
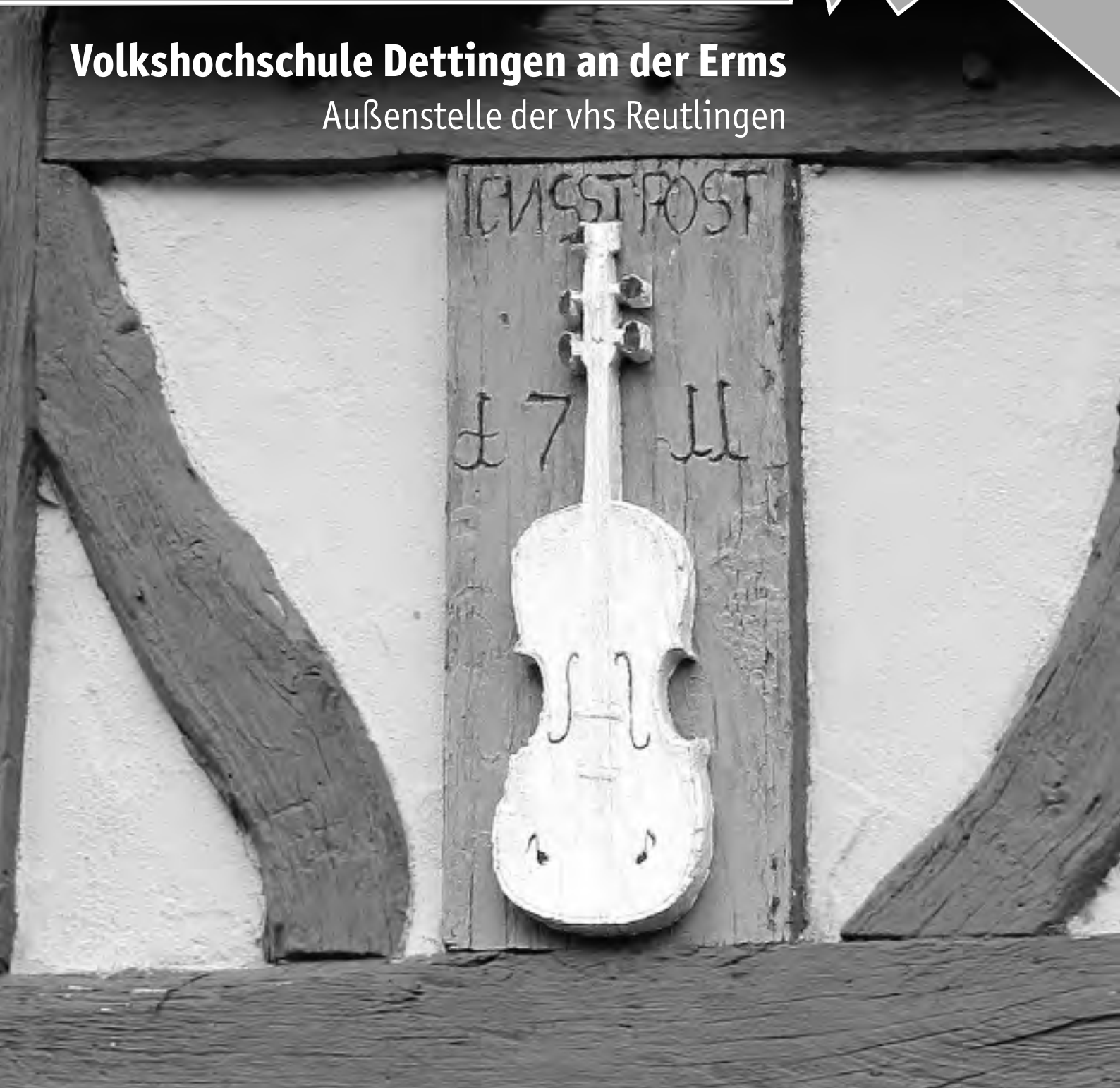




# Volkshochschule Dettingen an der Erms

Außenstelle der vhs Reutlingen



**vhs** Programm  
Frühjahr – Sommer 2010

**A**ls Jonas Trost 1711 sein Haus in der heutigen Hülbe-  
ner Straße 10 erbaute, ließ  
er nicht nur seinen Namen im  
Gebälk verewigen, sondern auch  
das Bildnis einer Violine. Ob er ein  
begnadeter Geiger war, wissen wir  
nicht. Man kann nur annehmen:  
die Musik, d. h. Muse und Bildung  
waren ihm wichtig – trotz seines  
damals sicher arbeitsreichen Lebens  
als Weingärtner.  
Unsere heutigen Lebenswelten sind  
weniger durch körperlich anstren-  
gende Arbeit geprägt, als durch  
Angst um den Arbeitsplatz und  
eine allgemeine Verunsicherung.  
Doch gerade in schwierigeren Zei-  
ten ist es wichtig, sich eigene Werte  
zu schaffen. Persönlichkeitsbildung  
und Muse sind heute nötiger denn  
je und möglich – nutzen wir sie!  
Die Volkshochschule in Dettingen  
trägt mit einem vielseitigen Pro-  
gramm ihren Teil dazu bei. Machen  
Sie mit beim Abenteuer Volks-  
bildung! Wir freuen uns auf Sie!



Anke Adametz-Leichtle  
(Leitung)

Hinweise zur Anmeldung und allgemeine  
Informationen, die Geschäftsbedingungen  
sowie Lageplan von Schillerschule und  
Altem Rathaus finden Sie auf Seite 11 die-  
ses Programms.

Inhalt

Seite

### Veranstaltungen

3

Diavortrag Korsika  
Diavortrag Jakobsweg  
Diavortrag Radreise Kenia  
Zweiklang Käse und Wein

### Elternschule Ermstal / Alb

3

Projekt »Stärke«  
»Vom guten Anfang« Grundkurs für junge Eltern  
Naturerlebnistipps

### Beruf/Familie/Ehrenamt

4

**neu:** Wiedereinstieg nach der Kinderpause  
**neu:** Arbeitswelt-Lebenswelt  
Pressearbeit im Verein  
**neu:** Von der Erfindung zum Patent

### Sprachen

4

Französisch  
Italienisch  
Spanisch

### Computer

5

**neu:** Infoabend EDV-Kursangebot  
**neu:** Word 2007  
**neu:** Excel 2007  
**neu:** Digitale Fotografie und Bildbearbeitung  
**neu:** Internet für Seniorinnen und Senioren  
**neu:** Einführung in Open Office.org

### Hobby

6

**neu:** Segelfliegen

### Gesundheit/Entspannung

6

Was wechselt in den Wechseljahren?  
Gesundheit – Balance von Körper, Geist und Seele  
Die Schüßler-Salze  
**neu:** Endlich Wunschgewicht!  
Fitness-Yoga am frühen Morgen  
Yoga und Entspannung  
**neu:** Hormonyoga  
Qi Gong

### Gymnastik/Tanz

7

Fitness Mix  
Fitnessgymnastik für Frauen  
Bodyfitness für Frauen  
Rücken im Alltag  
Pilates für Einsteigerinnen  
Aerobic, Step-Aerobic, Bauch-Beine-Po und  
Bodystyling  
Orientalischer Tanz

### Kreatives

8

Wie wär's mit Malen?  
Handgefilztes zu Ostern  
Österliches Basteln mit Finnischem Papiergarn  
Geflechte für den Garten  
**neu:** Weidenkugeln flechten  
Holzwerkstatt für Frauen  
**neu:** Wir filzen Taschen

### Kulinarisches

8

**neu:** Amerikanische Küche nach Jamie Oliver  
**neu:** Flying Büfett  
**neu:** Cucina Veneziana – zu Gast bei den Brunettis  
**neu:** Risotti in Hülle und Fülle

### Kinder und Schüler

9

Kindergruppe Sonnenblume  
Eltern-Kind-Gruppen – Frühkindliche Kreativität  
fördern  
Der Vorschulfuchs  
Computerschreiben  
Mobbing in der Schule – wie kann ich mich  
dagegen schützen«  
Komm, wir gehen in den Wald!  
Waldtag für Kinder  
Reise in den Orient für Kinder  
Holzwerkstatt für Kinder  
Keramik für Kinder  
Filzen zum Muttertag  
Yoga für Kinder  
Klassisches Ballett

Geschäftsbedingungen  
Anmeldung  
Ermäßigungen  
Informationen/Auskünfte

Das vhs-Orchester gibt am 6. und 7. November sein nächstes Konzert



## vhs-Orchester

### Gemeinsam musizieren

Das vhs-Orchester ist eine Orchestervereinigung, in der sich Laienmusiker (Streicher, Holz- und Blechbläser etc.) im gemeinsamen Spiel zusammenfinden. Einmal im Jahr findet ein Konzert statt. Das Orchester probt regelmäßig montags (ausgenommen Ferienzeiten) von 20–21.30 Uhr in der Aula der Dettlinger Schillerschule. Musiker, die Freude am gemeinsamen Musizieren haben und ihr Instrument einigermaßen beherrschen, sind herzlich willkommen. Die Teilnahme ist gebührenfrei. Anmeldungen und weitere Informationen bei der Leitung oder den Dirigenten des Orchesters. Leitung: Dagmar Lamparter, Telefon (07125) 70126, Dirigenten: Gunther Schmidt-König (07123) 37 75 56 und Paula Stark

### Herbstkonzerte des vhs-Orchesters

Längst zählen die Konzerte des vhs-Orchesters zu den herausragenden Dettlinger Kulturereignissen: Jedes Jahr aufs Neue überraschen die Musizierenden mit einem abwechslungsreichen und anspruchsvollen Programm.

