 72,- €
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

***Viele Werbepartner unterstützen uns durch die Schaltung einer Anzeige.
Dafür herzlichen Dank!***

4.18 „Starker Rücken“ durch Wirbelsäulengymnastik

Bewegen ist besser als schonen! Hier werden verspannte Muskeln wieder gelockert, die Wirbelsäule wird mobilisiert, die Muskeln gekräftigt. Zur Belohnung gibt es Entspannungsübungen.

Beginn: Dienstag, 20. September 2022
Zeit: 16.30 – 17.30 Uhr
Dauer: 15 Stunden
Leitung: Irmgard Kohler
Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle
Gebühr: 67,- € / 75,- €
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Sport/Fitness

4.20 Problemzonengymnastik – Bauch – Beine – Po

Beginn: Dienstag, 27. September 2022
Zeit: 18.35 – 19.35 Uhr
Dauer: 15 Stunden
Leitung: Sabine Brachert, Wirbelsäulen- und Aerobic-Trainerin
Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle
Gebühr: 67,- € / 78,- €
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Gymnastikmatte

4.21 Slow Motion Fitness

Langsam macht fitter! „Slow Motion“.

Ein neues, sanftes Fitness-Konzept aus den USA macht lange schlanke Muskeln, ohne dass die Puste wegleibt. Es baut Fettpölsterchen ab, hält fit und gesund. Die Muskelspannung im ganzen Körper verbessert sich und stabilisiert Gelenke, Bänder, Sehnen.

Beginn: Mittwoch, 28. September 2022
Zeit: 10.30 – 11.30 Uhr
Dauer: 15 Stunden
Leitung: Sabine Brachert, Wirbelsäulen- und Aerobic-Trainerin
Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle
Gebühr: 67,- € / 78,- €
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Gymnastikmatte

4.22 Pilates am Dienstag

Pilates ist anders als andere Trainingsmethoden!

Es macht ganz einfach Spaß, belebt und kräftigt. Die Übungen werden verinnerlicht, geschickt aufeinander abgestimmt und konzentriert und sorgfältig ausgeführt.

Entspannungsübungen runden die Stunde ab – aber davor wird durchaus kraftvoll trainiert.

Beginn: Dienstag, 20. September 2022
Zeit: 17.30 – 18.30 Uhr
Dauer: 15 Stunden
Leitung: Irmgard Kohler
Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle
Gebühr: 67,- € / 78,- €
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte



ZUMBA

Es ist anders! Es ist einfach! Es ist effektiv!

Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskeln formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, sondern nach Party!

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.

Es verbessert die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

Es macht einfach Spaß!



4.23 Zumba

Beginn: Mittwoch, 21. September 2022

Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Dauer: 12 Stunden

Leitung: Verena Thomann

Ort: Forum Schule

Gebühr: 60,- €

4.24 Faszien Fitness

Wer sich nicht bewegt, verklebt! Das kollagene Bindegewebenetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Sie übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan der Bewegung, sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform. Durch gezieltes Faszientraining werden wir unser Bindegewebe mit Hilfe einer zylinderförmigen Schaumstoffrolle stimulieren, kräftigen und pflegen.

Ziel: Entspannende oder aktivierende Wirkung, Leistungssteigerung, Verletzungsprophylaxe, Schmerzreduktion, Verbesserung der Beweglichkeit, Selbstmassage.

Beginn: Dienstag, 27. September 2022

Zeit: 19.45 – 20.45 Uhr

Dauer: 15 Stunden

Leitung: Sabine Brachert, Wirbelsäulen- und Aerobic-Trainerin

Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle

Gebühr: 85,- €

Bitte mitbringen: bequeme Turnkleidung, Matte

Piloxing

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen des Boxens mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates.

Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen.

Gleichzeitig werden das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Ausdauer erhöht.



4.25 Piloxing am Abend

Beginn: Donnerstag, 22. September 2022

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Dauer: 10 Stunden

Leitung: Anja Honold

Ort: Forum Schule

Gebühr: 60,- €

Bitte mitbringen: bequeme Turnkleidung, Matte

BODYWORKS 2.0

Nach dem großen Erfolg im Frühjahr/Sommer-Programm auch im Herbst dabei.

Bei BodyWorks erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout, basierend auf einem Mix aus Kraft- und Ausdauereinheiten.

Eine bunte Stundenmischung aus Tabata Workouts, Hiit Training, Bauch-Beine-Po, Zirkel- und Krafttraining unter Zuhilfenahme von Bodytube-Bändern, Langhanteln und BBPo-Bändern.

