



Volkshochschule Dettingen an der Erms

Außenstelle der vhs Reutlingen



vhs Programm
Frühjahr – Sommer
2012

Als Jonas Trost 1711 sein Haus in der heutigen Hülbener 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 anstrengende Arbeit geprägt, als durch Angst um den Arbeitsplatz und eine allgemeine Verunsicherung. Doch gerade in schwierigeren Zeiten 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 Programm ihren Teil dazu bei. Machen Sie mit beim Abenteuer Volksbildung! Wir freuen uns auf Sie!



Anke Adametz-Leichtle
(Leitung)

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

Inhalt Seite

Veranstaltungen	3	Gymnastik/Tanz	7/8
Abenteuer Afrika Frühjahrswanderungen an der Côte d'Azur Barcelona Keltenjahr 2012 – Heiligtümer, Menschenopfer und Druiden		Fitness-Gymnastik für Frauen Fitness-Mix Bodyfitness für Frauen Rücken im Alltag Pilates Step-Aerobic und Bauch-Beine-Po Nordic Walking Orientalischer Tanz	
Elternschule Ermstal/Alb	4	Kreatives	8/9
Erfolgreicher Berufseinstieg unseres Kindes Projekt Stärke – Vom guten Anfang Wer hat das grünste Grün? – Waldtag für Kinder		neu: Erde, Wasser, Feuer, Luft – Die vier Elemente im Bild Wie wär's mit Malen? Fotografieren Weidenkugeln Geflechte für den Garten Handgefilztes zu Ostern Osterkränze Wir filzen Taschen	
Sprachen	4/5	Essen und Trinken	9
Englisch Französisch Italienisch Spanisch		neu: Raffiniertes vorweg: Vorspeisen neu: Vincent Klink – Lebensfreude durch Genuss neu: Osterbrunch neu: Kochen wie Donna Hay Kochclub für Männer neu: Sommerbüfett	
Ehrenamt	5	Jugendkunstschule	10
Presserarbeit im Verein		Eltern-Kind-Gruppen Der Vorschulfuchs Computerschreiben im 10-Finger-System neu: Die Tiere sind los! – Holzwerkstatt Yoga für Kinder Klassisches Ballett Orientalischer Tanz	
EDV und Technik	5		
PC für Seniorinnen und Senioren Einführung ins Internet für Seniorinnen und Senioren Excel 2007 Word 2007 neu: Diaschau mit dem PC			
Frauen und Gesundheit	6		
neu: Frauenforum: Quellen innerer Kraft neu: Osteoporose			
Entspannung	6		
Yoga und Entspannung Fitness-Yoga für Frühaufsteher Entspannung und Yoga für Frauen am Vormittag Yoga am Abend			

Das vhs-Orchester gibt am 3. und 4. November 2012 sein nächstes Konzert



vhs-Orchester Dettingen

Gemeinsam musizieren

Das vhs-Orchester ist eine Orchestervereinigung, in der sich Laienmusiker (Streicher, Holz- und Blechbläser etc.) im gemeinsamen Spiel zusammenfinden. Das Orchester probt regelmäßig montags (ausgenommen Ferienzeiten) von 20–21.30 Uhr in der Aula der Schillerschule Dettingen. Musiker, die Freude am gemeinsamen Musizieren haben und ihr Instrument einigermaßen beherrschen, sind jederzeit herzlich willkommen. Die Teilnahme ist gebührenfrei. Anmeldungen und weitere Informationen bei der Leitung oder dem Dirigenten des Orchesters. Konzerttermine:

Sa, 3. November, 20 Uhr

So, 4. November, 11 Uhr

Bürgerhaus am Anger, Susanna von Zillenhart-Saal
Eintritt frei, um Spenden wir gebeten

Leitung: Dagmar Lamparter, Telefon 07125 70126

Dirigent: Gunther Schmidt-König und Paula Stark

Veranstaltungen

Abenteuer Afrika

Serengeti – Kilimandscharo – Sansibar

Der passionierte Hobbyfotograf und Bergsteiger Joachim Runge führt in seiner Fotoschau auf das Dach Afrikas. Seine Fotoreise beginnt mit einer beeindruckenden Safari zur Akklimatisierung durch die Serengeti mit dem ehrgeizigen Ziel, den höchsten Berg Afrikas (5895 m) zwischen Tropenwald und ewigem Eis zu erklimmen. Entspannender Abschluss mit eindrucksvollen Natur- und Kulturerlebnissen am Indischen Ozean ist Sansibar. Der Vortrag richtet sich an Bergfreunde, die sich auf eine Kilimandscharo-Besteigung vorbereiten wollen und an alle Afrikabegeisterten. Do, 22. März, 20 Uhr

Bürgerhaus am Anger, Susanna von Zillenhart-Saal
6 Euro (ermäßigt 3 Euro)
Joachim Runge

Frühjahrswanderungen an der Côte d'Azur

Côte d'Azur – damit verbindet man landläufig das Bild von einem Tummelplatz der Schickeria, von pompösen Hotels und reichlich möblierten Badestränden. Dass sich aber auch heute noch Individualisten von der ursprünglichen Schönheit der Landschaft, ihrer vielfältigen Flora, von Ruhe und Beschaulichkeit locken lassen dürfen, beweist der Vortragende mit seinen in Bilder gefassten Streif-



zügen. Erleben Sie die Côte im Vorfrühling und Frühjahr, lassen Sie sich vom verschneiten Hinterland an die sprichwörtlich azurblauen Gestade, entlang der Küste von Ost nach West, vom Cap d'Ail bis zu den Calanques de Marseille geleiten, genießen Sie in mediterranes Farbenspiel getauchte Tage der Entspannung mit.

Do, 26. April, 20 Uhr

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

Barcelona

Die katalanische Hauptstadt

Seit der Römerzeit bis in die Gegenwart spielt die alte Hafenstadt Barcelona eine bedeutende Rolle im Mittelmeerraum und darüber hinaus. Hier wurde Kolumbus 1493 nach Entdeckung der Neuen Welt von



Ferdinand II von Aragon und Isabella von Kastilien mit großem Triumph empfangen. Neben Bauwerken der Römerzeit und des Mittelalters ist die Stadt vor allem durch den Modernisme, der katalanischen Variante des Jugendstils geprägt. Die Sagrada Familia, das Hauptwerk von Antoni Gaudí und auch viele seiner anderen Bauwerke gehören zu den Touristenmagneten. Seit der Durchführung der Olympischen Spiele 1992 hat die Stadt auch eine ganz moderne Prägung erhalten.

