

Programmheft

Frühjahr/Sommer 2024



Trägerin der Volkshochschule:
Gemeinde Gerstetten

Gerstetten

immer auf der Höhe

Leitung: Gabriela Zimmermann
Geschäftsstelle: Petra Wildfeuer
Karlstraße 34 (Bahnhotel), 89547 Gerstetten
Tel. 07323 919250 · Fax 07323 919251
vhs@gerstetten.de

Öffnungszeiten:
Montag 9.00 – 11.30 Uhr
Mittwoch 16.00 – 19.00 Uhr
Außerhalb der Öffnungszeiten ist
der Anrufbeantworter geschaltet.

**Während der Schulferien ist die
Geschäftsstelle der VHS geschlossen.**

Winterferien: 20.02.2024 – 25.02.2024
Osterferien: 25.03.2024 – 06.04.2024
Pfingstferien: 20.05.2024 – 01.06.2024
Sommerferien: 25.07.2024 – 07.09.2024

Bankverbindungen:

Heidenheimer Volksbank
IBAN DE40 6329 0110 0180 1050 00
Kreissparkasse Heidenheim
IBAN DE69 6325 0030 0002 7600 18
Volksbank Brenztal
IBAN DE97 6006 9527 0045 2840 08

Die Anmeldung zu einem Kurs muss **spätestens
eine Woche vor Kursbeginn** erfolgen.

Zur Anmeldung bitte die beigelegte Anmelde-
karte benutzen. Anmeldungen sind auch per
Fax, Telefon oder E-Mail möglich.

**Bitte beachten Sie unsere Homepage, den
Albboten und die Tagespresse.**

**Wenn Sie nach der Anmeldung nichts von
der VHS hören, beginnt Ihr Kurs wie im
Programm angegeben. Eine zusätzliche
Bestätigung erhalten Sie nicht.**



**Aus organisatorischen Gründen ist eine Teilnahme
an Kursen und Exkursionen ohne vorherige Anmeldung nicht möglich.**

Nutzen Sie die Chance! Online-Anmeldung – einfach und schnell unter: www.vhs.gerstetten.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Gerstetten

Die AGB liegen in der VHS – Geschäftsstelle
zur Einsicht aus. Rücktritt durch die Teilneh-
menden: Bei allen Kursen / Vorträgen ist der
Rücktritt bis 7 Tage vor Beginn schriftlich zu
erklären. Bei nicht fristgerechten Abmeldun-
gen wird eine Gebühr in Höhe von 5,00 Euro
fällig, bei Rücktritt nach Kursbeginn bzw. bei
Nichtteilnahme an Einzelveranstaltungen ist
die volle Kurs-, Veranstaltungsgebühr fällig.
Wenn kein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt,
ist die Kursgebühr 1 Woche vor Kursbeginn
auf eines der o.g. Konten unter Angabe der
Kursnummer zu überweisen.

Um besser planen zu können, ist es wichtig,
dass Sie sich bitte auch zu den Einzelveranstal-
tungen und Vorträgen rechtzeitig anmelden.

Warum rechtzeitig anmelden?

Es kann passieren, dass Teilnehmer unange-
meldet kommen und der Vortrag ist eventuell
bereits abgesagt.

Das hat zur Folge, dass wir entweder erboste
oder verärgerte bzw. enttäuschte Teilnehmer /
Referenten haben.

- Teilnehmer stehen vor geschlossenen Türen,
weil der Vortrag wegen nicht genügender
Anmeldungen abgesagt wurde. Es waren aber
so viele nicht angemeldete Interessierte, dass
die Veranstaltung hätte stattfinden können.
- Ein Vortrag wurde wegen zu geringer
Teilnehmerzahl abgesagt, anschließend
erreichen uns genügend Anmeldungen und
der Vortrag hätte stattfinden können.
- Ein Vortrag muss abgesagt werden, weil der
Dozent verhindert ist. Alle angemeldeten
Teilnehmer können in diesem Fall informiert
werden.



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

Bitte bei diesen Kursen bei der veranstaltenden VHS
anmelden, diese ist beim jeweiligen Kurs angegeben.

Kursräume

Im Bahnhof

2 Kursräume im 1. OG sowie je
1 Kursraum im 2. und 3. OG
Aufzug bis ins 2. OG vorhanden



Im Schulzentrum Forststrasse gegenüber der kath. Kirche

Computerraum, Hof überqueren,
Haus A Haupteingang, 2. Stock

Schulküche, Haus B,
Erdgeschoss, 1. Tür rechts



Im alten Schulhaus Gartenstrasse 7

Westflügel, hinterer Eingang, 2. Stock rechts



Im Gymnastikraum

Flachbau gegenüber der Turn- und Festhalle

Im Lehrschwimmbecken

in der Turn- und Festhalle



Stucksaal im Bahnhof



Liebe Leserin, lieber Leser,

Es ist uns sehr wichtig, die Kultur in unserer Gesellschaft besonders zu unterstützen und Ihnen ein vielfältiges und interessantes Programm zu bieten.

Wir hoffen, Sie haben Spaß beim Durchstöbern des neuen Hefts und finden den für Sie passenden Kurs oder besuchen eine unserer interessanten Veranstaltungen!

Natürlich freuen wir uns auch immer über Anregungen, Ideen und auch neue Dozenten bzw. Kursleiter!

Also zögern Sie bitte nicht und melden sie sich bei uns!

Ihre *Gabriela Zimmermann*
Leiterin
der Volkshochschule



INHALT

Seite

Einzelveranstaltungen

- Vorträge 6, 7
- Workshop 6

Kultur

- Literaturfrühstück 9
- Krimilesung 9

Gesellschaft

- Seniorentreff 5
- Sturzprophylaxe 6
- Vorsorge 6
- Kräuterwanderung 7
- Waldbaden 7
- Imkerkurs 8
- Weinreise 10

Kreativität

- Seifenherstellung 12
- Klöppeln 11
- Patchwork 11
- Stricken 12
- Tischdeko Ostern 13
- Nähen 13

Gesundheit

- Entspannung 14
- Bewegung 14 - 19
- Zyklus Workshop 20
- Handmassage 20
- Kochclub 21

Arbeit und Beruf

- Business English 21 - 24

Sprachen

- Französisch 22
- Business English 21 - 24
- Spanisch 22, 23
- Italienisch 23

Junge Familie

- Beckenbodentraining für junge Mütter 24
- Tabata 24
- Babymassage 24
- Infoabend Stillen und Baby 25
- Stillvorbereitung 25
- Babysprache 26
- Breifrei 26
- Hurra, wir bekommen ein Baby 27

Kinder und Jugendliche

- Mountainbikettraining 27
- Prüfungsvorbereitung Mathe 10. Klasse Realschule 28
- Fit fürs Babysitten 28
- Junge VHS 29 - 31

ORTSSENIORENRAT GERSTETTEN

Die PC – Gruppe und die Gesprächsrunden des Ortsseniorenrats treffen sich in den Räumen der VHS Gerstetten im Bahnhof im 1. OG



Wir helfen gerne

PC Gruppe Gerstetten

jeden Montag von 15-17 Uhr
in der VHS Gerstetten 1.OG
Karlstr.34 89547 Gerstetten

im Ortsseniorenrat

<http://www.pcgruppe.de> mail: anmelden@pcgruppe.de Hotline 073239280111

Ortsseniorenrat
Gerstetten



Ortsseniorenrat Gerstetten

English Discussion Group,
Jeden zweiten Montag, 18.00 – 19.30 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene, Stufe 1,
Jeden zweiten Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene, Stufe 2,
Jeden zweiten Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr

Sprachliche Allgemeinbildung,
Einmal pro Monat, montags, 18.00 – 19.30 Uhr

Chemische Grundkenntnisse,
Einmal pro Monat, montags, 18.00 – 19.30 Uhr

Leiter der Gruppen:
OStR a.D. Hans Vogl, Tel. 07323/921337

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.
Jeder Interessierte, alle Altersstufen und auch
Auswärtige sind herzlich zur Teilnahme eingela-

den. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei, Spenden
sind willkommen.

Die genauen Termine entnehmen sie bitte dem
Albboten.

VHS FÜR SENIOREN

100-000

Seniorentreff im Bahnhof

Elfriede Heinle und Team

Bahnhof, 1. OG
Dienstags, ab 20.02.2024,
14.00 – 16.00 Uhr,
1,50 Euro pro Nachmittag



Zwei Stunden abwechslungsreiches Programm
erwartet Sie:

Vorträge, Dia-Schau, Lieder, Gedichte, Ge-
schichten, Bastelnachmittage, „Kaffeeklatsch“,
Spiele -Nachmittag oder Gymnastik.

Mal lehrreich, mal lustig und immer gesellig.

Die jeweiligen Programmpunkte entnehmen Sie
bitte dem Albboten. Alle Seniorinnen und Se-
nioren sind herzlich eingeladen.

Ein „Einstieg“ oder „Hereinschnuppern“ ist je-
derzeit möglich.

Wer einen Fahrdienst benötigt meldet sich bei
Fr. Heinle, Tel. 07323/5463.

302-017

Sturzprophylaxe für Senioren*innen, Übungskurs

Janette Allgöwer

Das Altern des Körpers ist ein natürlicher Vorgang, der dazugehört. Das Zusammenspiel von Körperteilen und Körpersystemen funktioniert nicht mehr fehlerfrei. Die richtige und gezielte Bewegung kann gerade für die Bereiche Muskulatur, Knochen, Sehnen etc. eine Eindämmung und Verbesserung von Bewegungseinschränkungen ermöglichen.

Die Vermeidung sturzbedingter Schädigungen ist für die Gesundheit im Alter von erheblicher Bedeutung. Neben den Verletzungen durch den Sturz ist die Angst vor Stürzen für den Senior nicht unerheblich. Durch eine gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation der Teilnehmer - Abbau von Bewegungsmangel, Förderung physischer und

psychosozialer Ressourcen, Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten - sollen sie weiter selbstständig stehen und gehfähig bleiben.

Für eine bessere Koordination werden bestimmte Methoden eingesetzt. Dieses Training hat eine Anpassung im zentralen Nervensystem zur Folge, welches Bewegungsabläufe besser koordiniert. Der Kursinhalt ist umfangreich angelegt und deckt nicht nur Training von Alltagssituationen sondern auch Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Entspannungsfähigkeit ab.

Mittwoch, 13.03.2024, 16.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 20.03.2024, 16.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 10.04.2024, 16.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 17.04.2024, 16.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 24.04.2024, 16.00 – 17.00 Uhr

6,7 UE

Bahnhotel 3. OG

28,00 Euro



VORTRÄGE / EINZELVERANSTALTUNGEN

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Die VHS versteht sich als demokratischer Ort des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik, Gesellschaft, Umwelt“ ist breit gefächert und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Die VHS hält hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

100-013

Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung

Christian Uhrig

Fachanwalt für Erbrecht

Rechtsanwalt Uhrig ist seit vielen Jahren Fachanwalt für Erbrecht und ein erfahrener Dozent. Der Vortrag befasst sich anhand von kleineren

Beispielfällen mit dem Thema Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung. Jeder kann in die Situation geraten, seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. In dem Vortrag wird erläutert aus welchem Grunde Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht so wichtig sind und welchen Inhalt sie haben können. Auch wird dargestellt welche Formvorschriften einzuhalten sind, damit die Verfügungen auch wirksam gefertigt sind.