Sa, 6. November, 20 Uhr

So, 7. November, 11 Uhr

Bürgerhaus am Anger, Susanna von Zillenhart-Saal  
Eintritt frei, Spenden erbeten

## Veranstaltungen



### Dia-Vortrag: Korsika – im Kontrast seiner Landschaften

Wer sich Korsika auf dem Seeweg nähert, ist sogleich beeindruckt vom Relief dieser Insel. Mächtige Gebirge erheben sich in nur kurzer Distanz vom Küstenraum. Und so erlebt auch der Wanderer und Radfahrer diese Insel der vielen Gesichter. Von drei Domizilen aus – Porto, Corte und Bonifacio – führt uns der Bild- und Textautor zu atemberaubenden Felsküsten, alpin anmutendem Hochgebirge und palmengesäumten Stränden mit Südseeclair.

Do, 25. März, 20 Uhr

Bürgerhaus am Anger, Susanna von Zillenhart-Saal  
6 Euro, ermäßigt 3 Euro, Rainer Ströbel



### Buen Camino – auf dem Jakobsweg nach Santiago

Die Geschichte hat vor 1000 Jahren begonnen und ist auch heute noch nicht zu Ende. Ein Mantel mit der Muschel, ein Schlapphut, eine Wasserflasche, eine Umhängetasche und ein kräftiger Wanderstab kennzeichneten einen Menschen als Pilger, wenn er sich vor 900 Jahren auf die lebensgefährliche Fußreise nach Santiago de Compostela in Spanien aufmachte. Auch heute machen sich wieder viele Menschen auf, diesen langen und schwierigen Weg zu begehen. Freuen Sie sich auf eine spannende Bilder- und Erzählreise des Kulturwissenschaftlers und Buchautors Wolfgang W. Meyer.

Do, 15. April, 20 Uhr

Bürgerhaus am Anger, Susanna von Zillenhart-Saal  
6 Euro, ermäßigt 3 Euro  
Wolfgang W. Meyer

### Nachts kommen die Flusspferde

#### Mit Zelt und Fahrrad durch Kenia

Sebastian Sändig dokumentiert in seinem Bildervortrag die Höhepunkte seiner »Abenteuerreise« mit Zelt und Fahrrad durch das krisengeschüttelte Kenia



von Nairobi zum Mount Kenya. Er berichtet von zwei ereignisreichen Monaten auf Asphalt und staubigen Pisten, durch Halbwüste, Savanne, Hochland und Regenwald mit spannenden Tierbeobachtungen.

Do, 6. Mai, 20 Uhr

Bürgerhaus am Anger, Susanna von Zillenhart-Saal  
6 Euro, ermäßigt 3 Euro  
Sebastian Sändig

### Idealer Zweiklang: Käse und Wein

#### Ist Rotwein immer der ideale Käsepartner?

Auf unterhaltsame Weise erfahren Sie einiges über die Herstellung und Pflege von Käse. Gleichzeitig erhalten Sie rund um den Käse wertvolle Informationen und Einkaufstipps. Es werden exzellente Käse

vom Maître Waltmann verkostet und spannende Geschmacksharmonien mit ausgesuchten Weinen vom moderierenden Sommelier aufgezeigt.

#### Er8003D

Sa, 6. Februar, 18–21 Uhr

Wein et cetera, Dettingen, Uracher Straße 7/1  
Karten 46 Euro (alles inklusive), Kartenverkauf und Information bei Wein et cetera, Telefon (07123) 88 83 33. Keine Abendkasse.

Evangelos Pattas, Sommelier des Jahres 2007, Gault Millau

## Elternschule Ermstal-Alb

### Projekt



### Vom guten Anfang

#### Grundkurs für junge Eltern

Ein Informationsangebot für alle frischgebackenen Eltern zu den wichtigsten Themen des Familienalltags im ersten Lebensjahr eines Kindes. Die Kursgebühr kann über den Stärke Bildungsgutschein eingelöst werden. Die Abende sind auch einzeln buchbar; der Stärke-Gutschein kann dabei nicht gesplittet werden. Die Kursreihe wird auch von der fba Metzingen, Telefon (07123) 92030 angeboten. Versäumte Termine können beim Kooperationspartner nachgeholt werden.

#### Pa7001D

Do, 18. März, Mo, 29. März, 12. April, 19. April,  
jeweils von 20–21.30 Uhr  
Schillerschule, vhs-Raum  
40 Euro

#### Richtig essen ab dem 1. Löffel

Vom Stillen / Fläschchen zur Beikost

#### Pa7007D

Do, 18. März, 20–21.30 Uhr  
Schillerschule, vhs-Raum  
10 Euro  
Antje Simonsen

#### Die Entwicklung im ersten Lebensjahr

Spielen, bewegen, Spaß haben

#### Pa7008D

Mo, 29. März, 20–21.30 Uhr  
Schillerschule, vhs-Raum  
10 Euro  
Silvia Muckenfuß-Kurth

#### Wie Sprache wächst

Vom sprachfördernden Umgang mit Kindern

#### Pa7006D

Mo, 12. April, 20–21.30 Uhr  
Schillerschule, vhs-Raum  
10 Euro  
Andrea Hieber

#### Eltern sein und Partner bleiben

Ein Baby verändert den Alltag

#### Pa7010D

Mo, 19. April, 20–21.30 Uhr  
Schillerschule, vhs-Raum  
10 Euro

## Schon wieder spazierengehen?! Naturerlebnistipps für Eltern und Großeltern

Begeisterung kommt häufig nicht gerade auf, wenn Erwachsene ihre Kinder zum gemeinsamen Spaziergang bitten. Doch der Sonntagnachmittag muss nicht langweilig sein! Mit Anregungen und Ideen von der Fachfrau vor Ort wird die Natur zum Erlebnis für alle Beteiligten.

**Pa3117D** für Eltern und Großeltern.

Kooperationsveranstaltung mit der fba Metzingen  
Sa, 8. Mai, 14–16 Uhr  
Treffpunkt: Metzingen, Forstthof  
13 Euro  
Sabine Buckmüller

## Beruf / Familie / Ehrenamt

### Elternzeit berufsfördernd gestalten

#### Wiedereinstieg nach der Kinderpause

Allen Sonntagsreden zum Trotz: Kinder und Beruf zu vereinbaren ist nach wie vor ein Balanceakt. Wenn Sie beruflich den Anschluss nicht verpassen wollen, sollten Sie die Weichen jedoch schon während der Elternzeit richtig stellen. Die selbstständige Personalberaterin Silke Huber bietet zu dieser beruflichen Zwischenstation kompetente Beratung in Kompaktförm. Während ihrer langjährigen Tätigkeit als Perso-



nalleiterin und Mutter hat sie die Ansprüche der Arbeitgeber und somit den »Tanz auf dem Seil« kennengelernt und durchlebt.

**Pk1100D** Nicht nur für Frauen!

Do, 11. März, 19–21.30 Uhr  
Altes Rathaus, Kleiner Versammlungsraum,  
15 Euro  
Silke Huber

### Arbeitswelt-Lebenswelt

#### ... nutzen Sie alle Ihre Möglichkeiten?

Sind Sie öfters unzufrieden und stellen sich dann die Frage, ob es auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten Veränderungsmöglichkeiten gibt? Ihre berufliche Tätigkeit bestimmt Ihr Einkommen, Ihre Zeiteinteilung, Ihr Selbstwertgefühl, Ihre Lebensfreude, Ihre Gesundheit und stellt damit eine wichtige Grundlage dar für Ihre Familie und die Menschen in Ihrer nähe-

ren Umgebung. Schärfen Sie Ihr Bewusstsein und finden Sie heraus, welcher Weg zu Ihnen passt, denn Arbeit ist mehr als das halbe Leben ...