Do, 3. Mai, 20 Uhr

Bürgerhaus am Anger, Susanna von Zillenhart-Saal
6 Euro (ermäßigt 3 Euro)
Bernd Mantwill

Keltenjahr 2012

2012 steht Baden-Württemberg ganz im Zeichen der Kelten! Anlass und zugleich Höhepunkt ist die große Landesausstellung »Die Welt der Kelten«, die im September 2012 in Stuttgart eröffnet wird.

Das Landesamt für Denkmalpflege im Regierungspräsidium Stuttgart hat hierfür in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Archäologie in Württemberg und Hohenzollern e. V., dem Archäologischen Landesmuseum Baden-Württemberg, dem Förderkreis Archäologie in Baden e.V. und den KeltenWelten e.V. ein umfangreiches Begleitprogramm zusammengestellt (www.keltenjahr2012.de), an dem die vhs Reutlingen und ihre Außenstellen mit einem vielfältigen Angebotspaket beteiligt sind.

Heiligtümer, Menschenopfer und Druiden

Die Religion der Kelten im Spiegel der antiken Literatur und modernen Archäologie

Bei ihren griechischen und römischen Nachbarn galten die Kelten vielfach als blutrünstige Barbaren. Von ihren Priestern, den Druiden, glaubte man, dass sie in finsternen heiligen Hainen den Göttern grausame Menschenopfer darbrächten. Seit einigen Jahrzehnten zeichnet die moderne Archäologie jedoch ein wesentlich anderes, doch nicht weniger faszinierendes Bild der keltischen Religion in vorchristlicher Zeit.

Der Vortrag kontrastiert anhand von Bildern und Texten das überkommene antike und das modernes Bild der keltischen Religion in vorchristlicher Zeit und versucht, beide aus ihren jeweiligen Voraussetzungen heraus zu verstehen.

Fr, 4. Mai, 20 Uhr

Bürgerhaus am Anger
6 Euro (ermäßigt 3 Euro)

Professor Dr. Bernhard Maier, Universität Tübingen

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



Erfolgreicher Berufseinstieg unseres Kindes

Vortrag mit Tipps für Eltern

wie dieser zukunftsorientierte Schritt gelingt

Die Berufswahl steht an. Dabei ergeben sich bei vielen Eltern – unabhängig von Schulabschluss und Berufswünschen viele Fragen. Auch Unsicherheiten, Bedenken und Ängste, z. B.: In welchem Umfang und WIE sollen/können wir unterstützen?

Welcher Beruf ist der Richtige und hat Zukunft?

Wie sind die Chancen, wenn die Noten nicht ganz

»passen«? Mein Kind kann sich für keinen Beruf entscheiden oder es hat einen »ungewöhnlichen« Berufswunsch. Wie motivieren wir richtig?

Die erfahrene Bewerbungs- und Personalberaterin Silke Huber zeigt in ihrem Vortrag anhand vieler Praxisbeispiele, wie sich Eltern-Verhalten als »Gaspedal« oder auch als »Bremsklotz« auswirken kann.

Pk1102Det

Di, 17. April, 19.30–21.30 Uhr

Bürgerhaus am Anger, Susanna von Zillenhart-Saal
6 Euro (ermäßigt 3 Euro), Teilnehmende
Silke Huber

Projekt



Vom guten Anfang

Stärke – Bildungsgutscheine für Eltern. »Stärke« ist ein Programm des Landes Baden-Württemberg für Eltern, deren Kinder nach dem 1. September 2008 geboren sind. Das Land Baden-Württemberg möchte durch die Möglichkeit der Teilnahme an Bildungsangeboten die Erziehungskompetenz der Eltern stärken und erweitern. Aus diesem Grunde übergibt es durch die Einwohnermeldeämter der Kommunen zur Geburt eines Kindes einen Bildungsgutschein im Wert von 40 Euro. Dieser kann bei anerkannten Partnern des STÄRKE-Programms eingelöst werden. Grundsätzlich muss der Kurs bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres des Kindes begonnen werden. Er gilt für die mit dem Logo »Stärke« gekennzeichneten Veranstaltungen.

Vom guten Anfang

Grundkurs für junge Eltern

Die Kursabende finden im vhs-Raum 1.25 in der Schillerschule Dettingen von 20–21.30 Uhr statt. Die Kursgebühr beträgt 40 Euro und kann über den Stärke-Bildungsgutschein eingelöst werden. Die Anmeldung für die Kursabende ist bei der vhs Dettingen (07123 72070) im Bürgerbüro Rathaus Dettingen möglich. Die Kursabende sind auch einzeln buchbar. Kursgebühr pro Abend 10 Euro. Dabei kann auch der Stärke-Gutschein abgerechnet, jedoch nicht gesplittet werden. Die Kursreihe wird auch von der fba Metzgingen (07123-92030) angeboten. Versäumte Termine können beim Kooperationspartner nachgeholt werden.

Pa7007Det Gesamtkurs

Do, 14. Juni und Mo, 18. Juni, 25. Juni und 2. Juli 2012 jeweils von 20–21.30 Uhr
Schillerschule Dettingen, vhs-Raum, Raum 1.25
40 Euro, 12 Teilnehmende
Antje Simonsen, Silvia Muckenfuß-Kurth,
Andrea Hieber, Renate Sturm



Pa7008Det Richtig essen ab dem ersten Löffel Vom Stillen / Fläschchen zur Beikost

Do, 14. Juni, 20–21.30 Uhr
Schillerschule Dettingen, vhs-Raum, Raum 1.25
10 Euro, 12 Teilnehmende
Antje Simonsen

Pa7009Det Die Entwicklung im 1. Lebensjahr Spielen, bewegen, Spaß haben

Mo, 18. Juni, 20–21.30 Uhr
Schillerschule Dettingen, vhs-Raum, Raum 1.25
10 Euro, 12 Teilnehmende
Silvia Muckenfuß-Kurth

Pa7010Det Vom sprachfördernden Umgang mit Kindern

Mo, 25. Juni, 20–21.30 Uhr
Schillerschule Dettingen, vhs-Raum, Raum 1.25
10 Euro, 12 Teilnehmende
Andrea Hieber

Pa7011Det Eltern sein und Partner bleiben Ein Baby verändert den Alltag

Mo, 2. Juli 2012, 20–21.30 Uhr
Schillerschule Dettingen, vhs-Raum, Raum 1.25
10 Euro, 12 Teilnehmende
Renate Sturm

Wer hat das grünste Grün?