Dieser Kurs bietet Ihnen einen effektiven Trainingseffekt um ganz OHNE Langeweile möglichst schnell Kondition, Kraft, Körpergefühl und Körperspannung aufzubauen.

Der Erfolg wird bald deutlich spürbar sein!!!

Not only ladies – nicht nur für Frauen!

Wir bieten 2 Kurse an!

4.26 BodyWorks 2.0 I

Beginn: Donnerstag, 22. September 2022

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Dauer: 12 Stunden

Leitung: Tom Ortlieb, Workout-Kurs-Trainer
Steffi Heintl

Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle

Gebühr: 70,- €

Bitte mitbringen: Sportkleidung inkl. Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Auszug aus unserem Reiseangebot 2022

Ihr Partner für Vereins- und Betriebsausflüge, Ein- und Mehrtagesfahrten, Gruppenreisen mit familiärer Atmosphäre

Anmeldung und Auskünfte:

Bernhard-Reisen

Heuhofstr. 3, 89567 Sontheim

Tel. 07325 6645, Fax 07325 952865



Mehrtagesfahrt:

vom 01.10. – 03.10.2022

Romantisches Elsass und Kaiserstuhl

Tagesfahrten: So., 04.09.2022

So., 16.10.2022

So., 13.11.2022

Fr., 25.11.2022

Sa., 10.12.2022

Pferdekutschenfahrt im Isarwinkel

Herbstfahrt

Martinsgansessen

Bäldleschwaige

Weihnachtsmarkt und Jägermesse

Christkindlesmärkte Regensburg

4.27 BodyWorks 2.0 II

Beginn: Donnerstag, 12. Januar 2023

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Dauer: 6 Stunden

Leitung: Tom Ortlieb, Workout-Kurs-Trainer
Steffi Heini

Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle

Gebühr: 35,- €

Bitte mitbringen: Sportkleidung inkl. Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Core-Workout: alles, nur nicht langweilig! NEU!

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie.

Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining geht es beim Core-Workout darum, ganze Muskelketten gezielt zu beanspruchen. So verbessert sich die Haltung, Rückenprobleme werden durch eine gestärkte Wirbelsäule gemildert, die körperliche Belastbarkeit wird gesteigert, Bauch und Taille werden optisch schlanker, der Po knackiger und das Körperbewusstsein steigt.

Euch erwartet eine ausgewogene Mischung aus Core-Kraft- und Core-Cardioeinheiten, lässt Euch überraschen.

Wir bieten 2 Kurse an!

4.28 Core-Workout I

Beginn: Donnerstag, 22. September 2022

Zeit: 19.15 – 20.00 Uhr

Dauer: 12 Stunden

Leitung: Tom Ortlieb, Workout-Kurs-Trainer
Steffi Heini

Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle

Gebühr: 55,- €

Bitte mitbringen: Sportkleidung inkl. Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

4.29 Core-Workout II

Beginn: Donnerstag, 12. Januar 2023

Zeit: 19.15 – 20.00 Uhr

Dauer: 6 Stunden

Leitung: Tom Ortlieb, Workout-Kurs-Trainer
Steffi Heini

Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle

Gebühr: 28,- €

Bitte mitbringen: Sportkleidung inkl. Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Bei allen Fitness- und Sportkursen:

Mindestteilnehmerzahl: 8

Bei weniger als 10 Teilnehmern ist die erhöhte Gebühr gültig.

Kochkurse

„Türkische Küche“

Lernen Sie in diesem Kochkurs die echte, authentische türkische Küche kennen, mit all ihren Einflüssen aus dem Orient, dem Mittelmeerraum und der osmanischen Kultur. Das schmeckt nach Urlaub: Würzig und schmackhaft, knackig und frisch oder himmlisch süß – die türkische Küche ist mit ihren herrlichen Dips, Salaten, Hauptgerichten und Vorspeisen sowie ihren süßen Verführungen in unsere Küche eingezogen.

Dieser Kochkurs ist für Küchenprofis, als auch Kochneueinsteiger geeignet, die großen Spaß am Zubereiten und Kochen haben und offen für Neues sind. Es lohnt sich, auf kulinarische Entdeckungstour zu gehen und sich glücklich türkisch zu kochen.

Afiyet olsun – guten Appetit!



Wir bieten 2 Kochkurse an!