Mittwoch, 20.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Bahnhotel Stucksaal

4,00 Euro Abendkasse

300-010

Workshop – „Der weibliche Zyklus – die verborgene Kraftquelle der Frau. Wie Zyklusbewusstsein Ihr Leben verändert.“

Evelyn Ulbl

Lebe im Einklang mit deiner Natur, um in deine volle Kraft zu kommen.

Vielen Frauen fehlt es an Selbstliebe, Körperakzeptanz und Selbstannahme.

In diesem Workshop befassen wir uns mit den 4 Phasen des weiblichen Zyklus: Winter, Frühling, Sommer und Herbst. Verständnis und Annahme der eigenen Vorgänge schafft Leichtigkeit, Stabilität und Sicherheit.

Wir lernen, wie wir als Frau zu unserer Natur zurückfinden und dadurch mit Leichtigkeit, Sicherheit, Mut und voller Vertrauen durchs Leben gehen.



Freitag, 12.07.2024, 15.00 – 17.30 Uhr
Bahnhof 3. OG
17,00 Euro

114-001
Waldbaden – der etwas andere Waldspaziergang
Michaela Böhringer

Waldbaden – der etwas andere Waldspaziergang Eintauchen in den Wald und glücklich und entspannt wieder auftauchen können Sie bei einem wohltuenden Waldbad im frischen Frühlingsgrün. Die Gerüche des Waldes im Frühling wahrnehmen, den weichen Boden unter den Füßen fühlen, die Bäume im sanften Wind beobachten, die Verbundenheit mit der Natur spüren und dem Wald staunend begegnen.

Genießen Sie sich eine Auszeit in der Natur und genießen Sie ein zutiefst freudvolles, sinnvolles und kraftspendendes Erlebnis.

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

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben
Kursleitung: Michaela Böhringer, Naturlehrerin, zert. Kursleiterin für Waldbaden/Achtsamkeit im Wald, Kräuterpädagogin in Ausbildung

Freitag, 19.04.2024, 17.00 – 19.00 Uhr
Der Treffpunkt im Grossraum Gerstetten wird noch bekannt gegeben.
10,00 Euro
Anmeldeschluss: 15.04.2024

114-031
Kräuterwanderung
Michaela Kohn, Kräuterkundige

Schon unsere Vorfahren wussten, dass die ersten Kräuter im Frühjahr für die Gesundheit von besonders großem Wert sind.



Wildkräuter begleiten uns auf Schritt und Tritt und gehören zu unserem täglichen Leben. Bei einer kleinen Wanderung Richtung Erpfenhausen wollen wir die „jungen Wilden“ entdecken und kennenlernen und etwas über deren Verwendung erfahren.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. Block und Stift für Notizen

Samstag, 27.04.2024, 10.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Gerstetten
15,00 Euro
Anmeldeschluss: 24.04.2024

114-1004K
Auf Spurensuche in der Natur für Kinder mit erwachsener Begleitung
Stefan Aumüller



Beim Spurenlesen gehen wir eine tiefe Verbindung mit der Natur und deren Bewohnern ein. Wir erfahren nicht nur, wer alles in unseren Wäldern lebt, sondern auch etwas über die Gewohnheiten und Lebensweise der Waldbewohner.

Im Kurs erfahrt ihr, was alles eine Spur ist und was man aus ihnen lesen kann.

Sonntag, 14.04.2024, 10.00 – 12.30 Uhr
3,3 UE
15,00 Euro
Anmeldung über: VHS Herbrechtingen

Eselsburgerstr. 8
89542 Herbrechtingen
Tel. 07324/955-1360
vhs@kulturzentrum-kloster.de

In Kooperation mit dem Alb-Bienenzüchterverein Gerstetten
115-002

Entdecken Sie ihre Liebe zur Natur Jetzt Imker/in werden! (Imker-Theoriegrundkurs)

Madeleine Hafner-Mack

VHS und der Alb-Bienenzüchterverein Gerstetten bieten einen Lehrgang für Neuimker und alle die es werden wollen an.



Ein Bienenvolk ist ein faszinierendes und gleichzeitig auch komplexes Wesen, das wir im Kurs näher betrachten und verstehen lernen werden. Außerdem befassen wir uns mit den wichtigsten Phasen im Bienenjahr und erfahren, worauf es bei der Pflege von Bienen während des Jahres ankommt. Der Kurs bietet die notwendigen theoretischen Grundlagen und ist Voraussetzung, um am Praxiskurs Bienenhaltung des Alb-Bienenzüchtervereins teilzunehmen.

Montag, 19.02.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Montag, 26.02.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Montag, 04.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Montag, 11.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Montag, 18.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr

10 UE

Bahnhotel 1. OG

60,00 Euro, Schüler und Auszubildende 30,00 Euro

300-1011K

Endlich gut schlafen!

Kathrin Schön



Wie Immunsystem, Gehirn und Stoffwechsel unseren Schlaf beeinflussen.

Einschlafprobleme, Durchschlafprobleme oder morgens total gerädert aufwachen? Immer mehr Menschen schlafen schlecht. Lerne zu verstehen, welchen Einfluss Immunsystem, Gehirn und Stoffwechsel auf unseren Schlaf haben und was du selbst effektiv dafür tun kannst, endlich wieder gut zu schlafen und dein Leben mit mehr Lebensqualität und Energie genießen kannst.

Kloster Herbrechtingen; Parlatorium; EG 10

Anmeldung über: VHS Herbrechtingen
Eselsburger Str. 8
89542 Herbrechtingen
Tel. 07324/955-1360
vhs@kulturzentrum-kloster.de

Donnerstag, 16.05.2024, 10.00 – 11.30 Uhr

2 UE

6,00 Euro

100-1010K

Hautpflege und Kosmetikkurs

Dezentes Tages-MakeUp, Basiskurs

Semra Rabus



Die Gesichtsmuskulatur verliert im Laufe der Zeit immer mehr an Spannung. Sie kann durch entsprechende Gymnastik wieder gefestigt werden. In diesem Kurs erhalten Sie aber auch viele praktische Tipps, wie Sie sich zu Hause ganz bewusst richtig pflegen. Die Hautpflege ist die Grundlage für ein perfektes Make-up. Frau Rabus analysiert ihre Haut und gibt ihnen wertvolle Hinweise zur Reinigung, Peeling, Einsatz von Ampullen, Seren und Masken usw. Gleichzeitig erhalten sie im Anschluss an die Pflege wertvolle Tipps um Ihr Gesicht mit dem passenden Make-up zum Strahlen zu bringen. Probieren Sie es aus, Sie werden von dem Erfolg überrascht sein.

Ort: Brenzschule, Klassenzimmer

Gebühr: 15,50 Euro + 10,00 Euro Materialkosten, diese werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet

Anmeldung über: VHS Königsbronn
Herwartstr. 2
89551 Königsbronn
Tel. 07328/9625-13
vhs@koenigsbronn.de

Donnerstag, 21.03.2024, 18.45 – 21.15 Uhr

3,3 UE

15,50 Euro

Anmeldung auch online möglich
unter www.vhs.gerstetten.de

116-1002K

Einkommenssteuer speziell für Ruheständler

- Workshop -
Volker Riechert



In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht.

Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen

Anmeldung unter: VHS Giengen
Spitalstr. 4
89537 Giengen
Tel. 07322/7758
vhs@giengen.de

Dienstag, 04.06.2024, 13.30 - 17.30 Uhr
5,3 UE

Gebühr: 66,00 Euro
VHS Gebäude Giengen, Spitalstr. 5, Raum 03 OG

Anmeldeschluss: 28.05.2024

201-000

Literaturfrühstück - Eine Frage der Chemie -

von Bonnie Garmus
Eugenie Andres-Dambacher

In gemütlicher Runde, bei einer Tasse Kaffee und einem kleinen Frühstück wird Eugenie Andres-Dambacher aus dem Roman „Eine Frage der

Chemie“ von Bonnie Garmus lesen. Elizabeth Zott, eine furchtlose Frau, die ohne Rücksicht auf eigene Blessuren für die Rechte der Frauen gekämpft hat.

Witzig, klug und warmherzig, eine Frau, die mehr will als das festgelegte Rollenbild der 1950 Jahre ihr zugesteht.



Mittwoch, 13.03.2024, 9.30 - 11.00 Uhr
Bibliothek Gerstetten, Forststrasse, im Schulgebäude

13,00 Euro inklusive Frühstück
Anmeldung in der Bücherei und in der VHS Gerstetten

Anmeldeschluss: 06.03.2024

201-004

Krimilesung: „Wenn's dunkel wird am Times Square!“

Otmar Schwan

Otmar Schwan aus Giengen hat den ersten Teil einer Kriminalserie mit dem Titel „Wenn's dunkel wird am Times Square!“ fertiggestellt und stellt ihn in einer 1. öffentlichen Lesung mit begleitender Präsentation ausführlich in Gerstetten vor. Lassen sie sich von der Ortskenntnis des Autors und der Spannung dieses Krimis begeistern.

Es gibt einen Büchertisch
Karten erhältlich bei:
VHS Gerstetten, Tel. 07323/919250,
vhs@gerstetten.de, beim Rathaus und in der
Bücherei in Gerstetten.

Freitag, 12.04.2024, 19.30 - 21.30 Uhr
Bahnhotel Stucksaal
7,00 Euro

204-1007K

„Hämmerle räumt auf!“



Bernd Kohlhepp spielt: Hämmerle Räumt Auf! Oder: Die Kunst den Müll zu trennen, bevor er anfällt. Schwäbisches Kabarett mit neuen Songs, Herrn Hämmerle beim Klassentreffen, Herrn Hämmerle in „Hamlet“ und einem Wiedersehen mit Frau Schwerdtfeger sowie Hotte und Manne. Jeder hat sie, die geheimen Orte, wo mysteriöse Gegenstände Rätsel aufgeben werden. Auch Herr Hämmerle. Der fixe Schwabe unterzieht seinen „Kruscht“ vom Keller bis zum Speicher einem Zukunftsscheck, um endlich Platz für neues „Glomp“ zu schaffen. Was ist von all dem, was wir mit uns herumschleppen, wirklich zukunftsfähig? Bei Hämmerle ist diese Woche „every day for future“ angesagt! Kohlhepps Spiel ist frech und herausfordernd, mit großem Improvisationstalent und schwäbischem Charme. Die Gunst des Publikums hat er gleich gewonnen.

Beginn: 20.00 Uhr, Einlass 19.00 Uhr (freie Platzwahl)
Ort: Hammerschmiede Königsbronn
Eintritt: 24,00 Euro VVK / 26,00 Euro Abendkasse
Vorverkauf: Rathaus Königsbronn, Herwartstr. 2, Tel. 07328/9625-10, Kreissparkasse Königsbronn, Schickhardtstr. 7, Tel. 07321/344-7010

Samstag, 06.04.2024, 20.00 Uhr
24,00 Euro

116-001

Weinreise durch Europa

Rainer Fredrich

Genießen sie an diesem Abend den europäischen Weinfrühling mit unterschiedlichen Weinen, die Lust auf mehr machen.



Rainer Fredrich von der Weinhandlung Bühr-Weine in Heidenheim führt mit viel Fachwissen durch diesen Abend.

45,00 Euro incl. Wein, Wasser, Brot und Käse
Bitte verzichten sie an diesem Abend auf Parfum.

