

**zusammenleben.
zusammenhalten.**



Herbstsemester
2019

Verschenken Sie Gutscheine für Ihre Liebsten!

vhs  Volkshochschule
Sulz e.V.

Gutschein

für eine Veranstaltung aus dem VHS-Programm

Erhältlich in unserer Geschäftsstelle

Volkshochschule Sulz e.V.
Neckarstraße 6, 72172 Sulz a.N.

Telefon	07454/40295
Fax	07454/40286
E- Mail	info@vhs-sulz.de
Internet	www.vhs-sulz.de

Öffnungszeiten	Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9:00 – 11:00 Uhr Montag: 15:00 – 18:00 Uhr
----------------	--

Willkommen bei der VHS Sulz

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

ich heiÙe Sie herzlich willkommen zum Herbstsemester 2019, das unter dem Motto „zusammenleben. zusammenhalten“ steht. Unsere Gesellschaft befindet sich im Wandel, leider driftet sie immer mehr auseinander. Damit sie nicht in Teilgruppen zerfällt, die kaum noch etwas miteinander zu tun haben, brauchen wir Austausch und Dialog. Denn: Sich zu begegnen, unterschiedliche Positionen und Meinungen kennen zu lernen und voneinander zu lernen – das schafft Zusammenhalt.

Gemeinsam mit Volkshochschulen im gesamten Bundesgebiet wollen wir dazu einen Beitrag leisten und stellen das Herbstsemester 2019 unter das Motto „zusammenleben. zusammenhalten“. Wir wollen mit Ihnen ins Gespräch kommen – zu Fragen des Zusammenlebens in unserer Kommune und in Deutschland, aber auch zum Zusammenhalt in Europa und der Welt.

Der Semesterschwerpunkt ist Teil des Jubiläumsprogramms zum 100-jährigen Bestehen der Volkshochschulen in Deutschland. Seit 100 Jahren gilt: Volkshochschulen sind in den Kommunen der Ort, an dem sich alle Menschen begegnen – egal welche Bildung, Herkunft oder Hautfarbe sie haben.

Auch zukünftig wollen wir die ehrenamtliche Arbeit in den Vereinen durch weitere Seminare der Ehrenamtsakademie stärken und mit unserem Angebot die Funktionäre in den Vereinen unterstützen.

Ohne dieses Engagement wären viele Angebote im beruflichen und schulischen Umfeld, so wie auch im Freizeitbereich gar nicht umsetzbar.

Zugleich wollen wir auch in diesem Semester wieder mit einem speziellen Angebot die Inklusion benachteiligter Menschen fördern. Auch hier ist ein hohes Maß an ehrenamtlichem Engagement notwendig, damit benachteiligte Mitbürgerinnen und Mitbürger in unsere Gesellschaft integriert werden. Insgesamt erwartet Sie in diesem Semester neben altbewährtem, wieder viele neue Kursangebote, Seminare und Vorträge aus den verschiedensten Bereichen. Nun lassen Sie sich von unserem neuen Programmheft mit den Kursen bis Februar 2020 begeistern.



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.
Mit freundlichem Gruß

Ihr Sven Grabowski
Leiter der VHS

Ansprechpartner

Die Mitarbeiter der VHS Sulz kümmern sich gerne um Ihr Anliegen



Sven Grabowski
Leiter der VHS
Tel: 0 74 54 / 40 295
Fax: 0 74 54 / 40 286
E-Mail: sven.grabowski@vhs-sulz.de



Simone Steidinger
Geschäftsstelle
Tel: 0 74 54 / 40 295
Fax: 0 74 54 / 40 286
E-Mail: simone.steidinger@vhs-sulz.de



Doris Jerger
Geschäftsstelle
Tel: 0 74 54 / 40 295
Fax: 0 74 54 / 40 286
E-Mail: doris.jerger@vhs-sulz.de

Der Verein

Die VHS Sulz e.V. besteht seit 1971

Der aktuelle Vereinsvorstand besteht aus:

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. Vorsitzender | Sven Grabowski |
| 2. Vorsitzender | Frank Ruthardt |
| 3. Vorsitzende | Simone Plocher |
| Schriftführerin | Simone Plocher |

Organisatorische Hinweise

Anmeldung

Anmeldungen sind verbindlich. Folgendermaßen können Sie sich anmelden:

Telefon	07454/40295
Fax	07454/40286
E-Mail	info@vhs-sulz.de
Internet	www.vhs-sulz.de
Persönlich	in unserer Geschäftsstelle Volkshochschule Sulz e. V. Neckarstraße 6, 72172 Sulz a. N.
Öffnungszeiten	Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9:00 – 11:00 Uhr Montag: 15:00 – 18:00 Uhr

Stammkundenanmeldung

In einigen Bereichen ist bereits vor Semesterende eine Anmeldung für die weiterführenden Kurse möglich. Wir bitten um Verständnis, wenn deshalb einige wenige Kurse schon vor Anmeldebeginn belegt sind. Wir beraten Sie jedoch gerne über Alternativkurse.

Rechtzeitige Anmeldung

Bei allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung vor Beginn erforderlich.

Da die Teilnehmerzahl in den meisten Kursen begrenzt ist, empfiehlt sich eine rechtzeitige Anmeldung. Anmeldungen werden ab Erscheinen des Programmheftes angenommen.

Die VHS versendet keine Anmeldebestätigungen. Bei Kursausfall oder Änderungen werden sie rechtzeitig benachrichtigt.

Kursgebühr/ Abbuchung

Bei Kursen erfolgt die Abbuchung in der Regel zu Beginn des Kurses.

Kann die Kursgebühr aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat, nicht abgebucht werden, wird eine Bearbeitungsgebühr von bis zu 10 Euro erhoben.

Abmeldung und Rücktritt

Abmeldungen und Rücktritte sind schriftlich bei der VHS- Geschäftsstelle einzureichen. Abmeldungen beim Kursleiter sind nicht gültig. Ein Rücktritt von der Kursanmeldung ist **bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn kostenlos möglich.**

Teilnahmebescheinigung

Auf Anfrage stellt die VHS eine Bescheinigung über die Kursteilnahme aus, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

Bekanntmachung

Programmänderungen und zusätzliche Veranstaltungen entnehmen Sie der lokalen Presse.

Barrierefreier Zugang

Wir bedauern, dass viele unserer Unterrichtsräume noch keinen barrierefreien Zugang haben. Sollten Sie Schwierigkeiten beim Besuch eines Kurses befürchten oder haben, bitten wir Sie, sich mit uns in Verbindung zu setzen.

Bankverbindung

Volkshochschule Sulz e. V.

IBAN: DE71 6425 0040 0000 4023 30 | BIC: SOLA DES 1 RWL | Kreissparkasse Rottweil

Inhalt

Willkommen bei der VHS Sulz.....	3
Ansprechpartner.....	4
Organisatorische Hinweise.....	5

Vorträge

Heizungsanlagen optimieren/Schwachstellen an der Heizungsanlage erkennen.....	8
Energiesparen im Haushalt.....	8
Leistungen der Pflegeversicherung, Möglichkeiten der ambulanten Versorgung und barrierefreie Wohnraumgestaltung.....	8

Vorträge Bauernfeindmuseum

Geschichte von Kloster Kirchberg in Bildern.....	9
500 Jahre Flößerei am Neckar und der Glatt.....	9
Die persönlichen Dokumente aus dem Leben von Gustav Bauernfeind.....	9

Ehrenamtsakademie

Wir und „die Anderen“ - Vereinsfunktionär und nun?.....	10
Vereinsfunktionär und nun? - Das Finanzamt und meine Tätigkeit.....	10
Vereinsfunktionär und nun? - Wie verwalte ich meine Mitglieder.....	10
Vereinsfunktionär und nun? - Das Finanzamt und meine Tätigkeit.....	10
Thinking Circle - Raum für gemeinsames Denken.....	11