5.01 „Türkische Küche“ I

Termin: Freitag, 07. Oktober 2022
Zeit: 18.00 – 22.00 Uhr
Leitung: Hatice Gencer und Sibel Bek
Ort: Schule Sontheim, Küche
Gebühr: 16,- € + Lebensmittelkosten (diese sind mit den Dozentinnen abzurechnen).
Bitte mitbringen: Behälter, Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Lebensmittelgeld

5.02 „Türkische Küche“ II

Termin: Freitag, 20. Januar 2023
Zeit: 18.00 – 22.00 Uhr
Leitung: Hatice Gencer und Sibel Bek
Ort: Schule Sontheim, Küche
Gebühr: 16,- € + Lebensmittelkosten (diese sind mit den Dozentinnen abzurechnen).
Bitte mitbringen: Behälter, Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Lebensmittelgeld

5.03 „Herbstküche“

Der Herbst ist da und draußen wird alles bunt. So langsam macht man es sich wieder Zuhause gemütlich und kocht deftige, herzhaft aber auch gesunde Gerichte.

Mit typischen herbstlichen und regionalen Zutaten werden wir ein 4-Gänge-Menü zaubern.

Bitte informieren Sie die Kursleitung vor Kursbeginn über mögliche Allergien.

Termin: Freitag, 14. Oktober 2022
Zeit: 18.00 – 22.00 Uhr
Leitung: Carolin Held
Ort: Schule Sontheim, Küche
Gebühr: 16,- € + Lebensmittelkosten (diese sind mit der Dozentin abzurechnen)
Bitte mitbringen: Behälter, Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Lebensmittelgeld

„Japanische Küche“

Wir rollen Mosaik-Sushi (dekorative Sushi) mit vegetarischen Zutaten, damit werden wir unsere Familie und Freunde überraschen!

Shikai-Maki (viereckige Form): Die vier Meere sind die Meere auf allen Seiten und die Linien an den vier Ecken sind eine Welle.

Ruhiger Zustand ohne Wellen: Das heißt „Frieden“.

Das Sushi ist früher für ein Fest oder eine Feier gerollt worden.

Wir bieten 2 Kochkurse an!

5.04 „Japanische Küche“ I

Termin: Freitag, 28. April 2023

Zeit: 18.00 – 22.00 Uhr

Leitung: Akiko und Oliver Flögel

Ort: Schule Sontheim, Küche

Gebühr: 16,- € + ca. 20,- € Lebensmittelkosten (diese sind mit den Dozenten abzurechnen)

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Getränke, Behälter, Lebensmittelgeld



5.05 „Japanische Küche“ II

Termin: Freitag, 30. Juni 2023

Zeit: 18.00 – 22.00 Uhr

Leitung: Akiko und Oliver Flögel

Ort: Schule Sontheim, Küche

Gebühr: 16,- € + ca. 20,- € Lebensmittelkosten (diese sind mit den Dozenten abzurechnen)

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Getränke, Behälter, Lebensmittelgeld



Steak Tasting

In diesem Kurs dreht sich alles um das Thema Fleisch.

Gemeinsam bereiten wir verschiedene Fleischsorten auf den unterschiedlichen Grillvarianten zu, tranchieren diese und lassen sie uns natürlich auf der Zunge zergehen.

Vom altbewährten Rumpsteak über dry-aged Steaks bis zu besonderen Special-Cuts aus der Schulter ist für jeden Fleischliebhaber etwas dabei!

Lasst Euch dieses rosa Vergnügen nicht entgehen ...

Wir bieten 2 Tastings an!

5.06 Steak Tasting I

Termin: Donnerstag, 01. September 2022

Zeit: 17.30 – ca. 22.00 Uhr

Leitung: Joachim Mayr, Sebastian Zimmert, Jens Pfeifer

Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle

Gebühr: 67,- € (inkl. 50,- € Lebensmittelkosten)



5.07 Steak Tasting II

Termin: Freitag, 02. September 2022

Zeit: 17.30 – ca. 22.00 Uhr

Leitung: Joachim Mayr, Sebastian Zimmert, Jens Pfeifer

Ort: Gymnastikraum Gemeindehalle

Gebühr: 67,- € (inkl. 50,- € Lebensmittelkosten)

5.08 Gin-Tasting für Jedermann – Finde Deinen Gin

Ganz nach dem Motto „Gib Deinem Leben einen Gin“ möchten wir Euch die Vielfalt dieses leckeren Getränks näherbringen. Gin ist eine Spirituose und wird vielfach als Longdrink oder Cocktail serviert. Darum möchten wir an diesem geselligen Abend verschiedene Gin-Typen sowie einige Mix-Varianten vorstellen und natürlich auch verkosten. Nach einer kleinen Einführung in die Geschichte des Gins und seiner Herstellung darf sich der Gaumen freuen. Es wird eine feine Auswahl an Gins aus nah und fern vorgestellt, die sowohl dem Einsteiger als auch dem Gin-Kenner Freude bereiten wird. Teilnehmer nicht unter 18 Jahren!