Donnerstag, 25.04.2024, 19.00 – 21.30 Uhr
Bahnhof Weinkeller
45,00 Euro
Anmeldeschluss: 17.04.2024

100-1005K

Tagesfahrt Landesgartenschau in Wangen / Allgäu

Guido Kilian



Das Gelände der Landesgartenschau erweist sich durch seine stadtnahe Lage als ideal. Fast 25 Hektar werden an Grünflächen ausgewiesen. Der Naturraum mit ursprünglichen Gewässern, Aussichtspunkten und den Argen-Auen eignet sich perfekt für die Ausstellungs- und Daueranlagen. Der neue Argenpark, der sich wie ein grünes Band am Fluss anschmiegt, ist herausgeputzt und geschmückt für eine riesige Gartenparty. Üppige, farbenfrohe Blumenmeere werden sich wie bunte Bänder über das Gartenschaugelände ziehen. Neueste Trends in Gartenbau und Floristik sind ebenso zu bestaunen wie zukunftsfähige Schau- und Themengärten, klimafreundliche Gärten und klimaresistente Pflanzen und jede Menge Tipps für den eigenen Garten. Erleben Sie einen bunten Tag inmitten von innovativer Landschaftsarchitektur, neuen Parkanlagen und einzigartiger Blütenpracht. Der Veranstalter verspricht 164 Tage Inspiration, Genuss, Gartenkultur & Allgäuer Lebensart mit rund 2.000 Veranstaltungen aus den Bereichen Garten, Natur, Kunst und Kultur inmitten von innovativer Landschaftsarchitektur, neuen Parkanlagen und einzigartiger Blütenpracht.

Gebühr: 66,00 Euro für Fahrt und Eintritt
Abfahrten: Nattheim Sparkasse 8.30 Uhr, Heidenheim ZOB (hinter Hellensteingymnasium) 8.45 Uhr, Giengen Parkplatz Realschule 9.00 Uhr – Heimkehr gegen 20.00 Uhr.

Eine Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen.

Anmeldung unter: VHS Giengen
Spitalstr. 4
89537 Giengen
Tel. 07322/7758
vhs@giengen.de

Samstag, 11.05.2024, 8.30 – 20.00 Uhr
66,00 Euro
Anmeldeschluss: 12.04.2024



KREATIVITÄT

Kultur, Gestalten

Kultur macht stark. In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

209-001

Treffen der Patchwork-Gruppe

Christel Borek

Die Patchwork-Gruppe trifft sich im monatlichem Rhythmus. Es wird an neuen Projekten gearbeitet, aber auch solche beendet, die zu Hause schon lange als UFOS herumliegen.

Kosten pro Treffen: 1,50 Euro (beim Treffen bar zu zahlen)



Dienstag, 27.02.2024, 14.00 - 16.30 Uhr

Dienstag, 26.03.2024, 14.00 - 16.30 Uhr

Dienstag, 30.04.2024, 14.00 - 16.30 Uhr

Dienstag, 28.05.2024, 14.00 - 16.30 Uhr

Dienstag, 25.06.2024, 14.00 - 16.30 Uhr

Dienstag, 23.07.2024, 14.00 - 16.30 Uhr

20 UE

Bahnhotel 1. OG rechts

209-002

Klößeln

Bärbel Fortenbacher

Klößeln???

Das kennt man doch von alten Dokumentationen aus dem Fernsehen: da sitzen alte Frauen auf der Bank vor ihrem Haus, mit einem merkwürdigen Kissengestell vor sich, haben beide Hände voller



Holzstäbchen mit Garn (die Klößel), die sie zwischen den Händen hin und her werfen. Und heraus kommt – man weiß nicht wie – ein Spitzendeckchen, das sie auf ihre altmodischen Möbel legen.

Klößeln!!!

- Es stimmt, dass Klößeln ein sehr altes Kunsthandwerk ist, aber es stimmt nicht, dass nur altmodische Spitzen entstehen. Zeitgenössische Spitzen werden für moderne Raumdekorationen, Kleidung und sogar Schmuck geklößelt.
- Es stimmt, dass manche, selbst kleine Spitzen, mit sehr vielen Klößeln verfertigt werden, aber tatsächlich arbeitet man bei einem Schlag (beim Häkeln oder Stricken würde man sagen „einer Masche“) nur mit 2 Paaren, also 4 Klößeln.
- Es stimmt, dass man sich beim Klößeln konzentrieren muss, aber das bedeutet auf keinen Fall, dass wir alle schweigend vor uns hin arbeiten. – Im Gegenteil: Wir sind eine sehr fröhliche und gesellige Gruppe.

Übrigens: Geduld muss man nicht haben, die lernt man beim Klößeln automatisch!



Schnuppern Sie gern mal bei uns herein.

Melden Sie sich aber bitte vorher telefonisch an, damit Sie nicht nur zuschauen, sondern auch gleich einmal ausprobieren können. (Tel. 07322/6174 oder VHS Tel. 07323/919250)

Kursgebühr pro Nachmittag, gestaffelt:

Anfänger 6,50 Euro

Fortgeschrittene mit Hilfe 3,80 Euro

Fortgeschrittene ohne Hilfe 2,60 Euro

Samstag, 24.02.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

Samstag, 09.03.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

Samstag, 23.03.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

Samstag, 13.04.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

Samstag, 27.04.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

Samstag, 18.05.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

Samstag, 08.06.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

Samstag, 22.06.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

21,3 UE

Bahnhotel 1. OG

Kreativität ist Intelligenz, die Spaß hat - Albert Einstein, Zitat

209-007

Strickrunde – 2 links, 2 rechts – jetzt wird es was

- für alle die gern „nadeln“

Birgit Banzhaf

Stricken ist wieder in – in jedem Alter.

Wir treffen uns wöchentlich, stricken gemeinsam, tauschen Ideen aus, helfen uns bei Bedarf gegenseitig, zaubern schöne Sachen und genießen die Zeit zusammen.

Wer Lust auf Stricken hat, darf gerne einfach mal vorbeikommen und reinschnuppern. Wir freuen uns immer über neue Teilnehmer.

Gebühr pro Nachmittag: 1,00 Euro

Wolle und Stricknadeln für den Eigenbedarf bitte mitbringen

Dienstags, ab 20.02.2024, 14.00 – 16.30 Uhr,
Bahnhof 2. OG

100-001

Naturseifenherstellung im Kaltverfahren 1

Michaela Kohn

Seife sieden ist ein kreativ, reines Vergnügen. Aus Ölen, Düften, Kräutern und Natronlauge werden wir gemeinsam Schritt für Schritt die Kunst der Seifenherstellung erlernen. Verwendet werden nur vegetarische Zutaten, rein pflanzliche Fette und Öle in Lebensmittelqualität. Angereichert mit Duftölen, ätherischen Ölen und/oder Kräutern, farbigen Tonerden oder Pigmentfarben entstehen individuelle Seifen die hautfreundlich und ohne Konservierungsstoffe sind. In jedem Stück selbst-gesiedeter Seife steckt ein Stück Mystik und die Freude einen so alltäglichen Gegenstand kunstvoll zu gestalten.



Bitte mitbringen:
Schürze, Haushaltshandschuhe, wer hat Schutzbrille, Schreibzeug, altes Handtuch oder Decke zum Isolieren der Seife, wer möchte Joghurt-, Quark-, Sahnebecher, Tetrapack, kleine Silikonförmchen, etc. ...
Körbe oder Kartons zum Transportieren der fertigen „Kunstwerke“.

Freitag, 01.03.2024, 19.00 – 22.30 Uhr

Bahnhof 1. OG

4,7 UE

16,00 Euro zzgl. Materialkosten ca. 15,00 Euro – 20,00 Euro diese sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

100-002

Naturseifenherstellung im Kaltverfahren 2

Michaela Kohn

Für alle, die schon Erfahrung in der Seifenherstellung haben und evtl. beim ersten Kurs schon teilgenommen haben, möchte ich einen Fortgeschrittenen-Kurs anbieten. Wir werden uns aufwändigeren Rezepten widmen, z.B. Milchseifen, Seife mit Seide, Honig. Durch besondere Zusatzöle und -Fette wie z.B. Mandelöl, Rizinusöl, Sheabutter, Kakaobutter werden cremige Luxusseifen entstehen, die ein richtiger Genuss im hektischen Alltag sind.

Bitte mitbringen: Schürze, Haushaltshandschuhe, wer hat Schutzbrille, Schreibzeug, wer möchte Joghurt-, Quark-, Sahnebecher, Tetrapack, kleine Silikonförmchen, etc. ...
Körbe oder Kartons zum Transportieren der fertigen „Kunstwerke“.

Freitag, 14.06.2024, 19.00 – 22.30 Uhr

Bahnhof 1.0G

4,7 UE

16,00 Euro zzgl. Materialkosten ca. 15,00 Euro – 20,00 Euro diese sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

210-003

Tischdekoration für Ostern aus Holz

Nadine Nägele

Gemeinsam wollen wir Holzostereier in drei unterschiedlichen Größen und Arten für die Osterdekoration auf den Tisch kreieren.

Das eine Osterei gestalten wir als dekorativer Blumenträger. Das andere mit verschiedenen Schleifen und Knöpfen aus Bast und das dritte malen wir an. In der Trockenzeit fertigen wir noch Osterkarten. Sind sie neugierig geworden? Dann freuen wir uns auf Ihre Anmeldung.

Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel

Freitag, 08.03.2024, 19.15 – 21.00 Uhr

Bahnhotel 1. OG

2,33 UE

9,00 Euro zzgl. Materialkosten ca. 20,00 Euro

direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen

Anmeldeschluss: 28.02.2024

209-006

Nähen, weil es Freude macht!

Fr. Dipl.-Ing. (FH) Marion Haubold

Starten Sie Ihr Nähprojekt !

Alle nähen was sie wollen.

Mitzubringen sind: funktionstüchtige Nähmaschine, Schere, Maßband, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Schnitt, Nähgarn & Stoff.

Mit professioneller Hilfe klappt das, egal ob Sie Vorkenntnisse haben oder nicht.

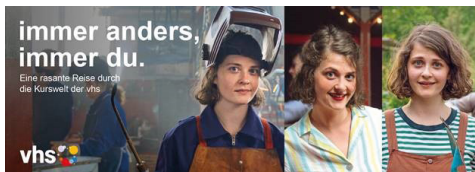
Donnerstag, 14.03.2024, 17.30 – 20.15 Uhr

Bahnhotel 1. OG

3,67 UE

16,50 Euro

Anmeldeschluss: 11.03.2024



209-011

Offene Nähzeit – Nähen, weil es Freude macht!

Fr. Dipl.-Ing. (FH) Marion Haubold

Nähen nach Lust & Laune!

Alle nähen was sie wollen.

Mit professioneller Hilfe klappt das.

Mitzubringen sind: funktionstüchtige Nähmaschine, Schere, Maßband, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Schnitt, Nähgarn & Stoff.

Ihre professionelle Unterstützung ist da und unterstützt Sie.

Donnerstags, ab 11.04.2024, 17.30 – 20.15 Uhr, 3 Abende

11 UE

Bahnhotel 1. OG

49,50 Euro

Anmeldeschluss: 08.04.2024

Bezuschussung von Präventionskursen

Die VHS Gerstetten bietet seit vielen Jahren Präventionskurse mit hohem Qualitätsstandard zu sozial verträglichen Gebühren an.

Seit 2016 schreibt die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) ein aufwändiges Zertifizierungsverfahren vor, das unsere Kurse erheblich verteuern würde.

Zudem widersprechen die starren zeitlichen und inhaltlichen Festlegungen der ZPP dem pädagogischen Anspruch der VHS Gerstetten, flexibel und fachlich kompetent auf unsere Teilnehmer zu reagieren.