Waldtag für Kinder mit einem Elternteil

Ein Tag im Wald ist immer spannend! Deshalb: komm mit in den Wald – und erleb' du ihn auch! 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. Bitte mitbringen: Vesper/Getränk, wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe, Kopfbedeckung.
12 Euro für Kind mit Mutter oder Vater,
12 Teilnehmende
Sabine Buckmüller



Kooperationsveranstaltung mit fba Metzgingen

Pa6001Det für Kinder von 3 bis 4 Jahren mit einem Elternteil

Sa, 12. Mai, 10–13 Uhr

Treffpunkt: Dettingen, Parkplatz Erdschlipf

Pa6002Det für Kinder von 5 bis 7 Jahren mit einem Elternteil

Sa, 23. Juni, 10–13 Uhr

Treffpunkt: Metzgingen, Forstthof

Sprachen

Englisch

Let's speak English (A1)

Vielleicht haben Sie Ihre Vorkenntnisse der englischen Sprache einstauben lassen? Dann ist jetzt die Zeit, den Staub mit einem Auffrischkurs wegzublase! In lockerer Atmosphäre wiederholen wir nicht nur wichtige Vokabeln und grundlegende Grammatik, sondern lernen auch Alltagsgespräche zu führen.

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse

Lehrbuch: NEXT A1 (Hueber)

En1122Det ab Lektion 4

Di, ab 6. März, 18.30–20 Uhr, 12-mal

Altes Rathaus Dettingen, Kleiner Versammlungsraum
111 Euro, 5 bis 6 Teilnehmende
Shama Urban

En1123Det ab Lektion 4

Do, ab 8. März, 8.45–10.15 Uhr, 12-mal

Schillerschule Dettingen, vhs-Raum, Raum 1.25
111 Euro, 5 bis 6 Teilnehmende
Shama Urban

Französisch

Auffrischkurs (A2.1)

Wollen Sie Ihre verschütteten Französischkenntnisse nach langer Pause wieder auffrischen? Wir werden den wichtigen Wortschatz reaktivieren und grundlegende Grammatikthemen in angewandter Form wiederholen. Machen Sie mit!

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett)

Fr2381Det ab Lektion 5

Di, ab 6. März, 8.30–10 Uhr, 12-mal

Schillerschule Dettingen, vhs-Raum, Raum 1.25
84 Euro, 7 bis 8 Teilnehmende
Ulrike Jeske

En français s'il vous plaît (A2/B1)

Sie verfügen schon über »ordentliche« Sprach- und Grammatikkenntnisse, wollen aber nochmals wiederholen und dabei vor allem viel sprechen und nebenbei auch Aktuelles über unser Nachbarland Frankreich erfahren – dann sind Sie hier richtig!

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett)

Fr3381Det ab Lektion 9

Di, ab 6. März, 19–20.30 Uhr, 12-mal

Schillerschule Dettingen, vhs-Raum, Raum 1.25
84 Euro, 7 bis 8 Teilnehmende
Ulrike Jeske

Italienisch

mit Muße (A1)

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die in lockerer Atmosphäre und ohne Leistungsdruck Italienisch lernen wollen.
Lehrbuch: Chiaro A1 (Hueber)



It0281Det ab Lektion 3
Mo, ab 5. März, 18.45–20.15 Uhr, 12-mal
Altes Rathaus Dettingen, Kleiner Versammlungsraum
111 Euro, 5 bis 6 Teilnehmende
Tania Belderrain-Spillmann

Spanisch

(A1.3) Sie sind mit den Grundzügen der spanischen Sprache schon recht vertraut, Ihnen fehlen aber doch noch wichtige Strukturen und oftmals auch die richtigen Worte zur passenden Gelegenheit. Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: Mirada aktuell (Hueber)

Sp0381Det ab Lektion 9
Mo, ab 5. März, 20.15–21.45 Uhr, 12-mal
Altes Rathaus Dettingen, Kleiner Versammlungsraum
84 Euro, 7 bis 8 Teilnehmende
Tania Belderrain-Spillmann

Beruf und Ehrenamt

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, Herausgabe einer Vereinszeitung. Zudem wird die besondere Stellung der Öffentlichkeitsarbeiter zwischen Verein und Medien eingehend beleuchtet, damit Irritationen und Enttäuschungen besser vermieden werden können.

Rt2100Det
Mi, 25. April, 18.30–20.45 Uhr
Schillerschule Dettingen, vhs-Raum, Raum 1.25
15 Euro, 12 Teilnehmende
Kirsten Oechsner

EDV und Technik

PC für Seniorinnen und Senioren

Einführung
Erfahren Sie in diesem Kurs etwas über das mysteriöse Etwas mit der Bezeichnung »Computer«. Wir erklären Ihnen in diesem Kurs den Umgang mit der Tastatur, der »Maus« und dem Monitor. Gemeinsam legen wir unter dem Betriebssystem Windows (XP) Ordner und Unterordner an und speichern eine in Word erstellte Textdatei dort ab. Weiterhin lernen Sie den Umgang mit den in Windows enthaltenen Programmen Paint und dem Taschenrechner.

Dv1411Det
Mi, ab 29. Februar, 16–18.15 Uhr, 4-mal
Schillerschule Dettingen, EDV-Raum
70 Euro, 12 Teilnehmende
Peter Böhringer

Einführung Internet für Seniorinnen und Senioren

Nachmittags ins Internet

Das Internet besteht aus tausenden, weltweit vernetzten Computern, die untereinander Daten austauschen. Heute bietet dieses Netzwerk jede Menge Informationen. Zahllose Programme wie Textverarbeitungen, Tabellenkalkulationen, Bildverarbeitungen, Spiele etc. können per Download abgerufen werden. Auch der Austausch von elektronischer Post (E-Mail), sowie Online-Shopping sind über das Internet möglich. In diesem Kurs zeigen wir den Umgang mit diesem spannenden Netzwerk, erklären Ihnen den Umgang mit Adressdaten von Webseiten und erläutern Ihnen die Suchroutinen in den Suchmaschinen wie Google und AltaVista. Auch in den Seiten der Warentauschbörse e-bay werden wir uns gemeinsam umsehen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Tastatur und Maus.