Termin: Donnerstag, 27. Oktober 2022
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr
Leitung: Jens Pfeifer, Joachim Mayr, Sebastian Zimmert
Ort: Schloß Brenz, Hans-Weiss-Saal
Gebühr: 16,- € + 42,- € Lebensmittelkosten (diese sind vor Ort mit den Dozenten abzurechnen)



Junge Familie

6.01 Musiker trifft Musiküsschen

für Kinder von 2 – 3 Jahren

Alle kleinen Kinder haben große Freude am Singen und Musizieren mit rhythmischen Bewegungen. Die Fähigkeit dazu ist ihnen angeboren. Kinder begegnen der Welt um so sicherer, je mehr Gelegenheit sie haben, sich musikalisch zu entwickeln.

Wie im Musikgarten können Eltern oder Großeltern zusammen mit ihren 2 – 3 Jahre alten Kindern mit Liedern, Instrumenten und Rhythmikgeräten sowie Tänzen und Fingerspielen Musik erleben.



Beginn: Donnerstag, 22. September 2022
Zeit: 15.00 – 16.00 Uhr
Dauer: 10 Nachmittage
Leitung: Andrea Wölfl
Ort: Kinderhaus in der Au, Sontheim
Gebühr: 40,- €

6.02 Eltern-Kind-Yoga – Ein Erlebnis, das verbindet

für Kinder von 7 – 10 Jahren

Zeit zu Zweit

Kinder erleben mit ihren Eltern oder Großeltern eine ganz besondere bewusste Zeit miteinander. Der Spaß an der Bewegung und die spielerische Vermittlung der Asanas stehen dabei an erster Stelle.

In diesem Kurs haben Eltern und Kinder gemeinsam die Möglichkeit aktiv zu sein, aber auch zur Ruhe zu kommen.

Wir machen: Partnerübungen, Spiele, Atemübungen, Fantasiereisen, Massagen u. v. m.

Für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, z. B. Mama, Papa, Tante, Onkel, Oma, Opa und alle, die schon einmal Yoga spielerisch ausprobieren wollten!

Beginn: Freitag, 23. September 2022
Zeit: 18.15 – 19.30 Uhr
Dauer: 5 Abende
Leitung: Petra Siedentopf
Ort: Schule Sontheim, Ruheraum
Gebühr: 55,- €
Teilnehmerzahl: max. 5 Paare
Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk

6.03 Wald-Familien-Töpfer-Nachmittag

für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahren

Wir werden im Wald spielerisch den Bäumen begegnen und dabei jeder einen ganz besonders kennenlernen. Dieser wird uns dann auch beim Tonen einer ganz besonderen Baumschale helfen. Lasst Euch überraschen. Nach einem gemeinsamen Abschied im Wald laufen wir zurück zum Parkplatz. (Es ist nur eine kurze Wegstrecke vom Parkplatz bis zu unserem Waldplatz.)



Termin: Sonntag, 25. September 2022
Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr
Leitung: Gerhild Mayer
Treffpunkt: Panoramastein (beim Schäfer), Sportplatz Sontheim
Gebühr: 40,- € + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)
Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, die dreckig werden darf, einen Behälter mit etwa 0,2 l Wasser, Getränk, evtl. kleines Vesper, Sitzkissen oder ähnliches

6.04 Aktionstag mit der Umweltstation mooseum:

„Weidenflechten – Tannenbaum“ für Eltern und Kinder ab 8 Jahren

Passend zur bevorstehenden Adventszeit fertigen Eltern mit ihren Kindern gemeinsam einen dekorativen Tannenbaum aus Weiden an. Je nach Geschick gelingen sogar zwei Bäumchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs eignet sich für Kinder ab 8 Jahren nur zusammen mit den Eltern.

Termin: Samstag, 22. Oktober 2022
Zeit: 10.30 – 13.00 Uhr
Leitung: Hubert Mayr
Ort: Umweltstation mooseum Bächingen
Gebühr: 35,- €
Materialgebühr je nach Größe des Tannenbaums zusätzlich vor Ort direkt bei der Kursleitung zu bezahlen.

Bitte wenn vorhanden Gartenschere und Handschuhe mitbringen.

Schulferien und schulfreie Tage

Sommerferien:	28. Juli 2022 – 09. September 2022
Herbstferien:	31. Oktober 2022 – 04. November 2022
Weihnachtsferien:	19. Dezember 2022 – 05. Januar 2023
Faschingsferien:	20. Februar 2023 – 24. Februar 2023

Während der Schulferien finden keine fortlaufenden Kurse statt!