Jeder Krankenkasse obliegt die Entscheidung, ob sie eine präventive Maßnahme für ihr Mitglied individuell fördert. Ob und wie ihre Kursteilnahme gefördert wird, klären sie bitte direkt mit ihrer Krankenkasse.



ENTSPANNUNG – BEWEGUNG – GESUNDHEIT

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden.

Qi Gong

Eintauchen in die Ruhe und mit einfachen Übungen den Körper bewusst bewegen und das innere Lächeln stärken.



Qi Gong ist das Aktive von der Akupunktur und ist eine wichtige Säule in der Traditionellen Medizin. In diesen Kursen werden die Übungen auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen abgestimmt. Durch das ruhige Üben und bewußte Atmen in den Unterbauch – Dantian wird das Zusammenspiel der Organe gefördert und bei beständigem Üben können sich Stagnationen auflösen. Qi Gong kann je nach körperlicher Verfassung im Stehen, Sitzen sowie im Liegen und Gehen ausgeführt werden.

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

**Lernen, ohne zu denken, ist eitel.
Denken, ohne zu lernen,
ist gefährlich.**

Konfuzius (551-479 v. Chr.)
chinesischer Philosoph

301-001

Qi Gong – Schnupperkurs

Ingrid Schabel

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

Mittwoch, 21.02.2024, 10.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch, 28.02.2024, 10.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch, 06.03.2024, 10.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch, 13.03.2024, 10.00 – 11.00 Uhr

Mittwoch, 20.03.2024, 10.00 – 11.00 Uhr

6,7 UE

Altes Schulhaus Dach Juhe

28,00 Euro

301-101

Qi Gong

Ingrid Schabel

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

**Mittwochs, ab 10.04.2024, 10.00 – 11.00 Uhr,
10x vormittags**

13,3 UE

Altes Schulhaus Dach Juhe, bei gutem Wetter im Kirchengarten

56,00 Euro



Zeit für Yoga

*Jeder Mensch sollte sich
am Tag eine Stunde Zeit
für sich selbst nehmen -
etwa in Form von Yoga,
außer er ist sehr beschäftigt,
dann braucht er zwei.*

Yoga

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen lösen Energieblockaden, Stress und körperliche Anspannungen auf sanfte Weise. Regelmäßiges und achtsames Üben regt die körpereigenen Heilkräfte an,

beruhigt die Nerven, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und schenkt uns innere Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

301-006

Yoga für Dich

Isolde Vetter

Ziel des Yogakurses ist es einen Ausgleich für Körper, Seele und Geist zu schaffen. sich auf den Weg zu machen zu sich selbst. Wir üben mit traditionellen Asanas und neuen Variationen wie Faszien-Yoga und Yoga der Energie um Blockaden zu lösen.

Wir freuen uns über „Schnupper“-Teilnehmer

Mittwochs, ab 21.02.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, 10x abends

20 UE

Bahnhof 3. OG

80,00 Euro

301-009

Yoga am Donnerstagabend mit Sabine

Sabine Färber

YOGA ist ein uraltes indisches Übungssystem das auf Körper, Geist und Seele wirkt. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördert Yoga die Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit.

Jede Einheit beginnt und endet mit Entspannungsübungen. Dieser Kurs ist für Menschen mit und ohne Yogakenntnisse geeignet. Zwei Stunden vor Kursbeginn bitte nichts mehr Essen.

Die Dozentin ist Yogalehrerin BDY/EYU., Diplom Sozialpädagogin, Transaktionsanalytikerin

Donnerstag, 22.02.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Donnerstag, 29.02.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Donnerstag, 07.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Donnerstag, 11.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Donnerstag, 18.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Donnerstag, 02.05.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Donnerstag, 16.05.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Donnerstag, 06.06.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Donnerstag, 20.06.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Donnerstag, 27.06.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Donnerstag, 04.07.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Donnerstag, 18.07.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

24 UE

Bahnhof 3. OG

96,00 Euro

301-010

Power Yoga

Marianne Otto

Power-Yoga ist eine Mischung dynamischer Verbindungen aus Körper, Geist und Seele. Durch die häufigen Wiederholungen, das Halten von Asanas, verbunden mit bewusster Atmung und gleichzeitig auch Streck- und Dehnübungen macht Power-Yoga den Körper flexibel und dehnbar.

Die einzelnen Übungen sind dem traditionellen Yoga (Vinyasa-Yoga) entnommen. Mit Power-Yoga findest du einen anstrengenden Yogastil, der auf Fitness ausgelegt ist. Es ist ein Yoga, das dir viel abverlangt, aber gleichzeitig auch innere Ruhe und Stärke verleiht. Yogakenntnisse sind von Vorteil.

Marianne Otto, Yogalehrerin, mit Zusatzqualifikation Fascial Fitness, Übungsleiter für präventive Gymnastik, DOSB Lizenz Trainerin C Fitness und Gesundheit.

Montags, ab 19.02.2024, 8.30 – 9.45 Uhr,

17x vormittags

28,3 UE

Bahnhof 3. OG

113,30 Euro



301-011

Faszien Yoga am Vormittag 2

Marianne Otto

Achtsamkeitsbasierter Hatha-Yoga mit modernen, dynamischen Yoga-Flows.

Geschmeidige Bewegungen mobilisieren deine faszialen Strukturen und sorgen für einen gesunden Rücken. Durch koordiniertes Atmen wird dein Geist ruhig und dein Körper entspannt. Ideal zum Stressabbau, Fitwerden und Entspannen!

Fitte Faszien mit allem was die Faszien an Bewegung brauchen: Stretchings, elastische Federungen, Körper-, Atemübungen und Entspannung sorgen für ein geschmeidiges und kraftvolles Bindegewebsnetz.

Bitte mitbringen: Decke und evtl. ein Kissen

Marianne Otto, Yogalehrerin, mit Zusatzqualifikation Fascial Fitness, Übungsleiter für präventive Gymnastik, DOSB Lizenz Trainerin C Fitness und Gesundheit,

Montags, ab 19.02.2024, 10.00 – 11.15 Uhr,

17x vormittags

28,3 UE

Bahnhotel 3. OG

113,30 Euro

Wirbelsäulengymnastik

Ziel der Kurse ist, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke zu verbessern und u.a. Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen, um Rückenproblemen vorzubeugen, bestehende Beschwerden auszugleichen und die Haltung zu verbessern.



302-001

Wirbelsäulengymnastik 1

Elke Ketterle

Physiotherapeutin

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch

Montags, ab 19.02.2024, 18.15 – 19.15 Uhr,

17x abends

22,7 UE

Bahnhotel 3. OG

90,70 Euro

302-002

Wirbelsäulengymnastik 2

Renate Wörle-Glomb



Flotte WS – Gymnastik nach aktuellen, funktionellen und anatomischen Kenntnissen.

Bitte mitbringen:

1 großes Handtuch,

ABS-Socken oder barfuß



Dienstags, ab 20.02.2024, 17.15 – 18.15 Uhr,

9x abends

12 UE

Bahnhotel 3. OG

48,00 Euro



302-003

Wirbelsäulengymnastik 3

Gordon Powell

Rückenschullehrer

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch

Mittwochs, ab 21.02.2024, 18.00 – 19.00 Uhr,

16x abends

21,3 UE

Grund-, Werkrealschule Gymnastikraum

85,30 Euro

302-004

Wirbelsäulengymnastik 4

Gordon Powell

Rückenschullehrer

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch

Mittwochs, ab 21.02.2024, 19.00 – 20.00 Uhr,

16x abends

21,3 UE

Grund-, Werkrealschule Gymnastikraum

85,30 Euro

302-005

Wirbelsäulengymnastik 5

Heike Kindermann

Physiotherapeutin

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch und

Turnschuhe

Mittwochs, ab 21.02.2024, 20.15 – 21.15 Uhr,

16x abends

21,3 UE

Grund-, Werkrealschule Gymnastikraum

85,30 Euro

302-006

Rücken Fit am Morgen

Elke Ketterle

Physiotherapeutin

Machen Sie Ihren Rücken stark.

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik mit Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Einfache Übungen wirken sich positiv auf die Haltung aus und beugen Schmerzen und Verspannungen vor.

**Donnerstags, ab 22.02.2024, 9.45 – 10.45 Uhr,
15x vormittags**

20 UE

Bahnhotel 3. OG

80,00 Euro

302-007

Wirbelsäule, Becken, Beckenboden

Elke Ketterle

Physiotherapeutin

Die Wirbelsäule, das Becken und der Beckenboden ergeben eine Einheit.

Eine gut arbeitende Muskulatur in diesen Bereichen ist die stabile Basis für unseren Körper und eine enorme Kraftquelle.

In diesem Kurs sprechen wir speziell diese stabilisierende Muskulatur an und gehen auf Entdeckungsreise, um zu erfahren, welche Auswirkungen ein funktionierender Beckenboden auf den gesamten Körper haben kann.

Bitte mitbringen: 1 großes Handtuch

**Donnerstags, ab 22.02.2024, 8.30 – 9.30 Uhr,
15x vormittags**

20 UE

Bahnhotel 3. OG

80,00 Euro

302-008

Latin Flow

Elke Ketterle

Physiotherapeutin

Lateinamerikanische Musik ist Lebensfreude pur.

Sich bewegen im Fluss der Musik, vom Alltag abschalten, den Moment spüren und die Seele baumeln lassen.

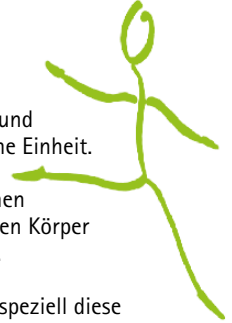
Bitte mitbringen: Turnschuhe und Getränk

**Montags, ab 19.02.2024, 19.30 – 20.30 Uhr,
17x abends**

22,7 UE

Bahnhotel 3. OG

90,70 Euro



Öffnungszeiten VHS Gerstetten:

MONTAG 9.00 – 11.30 UHR UND MITTWOCH 16.00 – 19.00 UHR

Außerhalb der Öffnungszeiten ist der Anrufbeantworter geschaltet.

302-010

Bodyweight-Workout

Lydia Wöhrle

Muskeln aufbauen, den Körper straffen, die eigene Fitness sowie die Ausdauer verbessern und das ganz ohne Geräte.

Im Bodyweight-Workout trainieren wir unseren gesamten Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Eine Vielzahl an Übungen und Variationen sorgt für die nötige Abwechslung. Für alle Fitnesslevel geeignet.

Mittwochs, ab 06.03.2024, 17.45 – 18.45 Uhr,

10x abends

13,3 UE

Bahnhotel 3. OG

53,30 Euro

Pilates

Bei der Pilates-Methode dreht sich alles um die Körpermitte. Die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut.



Fließende, rhythmische, weiche und elegante Bewegungen dehnen und kräftigen die Muskeln. Der rasch spürbare Erfolg dieses Trainings wirkt sich positiv auf die Körpersilhouette, einer aufrechteren Haltung, geschmeidigeren Bewegungen sowie mehr Kraft und Flexibilität aus.

Das Angebot eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Trainings- und Sportlerproben.

Wir trainieren mit und ohne verschiedene Kleingeräte.

Erleben Sie es selbst!

302-016

Pilates am Abend

Renate Wörle-Glomb

Bitte mitbringen: kleines und großes Handtuch, ABS-Socken (oder barfuß)

Dienstags, ab 20.02.2024, 18.30 – 19.30 Uhr,

9x abends

12 UE

Bahnhotel 3. OG

48,00 Euro

302-013

Aqua Fitness

Monika Frisch

Sich im Wasser bewegen bringt nicht nur Spaß.