**Pk1101D**

Do, 22. April, 19–21.30 Uhr  
Altes Rathaus, Kleiner Versammlungsraum  
15 Euro  
Silke Huber

### Pressearbeit im Verein

Wie ein Verein wahrgenommen wird, hängt vor allem von seiner Öffentlichkeitsarbeit ab. Hier werden anhand von praktischen Beispielen und Übungen die Grundzüge der Medienpräsentation eines Vereins vermittelt: Kontaktaufnahme zu den Medien, Verfassen von Ankündigungen und Meldungen, Schreiben von Vereinsberichten, Herausgeben einer Vereinszeitung. Zudem wird die besondere Stellung der Öffentlichkeitsarbeiter zwischen Verein und Medien eingehend beleuchtet, damit Irritationen und Enttäuschungen besser vermieden werden können.

**Pk2101D**

Do, 18. März, 18.30–20.45 Uhr  
Altes Rathaus, Kleiner Versammlungsraum  
15 Euro  
Kirsten Oechsner

### Von der Erfindung zum Patent

Als ideen- und erfindungsreiches Völkchen sind wir Schwaben bekannt. Doch wie kommt man von der Erfindung zum Patent? Dieser Vortrag macht es sich zur Aufgabe, Ihnen die Begriffe aus der Welt der Patente und die Abläufe einer Patentanmeldung bis



zur Patenterteilung zu erklären. Der Dozent dieses Vortrages war etwa 15 Jahre als Sachbearbeiter für Patente und Warenzeichen in einem schwäbischen Unternehmen tätig. Der Vortrag soll und kann keine Anleitung sein für erfinderische und kreative Ideen. Wir erklären die rechtlichen Voraussetzungen für die Patentierbarkeit einer Idee, die formalen Patentvoraussetzungen für deutsche, europäische und internationale Anmeldungen. Wir zeigen Recherchemöglichkeiten in den Datenbanken der deutschen, europäischen und der amerikanischen Datenbanken zum Stand der Technik.

**Re7000D**

Mo, ab 26. April, 19–21.15 Uhr, 4 mal  
Schillerschule, EDV-Raum  
49 Euro  
Peter Böhringer

## Sprachen

### Französisch

#### Auffrischkurs (A1.3)

Wollen Sie Ihre »verschütteten« Französischkenntnisse nach langer Pause wieder auffrischen? Wir werden den wichtigen Wortschatz reaktivieren und



grundlegende Grammatikthemen wiederholen –  
Machen Sie mit!

Lehrbuch: Voyages 1 (Klett), ab Lektion 9

**Fr2111D** Kleingruppe  
Di, ab 2. März, 8.30–10 Uhr, 12 mal  
Schillerschule, vhs-Raum  
82 Euro  
Ulrike Jeske

#### En français s'il vous plaît (B1)

Sie verfügen über solide Sprach- und Grammatikkenntnisse und wollen sprechen und Aktuelles über unser Nachbarland Frankreich erfahren? Dann sind Sie hier richtig! Das Lehrbuch Pont Neuf II dient als Grundlage, jedoch werden auch andere Texte aus der Presse und Landeskunde behandelt.

Lehrbuch: Pont Neuf II (Klett), ab Lektion 12

**Fr3511D** Kleingruppe  
Di, ab 2. März, 19–20.30 Uhr, 12 mal  
Schillerschule, Rundbau, Raum 1.31  
82 Euro  
Ulrike Jeske

## Italienisch

#### Conversazione facile e piacevole (A2)

Für Teilnehmer/-innen und Neueinsteiger/-innen mit mittleren bis guten Vorkenntnissen. Basiswissen von Wortschatz und Grundlagen der Grammatik werden



**Bitte rechtzeitig anmelden!  
So sichern Sie Ihren Platz –  
und wir wissen, dass Ihr Kurs  
auch starten kann!**

wiederholt, erweitert und praktisch angewandt durch Dialogübungen in Alltagssituationen und vor allem in freier, lockerer Konversation.  
Lehrbuch: Mord in der Scala,  
ISBN 978-3-8174-7874-3 (Compact)

### It3411D

Mo, ab 1. März, 20.30–22 Uhr, 12 mal  
Altes Rathaus, Kleiner Versammlungsraum  
72 Euro  
Tania Belderrain-Spillmann

## Spanisch

### Spanisch von Grund auf (A1.3)

Ein Kurs für alle, die Spanisch von Grund auf lernen möchten – Schritt für Schritt. Mit vielen praktischen Übungen und Lernspielen werden wir uns der neuen Sprache nähern. Wenn Sie Interesse an der spanischen Sprache haben, ist das das richtige Angebot für Sie. Versuchen Sie es!  
Lehrbuch: Mirada aktuell (Hueber), ab Lektion 9

### Sp0311D Kleingruppe

Mo, ab 1. März, 19–20.30 Uhr, 12 mal  
Altes Rathaus, Kleiner Versammlungsraum  
82 Euro  
Tania Belderrain-Spillmann

## Computer

### Infoabend EDV-Kursangebot

An diesem gebührenfreien Abend geben wir einen Überblick zu allen EDV-Kursen, die im Frühjahrssemester 2010 in Dettingen angeboten werden. Wir informieren über Inhalte und notwendige Grundkenntnisse.

### Dv0001D

Mo, 8. März, 19–20.30 Uhr  
Schillerschule, EDV-Raum  
Peter Böhringer

## Word 2007

### Grundlagen der Textverarbeitung

Die neue Oberfläche von Office 2007 ist etwas gewöhnungsbedürftig. Wir zeigen Ihnen die Multi-



funktionsleisten der Word-Version 2007. Nach einer theoretischen Einführung in die Grundlagen üben wir die Möglichkeiten der Textgestaltung durch die Auswahl von Schriftarten, Satzgestaltung, Absatzauswahl und Einfügen von Bildern. Einige Begriffe aus dem Bereich von DTP, wie Thesaurus und Flattersatz, bleiben nicht länger unbekannte Begriffe.

**Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Tastatur und Maus.**

### Dv2400D

Mi, ab 14. April, 19–21.15 Uhr, 5 mal  
Schillerschule, EDV-Raum  
95 Euro  
Peter Böhringer

## Excel 2007

### Grundlagen der Tabellenkalkulation

Die neue Oberfläche von Office 2007 ist etwas gewöhnungsbedürftig. Nach einer theoretischen Einführung zeigen wir Ihnen die Multifunktionsleisten der Excel-Version 2007, die Möglichkeiten und umfangreichen Funktionen dieser Tabellenkalkulation anhand einiger Fallbeispiele. In praktischen Übungen erlernen Sie das automatische Ausfüllen von Tabellenfeldern, das Erstellen eines Kalenders, von Tabellen und das Gestalten von Grafiken. Gegen Ende des Kurses können noch einige mathematische Funktionsmöglichkeiten von Excel erläutert und gezeigt werden.

**Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Tastatur und Maus.**

### Dv2410D

Mo, ab 15. März, 19–21.15 Uhr, 5 mal  
Schillerschule, EDV-Raum  
95 Euro  
Peter Böhringer

## Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Dieser Kurs wendet sich an Einsteiger in die digitale Fotografie und Bildbearbeitung. An einem der Seminartage werden wir nach der theoretischen Einführung in die digitale Fotografie mit praktischen Übungen in der Natur die Kenntnisse in der digitalen Fotografie erweitern und mit den erstellten Bildern die digitale Bildbearbeitung durchführen. Zuerst zeigen wir Ihnen mit dem Freeware-Programm Photofiltre wie Sie den Bildausschnitt neu bestimmen, die Helligkeit des Bildes verändern und den Bildkontrast



erhöhen können. Zusätzlich werden wir noch Grundkenntnisse in dem Bildbearbeitungsprogramm Gimp vermitteln. Damit können zusätzlich die Tonwertkurven eines Bildes verändert werden, um die Tiefen und Höhen dieser Kurven gezielt für eine Bildoptimierung zu ändern. Für diesen Kurs wird ein USB-Stick benötigt, der beide Programme installiert hat. Sie sind als Freeware im Internet erhältlich. Auf Vorbestellung

erhalten Sie gegen einen Kostenbeitrag einen USB-Stick mit diesen beiden Programmen.

**Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Tastatur und Maus.**

### Mu2410D

Mo, ab 28. Juni, 19–21.15 Uhr, 5 mal  
Schillerschule, EDV-Raum  
93 Euro  
Peter Böhringer

## Einführung ins Internet für Seniorinnen und Senioren

Das Internet besteht aus tausenden weltweit vernetzten Computern, die untereinander Daten austauschen. Heute bietet dieses Netzwerk jede Menge Informationen. Programme wie Textverarbeitungen, Tabellenkalkulationen, Bildverarbeitungen, Spiele etc. können per download abgerufen werden. Auch der Austausch von elektronischer Post (E-Mail) sowie das Einkaufen übers Internet (Online-Shopping) sind möglich. In diesem Kurs erklären wir den Umgang mit Adressdaten von Webseiten und erläutern Suchroutinen mit Suchmaschinen wie Google und AltaVista. Auch die Seiten der Warentauschbörsen wie ebay bleiben nicht weiter fremde Begriffe.

**Grundkenntnisse im Umgang mit der Maus sind erforderlich.**

### Dv6000D

Mo, ab 7. Juni, 16–18.15 Uhr, 3 mal  
Schillerschule, EDV-Raum  
72 Euro  
Peter Böhringer

## Einführung in Open Office.org

OpenOffice.org ist eine vollständige Office-Anwendung, die auf vielen Betriebssystemen läuft und kostenlos im Internet herunter geladen und verwendet werden darf. Auf einen einfachen Nenner gebracht ist OpenOffice.org die kostenlose Alternative zum Office – Paket von Microsoft. Das Programm wird von zahlreichen Programmierern erstellt und immer wieder ergänzt. Die zur Zeit aktuelle Version ist 3.1. Das Programm selbst besteht aus einer Textverarbeitung (Writer), einer Tabellenkalkulation (Calc), einem Präsentationsprogramm (Impress), einer Datenbank (Base) und dem Zeichenprogramm (Draw). In diesem Kurs zeigen wir Ihnen den Umgang mit den modular aufgebauten Programmen und erstellen Texte und Tabellen in den Programmen Writer und Calc, die es bei den darin enthaltenen Funktionen durchaus mit den bekannten Programmen Word und Excel aufnehmen können. Dieses Programm ist als USB-fähiges Programm erhältlich und benötigt keine Installation auf der Festplatte. Es wird in diesem Kurs in der USB-Ausführung verwendet. Sie benötigen deshalb für diesen Kurs einen formatierten USB-Stick mit mindestens 2 GB. Das Programm erhalten Sie am ersten Kurstag. Auf Vorbestellung können Sie auch einen USB-Stick mit bereits installiertem Programm vom Kursleiter gegen einen Kostenbeitrag erhalten.

**Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Tastatur und Maus.**

### Dv6001D

Mi, ab 9. Juni, 19–21.15 Uhr, 5 mal  
Schillerschule, EDV-Raum  
96 Euro  
Peter Böhringer

## Neues Hobby gefällig?

### Flugsport hautnah erleben. Der Traum vom Fliegen wird wahr

In Kooperation mit dem Luftsportverein Roßfeld e.V. Metzingen können Sie in diesem zweiteiligen Kurs Flugsport hautnah erleben. In Teil 1 wird erklärt, wie ein Segelflugzeug aufgebaut ist, aus welchen Mate-



rialien es besteht, wie die Steuerung funktioniert und welche Instrumente und Elektronik eingebaut sind. Teil 2 besteht aus praktischem Fliegen mit ehrenamtlichen Fluglehrern. Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren (Einverständniserklärung der Eltern erforderlich).

**Hb0002D** In Kooperation mit dem Luftsportverein Roßfeld e. V. Metzingen  
Theorie: Fr, 26. Juni, Treffpunkt 19 Uhr am Dettinger Rathaus (es werden PKW-Fahrgemeinschaften gebildet).  
Praxis: So, 4. Juli, Treffpunkt: 9.30 Uhr auf dem Fluggelände Roßfeld (bis 18 Uhr)  
38 Euro

## Gesundheit / Entspannung

### Was wechselt in den Wechseljahren?

Die Wechseljahre sind eine Zeit körperlicher und seelischer Veränderungen, ein fließender Übergang in eine neue Lebensphase. Die Wechseljahre sind eine Chance, wenn Frauen sie dazu nutzen, in ihrem Leben aufzuräumen, ins Reine zu kommen und endlich das tun, was sie schon immer tun wollten. Sie sind der Lebensabschnitt, in dem Frauen ihr Selbstbewusstsein am stärksten entwickeln. Mit einem ganzheitlichen Konzept arbeiten wir daran, unsere biologische Ideallinie zu finden. Gelingt uns dies, werden die Wechseljahre zu einem ausgedehnten, kraftspendenden Spaziergang. Der Austausch im Gespräch, Entspannungs- und Energieübungen, Wahrnehmungsübungen und das Brain-Gym-Übungsprogramm bringen Spaß und Bewegung in diesen Kurs. (Bitte dicke Socken mitbringen.)

**Gs1003D**  
Do, ab 15. April, 18.30–21 Uhr, 2 mal  
Schillerschule, vhs-Raum  
28 Euro  
Wilma Bäuerle

### Gesundheit – Balance von Körper, Geist und Seele

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Mit einem ganzheitlichen Konzept bringen wir Körper, Geist und Seele in Balance. Wir machen uns unsere Ernährungs-, Bewegungs-, und Entspannungsgewohnheiten bewusst, überprüfen unsere Beziehungsqualitäten und führen eine Standortbestimmung durch. Wir lernen unsere geistigen Fähigkeiten kennen und setzen sie für die Veränderungsarbeit ein. Durch persönliches Erleben, Austausch im Gespräch und nicht zuletzt mit Spaß und Humor entwickeln wir Umsetzungsmöglichkeiten für den Alltag.

**Gs1004D**  
Sa, 27. März, 10–16 Uhr  
Altes Rathaus, Großer Versammlungsraum  
31 Euro  
Wilma Bäuerle

### Die Schüßler-Salze

Zwölf Mineralsalze finden sich in Blut, Muskeln, Knochen und Gewebe des Menschen wieder. Jedes dieser Salze übt nach Dr. Schüßler eine bestimmte Funktion auf die einzelnen Körperorgane aus. Die Anwendung dieser Mineralsalze ist risikolos, ganz auf den Menschen abgestimmt und »natürlich« in voller Bedeutung des Wortes. Gerade jene Menschen, die eine erfolgreiche Alternative für sich und ihre Familie suchen, werden von den Salzen begeistert sein.

**Gs3002D**  
Mi, 24. März, 18–22 Uhr  
Schillerschule, vhs-Raum  
23 Euro  
Silvia Nedele

### Endlich Wunschgewicht!

Im Regal stapeln sich Diät- und Ernährungsbücher und eigentlich wissen wir genau, worauf es beim Abnehmen ankommt. Doch trotzdem schaffen wir es nicht, unser Wissen in die Tat umzusetzen. Unser Ess-



verhalten hat sich im Laufe unseres Lebens gefestigt und ist eine liebgewordenen Gewohnheit. Sätze wie: »Iss deinen Teller leer!« oder »Das schaffst du ja doch nicht!« sind alte Glaubenssätze aus der Kindheit, die uns bis heute begleiten und unser Essverhalten bestimmen. Warum es uns schwerfällt, unser Ernährungsverhalten zu verändern und wie wir es trotzdem schaffen können, unser Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten, zeigt die ganzheitliche Betrachtung

unserer Ernährungs- und Lebensweise. Unter Mithilfe mentaler Kräfte ist es möglich, alte Glaubenssätze aufzulösen und verfestigte, lang praktizierte Gewohnheiten zu verändern – denn: »Alles beginnt im Kopf.« (Bitte dicke Socken mitbringen.)

**Gs4000D**  
Sa, 13. März, 10–16 Uhr  
Altes Rathaus, Großer Versammlungsraum  
31 Euro  
Wilma Bäuerle

### Fitness-Yoga am frühen Morgen

Yoga ist Fitness für Körper, Geist und Seele: Sie fühlen sich leichter, gesünder und ausgeglichener. Die dynamischen und kraftvollen Bewegungsabläufe vertiefen den Atem, verbessern die Haltung und steigern die Kondition. Hier können Sie innerhalb 60 Minuten alle Systeme des Körpers trainieren – ohne Hilfsmittel und zusätzliche Geräte.

**Ep6005D**  
Do, ab 4. März, 7.30–8.30 Uhr, 12 mal  
Schillerschule, Aula  
63 Euro  
Evelyn Itta

### Yoga und Entspannung

Ob Ihre Probleme Stress, Sorgen mit dem Gewicht, Energieverlust, Muskelschwäche, ein kranker oder schwacher Rücken, spannungsbedingter Kopfschmerz, schwerfällige Verdauung oder innere Unruhe und Schlafstörungen sind: Yoga hilft! Sanfte Yogaübungen verbessern Kraft, Gesundheit und Beweglichkeit, Atem- und kurze Meditationsübungen zeigen einen Weg zu mehr Ruhe und innerer Gelassenheit.