Zumba® Kids Junior mixed

Diese Stunde ist ideal für die jüngeren Zumba-Fans. Wir werden zu cooler Musik tanzen, spielen und uns zum Abschluss auf eine kleine Reise in die Kinderyogawelt begeben.



Wir bieten 2 Kurse an!

8.01 Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Beginn: Freitag, 23. September 2022

Zeit: 15.15 – 16.30 Uhr

Dauer: 5 Nachmittage

Leitung: Petra Siedentopf

Ort: Schule Sontheim, Ruheraum

Gebühr: 28,- €

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk

8.02 Für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Beginn: Freitag, 23. September 2022

Zeit: 16.45 – 17.45 Uhr

Dauer: 5 Nachmittage

Leitung: Petra Siedentopf

Ort: Schule Sontheim, Ruheraum

Gebühr: 28,- €

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Getränk

8.03 „Kleine Geschenke“ – Nähkurs für Kinder und Jugendliche **NEU!**

für Kinder und Teenies ab 8 Jahren

In diesem Kurs werden kleine Geschenke genäht, die sich vor allem ohne Nähkenntnisse gestalten lassen. Durch die Verwendung von verschiedenen Stoffen, Reißverschluss und Wachstuch vermittelt dieser Kurs die Verarbeitung unterschiedlicher Materialien.

Besonders in der Advents- und Weihnachtszeit können selbstgemachte Geschenke Freude bereiten.

Es werden 2 – 3 Projekte angeboten.



Termin: Samstag, 12. November 2022

Zeit: 10.00 – 14.00 Uhr

Leitung: Beate Oppermann

Ort: Schule Sontheim, TW-Raum 013

Gebühr: 15,- € (ohne Material)

Material kann im Kurs erworben werden (ca. 5,- €).

8.04 „Einkaufstasche“ – Nähkurs für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Kurs wird eine Stofftasche genäht, die sich vor allem ohne Nähkenntnisse gestalten lässt. Es werden Grundkenntnisse an der Nähmaschine vermittelt.



Termin: Samstag, 22. Oktober 2022

Zeit: 10.00 – 14.00 Uhr

Leitung: Beate Oppermann

Ort: Schule Sontheim, TW-Raum 013

Gebühr: 15,- € (ohne Material)

Für diesen Kurs wird eine Materialliste verschickt, bitte unbedingt E-Mail-Adresse angeben.

8.05 „Turnbeutel“ – Nähkurs für Teenies (mit Vorkenntnissen)

Der stylische Rucksack im aktuellen Turnbeutelstyle liegt voll im Trend. Im Nähkurs entsteht ein Exemplar ganz nach der eigenen Vorstellung. Besondere Stoffe oder Details machen ihn zu einem unverwechselbaren Unikat.



Termin: Samstag, 11. Februar 2023

Zeit: 10.00 – 14.00 Uhr

Leitung: Beate Oppermann

Ort: Schule Sontheim, TW-Raum 013

Gebühr: 15,- € (ohne Material)

Für diesen Kurs wird eine Materialliste verschickt, bitte unbedingt E-Mail-Adresse angeben.

8.06 Feuer-Erde-Wasser-Luft - Rauchbrand-Töpferkurs

für Kinder ab 7 Jahren

In diesem Kurs begegnen wir den vier Elementen sehr intensiv. Der Rauchbrand ist sehr ursprünglich, genial einfach und vielleicht gerade deshalb so reizvoll. Das Feuer und die Pflanzen zaubern das Muster auf die Keramik, wir dürfen uns überraschen lassen, denn das Ergebnis ist nicht so genau vorhersehbar, aber gerade das ist das Spannende daran.



Beim 1. Termin schaffen wir mit Ton und Metall kleine Kunstwerke, beim 2. Termin packen wir unsere Kunstwerke mit Pflanzen ein, beschicken den Rauchbrandofen und zünden ihn an, beim 3. Termin holen wir die Kunstwerke aus der Asche, säubern und polieren sie und beim vierten Termin bauen wir unsere Kunstwerke zusammen und verzieren sie noch mit anderen Materialien.

Termine: Mittwoch, 21. September 2022

Mittwoch, 05. Oktober 2022

Mittwoch, 12. Oktober 2022

Mittwoch, 19. Oktober 2022

Zeit: 15.30 – 18.00 Uhr

Leitung: Gerhild Mayer

Ort: im Garten (bei Regen im Gewächshaus)

Giengener Weg 6, Hermaringen

Gebühr: 60,- € + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte wetterfeste und feuerfeste Kleidung, die dreckig werden darf, sowie feste Schuhe anziehen, evtl. Gartenhandschuhe mitbringen.