Dv4001Det
Do, ab 15. März, 16–18.15 Uhr, 3-mal
Schillerschule Dettingen, EDV-Raum
55 Euro, 12 Teilnehmende
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.**

Dv2410Det
Mo, ab 12. März, 19–21.15 Uhr, 5-mal
Schillerschule Dettingen, EDV-Raum
97 Euro, 12 Teilnehmende
Peter Böhringer

Word 2007

Grundlagen der Textverarbeitung

Die neue Oberfläche von Office 2007 ist für den Anwender, der mit Vorgängerversionen gearbeitet hat, etwas gewöhnungsbedürftig. Wir zeigen Ihnen die Multifunktionsleisten der Word-Version 2007. Nach einer theoretischen Einführung in die Grundlagen von Word üben wir in praktischen Beispielen die verschiedenen Möglichkeiten der Textgestaltung durch die Auswahl 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.**

Dv2400Det
Mi, ab 25. April, 19–21.15 Uhr, 5-mal
Schillerschule Dettingen, EDV-Raum
97 Euro, 12 Teilnehmende
Peter Böhringer



Diaschau mit dem PC

Einführung

Im Fotozeitalter der digitalen Fotografie stellt sich den Fotografen immer wieder das Problem, wie diese Art von Bildern einem Publikum vorgeführt werden kann. Hier lernen Sie mehrere Präsentationsmöglichkeiten mit den Programmen Windows Explorer, Irfan View und Power Point. Neben der Technik werden auch noch Tipps für die Gestaltung einer solchen Präsentation erklärt.

Dv2501Det
Mo, ab 7. Mai, 19–21.15 Uhr, 3-mal
Schillerschule Dettingen, EDV-Raum
61 Euro, 12 Teilnehmende
Peter Böhringer



Frauen und Gesundheit



Foto: Andrea Kusajda / Pixelio

Frauenforum: Quellen innerer Kraft

Ausgelaugt – ausgebrannt – leer – das Informationszeitalter hinterlässt seine Spuren. Viele Menschen leiden heute unter dem Druck des Alltags, der geprägt ist von Gegensätzen. Dazu gehören Unter- und Überforderung, Mangel und Überfluss, Anspannung und fehlende Entspannung. Jeder Tag ist eine neue Herausforderung: schneller, größer, höher, weiter, besser – die Ansprüche sind vielfältig. Wie sieht Ihr Alltag aus? Wie steht es um Ihre seelischen Energien, wenn Sie sich müde und kraftlos fühlen? Anselm Grün zeigt in seinem Buch wie es gelingt, Zugang zu ureigenen Ressourcen zu finden, zu den klaren »Quellen innerer Kraft«. An drei Abenden folgen wir seinen Ausführungen und lassen die Quellen sprudeln durch lebendige Gespräche, (Energie-)Übungen aus dem Gesundheits- und Mentaltraining sowie dem Brain-Gym-Übungsprogramm. Schillerschule Dettingen, vhs-Raum, Raum 1.25 18 Euro (bei mehr als einer Veranstaltung dieser Reihe 15 Euro), 12 Teilnehmende
Wilma Bäuerle

Gs2004Det Klare Quellen

Do, 26. April, 19–21.30 Uhr
Der erste Schritt zu Veränderungen ist die Erkenntnis dessen, was ist. Das Bewusstwerden negativer Glaubenssätze und Lebensmuster ermöglicht eine Umkehr hin zu positiven Gedanken. Das Anknüpfen an die Kindheit und das Nähren des inneren Kindes verhel- fen zur Aussöhnung mit der Vergangenheit und machen den Weg frei zu ureigenen Kraftquellen.

Gs2005Det Sinn und Orientierung

Do, 3. Mai, 19–21.30 Uhr
Wohin geht mein Weg? Was ist meine Bestimmung? Den eigenen Fähigkeiten vertrauen, eigene Möglichkeiten entdecken, Lebensbilder entwickeln, »stimmig« sein. Ein authentisches, echtes Leben motiviert und macht Sinn. Orientierung bieten dabei die Ordnungsgesetze des Lebens. Sie geben die Richtung vor. Rituale geben Halt und spenden Kraft, innere Werte machen »wertvoll«.

Gs2006Det

Gut mit sich selbst umgehen

Do, 10. Mai, 19–21.30 Uhr
Jeder Mensch ist dafür verantwortlich, wie er mit dem umgeht, was ihm widerfährt und jeder hat seine persönliche Ausstrahlung, mit der er in der Gesellschaft wahrgenommen wird. Wenn die Seele am Boden liegt, das Selbstwertgefühl unter den Nullpunkt sinkt und negative Gedanken aufkommen, entsteht eine Sackgasse. Was wir ausstrahlen, kehrt wieder zu uns zurück. »Edel sein, hilfreich und gut entspricht dem Wesen des Menschen. Wenn wir danach leben, entdecken wir unsere Würde und freuen uns unserer Menschlichkeit.« (Anselm Grün)

Osteoporose

Mehr als nur Kalzium:

Die richtige Ernährung gegen Osteoporose

Über 200 Knochen tragen jeden von uns durch den Alltag. Schon in der Kindheit wird der Grundstock für ein starkes Knochengestüt gelegt, das uns auch noch im hohen Alter trägt. Osteoporose stellt eine der größten Gefahren für unsere Knochen dar und ist längst zu einer Volkskrankheit geworden. Eine knochengesunde Ernährung umfasst viel mehr als nur Kalzium. Welche Substanzen in unserer täglichen Ernährung unsere Knochen positiv und welche sie negativ beeinflussen erfahren Sie in diesem Kurs. An diesem Abend bekommen Sie Tipps zur Kalzium-Aufnahme an die Hand und dürfen kleine Speisen verkosten. **Lebensmittelkosten von 2 Euro im Kurs.**

Gs4000Det

Mi, am 21. März, 19–21 Uhr
Schillerschule Dettingen, vhs-Raum, Raum 1.25
15 Euro, 12 Teilnehmende
Wibke Tönjes-Batke

Entspannung

Yoga und Entspannung

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



heit. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Socken und Sitzkissen.
Altes Rathaus Dettingen, Großer Versammlungsraum
Evelyn Itta

Ep6008Det

Do, ab 1. März, 8.45–10 Uhr, 15-mal
107 Euro, 9 Teilnehmende

Ep6009Det

Do, ab 1. März, 10–11.15 Uhr, 15-mal
107 Euro, 9 Teilnehmende

Fitness-Yoga für Frühaufsteher

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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, rutschfeste Matte und Sitzkissen.