Die Besonderheiten des Wassers tragen zu einem gelenkschonenden Fitnessstraining bei.

Das Arbeiten gegen den Wasserwiderstand fördert Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft.



Donnerstags, ab 22.02.2024, 17.30 – 18.15 Uhr,

15x abends

15 UE

Turn- und Festhalle Lehrschwimmbad

97,50 Euro



Gesund und Fit – macht Spaß und gibt gute Laune!

302-017

Sturzprophylaxe für Senioren*innen, Übungskurs

Janette Allgöwer



Das Altern des Körpers ist ein natürlicher Vorgang, der dazugehört. Das Zusammenspiel von Körperteilen und Körpersystemen funktioniert nicht mehr fehlerfrei. Die richtige und gezielte Bewegung kann gerade für die Bereiche Muskulatur, Knochen, Sehnen etc. eine Eindämmung und Verbesserung von Bewegungseinschränkungen ermöglichen.

Die Vermeidung sturzbedingter Schädigungen ist für die Gesundheit im Alter von erheblicher Bedeutung. Neben den Verletzungen durch den Sturz ist die Angst vor Stürzen für den Senior nicht unerheblich. Durch eine gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation der Teilnehmer - Abbau von Bewegungsmangel, Förderung physischer und psychosozialer Ressourcen, Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten - sollen sie weiter selbstständig steh und gehfähig bleiben. Für eine bessere Koordination werden bestimmte Methoden eingesetzt. Dieses Training hat eine Anpassung im zentralen Nervensystem zur Folge, welches Bewegungsabläufe besser koordiniert. Der Kursinhalt ist umfangreich angelegt und deckt nicht nur Training von Alltagssituationen sondern auch Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Entspannungsfähigkeit ab.



Mittwoch, 13.03.2024, 16.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 20.03.2024, 16.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 10.04.2024, 16.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 17.04.2024, 16.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 24.04.2024, 16.00 – 17.00 Uhr

6,7 UE

Bahnhotel 3. OG

28,00 Euro

303-1045K

Fahrtechniktraining für Fahrrad- & E-Bike-Einsteiger ab 60 Jahre

Thomas Lehner

Trainer B im Radsport (Straße/MTB),

staatl. Geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer,

Bike-Fitting-Experte



Sie haben noch nicht so viele Erfahrungen auf dem Fahrrad oder E-Bike gesammelt und würden gern mehr können? Bremsmanöver gelingen nicht immer so, wie sie sollten? Enge Kurven und steiles Gelände sind regelmäßig eine Herausforderung für Sie? Dann ist unser Fahrtechnik-training für Fahrrad & E-Bike-Einsteiger ab 60 Jahre für Sie genau richtig, denn die richtige Fahrtechnik ist kein Ding der Unmöglichkeit, sondern für jeden erlernbar. Wir üben ausgiebig die Fahrrad- & E-Bike Fahrtechnik, um Ihnen ganz neue Welten mit und auf dem Rad oder E-Bike zu eröffnen. Sie lernen, immer die Kontrolle zu behalten, jederzeit sicher anhalten und absteigen zu können, sinnvoll zu schalten, leichter bergauf zu fahren, auf verschiedenen Untergründen zu bremsen und Kurven zu meistern. Sie sind hier genau richtig, wenn... Sie schon mal auf einem Fahrrad oder E-Bike gesessen haben, Sie sich als Einsteiger/in bezeichnen, Sie Spaß am Radfahren haben, Sie Lust haben, sich fahrtechnisch zu verbessern. Bitte beachten Sie in unseren AGBs die Hinweise zur Haftung.

Bitte mitbringen: funktionsfähiges Fahrrad, Helm, Handschuhe (wenn vorhanden), festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung
Bitte beachten Sie in unseren AGBs die Hinweise zur Haftung.

Ort: ehemaliger Verkehrsübungsplatz
Niederstotzingen, Bergstraße
(zwischen Familienzentrum
St. Anna und Schule)

Gebühr: 45,00 Euro

Anmeldung: VHS Niederstotzingen

Im Städtle 26

89168 Niederstotzingen

Tel. 07325/102-27

vhs@niederstotzingen.de

Bitte mitbringen: funktionsfähiges Fahrrad, Helm, Handschuhe (wenn vorhanden), festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung

Samstag, 13.04.2024, 13.00 – 15.00 Uhr

45,00 Euro



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden.

300-010

Workshop – „Der weibliche Zyklus – die verborgene Kraftquelle der Frau. Wie Zyklusbewusstsein Ihr Leben verändert.“

Evelyn Ulbl

Lebe im Einklang mit deiner Natur, um in deine volle Kraft zu kommen.

Vielen Frauen fehlt es an Selbstliebe, Körperakzeptanz und Selbstanahme.

In diesem Workshop befassen wir uns mit den 4 Phasen des weiblichen Zyklus: Winter, Frühling, Sommer und Herbst. Verständnis und Annahme der eigenen Vorgänge schafft Leichtigkeit, Stabilität und Sicherheit.

Wir lernen, wie wir als Frau zu unserer Natur zurückfinden und dadurch mit Leichtigkeit, Sicherheit, Mut und voller Vertrauen durchs Leben gehen.

Freitag, 12.07.2024, 15.00 – 17.30 Uhr

3,3 UE

Bahnhotel 3. OG

17,00 Euro



302-030

Handreflexmassage – Workshop – weil es hilft!

Fr. Dipl.-Ing. (FH) Marion Haubold

Tun Sie sich selbst und/oder Ihren Lieben etwas Gutes und lernen Sie Hände zu massieren.

Warum werden nur die Füße und andere Körperteile beachtet? Geben wir unseren Händen, die tagtäglich „für uns arbeiten“ etwas Liebe zurück.

Dienstag, 12.03.2024, 17.00 – 18.30 Uhr

2 UE

Bahnhotel 2. OG

10,00 Euro

Anmeldeschluss: 04.03.2024

300-1011K

Endlich gut schlafen!

Kathrin Schön



Wie Immunsystem, Gehirn und Stoffwechsel unseren Schlaf beeinflussen.

Einschlafprobleme, Durchschlafprobleme oder morgens total gerädert aufwachen? Immer mehr Menschen schlafen schlecht. Lerne zu verstehen, welchen Einfluss Immunsystem, Gehirn und Stoffwechsel auf unseren Schlaf haben und was du selbst effektiv dafür tun kannst, endlich wieder gut zu schlafen und dein Leben mit mehr Lebensqualität und Energie genießen kannst.

Kloster Herbrechtingen; Parlatorium; EG 10

Anmeldung über: VHS Herbrechtingen

Eselsburger Str. 8

89542 Herbrechtingen

Tel. 07324/955-1360

vhs@kulturzentrum-kloster.de

Donnerstag, 16.05.2024, 10.00 – 11.30 Uhr

6,00 Euro

Aus der Vergangenheit kann jeder lernen. Heute kommt es darauf an, aus der Zukunft zu lernen.

Herman Kahn (1922-1983)
US-amerikanischer Futurologe,
Mathematiker und Physiker

307-001

Kochclub

Gülüzar Winter

Es werden schmackhafte und gesunde Leckereien der internationalen und mediterranen Küche zubereitet. Mit viel Gemüse und exotischen Gewürzen zaubern wir gemeinsam mit Ihnen Menüs. Freuen Sie sich darauf in geselliger Runde kulinarische Köstlichkeiten zu kreieren und zu genießen.



- Zusätzlich Lebensmittelkosten - diese sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Dienstag, 12.03.2024 und 07.05.2024,

18.30 – 21.30 Uhr,

2 Abende

8 UE

Schulküche / Schulzentrum

28,00 Euro

Anmeldeschluss: 04.03.2024



SPRACHEN

In der Welt zu Hause.

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Die Mindestteilnehmerzahl für Sprachkurse beträgt 6 TN.

Die angegebenen Gebühren für unsere Sprachkurse werden bei weniger als 6 Teilnehmern entsprechend angepasst.

Die Mindestteilnehmerzahl für Sprachkurse beträgt 6 TN.

Die angegebenen Gebühren für unsere Sprachkurse werden bei weniger als 6 Teilnehmern entsprechend angepasst.

406-004

Business English – Infonachmittag

Sabine Huber

NEU

Infonachmittag zu folgendem Kurs:

Business English

Kommunikation mit internationalen

Geschäftskontakten erfolgt meist in Englisch. Dies ist effizient nur möglich, wenn man die relevanten Vokabeln kennt, passende Textbausteine zur Verfügung hat und mit einigen Do's and Don't's vertraut ist.

Wir erarbeiten eine Vokabelsammlung und Textbausteine für Emails und üben Gesprächssituationen.

Grundkenntnisse in Englisch sind erforderlich.

Der Infonachmittag ist kostenfrei, bitte trotzdem anmelden.

Freitag, 15.03.2024, 16.30 – 17.30 Uhr

1,3 UE

Bahnhotel 1. OG

Kostenlos

Anmeldeschluss: 11.03.2024

Bitte beachten Sie:

Anmeldungen sind online möglich unter www.vhs.gestetten.de oder per beiliegender Anmeldekarte.

406-005

Business English

Sabine Huber

NEU

Kommunikation mit internationalen Geschäftskontakten erfolgt meist in Englisch. Dies ist effizient nur möglich, wenn man die relevanten Vokabeln kennt, passende Textbausteine zur Verfügung hat und mit einigen Do's and Dont's vertraut ist.

Wir erarbeiten eine Vokabelsammlung und Textbausteine für Emails und üben Gesprächssituationen.

Grundkenntnisse in Englisch sind erforderlich.

Samstags, ab 13.04.2024, 9.30 – 12.00 Uhr,

3x vormittags

10 UE

Bahnhotel 1. OG

52,50 Euro

408-002

Französisch

Wiedereinsteigerkurs

Christian Lallemand

Ein französisch Auffrischkurs für diejenigen, die ihre Grundkenntnisse wieder beleben wollen und dadurch etwas mehr erreichen möchten. Aussprache, Wortschatz und einfache Grammatik werden jeweils geübt, vertieft und erweitert. Es wird ohne Lehrbuch gearbeitet. Alles in einer ungezwungenen und entspannten Atmosphäre!
Vorkenntnisse: Ein bis zwei Jahre.

Mittwochs, ab 06.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr,

10x abends

20 UE

Bahnhotel 2. OG

100,00 Euro

Anmeldeschluss: 28.02.2024

408-000

Französisch B1

Fortsetzungskurs

Christian Lallemand

Allons-y! Parlons!

Im Mittelpunkt des neu eingeführten, sehr praxisorientierten Kurs- und Übungsbuches B1 Allés-y! liegt das Anregen des progressiven Sprechens.

Die TeilnehmerInnen, die schon gute Vorkenntnisse (3 – 4 Jahre) besitzen, werden auf unterhaltsame Weise dazu ermutigt, frei zu reden.

Die im Lehrbuch notwendige Grammatik und die dazugehörigen Übungen werden berücksichtigt.

Alles in allem: schöne Erfolgsperspektiven!