8.07 Kreatives Gestalten mit Ton für Kinder ab 7 Jahren

Ton ist ein tolles Material, das uns viele Möglichkeiten bietet, kreativ zu werden und unsere Fantasie zu entfalten. In jedem steckt ein kleiner Künstler! Egal ob der ganz individuelle Becher, ein Huhn für den Garten, ein Ich-weiß-nicht-was-Kunstwerk oder was auch immer.

Vorkenntnisse braucht Ihr keine, aber Eure Ideen und Wünsche und Spaß am Ausprobieren sind herzlich willkommen.



Termine: Tonen Dienstag, 10. Januar 2023

Dienstag, 17. Januar 2023

Dienstag, 24. Januar 2023

Glasieren: Dienstag, 14. Februar 2023

Zeit: 16.00 – 18.30 Uhr

Leitung: Gerhild Mayer

Ort: Tonatelier Ton(t)räume, Medlinger Straße 15, Brenz

Gebühr: 60,- € + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kleidung, die dreckig werden darf

8.08 Der Freundschaftstöpferkurs für Kinder ab 7 Jahren

In diesem Töpferkurs wollen wir uns mit dem Thema Freundschaft beschäftigen. Wir wollen Freundschaftsschalen oder -becher tonen, d. h. einmal für Dich und einmal für jemanden, den Du gerne hast. Diese Freundschaftsschale entsteht wie von alleine durch das Mischen verschiedenfarbiger Tone. Diese zwei Schalen gehören zusammen und sind doch verschieden. Es ist etwas sehr Schönes, solche Schalen zu tonen und die eine dann dem lieben Menschen zu schenken, an den Du beim Tonen gedacht hast. Natürlich dürft Ihr auch zusammen mit einer Freundin/einem Freund in den Kurs kommen und Euch diese Schale z. B. gegenseitig tonen.



Termine: Tonen Mittwoch, 11. Januar 2023

Mittwoch, 18. Januar 2023

Mittwoch, 25. Januar 2023

Glasieren: Mittwoch, 15. Februar 2023

Zeit: 16.00 – 18.30 Uhr

Leitung: Gerhild Mayer

Ort: Tonatelier Ton(t)räume, Medlinger Straße 15, Brenz

Gebühr: 60,- € + Materialkosten (ca. 12,- €/kg gebranntem Ton)

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kleidung, die dreckig werden darf

8.09 Backkurs: „In der Weihnachtsbäckerei“

für Jungen und Mädchen ab der 3. Klasse

An diesem Nachmittag werden wir gemeinsam eine kleine Auswahl an verschiedenen Weihnachtsleckereien backen und natürlich auch vernaschen.

Termin: Freitag, 18. November 2022

Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Leitung: Anja Dischinger

Ort: Schule Sontheim, Küche

Gebühr: 12,- € + Lebensmittelkosten (diese sind direkt mit der Dozentin abzurechnen)

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Tupperdosen, Getränk, Lebensmittelgeld



8.10 Backkurs: „Plätzchen backen mit Papa“

Ein lustiges Backvergnügen

Wie wär's, in der Weihnachtszeit zusammen mit Papa zu backen?
Es macht total Spaß – und vielleicht werden Eure Plätzchen ja sogar besser als die von Mama?!



Termin: Sonntag, 27. November 2022

Zeit: 09.00 – 12.00 Uhr

Leitung: Michael Thorbahn

Ort: Schule Sontheim, Küche

Gebühr: 22,- € pro Paar (Lebensmittelkosten sind direkt mit dem Dozenten abzurechnen)

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter, Getränk

Fit am PC für Kinder der 3. und 4. Klasse

Du möchtest wissen, was Du alles mit einem PC anstellen kannst? Zum Beispiel: drucken, Texte gestalten, Dateien sichern und natürlich ins Internet gehen. Spielerisch, mit viel Freude und garantiert ohne Langeweile findet Ihr den Zugang zum PC. **Teamgeist wird gefördert, aber keiner kommt zu kurz.** Darum arbeitet jedes Kind an seinem eigenen Computerarbeitsplatz.