Ep6005Det

Do, ab 1. März, 7.30–8.30 Uhr, 15-mal
Altes Rathaus Dettingen, Großer Versammlungsraum
90 Euro, 9 Teilnehmende
Evelyn Itta

Entspannung und Yoga für Frauen am Vormittag

Haben Sie wenig Zeit, sich selbst zu spüren und fehlt Ihnen die Rückzugsmöglichkeit? Fühlen Sie sich ausgebrannt, schlafen Sie schlecht oder leiden Sie unter Spannungskopfschmerzen? Brauchen Sie eine Idee, wie sie zu neuer Kraft und Ausgeglichenheit kommen? Tun Sie etwas für sich! In diesem Entspannungsseminar werden neben Yogaübungen auch verschiedene Entspannungsverfahren zum Stressabbau wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung bekannt gemacht und angewendet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei Decken oder eine Decke und eine Matte.

AOK-/KK-
Förderung möglich!

Ep6010Det

Mo, ab 5. März, 8.30–10 Uhr, 8-mal
Schillerschule Dettingen, Gymnastikraum
65 Euro, 12 Teilnehmende
Claudia Höller

AOK-/KK-
Förderung möglich!

Yoga am Abend

Mit Körper- und Atemübungen schaffen wir einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Der Geist wird zur Ruhe gebracht, dadurch entstehen im Körper Gesundheit und Harmonie. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Sitzkissen, Decke. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Sitzkissen, Decke.
Altes Rathaus Dettingen, Großer Versammlungsraum
54 Euro, 8 Teilnehmende
Elke Balz

Ep6001Det

Mo, ab 5. März, 17.15–18.15 Uhr, 8-mal

Ep6002Det

Mo, ab 14. Mai, 7.15–18.15 Uhr, 8-mal

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



Fitness-Mix

AOK-/KK-Förderung möglich!

Abwechslungsreiche Fitnessgymnastik: ein Trainingsprogramm für den ganzen Körper in den Bereichen Muskelkräftigung, körperformende Gymnastik, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Elemente aus Pilates, Bauch-Beine-Po und Ganzkörperkräftigungsübungen mit Hanteln und Theraband runden die Stunde ab.

Schillerschule Dettingen, Gymnastikraum
71 Euro, 15 Teilnehmende
Stefanie Deuschle

Gy1002Det

Mi, ab 29. Februar, 19.25–20.25 Uhr, 16-mal

Gy1003Det

Mi, ab 29. Februar, 20.30–21.30 Uhr, 16-mal

Bodyfitness für Frauen

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

Gy1202Det

Mi, ab 29. Februar, 9–10 Uhr, 15-mal
Schillerschule Dettingen, Gymnastikraum
67 Euro, 15 Teilnehmende
Sabine Wörner

Rücken im Alltag

AOK-/KK-Förderung möglich!

Für Junggebliebene, die schonend und bewusst ihren Körper, vor allem ihren Rücken, fit halten wollen. Ziel ist, den Alltag weiterhin mit seinen Aufgaben und 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. Krankenkassenförderung nach § 20: Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob diese für Sie die Kosten übernimmt.

Gy3004Det

Mi, ab 29. Februar, 17–18 Uhr, 16-mal
Schillerschule Dettingen, Gymnastikraum
79 Euro, 12 Teilnehmende
Andreas Hotz

Pilates

Gymnastik nach der Methode Pilates entfaltet ihre Wirkung sanft, schonend und effektiv. Ganzkörperübungen verbinden Kraft und Koordination in der Körpermitte stärken somit intensiv Beckenboden, bauch und Rücken und lassen den Bewegungsfluss des alltäglichen Lebens harmonischer werden. Bitte mitbringen: Isomatte, großes Handtuch und Socken. Altes Rathaus Dettingen, Großer Versammlungsraum
Sabine Wörner

Gy5000Det für Einsteiger/-innen
Mo, ab 16. April, 20–21 Uhr, 5-mal
45 Euro, 8 Teilnehmende

Gy5002Det für Fortgeschrittene
Di, ab 28. Februar, 17.30–18.30 Uhr, 15-mal
82 Euro, 10 Teilnehmende

Gy5003Det für Teilnehmer/-innen mit ersten Pilateserfahrungen

Di, ab 28. Februar, 18.30–19.30 Uhr, 10-mal
58 Euro, 10 Teilnehmende

Gy5008Det für Teilnehmer/-innen mit ersten Pilateserfahrungen

Mi, ab 29. Februar, 10.30–11.30 Uhr, 10-mal
58 Euro, 10 Teilnehmende

Step-Aerobic und Bauch-Beine-Po

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, bei dem jede/-r ins Schwitzen kommt. Es werden Ausdauer, Koordination und Muskelkräftigung trainiert. Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zum Trinken. Schillerschule Dettingen, Gymnastikraum
67 Euro, 15 Teilnehmende
Lulzim Jefkaj

Gy6021Det

für Anfänger/-innen
Do, ab 1. März, 19.15–20.15 Uhr, 15-mal

Gy6022Det

für Fortgeschrittene
Do, ab 1. März, 20.15–21.15, 15-mal

Gymnastik/ Tanz

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 uns ausgeglichener und leistungsfähiger werden. Verschiedene Geräte steigern die Effektivität. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch und Getränk.

Gy1010Det

Di, ab 28. Februar, 18.30–19.30 Uhr, 15-mal
Schillerschule Dettingen, Aula
67 Euro, 15 Teilnehmende
Silvia Bauer





Nordic Walking

Wollen Sie möglichst lange gesund, fit und beweglich bleiben? Dann erlernen Sie den wirkungsvollen Gesundheitssport Nordic Walking! Dabei wird das Herz ohne Überanstrengung optimal trainiert und die Rückenmuskulatur gestärkt. Knie- und Hüftgelenke werden durch die Stöcke entlastet. Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich lösen sich. Das Immunsystem wird gestärkt und Psychostress abgebaut. Der Kurs vermittelt schwerpunktmäßig Schritt für Schritt die gesundheitsfördernde Alfa-Technik und richtet sich auch an Teilnehmer mit geringer Kondition. Stöcke können gegen eine Gebühr von 2 Euro pro Benutzung gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung angeben. Bei evtl. Neuanschaffung der Stöcke erst nach dem ersten Kurstermin kaufen!