Lehrwerk: „Perspectives Allés-y B1“ Cornelsen
ISBN 9783065201872

Mittwochs, ab 21.02.2024, 17.50 – 19.20 Uhr,

14x abends

28 UE

Bahnhotel 2. OG

140,00 Euro

422-001

Spanisch für Anfänger

Rufina Theilacker

Intensivkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Buch wird im Kurs bekanntgegeben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wörterbuch und Schreibheft, Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben

Freitags, ab 23.02.2024, 18.00 – 19.30 Uhr,

12x abends

24 UE

Bahnhotel 1. OG rechts

120,00 Euro

Anmeldung jetzt auch online möglich unter
www.vhs.gerstetten.de



422-002

Spanisch für Fortgeschrittene A1 Fortsetzungskurs

Rufina Theilacker

Für fortgeschrittene Spanisch-Interessierte!

Gerne dürfen Sie zu einem Schnupperabend nach vorheriger Anmeldung vorbeikommen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Wörterbuch und Schreibheft

**Donnerstags, ab 22.02.2024, 19.30 – 21.00 Uhr,
12x abends**

24 UE

Bahnhof 2. OG

120,00 Euro

409-1000K

Italienisch Konversation

Albertina Ulrici-Iltner



Nel nostro gruppo la comunicazione sta al primo posto. La lettura di racconti brevi è per noi ispirazione per lo scambio di opinioni ed esperienze. All'occorrenza richiamiamo alla memoria anche conoscenze già acquisite.

In unserer Gruppe steht die Kommunikation an erster Stelle. Das Lesen von Kurzgeschichten dient uns als Inspiration für unser Austausch über Ansichten und Erfahrungen. Gelegentlich rufen wir zurückliegende Kenntnisse ins Gedächtnis und üben wir sie. Kurzgeschichten: „Il fruttivendolo die Campo de' Fiori“, PONS

Einstufung nach dem gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen: Niveau „A2“

Ort: Königsbronn, Dreißentalschule,
Raum 0.5

Gebühr: 40,00 Euro

Anmeldung über: VHS Königsbronn

Herwartstr. 2

89551 Königsbronn

Tel. 07328/9625-13

vhs@koenigsbronn

**Mittwochs, ab 06.03.2024, 18.15 – 19.15 Uhr,
8 Termine, 14-tägig**

40,00 Euro



ARBEIT UND BERUF

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS
Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbar und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

406-004

Business English – Infonachmittag

Sabine Huber



Infonachmittag
zu folgendem Kurs:

Business English

Kommunikation mit internationalen Geschäftskontakten erfolgt meist in Englisch. Dies ist effizient nur möglich, wenn man die relevanten Vokabeln kennt, passende Textbausteine zur Verfügung hat und mit einigen Do's and Dont's vertraut ist. Wir erarbeiten eine Vokabelsammlung und Textbausteine für Emails und üben Gesprächssituationen. Grundkenntnisse in Englisch sind erforderlich.

Der Infonachmittag ist kostenfrei, bitte trotzdem anmelden.

Freitag, 15.03.2024, 16.30 – 17.30 Uhr

1,3 UE

Bahnhof 1. OG

Kostenlos

Anmeldeschluss: 11.03.2024

Eagles are my
favourite animals!



406-005

Business English

Sabine Huber

NEU

Kommunikation mit internationalen Geschäftskontakten erfolgt meist in Englisch. Dies ist effizient nur möglich, wenn man die relevanten Vokabeln kennt, passende Textbausteine zur Verfügung hat und mit einigen Do's and Dont's vertraut ist.

Wir erarbeiten eine Vokabelsammlung und Textbausteine für Emails und üben Gesprächssituationen.

Grundkenntnisse in Englisch sind erforderlich.

Samstags, ab 13.04.2024, 9.30 – 12.00 Uhr,

3x vormittags

10 UE

Bahnhotel 1. OG

52,50 Euro



JUNGE FAMILIE

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden.



302-020

Beckenbodentraining für junge Mütter

Denise Arnold

Beginn ca. 6 Wochen nach der Entbindung

Kennenlernen, wahrnehmen und Kräftigung des Beckenbodens und der umliegenden Muskulatur

Freitags, ab 03.05.2024, 16.00 – 17.00 Uhr,

10x abends

13,3 UE

Bahnhotel 3. OG

53,30 Euro



302-022

Tabata – Training für Mamas nach der Rückbildung

Denise Arnold

Tabata ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings und dient der Kräftigung verschiedenster Muskelgruppen in kurzen, knackigen Einheiten. Gerade richtig für vielbeschäftigte Mamas, die etwas für ihren Körper und ihre Gesundheit tun wollen.

Freitags, ab 03.05.2024, 17.10 – 17.40 Uhr,

10x abends

6,7 UE

Bahnhotel 3. OG

26,70 Euro

300-000

Babymassage

für Babys zwischen 6 Wochen und 6 Monaten

Stefanie Gallner

Die sanfte Massage unterstützt die Entwicklung des Kindes, fördert seine Motorik und wirkt gegen

Blähungen, Unruhe und Schlafstörungen. Sie trägt zu einer innigen und liebevollen Beziehung zwischen Mutter/Vater und Kind bei. Bitte bei der Anmeldung das Geb. Datum des Kindes angeben.



Bitte mitbringen: Wolledecke, wasserdichte Unterlage (z.B. Moltontuch), Wickelutensilien, Stoffwindel zum Abdecken. Massageöl wird gestellt.

Dienstags, ab 04.06.2024, 10.00 – 11.15 Uhr,
5x vormittags
8,3 UE
Bahnhotel 2. OG
40,00 Euro

302-100

Infoabend Stillen

Simone Tesch

„Stillen ist wie Tanzen.“



Still- und
Laktationsberaterin
IBCLC
Simone Tesch

Es gibt Naturtalente, die finden sich und tanzen einfach los. Die Meisten jedoch benötigen eine Anleitung.“
Für viele Familien ist die Geburt eines Kindes ein spannendes und bedeutendes Ereignis.
Aus diesen neuen Herausforderungen ergeben sich aber auch Fragen und Unsicherheiten.
Als zertifizierte IBCLC®-Still und Laktationsberaterin mit über 25 Jahren Erfahrungen und Liebe zum Thema Stillen, Säuglingspflege und Wochenbettpflege, kann ich mit dir individuelle Lösungen finden.

Über die Dozentin:

1993 Ausbildung zur Krankenschwester

2013 Ausbildung zur Kursleiterin Harmonische Babymassage nach Bruno Walter

2014 K-Taping-Therapeutin Schwerpunkt Gynäkologie

2015 Ausbildung zur zertifizierte IBCLC®-Still und Laktationsberatung

2023 zertifizierte Kursleitung Dunstan Babysprache

Mitgliedschaft im Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V. (BDL)

Weitere Angebote

Weitere Infos: www.simone-tesch.com

Stillvorbereitungskurse:

Stillen mit Liebe: Dein Weg zu einer besonders innigen Mutter-Kind-Bindung

Beikost/Breifrei – Baby Led Weaning:

Von der Brust zum Familientisch

Respektvolle Vorfreude:

Ein liebevoller Kurs für werdende Eltern

Dunstan Babysprache – Entspannt Eltern sein

Wir bitten um Anmeldung.

Mittwoch, 06.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Bahnhotel Stucksaal

Kostenlos

302-101

Stillvorbereitungskurs

Simone Tesch

Eine wunderbare Stillbeziehung wünschen sich viele werdende Mütter. Leider erleben viele Frauen den Stillbeginn doch anders und durch viele verschiedene Meinungen, gut gemeinte Ratschläge und Unsicherheiten, wird das Stillen zur Herausforderung. Ich möchte Dir einen guten Stillstart ermöglichen. Wenn Du schwanger bist, eine Schwangerschaft planst oder Du gerade frisch Mama geworden bist und dich intensiv auf die Zeit vorbereiten möchtest, dann bist Du hier genau richtig.
Kursinhalt: Anatomie der Brust, wie funktioniert das mit der Milchbildung?

Korrektes Anlegen und verschiedenen Stillpositionen
Warum ist Bonding und Stillen in den ersten 2 Stunden so wichtig.

Was hat das mit dem „Milcheinschuß“ auf sich und was tue ich dann?

Was bedeutet denn Clusterfeeding?

Vorbeugen häufiger Stillprobleme.

Medikamente in der Stillzeit

Ernährung in der Stillzeit

Ganz viele Mythen

Zeit für Fragen

Weitere Infos: www.simone-tesch.com

Donnerstag, 21.03.2024, 18.00 – 21.00 Uhr

Bahnhotel 1. OG

20,00 Euro

Anmeldeschluss: 18.03.2024

302-102

Dunstan Babysprache

Simone Tesch

Ein Kurs für Eltern – während der Schwangerschaft und Babys ersten 12 Wochen.

Die Dunstan Babysprache ist wie ein magisches Schlüssel, der die verborgene Welt deines Babys enthüllt, noch bevor es sprechen kann.

Stell dir vor, du könntest ein geheimes Gespräch mit deinem Neugeborenen führen, verstehen, was es braucht und bevor es weint, in seine Welt eintauchen. Die Dunstan Babysprache ermöglicht genau das!

Es sind fünf universelle Laute – kleine Schlüssel, die das Tor zu den Bedürfnissen deines Babys öffnen.

Tauche ein in die faszinierende Welt der Dunstan Babysprache und erlebe, wie Liebe und Verständnis auf einer neuen Ebene blühen.

Lerne die fünf Reflex-Laute, die jedes Baby ab dem 1. Tag für seine wichtigsten Bedürfnisse nutzt und Du weißt, was dein Baby gerade braucht.

Die Vorteile:

Größeres Vertrauen in die Eltern-Fähigkeiten

♥ 70 % der Eltern erlebten ein höheres Selbstwertgefühl und eine Reduzierung des Stresses. Sie fühlten sich sicherer und entspannter.

♥ 50% der Mütter entwickelten eine engere Bindung zu ihrem Baby.

♥ 90% aller Mütter fanden die Babysprache wertvoll und würden sie anderen Müttern weiter empfehlen.

♥ 100% der Erstlings-Mamas stufen das System als besonders wertvoll ein.

♥ 2 von 3 Vätern berichten von geringerem Stress-Niveau und positiveren Partnerschaften als sofortiges Ergebnis eines stärkeren väterlichen Einbezug.

♥ 70% der Mütter bestätigen, dass ihr Baby sich rascher beruhigt.

♥ 50% der Mütter erlebten, dass die Babys besser tranken.

♥ 50% der Mütter gaben an, dass sie und ihr Baby besser durchschlafen.

Weitere Infos: www.simone-tesch.com

Mittwoch, 17.04.2024, 10.00 – 13.00 Uhr

Bahnhof 1. OG

20,00 Euro

Anmeldeschluss: 10.04.2024

302-103

Breifrei – von der Brust zum Familientisch

Simone Tesch

Breifrei –
Baby-led-
Weaning –
von der Brust
zum
Familientisch.



Du bist kurz vor dem Beikoststart oder hast schon mit Beikost angefangen?

Du fragst dich, wie du anfangen sollst?

Nahrung ist ein wichtiger Meilenstein im Leben eines Babys und der Familie. Denn Ernährung im ersten Lebensjahr prägt das ganze weitere Leben.

Themen werden sein:

Wann ist das Baby reif für Beikost? Muss ich mit 4 Monaten mit Beikost anfangen?

Was ist Breifrei/Baby-led-Weaning genau?

Was ist an Sicherheitsregeln zu beachten?

Welche Nahrungsmittel sind am Anfang geeignet, welche weniger?

Kann trotzdem Brei angeboten werden?

Wie geht es mit dem Stillen/der Flaschennahrung weiter? Müssen Mahlzeiten ersetzt werden?

Sinnvolle Ausstattung/Utensilien

Wie genau das alles funktioniert werden wir im Kurs besprechen.