Voraussetzungen: keine

8.11 Fit am PC für Kinder der 3. und 4. Klasse

Termine: Samstag, 14. Januar 2023

Samstag, 21. Januar 2023

Zeit: 09.00 – 13.00 Uhr

Leitung: Michael Thorbahn

Ort: Schule Sontheim, PC-Raum

Gebührenfrei – Junge vhs

Bitte mitbringen: USB-Stick, Vesper und Getränk

8.12 Power Point

für Jugendliche von 10 bis 14 Jahren



PowerPoint kann hervorragend für Präsentationen und Referate in der Schule genutzt werden. In diesem Kurs werden Jugendliche an dieses Thema mit vielen praktischen Übungen herangeführt. Dabei liegt der Schwerpunkt nicht nur auf dem reinen Umgang mit dem Programm, sondern auch in der Gestaltung und dem Vortrag der Präsentation an sich. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine: Samstag, 19. November 2022

Samstag, 26. November 2022

Zeit: 09.00 – 13.00 Uhr

Leitung: Carolin Held

Ort: Schule Niederstotzingen, Medienraum

Gebühr: 50,- €

Mitzubringen: USB-Stick, Schnellhefter, Mäppchen, Getränk, Vesper und gute Laune

Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.

Benachrichtigung erfolgt nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt!

8.13 Airbrush für Teens von 12 – 16 Jahren

Einstieg in die Airbrushtechnik

Im Airbrush-Anfängerkurs bekommen die Teilnehmer eine intensive Einführung in die Airbrushtechnik. Es werden alle grundlegenden Informationen vermittelt, die man zum Airbrushen benötigt. Des Weiteren lernen die Teilnehmer kreatives Arbeiten vom Bild. Jeder Teilnehmer kann sich über Airbrush und Design einen ersten Eindruck verschaffen.

Beginn: **Samstag, 12. November 2022**

Zeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Dauer: 4 Nachmittage

Leitung: Karl Beck

Ort: Galerie TRI-ART

Alter: 12 – 16 Jahre

Teilnehmerzahl: max. 5 Teilnehmer

Gebühr: 45,- € (+ ca. 5,- € Materialkosten, diese sind mit dem Kursleiter abzurechnen)

Bitte mitbringen: Kittel/Kleidung/Schuhe, die farbig werden dürfen

8.14 Ein Tag beim Künstler SCHROFF

für Kinder von 9 – 14 Jahren

Der Künstler Friedrich Frankowitsch, genannt Schroff, verwandelt Schrott zu Kunstwerken. Ihr könnt an diesem Tag Eurer Fantasie freien Lauf lassen und unter Anleitung selbst ein Kunstwerk schaffen. Dabei lernt Ihr mit Metall zu arbeiten und mit dem Schweißgerät umzugehen. Es wird ein Kunststück pro Teilnehmer angerfertigt!

Der Kurs findet nur bei guter Witterung statt!

Termin: **Samstag, 03. September 2022**

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr

Leitung: Friedrich Frankowitsch

Ort: bei SCHROFF, Medlinger Straße 5, Brenz

Gebühr: 35,- € (Materialkosten sind mit dem Kursleiter abzurechnen)

Alter: 9 – 14 Jahre

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, am besten Jeans und Jeansjacke, feste Schuhe, Arbeitshandschuhe, Vesper, Grillgut und Getränke

Kinderkochkurs

Selbstgemacht schmeckt es doch am besten!

Liebe Kinder, gemeinsam werden wir einen Kinder-Cocktail und ein fantastisches Drei-Gänge-Menü zaubern, welches wir uns auch schmecken lassen werden!

Unter anderem steht selbstgemachte Pasta auf dem Programm – LECKER!

Gekocht wird vegetarisch und mit natürlichen Zutaten.

Selbstverständlich erhalten die kleinen Kochprofis eine Rezeptmappe zum Mitnehmen, damit sie zu Hause Mama und Papa nochmals alles zeigen können.

Bitte informieren Sie die Kursleitung vor Kursbeginn über mögliche Allergien.

Wir bieten 2 Kurse an:



Nutzen Sie die Chance!

Anmeldung jetzt auch online möglich unter www.vhs-sontheim.de

8.15 Kinderkochkurs I für Kinder von 6 – 8 Jahre

Termin: Freitag, 27. Januar 2023
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr
Leitung: Carolin Held
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 15,00 € + 4,50 € Lebensmittelkosten (diese sind direkt mit der Dozentin abzurechnen)
Mitzubringen: Kochschürze und einen guten Hunger
Im Kurs enthalten: Kochmütze, Rezeptmappe und Mineralwasser



8.16 Kinderkochkurs II für Kinder von 9 – 11 Jahre

Termin: Freitag, 10. Februar 2023
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr
Leitung: Carolin Held
Ort: Schule Niederstotzingen, Küche
Gebühr: 15,00 € + 4,50 € Lebensmittelkosten (diese sind direkt mit der Dozentin abzurechnen)
Mitzubringen: Kochschürze und einen guten Hunger
Im Kurs enthalten: Kochmütze, Rezeptmappe und Mineralwasser



leih dir was

Ortsbücherei Sontheim an der Brenz



„Bücher lesen heißt, wandern gehen
in ferne Welten, aus den Stuben,
über die Sterne“
Jean Paul

Die große und freundlich eingerichtete Ortsbücherei lädt mit ihrem unterschiedlichen Angebot an Medien alle Einwohner zum Verweilen ein.