**Ep6008D**  
Do, ab 4. März, 8.45–9.45 Uhr, 12 mal  
Schillerschule, Aula  
63 Euro  
Evelyn Itta

### Hormonyoga

Immer mehr Frauen haben das Bedürfnis, alle Phasen ihres Lebens ganz bewusst wahrzunehmen und als Entwicklungschance zu nutzen. Hormonyoga hilft dabei auf vielfältige Weise. Ziel der Hormonyogapraxis ist die Linderung der Begleiterscheinungen der Wechseljahre, in dem der Östrogenspiegel angehoben wird. Gleichzeitig werden auch alle anderen Hormone des weiblichen Systems stimuliert. Auf der geistig-energetischen Ebene unterstützt Sie die Hormonyogastunde in Ihrem natürlichen Transformationsprozess.

**Ep6009D**  
Do, ab 4. März, 10–11 Uhr, 12 mal  
Schillerschule, Aula  
63 Euro  
Evelyn Itta

**Bitte rechtzeitig anmelden!  
So sichern Sie Ihren Platz –  
und wir wissen, dass Ihr Kurs  
auch starten kann!**



## Qigong

Wir üben die »8 Brokate im Stehen«. Die Übungen wollen hinführen zu mehr Ausgewogenheit von Yin und Yang und helfen, ein Gefühl für das Pflegen, Nähren und Kultivieren der Lebenskraft (Yangsheng) zu entwickeln, um so Freude am eigenen Körper, gesteigertes Wohlbefinden und Wachheit zu erfahren. Die gut nachvollziehbaren Übungen sollen Ihnen Hilfe sein, dem Alltag mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

### Ep7002D

Mo, ab 8. März, 18.30–19.45 Uhr, 12 mal  
Altes Rathaus, Großer Versammlungsraum  
94 Euro  
Frohmut Hofmann

### Ep7003D am Vormittag

Di, ab 9. März, 9.30–10.45 Uhr, 12 mal  
Altes Rathaus, Großer Versammlungsraum  
94 Euro  
Frohmut Hofmann

## Gymnastik / Tanz

### Fitness Mix

Ein motivierendes Fitnesstraining mit variantenreichen Methoden zur Verbesserung Ihrer Kondition und Koordination. Aerobic, Step-Aerobic und Intervalltraining wird durch flotte Musik unterstützt. Elemente aus Pilates, Bauch-Beine-Po und Ganzkörperkräftigungsübungen mit Hanteln und Theraband runden die Stunde ab. Voraussetzung: Grundkenntnisse aus Aerobic und Step-Aerobic.

### Gy1002D

Mi, ab 3. März, 19.25–20.25 Uhr, 15 mal  
Schillerschule, Gymnastikraum  
64 Euro  
Stefanie Deuschle

**AOK-Förderung  
möglich!**

### Gy1004D

Mi, ab 3. März, 20.30–21.30 Uhr, 15 mal  
Schillerschule, Gymnastikraum  
64 Euro  
Stefanie Deuschle

### Fitnessgymnastik für Frauen

#### Mehr tun für die Gesundheit

Ein abwechslungsreiches gesundheitsorientiertes Fitnessprogramm mit Konditions-, Koordinations- und intensivem Muskelkräftigungstraining (für Bauch, Rücken, Po, Beine, Arme und Beckenboden) lässt ausgeglichener und leistungsfähiger werden. Verschiedene Geräte steigern die Effektivität. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Mitbringen: Iso-Matte, Handtuch und Getränk.

### Gy1010D

Di, ab 23. Februar, 18.30–19.30 Uhr, 15 mal  
Schillerschule, Aula  
64 Euro  
Silvia Bauer

### Bodyfitness für Frauen

Steigern Sie Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden durch Ausdauer- und Intervalltraining, Schulung der Koordination und guter Haltung mit Hilfe von Steps, Hanteln, Theraband etc. und den Inhalten angepasster, flotter Musik. So werden Sie leistungsfähiger und bringen neuen Schwung für einen vitalen Start in den Tag. Neueinstieg ist problemlos möglich. Das in sich gestaffelte Trainingsprogramm wird allen Teilnehmer/-innen gerecht.

### Gy1201D

Mi, ab 3. März, 9–10 Uhr, 15 mal  
Schillerschule, Gymnastikraum  
64 Euro  
Sabine Wörner

**AOK/KK-Förderung  
möglich!**

### Rücken im Alltag

Für Junggebliebene, die schonend und bewusst ihren Körper, vor allem ihren Rücken, fit halten wollen. Ziel ist, den Alltag weiterhin mit seinen Anforderungen meistern zu können! Wir arbeiten mit angemessenen Übungen daran, Rückenmuskulatur zu erhalten und zu stabilisieren. Dabei kommt natürlich Ihr Körper als Ganzes nicht zu kurz! Dehnung und Entspannung vervollständigen den Kursinhalt.

### Gy3004D

Mi, ab 24. Februar, 17–18 Uhr, 16 mal  
Schillerschule, Gymnastikraum  
76 Euro  
Andreas Hotz

## Pilates

Diese Variante der Gymnastik nach der Methode Pilates entfaltet ihre Wirkung sanft, schonend und effektiv. Die außerordentlich effektiven Ganzkörperübungen verbinden Kraft und Koordination in der Körpermitte – stärken somit intensiv Beckenboden, Bauch und Rücken.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, großes Handtuch.

### Gy5000D für Einsteiger/-innen

Mo, ab 1. März, 20–21 Uhr, 5 mal  
Altes Rathaus, Großer Versammlungsraum  
38 Euro  
Sabine Wörner

### Gy5002D für Teilnehmer/-innen mit ersten Pilateserfahrungen

Di, ab 2. März, 18.30–19.30 Uhr, 15 mal  
Schillerschule, Gymnastikraum  
80 Euro  
Sabine Wörner

### Gy5003D für Teilnehmer/-innen mit ersten Pilateserfahrungen

Mi, ab 2. März, 10.30–11.30 Uhr, 15 mal  
Schillerschule, Gymnastikraum  
80 Euro  
Sabine Wörner

### Gy5001D für Fortgeschrittene

Di, ab 2. März, 17.30–18.30 Uhr, 15 mal  
Schillerschule, Gymnastikraum  
80 Euro  
Sabine Wörner

## Step-Aerobic, Bauch-Beine-Po und Bodystyling

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, bei dem jede/-r ins Schwitzen kommt. Es werden Ausdauer, Koordination und Muskelkräftigung trainiert. Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zu Trinken.

### Gy6021D für Anfänger/-innen

Do, ab 25. Februar, 19.15–20.15 Uhr, 12 mal  
Schillerschule, Gymnastikraum  
54 Euro  
Lulzim Jefkaj

### Gy6031D für Fortgeschrittene und Mittelstufe

Do, ab 25. Februar, 20.15–21.15 Uhr, 12 mal  
Schillerschule, Gymnastikraum  
54 Euro  
Lulzim Jefkaj



## Orientalischer Tanz

Der orientalische Tanz ist einer der ältesten Tänze der Menschheit. Durch Beanspruchung verschiedenster Körperpartien löst dieser Tanz Verspannungen im Rücken und im Nacken- bzw. Schulterbereich. Dieser Tanz ist für alle geeignet – egal ob jung oder alt – dick oder dünn. Als Kleidung sind Röcke mit Gummizug oder Pumpshosen geeignet. Bitte mitbringen: Schal oder Dreiecktuch, der/das sich um die Hüfte binden lässt und eine Decke oder Iso-Matte für Bodenübungen.

### Bg5012D

#### Voraussetzung: mindestens 2 Jahre Unterricht

Di, ab 23. Februar, 20–21.15 Uhr, 12 mal  
Schillerschule, Aula  
75 Euro  
Heiderose Vernarlis

### Bg5013D für Fortgeschrittene

Do, ab 25. Februar, 20–21.15, 12 mal  
Schillerschule, Aula  
75 Euro  
Heiderose Vernarlis

## Handgefilztes zu Ostern

### Filzen mit Wasser und Seife

Aus naturbelassener oder buntgefärbter Schafwolle filzen wir Eierwärmer, Ostereier, -nester und -hässchen. Auch kleine Geschenke sind dabei: umfilzte Bleistifte, Haargummis, Topflappen, Tischset, Osterkarten, Blumen usw. Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Karton, Schere, Plastiktüte.