Weitere Infos: www.simone-tesch.com

Mittwoch, 08.05.2024, 10.00 – 12.30 Uhr

Bahnhof 1.0G

16,70 Euro

Anmeldeschluss: 29.04.2024



302-104

Hurra – wir bekommen ein Baby!

Simone Tesch

Elternkurs
Baby Basics
Die ersten
Monate mit
Ihrem Baby
werden
aufregend,
manchmal sicher
auch kräftezehrend
und zugleich voller
einzigartiger Momente.

Das Neugeborene muss sich auf völlig neue Gegebenheiten einlassen und der achtsame Umgang mit seinen Bedürfnissen stellt eine gute Basis für eine sichere Eltern-Kind-Bindung dar. Zu den alltäglichen Pflegeritualen wie Wickeln und Körperpflege zählt auch der richtige Umgang mit den Grundbedürfnissen eines Babys.

Häufig haben werdende Eltern viele Fragen und Zweifel, ob sie in der Versorgung und Pflege ihres Babys alles richtig machen.

Bei über 25 Jahren Praxiserfahrung auf einer Wochenbettstation und Still und Laktationsberaterin © IBCLC kann ich Ihnen helfen, einen Grundstein für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes zu starten.

Tag 1

Grundausstattung für Mutter und Kind – was ist sinnvoll

Sanfte Babypflege (wickeln, baden)

Stillen sowie Flaschennahrung

Das sichere Familienbett

Fieber, Schnupfen und kleine Infekte

Tag 2, Praktische Übungen (mit Puppen)

zum Handling

An- und Ausziehen

wickeln

Zeit für individuelle Fragen.

Weitere Infos: www.simone-tesch.com

Freitag, 14.06.2024, 18.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 15.06.2024, 9.00 – 12.00 Uhr

8 UE

Bahnhotel 1. OG

40,00 Euro

Anmeldeschluss: 05.06.2024



KINDER UND JUGENDLICHE



303-1040K

Montainbikefahrtechniktraining für KIDS

von 8 - 13 Jahren

Thomas Lehner,

Trainer B im Radsport (Straße/MTB), staatl. Geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer, Bike-Fitting-Experte



Du fährst gerne mit Deinem Rad oder Mountainbike und würdest gerne mehr können? Bremsmanöver gelangen Dir nicht immer so, wie sie sollten? Enge Kurven und steiles Gelände sind eine Herausforderung für Dich? Dann ist das Fahrtechniktraining für KIDS genau das Richtige! Wir üben ausgiebig die Fahrrad-Fahrtechnik, um Dir noch mehr Sicherheit und Freude bei der Beherrschung Deines Rades zu vermitteln. Dazu gehört zum Beispiel immer die Kontrolle zu behalten, jederzeit sicher anhalten und absteigen zu können, sinnvoll zu schalten, leichter bergauf zu fahren, auf verschiedenen Untergründen zu bremsen, Kurven zu meistern! In der Gruppe macht es noch mehr Spaß, sicher biken zu lernen. Bitte beachten Sie in unseren AGBs die Hinweise zur Haftung.

Ort: ehemaliger Verkehrsübungsplatz
Niederstotzingen, Bergstraße
(zwischen Familienzentrum St. Anna
und Schule)

Gebühr: 35,00 Euro

Anmeldung: VHS Niederstotzingen

Im Städtle 26

89168 Niederstotzingen

Tel. 07325/102-27

vhs@niederstotzingen.de

Bitte mitbringen: funktionsfähiges Fahrrad, Helm, Handschuhe (wenn vorhanden), festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung

Samstag, 13.04.2024, 10.00 – 12.30 Uhr

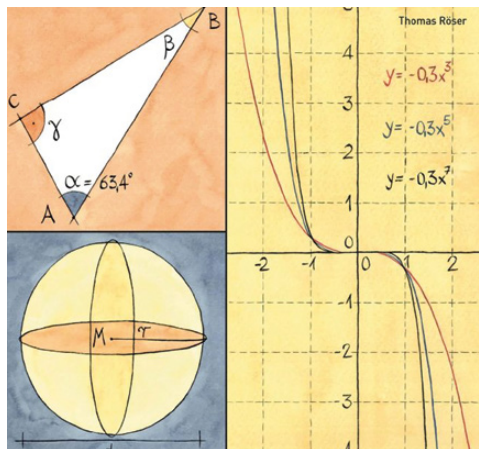
35,00 Euro

VORBEREITUNG AUF DIE REALSCHULABSCHLUSS-PRÜFUNG

602-007

Mathematik Prüfungsvorbereitung Realschule

Celine Wittlinger



Anhand von typischen Aufgabenbeispielen zu den Themengebieten Algebra, Trigonometrie, Sachrechnen und Wahrscheinlichkeitsrechnung werden die prüfungsrelevanten Inhalte wiederholt.

Zielgruppe: Schüler/innen der 10. Klasse Realschule mit Abschlussprüfung 2024

**Mittwochs, ab 21.02.2024, 16.30 – 18.00 Uhr,
5x nachmittags**

10 UE

Bahnhotel 1. OG

50,00 Euro

106-001

Fit fürs Babysitten

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Stefanie Gallner



Babysitter sind gesucht!

Wenn ihr gerne mit Kindern zusammen seid und euer Taschengeld aufbessern wollt, dann könnt ihr euch Grundvoraussetzungen und Fertigkeiten im Umgang mit zu betreuenden Kindern aneignen.

Unter fachkundiger Anleitung lernt ihr in diesem Kurs:

- Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein
- Beschäftigungsmöglichkeiten und Spielanregung
- Grundlagen der Kinderpflege
- Tipps für Schwierigkeiten / Notfälle

Die zukünftigen Babysitter/innen erhalten eine Checkliste und 1 „Babysitterdiplom“

Freitag, 19.04.2024, 15.00 – 18.00 Uhr

4 UE

Bahnhotel 2. OG

15,00 Euro

vhs  **Gemeinsam
für mehr Bildung**



ANGEBOTE JUNGE VHS



Bitte beachten sie den Sonderdruck **junge VHS im Landkreis Heidenheim** (wird über die Grundschulen verteilt). Die Angebote sind **kostenlos** und gelten ausschließlich für Kinder aus dem Landkreis Heidenheim der Klassen 1 - 4. Die VHS berechnet bei unentschuldigtem Fehlen - eine Woche vor Kursbeginn bitte abmelden - eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,00 Euro.

In Gerstetten finden folgende
Veranstaltungen statt:

106-9000

Kinder Knigge jvhs – Gute Manieren sind gefragt

Für Mädchen und Jungen der Klassen 1 – 4
Stefanie Gallner

Gutes Benehmen ist wieder gefragt. Wer sich gegenüber anderen höflich verhält, kommt gut bei seinen Mitmenschen an. Auch der Alltag der Eltern vereinfacht sich, wenn die Kinder Umgangsformen kennen.

Wie stelle ich mich richtig vor? Wie melde ich mich am Telefon? Wie bedanke ich mich richtig? Wer grüßt zuerst? Wie verhalte ich mich bei Tisch? Dieser Kurs wird Fragen über angemessenes Verhalten im Zusammenleben mit anderen Menschen in der Familie, in der Schule, mit Freunden, ... beantworten. Spielerisch, in lockerer Atmosphäre werden die grundlegenden „Benimmeregeln“, gutes Benehmen, Höflichkeit und Rücksichtnahme vermittelt.

Bitte mitbringen: eine Kleinigkeit zum Essen und Trinken, Geld für Bastelmaterial 2,00 Euro

Samstag, 08.06.2024, 10.00 – 13.00 Uhr
Bahnhotel 1. OG

Kostenlos

Anmeldeschluss: 03.06.2024

209-9004

Upcycling

Wir knüpfen einen Rock
Claudia Saccone

Wir knüpfen uns einen Rock aus Stoffbahnen (aus übrigen Textilien), dieser kann im Sommer am Strand oder auch an Fasching getragen werden. Selbst für Hula-Hoop-Freunde gut geeignet, da er schön mitschwingt.

Gerne können vorhandene Textilien, die nicht mehr getragen werden (können auch etwas fleckig oder löchrig sein) mitgebracht werden.

Samstag, 04.05.2024, 10.00 – 12.00 Uhr
Bahnhotel 1. OG

Kostenlos

Anmeldeschluss: 26.04.2024

210-9003

Kreative Kunstwerke (mit kleinen Pflänzchen)

Claudia Saccone

Es werden kleine Pflänzchen in unterschiedliche Gefäße gesetzt und mit selbstgebastelten kleinen Tieren dekoriert.

Samstag, 09.03.2024, 10.00 – 12.00 Uhr
2,7 UE

Bahnhotel 1. OG

Kostenlos

Anmeldeschluss: 04.03.2024

210-9009

Wir bauen ein Insektenhotel jvhs

für Kinder von 8 – 10 Jahren

Janette Allgöwer

Wildbienen und andere Insekten freuen sich über einen schönen Ort zum Nisten und Überwintern. Deshalb möchten wir mit euch schöne, bunte & kreative Insektenhotels gestalten, für die ihr zuhause bestimmt einen tollen Platz findet!

Bitte mitbringen: Hammer, Schere, alte Kleidung, kleiner Kreuzschlitzschraubenzieher

Samstag, 13.04.2024, 9.30 – 11.30 Uhr

Bahnhotel 1. OG rechts

Kostenlos

Es fallen Materialkosten in Höhe von 10,00 Euro an, die mit der Dozentin vor Ort abgerechnet werden.

Anmeldeschluss: 08.04.2024

307-9003

Tolle Knolle – Alles mit Kartoffel-

für Mädchen und Jungen der Klasse 1 – 4

Volker Eder



Wir lernen vielfältige Gerichte mit der Kartoffel kennen.

Von leckeren Aufläufen und Suppen, bis zu einem tollen Grillgemüse kann die Kartoffel schmackhaft zubereitet werden.

Gerne sind die Eltern eingeladen nach jedem Kurstag die leckeren Speisen ihrer Kinder zu probieren und mit einem gemeinsamen Essen den Kurstag zu beschließen (hierfür fallen 5.--Euro Kosten pro Elternteil an, sind beim Kursleiter zu bezahlen).

Lebensmittelkosten ca. 5,00 Euro, diese sind direkt bei dem Dozenten zu bezahlen.

Bitte mitbringen: 2 Plastikbehälter, eine Schürze, 2 Geschirrtücher

Samstag, 16.03.2024, 9.00 – 13.00 Uhr

Schulküche / Schulzentrum

Kostenlos

Anmeldeschluss: 11.03.2024

307-9005

Alles Quark jvhs

für Mädchen und Jungen der Klassen 1 – 4

Volker Eder

Die Kinder lernen selbstständig, Kochen und Backen mit Quark und anderen Milchprodukten, die sie leicht selber zubereiten können.

Ob Süßspeisen, Kuchen, Aufläufe oder würzige Kräuterquarkspeisen, alles dreht sich um die Milch. Wer Lust am Kochen und Schlemmen hat, ist hier genau richtig.

Gerne sind die Eltern eingeladen nach jedem Kurstag die leckeren Speisen ihrer Kinder zu probieren und mit einem gemeinsamen Essen den Kurstag zu beschließen (hierfür fallen 5.--Euro Kosten pro Elternteil an, sind beim Kursleiter zu bezahlen).