Gy7015Det

Mo, ab 7. Mai 2011, 18.30–19.30, 6-mal
Parkplatz Schillerhalle, Hartsportplätze
35 Euro, 10 Teilnehmende
Silvia Bauer, DNV Nordic-Walking-Instructor

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 Pumphosen geeignet. Bitte mitbringen: Schal oder Dreiecktuch, der/das sich um die Hüfte binden lässt und eine Decke oder Iso-Matte für Bodenübungen. Schillerschule Dettingen, Aula
71 Euro, 12 Teilnehmende
Heiderose Vernarlis

Bg5012Det

Do, ab 1. März, 20–21.15 Uhr, 12-mal

Bg5013Det

Einsteigerkurs
Di, ab 28. Februar, 20–21.15 Uhr, 12-mal

Element, mit dem wir uns gerade beschäftigen.

Materialkosten im Kurs.

Bi2701Det

Di, ab 13. März, 9–10.45 Uhr, 5-mal
Altes Rathaus Dettingen, Großer Versammlungsraum
62 Euro, 8 Teilnehmende
Anette Odigie

Wie wär's mit Malen?

Malen ist ein faszinierendes Hobby, das jede/r lernen kann und Spaß macht. Wenn Sie Aquarell- oder Acryltechnik malen oder erlernen möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Farbenlehre, Komposition, Maltechniken werden vermittelt. Die Vielfalt der Motive macht diesen Kurs besonders spannend. Bei Fragen: Ingrid Wolf, Telefon 07123 72392. Treff nach Vereinbarung: Raum Bürgerforum Buchhalde, Pfütznerweg 2 und Orstkern. Es besteht Mitfahrmöglichkeit.

Ingrid Wolf

Bi2801Det

Mo, 26. März, 16. und 23. April, 19–21.15 Uhr
42 Euro, 12 Teilnehmende

Bi2803Det

Mi, 13. und 20. Juni, 4., 11. und 18. Juli,
14–16.15 Uhr
Der Kurs findet bei geeignetem Wetter in der freien Natur statt.
60 Euro, 12 Teilnehmende

Fotografieren

Digitale und analoge Fotografie



Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, die sich ausführlich über die Technik des Fotografierens informieren möchten. Fotografieren ist nicht erst seit der digitalen Fotografie zu einem Massenhobby geworden. Die beiden Aufnahmetechniken unterscheiden sich eigentlich nur in dem verwendeten Aufnahmematerial. Grundlagen bzw. Technik sind jedoch bei beiden die Gleichen. Wir erklären, wie Sie die richtige Belichtung ermitteln, die Abhängigkeit der Blende von der Belichtungszeit, und wie sich die Tiefenschärfe durch die Blende verändert. Ebenso welche Belichtungszeiten ratsam sind z. B. bei Sportaufnahmen, Landschafts- oder Makroaufnahmen.

Für diesen Kurs sind fünf Termine geplant, wobei drei Termine als praktische Exkursionen im »Freien« vorgesehen sind. Diese praktischen Übungen werden wir an einem geeigneten Nachmittag (Landschaftsaufnahmen) und an einem Abend (Langzeitbelichtungen in der Innenstadt) in Absprache mit den Teilnehmern und je nach Wetterbedingungen durchführen.

Fo1001Det

Do, ab 14. Juni, 19–21.15 Uhr, 5-mal
Schillerschule Dettingen, EDV-Raum
80 Euro, 12 Teilnehmende
Peter Böhringer

Weidenkugeln

Wir flechten dekorative Kugeln aus ungeschälter Weide unter der fachkundigen Anleitung einer Korbmachermeisterin. Die Materialkosten (pro Kugel je nach Größe ca. 15 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

Wk6131Det

Fr, am 9. März, 14–20 Uhr
Schillerschule Dettingen, Werkraum 051
50 Euro, 8 Teilnehmende
Monika Frischknecht

Geflechte für den Garten

Unter der Anleitung einer Korbmachermeisterin stellen Sie eine Sichtschutzwand, ein Rankgerüst oder ein Windlicht für den Außenbereich her. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet. Materialkosten je nach Objekt ab 25 Euro werden im Kurs abgerechnet.

Wk5130Det

Sa, am 10. März, 9–18 Uhr
Schillerschule Dettingen, Werkraum 051
63 Euro, 8 Teilnehmende
Monika Frischknecht

Handgefilztes zu Ostern

Filzen mit Wasser und Seife

Aus naturbelassener oder buntgefärbter Schafwolle filzen wir Eierwärmer, Ostereier, -nester und -häschen. Auch Topflappen im Eierlook, Tischsets, Osterkarten, Haargummis, umfilzte Bleistifte oder Blumen können gefertigt werden. Es besteht auch die Möglichkeit Kissenhüllen oder Sitzauflagen für die Kachelofenbank oder Stühle zu filzen (bitte ein Muster der Sitzfläche mitbringen).

Materialkosten nach Verbrauch im Kurs.

Bitte mitbringen: Zwei alte Handtücher, festen Karton, Schere, Plastiktüte.

Tg1001Det

für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
Sa, ab 17. März, 9–12 Uhr, 2-mal
Schillerschule Dettingen, Werkraum 052
47 Euro für Erwachsene
33 Euro für Kinder, 10 Teilnehmende
Silvia Bauer



Kreatives

Erde, Wasser, Feuer, Luft

Die vier Elemente im Bild

Durch den bildnerischen Ausdruck der vier Elemente in Farbe und Form können wir deren Eigenschaften auch innerlich erfahren – die Ruhe der Erde, das innere Feuer, die Luft zum Atmen. Die Wahl der Materialien, wie Leinwand und Acrylfarben, Sand, Aquarellfarben etc. richten sich dabei nach dem jeweiligen

Osterkränze

Wir basteln einen frühlingshaften Türkranz aus Buchs und/oder einen österlichen Mooskranz.

Bitte mitbringen:

Für den Buchskranz: Buchs, grüner Wickeldraht, Drahting 15 cm Durchmesser, 4 m Band in frischen Frühlingsfarben.

Für den Mooskranz: Moos, möglichst größere Platten, dünner grüner Wickeldraht, Dekormaterial z. B. Band, verschiedene Figuren usw.