#### Materialkosten nach Verbrauch im Kurs.



**Tg4108D** für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren  
Sa, ab 13. März, 9–12 Uhr, 2 mal  
Schillerschule, Werkraum 052  
47 Euro für Erwachsene, 33 Euro für Kinder,  
Silvia Bauer

## Wir filzen Taschen

Aus Filzwolle, Wasser und Seife filzen wir Umhänge-, Einkaufs- oder Utensilotaschen. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Zwei alte Handtücher, eine Plastiktüte, Karton, Schere. **Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs erhoben.**

**Tg4107D** für Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene  
Fr, 18. Juni, 17–20 Uhr  
Sa, 19. Juni, 9–13 Uhr  
Schillerschule, Werkraum 052  
57 Euro für Erwachsene, 41 Euro für Kinder  
Silvia Bauer

## Juhu – endlich Frühling!

### Österliches Basteln mit Finnischem Papiergarn

Wir werden mit Osterglocken, Glockenblumen und lustigen Möhrenhasen versuchen den Winter zu vergessen und mit leuchtenden Farben ein bisschen Frühlingsstimmung erzeugen. **Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.**

**Wk4603D**  
Mi, 10. März, 19.30–21 Uhr  
Altes Rathaus, Großer Versammlungsraum  
18 Euro  
Frauke Steinhart

## Geflechte für den Garten

Unter der Anleitung einer Korbmachermeisterin stellen Sie ein Rankgerüst oder ein Windlicht für den Außenbereich her. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet.

#### Zusätzliche Materialkosten von 30 Euro werden im Kurs abgerechnet.

**Wk6130D**  
Sa, 17. April, 9–18 Uhr  
Schillerschule, Werkraum 051  
60 Euro  
Monika Frischknecht

## Weidenkugeln flechten

Wir flechten dekorative Kugeln aus ungeschälter Weide unter der fachkundigen Anleitung einer Korbmachermeisterin. **Die zusätzlichen Materialkosten von 30 Euro werden im Kurs abgerechnet.**

### Wk6131D

Do, 15. April, 14–20 Uhr  
Schillerschule, Werkraum 051  
47 Euro  
Monika Frischknecht

### Wk6132D

Fr, 16. April, 14–20 Uhr  
Schillerschule, Werkraum 051  
47 Euro  
Monika Frischknecht

## Holzwerkstatt für Frauen

Wir stellen aus ungehobelten Brettern urige Tiere her, z. B. Ziegen, Elche oder Katzen. Dabei arbeiten wir mit Stichsäge, Dekupiersäge, Raspel und Feilen. Nach der Arbeit brauchen wir nur noch ein schönes Plätzchen im Haus oder Garten für unser neues Haustier. Bitte Stichsäge mitbringen (falls vorhanden).

#### Materialkosten werden im Kurs erhoben.

### Wk3102D

Sa, 27. März, 9–13 Uhr  
Schillerschule, Werkraum 052  
29 Euro  
Christine Enchelmayer-Issa

## Kreatives

## Wie wär's mit Malen?

Malen ist ein faszinierendes Hobby, das jeder lernen kann und Spaß macht. Wenn Sie Aquarell, Pastellkreide oder eine andere Maltechnik erlernen möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie bekommen eine Einführung in Farbenlehre, Komposition und in Ihre gewünschte Maltechnik. Bitte Material mitbringen, womit gearbeitet werden soll. Bei Fragen: Ingrid Wolf (07123) 72392.

### Bi2801D

Di, 4. Mai, 11. Mai, 18. Mai und 8. Juni,  
19–21.15 Uhr  
Altes Rathaus, Großer Versammlungsraum  
61 Euro  
Ingrid Wolf



## Kulinarisches

**Bitte zu allen Kochkursen mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Getränke und Behälter für Kostproben.**

## Yes we can!

### Amerikanische Küche nach Jamie Oliver

Amerika hat viel mehr zu bieten als Fastfood und Mega-Portionen. Jamie Oliver hat eine Küche entdeckt, die so vielfältig ist wie die Menschen und die Kulturen, die in den USA leben. Eine Auswahl aus dem neuen pffiffigen Kochbuch kochen wir nach.

### Er2002D

Do, 11. März, 18–22 Uhr  
Schillerschule, Schulküche  
35 Euro (inklusive 13 Euro Lebensmittelkosten)  
Gabriele Harms



## Flying Büfett

### Köstlichkeiten im Glas

Verschiedene Köstlichkeiten, wohl proportioniert und in dekorativen Gläsern serviert, fallen auf und bringen ihre Gäste zum Staunen. Sie eignen sich gut für Stehempfänge, Parties, Büfettts und als Auftakt oder Bereicherung von Menüs.

**Lebensmittelkosten werden im Kurs erhoben.**

### Er3000D

Mo, 19. April, 18.30–21.30 Uhr  
Schillerschule, Schulküche  
19 Euro  
Karin Salzer

## Cucina Veneziana – zu Gast bei den Brunettis

Sie wollten immer schon wissen, was bei den Brunettis auf den Tisch kommt und wie es gekocht wird? Roberta Pianaro hat 91 Rezepte zusammengestellt, von denen wir eine Auswahl nachkochen und kosten.

### Er5001D

Do, 29. April, 18–22 Uhr  
Schillerschule, Schulküche  
35 Euro (inklusive 13 Euro Lebensmittel),  
Gabriele Harms

## Risotti in Hülle und Fülle

Die Italiener haben den Risotto erfunden, und heute mag ihn die ganze Welt. Mit einem Glas Wein in der einen Hand und dem Kochlöffel in der anderen, wird



die Zubereitung zu einem richtigen Vergnügen. Machen Sie mit: Risotto alla Milanese, primavera, al vino rosso, Risotto con funghi oder nero oder ganz anders – da läuft einem das Wasser im Munde zusammen.

### Er5002D

Di, 11. Mai, 18–22 Uhr  
Schillerschule Schulküche  
35 Euro (inklusive 13 Euro Lebensmittel),  
Gabriele Harms

## Angebote für Kinder u. Schüler

### Kindergruppe »Sonnenblume« Frühkindliche Kreativität entwickeln

Die Kindergruppe ist ein Angebot für Kinder ab 2 1/2 Jahren, die schon ein paar Stunden alleine in die

Welt schnuppern wollen. In einem beschützten, überschaubaren Rahmen haben sie die Möglichkeit, Freunde zu finden und Konflikte zu üben. In altersgerechten Angeboten wollen wir spielen, malen, basteln, singen, tanzen und jahreszeitliche Erfahrungen machen.

Walter-Ellwanger-Kindergarten, vhs-Raum, 191 Euro bei Besuch Mo+Di oder Mi+Do; bei Besuch von Mo bis Do Gebühr 346 Euro. Telefonische Anmeldung bei Isolde Schmid unter (07123) 7 23 47.  
Isolde Schmid

### Bi5010D

Mo, ab 22. Februar, 9–11 Uhr, 16 mal  
Di, ab 23. Februar, 9–11 Uhr, 16 mal

### Bi5011D

Mi, ab 24. Februar, 9–11 Uhr, 16 mal  
Do, ab 25. Februar, 9–11 Uhr, 16 mal

## Eltern – Kind – Gruppen Frühkindliche Kreativität fördern

Diese Kurse bieten Kindern die Möglichkeit, zusammen mit Gleichaltrigen einfache Formen des Spiel- und Sozialverhaltens kennen zu lernen und einzuüben. Zum Programm gehören auch einfache Fingerspiele, Lieder, Bewegungsspiele und kleine Bastelarbeiten. Für die Begleitperson bleibt dabei genügend Zeit, neue Kontakte zu knüpfen und das Spiel der Kinder zu beobachten und verstehen zu lernen. Es werden auch ein bis zwei Elternabende angeboten. Materialkosten etwa 5 Euro.

**Bi5003D** Mäusekinder ab 12 Monaten  
Di, ab 9. März, 9.30–10.30 Uhr, 14 mal  
56 Euro

**Bi5004D** Igelkinder ab 20 Monaten  
Do, ab 11. März, 9.30–10.45 Uhr, 14 mal  
67 Euro

Telefonische Anmeldung bei Ursula Krohmer (07123) 95 86 05.  
Bei Bedarf werden immer Zusatzkurse eingerichtet.  
Schillerschule, Großer Vereinsraum  
Ursula Krohmer

## Der Vorschulfuchs

Konzentration, Ausdauer und Fingerfertigkeiten sind u. a. wichtige Voraussetzungen für einen erfolgreichen Start in das Schulleben. Dieser Kurs soll mit gezielten Übungen, altersgerechten Spielen, gestalterischen und musischen Aktivitäten die genannten Fähigkeiten steigern. Wir malen nach Musik, experimentieren mit Wasser, begeben uns ins Zahlenland, machen Gedächtnis- und Konzentrationsübungen und haben jede Menge Spaß dabei. In einer kleinen Gruppe gleichaltriger Kinder wird Erlerntes vom Kindergarten vertieft und ergänzt.