Lebensmittelkosten ca. 5,00 Euro, diese sind direkt bei dem Dozenten zu bezahlen

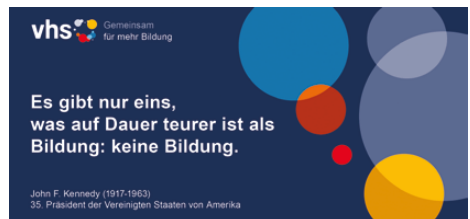
Bitte mitbringen: 2 Plastikbehälter, eine Schürze und 2 Geschirrtücher

Samstag, 20.04.2024, 9.00 – 13.00 Uhr

Schulküche / Schulzentrum

Kostenlos

Anmeldeschluss: 15.04.2024



406-9002

Englisch für Kids – für Grundschüler der 3. und 4. Klasse jvhs

Sabine Grosz

Mit Igel George setzen wir unsere Englisch-Reise mit Spiel, Spaß und Bewegung fort. Angepasst an den Lehrplan der Grundschule soll dieser Kurs fit für die weiterführenden Schulen machen.

Lernen ohne Druck und Freude an der englischen Sprache ist das Ziel.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen.



**dienstags, ab 05.03.2024,
17.00 – 17.45 Uhr,**

10x nachmittags

Bahnhotel 1. OG rechts

Kostenlos

Anmeldeschluss: 27.02.2024

501-9003

Fit am PC jvhs

Für Mädchen und Jungen der Klassen 3 und 4
Michael Thorbahn

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.

Voraussetzung: keine

Bitte mitbringen: USB-Stick, Vesper und Getränk

**Samstag, 08.06.2024, 9.00 – 13.00 Uhr,
Grund- und Werkrealschule Computerraum**

**Samstag, 15.06.2024, 9.00 – 13.00 Uhr,
Grund- und Werkrealschule Computerraum**

Grund-, Werkrealschule Computerraum

Kostenlos

Anmeldeschluss: 03.06.2024



Gemeinsam
für mehr Bildung

*Meldet euch
schnell an!*

DIE VOLKSHOCHSCHULEN IN UNSERER NACHBARSCHAFT

VHS Böhmenkirch

Hauptstraße 100
89558 Böhmenkirch
Tel. 07332/9600-31 oder -34
Fax 07332/960050
vhs@boehmenkirch.de

VHS Giengen

Spitalstraße 4
89537 Giengen
Tel. 07322/7758
Fax 07322/919043
vhs@giengen.de

VHS Heidenheim

Rieger am Markt
Am Wedelgraben 5
89522 Heidenheim
Tel. 07321/3274422
Fax 07321/3274411
vhs@heidenheim.de

VHS Herbrechtingen

Eselsburger Strasse 8
89542 Herbrechtingen
Kulturzentrum Kloster
Tel. 07324/955-1360
Fax 07324/955-1333
vhs@kulturzentrum-kloster.de

VHS Königsbronn

Herwartstraße 2
89551 Königsbronn
Tel. 07328/9625-13
Fax 07328/9625-27
vhs@koenigsbronn.de

VHS Nattheim

Schulstraße 18
89564 Nattheim
Tel. 07321/979419
Tel. 07321/7302050
(Homeoffice)
Fax 07321/73617
vhs@nattheim.de

VHS Niederstotzingen

Im Städtle 26
89168 Niederstotzingen
Tel. 07325/102-27
vhs@niederstotzingen.de

VHS Oberkochen

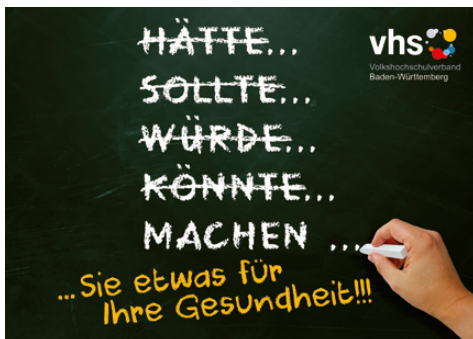
Eugen-Bolz-Platz 1
73447 Oberkochen
Tel. 07364/27221 (vormittags)
vhs@oberkochen.de

VHS Sontheim

Brenzer Straße 25
89567 Sontheim
Tel. 07325/1772
Fax 07325/1747
vhs@sontheim-an-der-brenz.de

Anmeldung jetzt auch online möglich unter

www.vhs.gerstetten.de



Anmeldekarte

Die Volkshochschule versichert keine Anmeldebestätigung.
Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Änderungen.

_____	_____	_____
Kurs-Nummer	Kurs-Titel	Kursgebühr
_____	_____	_____
Kurs-Nummer	Kurs-Titel	Kursgebühr
_____	_____	_____
Kurs-Nummer	Kurs-Titel	Kursgebühr

_____	_____	_____	_____
Name	Vorname		
_____	_____	_____	_____
Straße	PLZ / Wohnort		
_____	_____	_____	_____
Telefon / Mobil	E-Mail		
_____	_____	_____	_____
Geburtsdatum	Adressänderung	ja	nein
_____	_____	_____	_____
Ermächtigung nur mit Nachweis*		ja	nein

*siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen der VHS Gerstetten

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftenmandats

Die Beiträge können von folgendem Konto abgebucht werden:

Kontoinhaber:

Name des Kreditinstituts:

IBAN

BIC

Hiermit ermächtige ich die Gemeinde Gerstetten 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 belasteten Betrages verlangen kann. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.:

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Gerstetten erkenne ich rechtsverbindlich an.
Diese Angaben sind Voraussetzung für die Durchführung der Kurse und für statistische Zwecke.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich einverstanden, dass die Daten zu diesem Zweck erhoben und gespeichert werden.

Datum

Unterschrift

Falls abweichend Unterschrift des Kontoinhabers

BODYWEIGHT WORKOUT

Lydia Wöhrle



Muskeln aufbauen, den Körper straffen, die eigene Fitness sowie die Ausdauer verbessern und das ganz ohne Geräte.

Im Bodyweight-Workout trainieren wir unseren gesamten Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Eine Vielzahl an Übungen und Variationen sorgt für die nötige Abwechslung.

Für alle Fitnesslevel geeignet.

Mittwochs, ab 06.03.2024, 17.45 - 18.45 Uhr

10 x abends

Bahnhotel 3. OG

53,30 €

Anmeldung und nähere Informationen unter:

07323/919250 oder per E-Mail: vhs@gerstetten.de



"DER WEIBLICHE ZYKLUS - DIE VERBORGENE KRAFTQUELLE DER FRAU

„ Wie Zyklusbewusstsein Ihr Leben verändert „

Lebe im Einklang mit deiner Natur, um in deine volle Kraft zu kommen.

Vielen Frauen fehlt es an Selbstliebe, Körperakzeptanz und Selbstannahme.

In diesem Workshop befassen wir uns mit den 4 Phasen des weiblichen Zyklus: Winter, Frühling, Sommer und Herbst.

Verständnis und Annahme der eigenen Vorgänge schafft Leichtigkeit, Stabilität und Sicherheit.

Wir lernen, wie wir als Frau zu unserer Natur zurückfinden und dadurch mit Leichtigkeit, Mut, Sicherheit und voller Vertrauen durchs Leben gehen.
Von und mit Evelyn Ulbl

Freitag, 12.07.2024, 15.00 - 17.30 Uhr
Bahnhof 3.OG, 17,00 €

Anmeldung und nähere Informationen unter:
07323/919250 oder per E-Mail: vhs@gerstetten.de



Lange Nacht der Volkshochschulen

im Bildungszentrum Wiesbühl / VHS Nattheim, Schulstr. 16

Ausstellungen
kleine Workshops
Schnupperangebote
Vorführungen

Gewinnspiel

musikalische Umrahmung
durch die VHS-Band

Leckeres Essen & Barbetrieb

Freitag
27/09
2024
18 Uhr

HEIMATTAGE

Baden-Württemberg
HÄRTSFELD 2024

Ein bunter Abend der
Volkshochschulen Nattheim-Dischingen,
Herbrechtingen, Gerstetten, Giengen,
Königsbronn, Sontheim, Oberkochen,
Niederstotzingen und
VHS-Ostalb

vhs

**EINTRITT
FREI!**

www.volkshochschule.de

BUSINESS ENGLISH

INFONACHMITTAG

SABINE HUBER



Infonachmittag zu folgendem Kurs:
Y 406 – 005 Business English

Kommunikation mit internationalen Geschäftskontakten erfolgt meist in Englisch. Dies ist effizient nur möglich, wenn man die relevanten Vokabeln kennt, passende Textbausteine zur Verfügung hat und mit einigen Do's and Dont's vertraut ist. Wir erarbeiten eine Vokabelsammlung und Textbausteine für Emails und üben Gesprächssituationen. Grundkenntnisse in Englisch sind erforderlich.

Der Infonachmittag ist kostenfrei, bitte trotzdem anmelden.

Freitag, 15.03.2024, 16.30 - 17.30 Uhr

Bahnhotel 1.OG

Anmeldeschluss: 11.03.2024

Anmeldung und nähere Informationen unter:
07323/919250 oder per E-Mail: vhs@gerstetten.de



WALDBADEN

mit Michaela Böhringer

Waldbaden – der etwas andere Waldspaziergang. Eintauchen in den Wald und glücklich und entspannt wieder auftauchen können Sie bei einem wohltuenden Waldbad im frischen Frühlingsgrün. Die Gerüche des Waldes im Frühling wahrnehmen, den weichen Boden unter den Füßen fühlen, die Bäume im sanften Wind beobachten, die Verbundenheit mit der Natur spüren und dem Wald staunend begegnen.

Gönnen Sie sich eine Auszeit in der Natur und genießen Sie ein zutiefst freudvolles, sinnvolles und kraftspendendes Erlebnis.

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

Freitag, 19. April 2024, 17.00 – ca. 19.00 Uhr

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben

10,00 €

Anmeldeschluss: 15.04.2024

Anmeldung und nähere Informationen unter:
07323/919250 oder per E-Mail: vhs@gerstetten.de



INFOABEND STILLEN

Simone Tesch

“Stillen ist wie Tanzen. Es gibt Naturtalente, die finden sich und tanzen einfach los. Die Meisten jedoch benötigen eine Anleitung.”

Für viele Familien ist die Geburt eines Kindes ein spannendes und bedeutendes Ereignis.

Aus diesen neuen Herausforderungen ergeben sich aber auch Fragen und Unsicherheiten.

Als zertifizierte IBCLC®- Still und Laktationsberaterin mit über 25 Jahren Erfahrung und Liebe zum Thema Stillen, Säuglingspflege und Wochenbettpflege, kann ich mit dir individuelle Lösungen finden.

Weitere Angebote:

Stillvorbereitungskurse

Beikost/ Breifrei - Baby Led Weaning

Dunstan Babysprache

Wir bitten um Anmeldung.

Mittwoch, 06.03.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Bahnhotel Stucksaal

kostenlos

Anmeldung und nähere Informationen unter:

07323/919250 oder per E-Mail: vhs@gerstetten.de





WEINREISE DURCH EUROPA

Geniessen sie an diesem Abend den europäischen Weinfrühling mit unterschiedlichen Weinen, die Lust auf mehr machen.



Rainer Fredrich von der Weinhandlung Bühr-Weine in Heidenheim führt mit viel Fachwissen durch diesen Abend.

45,00 € incl. Wein, Wasser, Brot und Käse
Bitte verzichten sie an diesem Abend auf Parfum.

Donnerstag, 25.04.2024, 19.00 - 21.30 Uhr

Bahnhotel Weinkeller

45,00 €

Anmeldeschluss: 17.04.2024

Anmeldung und nähere Informationen unter:
07323/919250 oder per E-Mail: vhs@gerstetten.de