W
i
s
s
e
n

Sie haben jederzeit die Möglichkeit unseren Bestand online zu recherchieren und vorzumerken.
www.sontheim-an-der-brenz.de/bildung-soziales/ortsbaecherei

B
i
d
u
n
g

S
a
b
e
s

Zugleich bietet Ihnen die „ostalb-onleihe“ immer und überall grenzenloses Lese- und Hörvergnügen. Rund um die Uhr können Sie aktuelle, digitale Medien ausleihen unter

www.ostalb-onleihe.de



Wir informieren Sie gerne über unser gesamtes Medienangebot und freuen uns auf Ihren Besuch.

Unsere Öffnungszeiten:

Montag	geschlossen	Donnerstag	15.00 – 18.00 Uhr
Dienstag	15.00 – 18.00 Uhr	Freitag	15.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch	14.00 – 16.00 Uhr	Samstag	10.00 – 12.00 Uhr

Familiename, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ

Ort

Telefon-Nummer

Handy-Nummer

E-Mail-Adresse (nur für relevante Kursinfos)

Ich möchte mich / Wir möchten uns anmelden für:

Kurs-Nr.:

Kursname,
Kursteilnehmer, Geburtsdatum, Schüler/Student
(die Angabe des Geburtsdatums dient statistischen Zwecken)

Kursgebühr

_____ €

_____ €

_____ €

_____ €

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats

Kontoinhaber/-in

IBAN:

BIC, Bankinstitut:

Hiermit ermächtige ich die Gemeinde Sontheim an der Brenz widerruflich, die von mir geschuldeten Kursgebühren bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos mittels Lastschrift einzuziehen. Gleichzeitig weise ich mein Kreditinstitut an, die von o. g. Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogene(n) Lastschrift(en) einzulösen. Mir ist bekannt, dass ich innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen kann. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen:

Ort, Datum, Unterschrift Kontoinhaber/-in

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Sontheim an der Brenz erkenne ich rechtsverbindlich an. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, dass die Daten zu diesem Zweck erhoben und gespeichert werden.

Ort, Datum, Unterschrift

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Sontheim (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. 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, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatsbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. 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 können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren 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. 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.

4. 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.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 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.

6. Ihre Rechte

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:
datenschutz@sontheim-brenz.de

Gut für die VHS Sontheim.

Wir fördern die
Bildung.



www.ksk-heidenheim.de



Kreissparkasse
Heidenheim

KANAL Reinigung & Inspektion EISENRING

Ihr Spezialist für

- › Rohr- und Kanalreinigung
- › Kanal-TV-Inspektion
- › Dichtheitsprüfungen von Haltungen und Schächten
- › Saugbaggerarbeiten, z. B. Wasserrohrbruch freilegen, Flachdachkies absaugen u. v. m.
- › Höchstdruck-Wasserstrahlen, z. B. um Wurzeln und andere hartnäckige Abflusshindernisse zu entfernen.

Kontaktieren Sie uns einfach bei Fragen oder Interesse!

☎ 07325 / 91 00 00 @ info@kanal-eisenring.de @ www.kanaleisenring.de

Herausforderung gesucht?

Wir bieten
interessante und
krisensichere
Arbeits- und
Ausbildungsplätze



22 Bishopsgate
höchster Wolkenkratzer
der City of London

Höhe
278 Meter

Fassadenfläche
ca. 70.000 Quadratmeter



GARTNER



Gute Aussichten bei Gartner.

Unsere Fassaden prägen die Skylines der Metropolen weltweit!

Alles nur Fassade? Nicht bei uns – mit Gartner geht es für Sie hoch hinaus! Sichern Sie jetzt Ihre Zukunft in unserem international tätigen Fassadenbauunternehmen und werden Sie ein Teil der Fassaden von morgen.

Aktuelle Stellenangebote sowie Informationen zu unseren Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten unter **www.josef-gartner.de/jobs**

**Dein Blick hinter
die Fassade!**



Josef Gartner GmbH • Gartnerstraße 20 • 89423 Gundelfingen