**Pa3103D für 5- bis 6-Jährige**  
Fr, ab 5. März, 13.45–14.45 Uhr, 12 mal

**Pa3104D für 5- bis 6-Jährige**  
Fr, ab 5. März, 14.45–15.45 Uhr, 12 mal  
Walter-Ellwanger-Kindergarten, vhs-Raum  
54 Euro  
Katja Wachter

## Computerschreiben

### im 10-Finger-System

Kinder werden heutzutage immer früher an den Computer herangeführt. Korrektes Benutzen der Tastatur wird daher auch für sie immer wichtiger. In diesem Kurs erlernen die Kinder das Tastenfeld im 10-Finger-System für sicheres und schnelles Schreiben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Ma0411D für Kinder ab der 4. Klasse

Fr, ab 26. Februar, 16.15–17 Uhr, 14 mal  
Schillerschule, EDV-Raum  
75 Euro  
Christina Kovacevic und Sonja Amann

## Mobbing in der Schule – wie kann ich mich dagegen schützen?

Das Thema »Mobbing« hat in den letzten Jahren auch in den Klassenzimmern immer mehr an Aktualität gewonnen. Deshalb ist es wichtiger denn je, dass Kinder angemessene Strategien zum Schutz gegen das eigene »gemobbt werden« parat haben.



In dem Kurs werden »Mobbing-Handlungen« und der Verlauf von »Mobbing« besprochen. Daraufhin werden Möglichkeiten erarbeitet, wie Kinder sich besser in unangenehmen Situationen schützen können. Da Gefühle und Bedürfnisse immer mitspielen, lernen die Kinder diese besser bei sich und anderen wahrzunehmen. Ferner werden Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und Rollenspiele eingesetzt. Wir üben die Stopp-Methode, das »Nein-sagen« und lassen uns durch Geschichten mit Zauberkraft verzaubern.

### Pa3008D für 8- bis 10-Jährige

Fr, 9. April, 14.30–17.30 Uhr und Sa, 10. April, 10–16.30 Uhr  
Altes Rathaus, Großer Versammlungsraum  
37 Euro  
Edith Nedelmann

**Bitte rechtzeitig anmelden!  
So sichern Sie Ihren Platz –  
und wir wissen, dass Ihr Kurs  
auch starten kann!**



## Komm, wir gehen in den Wald!

Im Wald gibt es viel zu entdecken: Bäume fühlen, Geschichten hören, Waldbilder legen. Wir basteln mit allem, was wir finden. Nach dem Kurs wissen wir, wie alt eine Schnecke ist und wir kennen warme und kalte Bäume. Mögliche Materialkosten im Kurs.

**Pa3110D** für Kinder ab 5 Jahren bis zur 2. Klasse. Kooperationsveranstaltung mit der fba Metzingen Mo, ab 26. April, 15–17.30 Uhr, 4 mal  
26. April und 3. Mai: Treffpunkt Dettingen, Parkplatz Waldheim Erdschlipf  
10. Mai und 17. Mai: Treffpunkt Metzingen, Forsthof

**Pa3111D** für 8- bis 10-Jährige  
Kooperationsveranstaltung mit der fba Metzingen Mi, ab 28. April, 15–17.30 Uhr, 4 mal  
28. April und 5. Mai: Treffpunkt Dettingen, Parkplatz Waldheim Erdschlipf  
12. Mai und 19. Mai: Treffpunkt Metzingen, Forsthof  
38 Euro  
Sabine Buckmüller

## Waldtag für Kinder mit einem Elternteil

Ein Tag im Wald ist immer spannend! Deshalb: komm mit in den Wald – und fühl ihn auch du. Gemeinsam mit Mama oder Papa gibt es mit allen Sinnen viel zu entdecken, sammeln und fühlen. Dabei hören wir auch Geschichten über den Wald und seine Bewohner und erleben Spiele in und mit der Natur. Mögliche Materialkosten werden im Kurs erhoben.

**Pa3114D** für Kinder von 6 bis 8 Jahren  
Kooperationsveranstaltung mit der fba Metzingen Sa, 12. Juni, 10–13 Uhr, Parkplatz Dettingen, Waldheim/Erdschlipf  
12 Euro für Kind mit Mutter oder Vater  
Sabine Buckmüller

## Reise in den Orient für Kinder

**Iftah ya simsim – Sesam öffne dich**  
Auf unserer Reise in den Orient lernen wir etwas Arabisch sprechen und schreiben. Wir begegnen einem Märchenerzähler und lernen viele Spiele aus dem Orient kennen. Lasst euch überraschen!

**Kg7001D** von 7 bis 11 Jahren  
Do, 8. April, 14–17 Uhr  
Altes Rathaus, Großer Versammlungsraum  
21 Euro  
Christine Enchelmayer-Issa

## Als Ritter zum Fasching

**Holzwerkstatt für Kinder ab 7 Jahren**  
Hier kannst du Schild und Schwert aus Sperrholz bauen, dazu noch einen Helm aus Karton und schon können die Faschingsfeiern kommen!

**Wk7202D**  
Fr, 12. Februar, 14.30–17.30 Uhr  
Schillerschule, Werkraum 052  
30 Euro (inklusive Materialkosten),  
Christine Enchelmayer-Issa

## Keramik für Kinder in den Osterferien

Ton ist ein wunderbares Material, das weich und formbar in der Hand liegt. Der Fantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und ganz nebenbei wird dazu noch die Feinmotorik geschult. Spielerisch entstehen Tiere, Fabelwesen oder Gegenstände für den täglichen Gebrauch, auch das ein oder andere Geschenk. Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel und 4 Euro fürs Material. Abholtermin wird vereinbart.

**Pl7402D** ab 8 Jahren  
Di, 6. April, Do/Fr, 8. April/9. April, 14.30–16.30 Uhr  
Schillerschule, Werkraum 052  
30 Euro  
Karin Schenk

## Filzen zum Muttertag

Aus luftig weicher, bunter Wolle filzen wir mit Wasser und Seife für die Mutti ein tolles Geschenk. Mehrere Geschenke stehen zur Auswahl. Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, Plastiktüten, Vesper und Getränk. Materialkosten nach Verbrauch im Kurs (etwa 2 bis 5 Euro).

**Tg4109D** für Kinder ab 7 Jahren  
Sa, 8. Mai, 9–13 Uhr  
Schillerschule, Werkraum 052  
24 Euro  
Silvia Bauer

Weitere Angebote zum Filzen siehe Seite 8

## Yoga für Kinder

Ihr Kind schläft schlecht? Es ist furchtsam, mutlos oder traurig? Ist es körperlichen oder seelischen Belastungen ausgesetzt? Hat es Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und ruhig zu werden? Mit Hilfe von Geschichten, sanften Spielen, Körperübungen aus dem Yoga, Entspannungstechniken und Atemübungen sollen die Kinder ohne Leistungsansprüche zur Entspannung und zur Konzentration geführt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke. Der Kurs kann je nach Wetterlage auch im Freien stattfinden.

**Ep6402D**  
für Kinder bis zur 2. Klasse  
Sa, ab 12. Juni, 9–10.30 Uhr, 3 mal

**Ep6403D**  
für Kinder ab der 2. Klasse  
Sa, ab 12. Juni, 10.45–12.15 Uhr, 3 mal  
Schillerschule, Gymnastikraum  
41 Euro (inklusive Materialkosten)  
Claudia Höller



## Klassisches Ballett

Kinder in diesem Alter tanzen gerne. Unter fachkundiger Anleitung wird das natürliche Interesse gefördert und intensiviert. Die Kinder erlernen eine gute Körperhaltung, Spannkraft und rhythmisches Gefühl zu entwickeln. Erste technische Grundlagen des klassischen Balletts werden vermittelt.

**Bg9105D** ab 6 Jahren für Anfänger/-innen  
Fr, ab 26. Februar, 14–15 Uhr, 15 mal

**Klassisches Ballett**  
Im klassischen Ballett wird aus dem spielerischen Tanz ein intensives Training, bei dem die Grundlagen für alle benötigten Techniken geschaffen werden – vom ersten Schritt bis zum Spitzentanz.