Wk5001Det

Mi, am 28. März, 19–21.15 Uhr

Schillerschule, Werkraum 052,

15 Euro, 10 Teilnehmende

Margrit Löhe

Wir filzen Taschen

Jede Tasche ein Unikat

Aus naturbelassener oder gefärbter Schafswolle filzen wir mit Wasser und Seife individuelle Taschen. Kleine oder große Umhängetaschen, Einkaufstaschen, Dekotaschen oder Utensilotaschen können gefilzt werden. Materialkosten nach Verbrauch im Kurs.

Bitte mitbringen: Zwei alte Handtücher, eine Plastiktüte, festen Karton, Schere.

Tg1002Det

für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene

Sa, ab 5. Mai, 9–13 Uhr, 2-mal

Schillerschule Dettingen, Werkraum 052

58 Euro für Erwachsene

41 Euro für Kinder, 10 Teilnehmende

Silvia Bauer



Osterbrunch

Herrliche Rezepte zum Brunchen und Lunchen

Kalte und warme Suppen, Antipasti und Hauptgerichte, raffinierte Desserts und Gebäck.

Lebensmittelkosten im Kurs.

Bitte mitbringen: Zwei Geschirrtücher, Spültuch, Schürze, Getränke, Resteschüsselchen und/oder Folie.

Er3010Det

Mo, ab 19. März, 18.30–22 Uhr, 2-mal

Schillerschule Dettingen, Schulküche

36 Euro, 12 Teilnehmende

Karin Salzer

Kochclub für Männer

Schwerpunkte an diesen zwei Kochabenden werden Spargelgerichte und Erdbeeren sein.

Lebensmittelkosten im Kurs.

Bitte mitbringen: ein Spültuch, zwei Geschirrtücher, Schürze, Getränke, Resteschüsselchen und/oder Folie

Er1010Det

Mo, ab 11. Juni, 18.30–22 Uhr, 2-mal

Schillerschule Dettingen, Schulküche

36 Euro, 12 Teilnehmende

Karin Salzer

Essen und Trinken

Raffiniertes vorweg: Vorspeisen

Vorspeisen gehören zu einem festlichen Menü und sind appetitanregend und eine Freude für Auge und Gaumen. Es werden zubereitet: Kartoffel-Thymian-Tarte, Brandteigringe gefüllt mit Käsecreme, Champignon-Rellenons und vieles mehr.

Lebensmittelkosten im Kurs

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Spültuch, Getränk, Vorratsdosen

Er3001Det

Fr, 9. März, 18.30–21.30 Uhr

Schillerschule Dettingen, Schulküche

18 Euro, 12 Teilnehmende

Dorothee Linder

Vincent Klink – Lebensfreude durch Genuss

Wer kennt ihn nicht – den Stuttgarter Spitzenkoch, Autor und Musiker. Und was er macht, das macht er 150-prozentig. Seine Rezepte spiegeln schwäbische Bodenständigkeit und Weltoffenheit wider. »Köche lieben Essen«, sagt er. Nun, wir tun beides: kochen eine bunte Vielfalt nach und genießen gemeinsam.

Er2001Det

Do, 15. März, 18–22 Uhr

Schillerschule Dettingen, Schulküche

37 Euro (inkl. Lebensmittelkosten 15 Euro),

12 Teilnehmende

Gabriele Harms

Kochen wie Donna Hay

Schnell – frisch – einfach

Schnelle Lösungen, frische Aromen, einfache Kreationen. Wie die meisten berufstätigen Menschen hat auch die junge Australierin Donna Hay keine überflüssige Zeit für langwieriges Vorbereiten und Kochen. Sie nutzt jede erdenkliche »Abkürzung« und Vereinfachung. Das wollen wir auf die Probe stellen: mit einer Auswahl aus ihrem internationalen Repertoire, abgestimmt auf die Saison.

Er2002Det

Do, 26. April, 18–22 Uhr

Schillerschule Dettingen, Schulküche

37 Euro (inkl. Lebensmittelkosten 15 Euro),

12 Teilnehmende

Gabriele Harms

Cornelia Poletto – So kommt der Sommer in die Küche

Die junge Hamburger Köchin verbindet italienische Kochtradition mit einheimischen regionalen Produkten. Sie bietet klare Rezepte ohne viel Schnickschnack, von denen wir eine Auswahl nachkochen und probieren.

Er2003Det

Do, 10. Mai, 18–22 Uhr

Schillerschule Dettingen, Schulküche

37 Euro (inkl. Lebensmittelkosten 15 Euro),

12 Teilnehmende

Gabriele Harms



Sommerbüfett

Wir kochen leckere Speisen für ein Sommerbüfett wie z. B. Kopfsalatuppe, Salatröllchen mit Lachs, Schweinsöhrchen mit Oliven-Rosmarinfüllung, pikante Éclairs, im Speckmantel gebratene Kartoffeln auf Bohnengemüse und noch vieles mehr. **Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet.**

Er3003Det

Fr, 15. Juni, 18.30–21.30 Uhr

Schillerschule Dettingen, Schulküche

18 Euro, 12 Teilnehmende

Dorothee Linder

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

Jugendkunstschule

Eltern-Kind-Gruppe

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. Bei Bedarf werden Zusatzkurse eingerichtet. Materialkosten ca. 5 Euro. Tel. Anmeldung bei Ursula Krohmer 07123 958605. Schillerschule Dettingen, Großer Vereinsraum



Bi5002Det

Mäusekinder ab 12 Monaten
Mo, ab 27. Februar, 9.30–10.30 Uhr, 14-mal
58 Euro, 12 Teilnehmende

Bi5004Det Igelkinder ab 20 Monaten
Di, ab 28. Februar, 9.30–10.45 Uhr, 14-mal
69 Euro, 12 Teilnehmende

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, 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.

Schillerschule Dettingen, vhs-Raum, Raum 1.25
56 Euro, 12 Teilnehmende
Katja Wachter

Pa3103Det für 5- bis 6-Jährige
Fr, ab 9. März, 13.45–14.45 Uhr, 12-mal

Pa3104Det für 5- bis 6-Jährige
Fr, ab 9. März, 14.45–15.45 Uhr, 12-mal

Computerschreiben

im 10-Finger-System

Kinder werden heutzutage immer früher an den Computer heran geführt. 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.

Ma0411Det

für Kinder ab der 4. Klasse, Qualipass-fähig
Fr, ab 9. März, 16.15–17 Uhr, 14-mal
Schillerschule Dettingen, EDV-Raum
84 Euro, 12 Teilnehmende

Die Tiere sind los!

Holzwerkstatt

Aus Sperrholz entstehen lustige Figuren, z.B. Schnecken, Schildkröten oder Libellen. Wir arbeiten mit Dekupiersäge, Feile und Brennpeter. Danach werden die Tiere bunt angemalt und warten nur noch auf ein schönes Plätzchen vor dem Haus oder im Garten.

Wk7201Det ab 7 Jahren
Fr, 4. Mai, 15–17.30 Uhr
Schillerschule Dettingen, Werkraum 051
19 Euro (inkl. Material), 6 Teilnehmende
Christine Enchelmayer-Issa



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 und Isomatte.

Ep9001Det
für Grundschulkinder
Mi, ab 29. Februar, 14.30–15.30 Uhr, 10-mal
Altes Rathaus Dettingen, Großer Versammlungsraum
73 Euro (inkl. Materialkosten), 6 Teilnehmende
Claudia Höller

AOK-/KK-Förderung möglich!



Klassisches Ballett

Kinder 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 – vom ersten Schritt bis zum Spitzentanz.

Schillerschule Dettingen, Gymnastikraum
Birgit Kaiser-Mager

Bg9105Det ab 6 Jahren für Anfänger/-innen
Fr, ab 2. März, 14–15 Uhr, 15-mal
66 Euro, 12 Teilnehmende

Bg9106Det mit Vorkenntnissen ab 8 Jahren
Fr, ab 2. März, 15–16 Uhr, 15-mal
66 Euro, 12 Teilnehmende

Bg9108Det für Fortgeschrittene ab 12 Jahren
Fr, ab 2. März, 16–17.30 Uhr, 15-mal
96 Euro, 12 Teilnehmende

Orientalischer Tanz

Ohne Zwang, spielerisch und kindgemäß, wollen wir an diesen Vormittagen 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.

Schillerschule Dettingen, Gymnastikraum
44 Euro, 12 Teilnehmende
Heiderose Vernarlis

Bg9201Det für 6- bis 8-Jährige
Sa, ab 3. März, 9.45–10.45 Uhr, 10-mal

Bg9203Det für 9- bis 11-Jährige
Sa, ab 3. März, 10.45–11.45 Uhr, 10-mal

Bg9205Det für 12- bis 15-Jährige
Sa, ab 3. März, 11.45–12.45 Uhr, 10-mal

Bg9207Det ab 15 Jahren
Sa, ab 3. März, 12.45–13.45 Uhr, 10-mal

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 Programmänderungen 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) ausgestellt 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 Schlössle, Bürgerbüro.

Montags, dienstags, donnerstags

8–16 Uhr

Mittwochs 8–12 Uhr und 16–19 Uhr

Freitags 8–12 Uhr

Telefon 07123-7207-0

E-Mail: 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

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

- Schüler, Studenten, Auszubildende, Wehrdienstpflichtige, Bufdis: 10 Prozent. Nur bei Vorlage der entsprechenden Nachweise und nur bei der Anmeldung!
- Geschwisterermäßigung bei Kinderkursen: ab dem zweiten Kind 25 Prozent wenn der gleiche Kurs belegt wird.
- Eine Ermäßigung für Familienpassangehörige ist leider nicht mehr möglich.

Informationen/Auskünfte

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

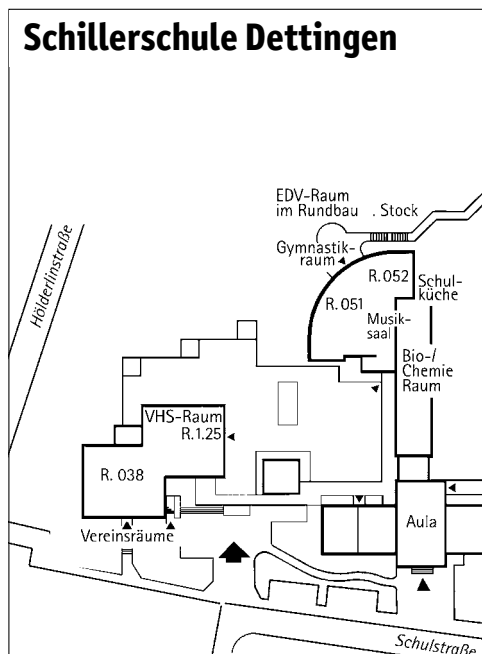
vhs Dettingen Telefon 07123-72 07-0

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

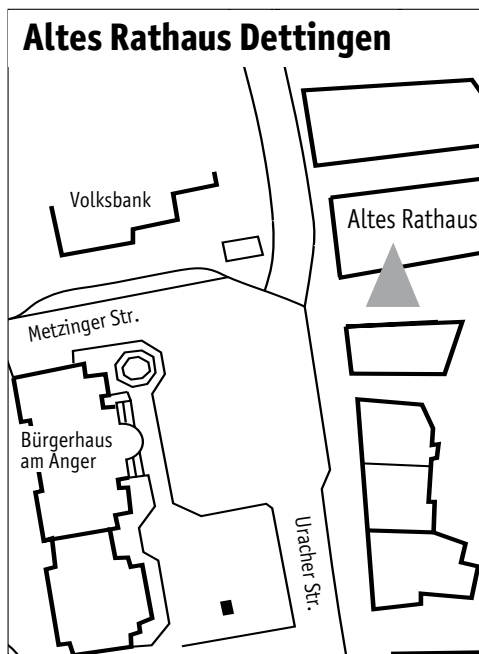
Anlässe und Gelegenheiten gibt es genug: Vielleicht ein Spanisch-Sprachkurs für den Urlaub? Zur neuen Kamera bietet sich ein Fotografierkurs an und aktive Genießer freuen sich immer über einen raffinierten Kochkurs.

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

Schillerschule Dettingen



Altes Rathaus Dettingen



Dieser Prospekt steht auch im Internet als pdf-Datei zum Download bereit: www.dettingen-erms.de



**Wir vermitteln gerne
auch Ihre Immobilie!**

Ihr Immobilienexperte in Dettingen:
Herr Helmut Heckel, Tel. 07125 1507-3053,
helmut.heckel@ksk-reutlingen.de.

Mehr Informationen finden Sie im Internet:
www.ksk-reutlingen.de/immobilien.



**Kreissparkasse
in Dettingen**