**Bg9106D** ab 8 Jahren mit Vorkenntnissen  
Fr, ab 26. Februar, 15–16 Uhr, 15 mal

**Bg9107D** ab 9 Jahren mit Vorkenntnissen  
Fr, ab 26. Februar, 16–17 Uhr, 15 mal

**Bg9108D** für Fortgeschrittene ab 12 Jahren  
Fr, ab 26. Februar, 17–18 Uhr, 15 mal

Schillerschule, Gymnastikraum  
63 Euro  
Birgit Kaiser-Mager

## Orientalischer Tanz

Ohne Zwang, spielerisch und kindgemäß, wollen wir an diesem Vormittag erste Tanzschritte und Bewegungen erlernen. Über einem Gymnastikanzug trägt ihr eine Pump-Hose, einen weiten Rock mit Gummizug und ein entsprechendes Oberteil. Bitte mitbringen: bunte, große, leichte Tücher, viel gute Laune und für eine kurze Pause zwischendurch auch etwas zum Trinken und Knabbern.

**Bg9201D** vierzehntäglich  
für 6- bis 8-Jährige  
Sa, ab 27. Februar, 9.45–10.45 Uhr, 10 mal

**Bg9203D** vierzehntäglich  
für 9- bis 11-Jährige  
Sa, ab 27. Februar, 10.45–11.45 Uhr, 10 mal

**Bg9205D** vierzehntäglich  
für 12- bis 15-Jährige  
Sa, ab 27. Februar, 11.45–12.45 Uhr, 10 mal

**Bg9207D** vierzehntäglich  
ab 15 Jahren  
Sa, ab 27. Februar, 12.45–13.45 Uhr, 10 mal

Schillerschule, Gymnastikraum  
41 Euro  
Heiderose Vernalis

## Geschäftsbedingungen

### Anmeldung

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung kommt der Vertrag zwischen dem Teilnehmer und der vhs zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zu einer Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr, die sofort fällig wird. Die allgemeinen Geschäftsbedingungen sind Bestandteil des Teilnehmervertrages. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet.

### Bezahlung

Bei der Anmeldung ist die Gebühr in bar oder per Bankeinzug in voller Höhe zu entrichten. Ist der Bankeinzug trotz vorheriger Zusage nicht möglich, so werden, die anfallenden Kosten in Rechnung gestellt. Kosten für Lehrbuch und Materialien sind in der Regel nicht in der Kursgebühr enthalten.

### Teilnehmerkarte

Die Angemeldeten erhalten eine nicht übertragbare Teilnehmerkarte. Sollten Sie diese vor Kursbeginn nicht erhalten haben, so fragen Sie bitte im Sekretariat nach. Es erfolgt keine weitere Benachrichtigung, außer es treten Programm-änderungen ein. Die Teilnehmerkarte gilt als Quittung und wird üblicherweise auch von den Behörden anerkannt. Die Teilnehmerkarte berechtigt nur zum Besuch des belegten Volkshochschulkurses, sie ist nicht übertragbar. Die für die Statistik notwendigen Angaben auf der Anmeldekarte erfolgen, soweit sie nicht für die Zulassung von Bedeutung sind, freiwillig und dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Bei einer Verweigerung dieser Angaben entstehen keine Rechtsnachteile. Die Weitergabe der auf der Anmeldekarte erfassten Daten erfolgt ausschließlich anonym.

### Beginn und Dauer

Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Während der Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt.

### Veranstaltungsort

Der Veranstaltungsort ist bei allen Veranstaltungen angezeigt. Die Volkshochschule ist nur Gast in vielen der von ihr benutzten Gebäude. Bitte nehmen Sie darauf Rücksicht. Vor allen Dingen ist die Hausordnung zu beachten. In Schulräumen und auf den Gängen ist Rauchen strikt verboten.

### Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen können nur (für höchstens zwei Semester rückwirkend) aus-

gestellt werden, wenn 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht wurden. (Die Gebühr für die Teilnahmebescheinigung beträgt 3 Euro, für die Leistungsbescheinigung 5 Euro).

### Rücktrittsrecht

- Die Volkshochschule kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder anderer von ihr nicht zu vertretender Gründe vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden die bereits bezahlten Gebühren nach Rückgabe der Teilnehmerkarte zurückerstattet. Weitere Ansprüche gegen die Volkshochschule sind ausgeschlossen.
- Der Rücktritt eines Teilnehmers bei Semesterkursen muss spätestens vor dem zweiten Kurstermin schriftlich oder persönlich unter Rückgabe der Teilnehmerkarte erklärt werden (eine telefonische Mitteilung ersetzt nicht die schriftliche Abmeldung). Die Gebühren werden anteilig und unter Einbehaltung einer Verwaltungsgebühr zurückerstattet. Bei späterem Rücktritt durch den Teilnehmer erfolgt keine Rückerstattung.
- Bei Wochenendseminaren, Ferienkursen, Kompaktkursen und Kursen mit weniger als 5 Unterrichtstagen muss der Rücktritt spätestens eine Woche vor Kursbeginn unter Rückgabe der Teilnehmerkarte im vhs-Sekretariat erklärt werden. Die Gebühren werden unter Einbehaltung einer Verwaltungsgebühr in Höhe von 5 Euro zurückerstattet. Bei späterem Rücktritt durch den Teilnehmer erfolgt keine Rückerstattung.
- Bei mehrsemestrigen Lehrgängen, Studienfahrten und -reisen gelten besondere Regelungen. Bei Studienfahrten sind Umbuchungen nur bedingt möglich. Die Abmeldung beim Kursleiter ist nicht verbindlich, Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

### Haftung

Die Haftung der Volkshochschule Reutlingen GmbH für Schaden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Bei Verlust oder Diebstahl übernimmt die vhs keine Haftung.

### Urheberschutz

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur nach Rücksprache mit der vhs möglich. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

### Sonstiges

Mit Bekanntmachung dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabsprachen bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der schriftlichen Bestätigung durch die Leitung der Volkshochschule. Sind diese Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nicht Vertragsbestandteil geworden oder unwirksam, so bleibt der Vertrag im Übrigen wirksam.

## Anmeldung

Anmeldung: Persönlich, telefonisch oder per E-Mail nach Erscheinen des Programms in Dettingen, Rathaus Schloßle, Bürgerbüro.

Montags, dienstags, donnerstags

8–16 Uhr

Mittwochs 8–12 Uhr und 16–19 Uhr

Freitags 8–12 Uhr

Telefon 07123-72 07-0

E-Mail: [anke.beckendorf@dettingen-erms.de](mailto:anke.beckendorf@dettingen-erms.de)

Bei der Anmeldung ist die Kursgebühr per Bankeinzug oder bar unter Angabe von Kursnummer, Name, Anschrift, Telefon und Bankverbindung zu entrichten. **Eine Bestätigung erhalten Sie nicht.**

**Wir melden uns nur, wenn der gebuchte Kurs nicht stattfinden kann. Grundlage jeder Anmeldung sind unsere nebenstehenden Geschäftsbedingungen.**

**Anmeldung per E-Mail** unter Angabe von Kursnummer, Name, Anschrift, Telefonnummer und Bankverbindung an: [anke.beckendorf@dettingen-erms.de](mailto:anke.beckendorf@dettingen-erms.de)

**Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn.**

Bei zu geringer Teilnehmerzahl müssen Kurse rechtzeitig abgesagt werden. Kurzfristige Anmeldungen können dann oft leider nicht mehr berücksichtigt werden und spontane Teilnehmer/-innen, die sich nicht angemeldet haben, stehen vor verschlossenen Türen. Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen. Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!

## Ermäßigungen

Familienpassinhaber erhalten nach Vorlage entsprechender Nachweise eine Ermäßigung auf die Kursgebühr, Erwachsene 25 Prozent, Kinder 50 Prozent. Ausgenommen sind Studienfahrten, Vorträge und Veranstaltungen der Kooperationspartner. Schüler, Studenten, Auszubildende, Wehrpflichtige und Zivildienstleistende erhalten eine Gebührenermäßigung von 10 Prozent bei Vorlage eines Nachweises.

## Informationen / Auskünfte

Informationen und Auskünfte können persönlich oder telefonisch im Rathaus eingeholt werden.

vhs Dettingen Telefon 07123-72 07-0

## Geschenk-Idee: Schenken Sie doch einen vhs-Kurs!

Anlässe und Gelegenheiten gibt es genug: Zur Pensionierung empfehlen wir einen Spanisch-Sprachkurs für den Urlaub. Teenies freuen sich am Geburtstag über einen Gutschein zum Erlernen des orientalischen Tanzes und langjähriges Engagement im Ehrenamt lässt sich zum Beispiel mit einem Besuch bei »Käse und Wein« bestens belohnen.

Gutscheine erhalten Sie bei uns im Bürgerbüro – wir beraten Sie gerne!

Dieser Prospekt steht auch im Internet als pdf-Datei zum Download bereit: [www.dettingen-erms.de](http://www.dettingen-erms.de)

### Schillerschule Dettingen



### Altes Rathaus Dettingen