Workshops

Der Zauberpapa oder MAMA.....	12
Der CLOWN wORKsHoP oder „How to be a beautiful idiot“.....	12
Gesundheit aus dem wilden Bauerngarten.....	12
Stabilität für das „Kreuz“, den unteren Rücken entlasten.....	13
Freier Kopf, entspannte Augen, gelöster Nacken.....	13
Zeit zum Regenerieren, zum Atmen im erholsamen Yoga-Üben.....	13
Kräftige, elastische und glückliche Füße.....	13
Mach Dich fit beim Wellness- und Fitnessvormittag.....	14
Ukulele-Workshop.....	14
Bier selber brauen.....	14
Tierfotografie mit Hunden.....	14
Die Fotowerkstatt - eine Fotoexkursion.....	15
Golf Platzreifekurs.....	15
Gold- & Silberschmiedekurs für Frauen.....	15
Lachyoga - ein Abend zum Schnuppern.....	16

Kultur - Gestalten - Tanzen

Grundkurs - Line Dance.....	17
Baskische Solotänze im Kreis für Anfänger.....	17
Baskische Solotänze im Kreis mit geringen Vorkenntnissen.....	17

Baskische Solotänze im Kreis für Fortgeschrittene.....	18
Fit durch Tanz.....	18
Alte Mühlen, alter Adel, verschwundene Burgen.....	18
Die Schlichem in ihrem abenteuerlichsten Abschnitt.....	19

Kochen

Backen wie die Profis: Laugengebäck, Milchbrötchen.....	20
Kochen mit dem Thermomix.....	20

Inklusionsprojekt

Weihnachtsdeko basteln.....	21
Weihnachtsbaumschmuck aus Ton.....	21

Junge VHS

Microsoft Word für Einsteiger.....	22
Microsoft Excel für Einsteiger.....	22
Microsoft PowerPoint für Einsteiger.....	22
Wassergewöhnung für Kinder ab 4 Jahren.....	22
Anfänger-Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren.....	23
Aufbau-Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren.....	23
Ein Familienvormittag auf dem Bauernhof.....	23
Ferienspaß und erste Reiterfahrten mit Ponys für Kinder.....	23
Silberschmiedekurs für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren.....	24
Yoga für Teenager im Alter von 12 - 16 Jahren.....	24
Yoga für Kids im Alter von 6 - 10 Jahren.....	24

Kooperation mit der Karg-Elert-Musikschule

Musikmäuse für Kinder ab 18 Monate in Begleitung.....	25
Musikalische Früherziehung für Kinder ab 4 Jahre.....	25

Kooperation mit der Jugendkunstschule Kreisel

Kindertanzen für Kinder ab 7 Jahren.....	25
Tanzen für Mütter mit und ohne Kind.....	25

Gesundheit

Happy Hour für Körper, Seele und Geist.....	26
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.....	26
Autogenes Training.....	26
Training für die Faszien.....	26
Bodyforming.....	27
Ausbalancierte Wirbelsäule.....	27
Training für die Faszien für Einsteiger.....	27
Infoabend: Fasten mit Concept / Basenfasten mit Concept.....	27

Fasten mit Concept / Basenfasten mit Concept	27
Beweglichkeit, Achtsamkeit und Entspannung mit Feldenkrais	28
Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene	28
Beckenbodengymnastik mit Vorkenntnissen	28
Schulter- und Nackengymnastik	28
Sanfte Rückenschule	29
Dance Fitness in Fischingen	29
Fit und gelenkig bleiben	29
Ausbalancierte Wirbelsäule für Männer	29
Step Aerobic in Kombination mit Bauch, Beine, Po am Vormittag	29
Rückentraining an Geräten	30
Stärke deine Muskeln - bleib Rückenfit	30
Pilates in Fischingen	30
Pilates in Fischingen	30
Faszien-Pilates Training am Vormittag	31
Wassergymnastik	31
Wirbelsäulen- Funktionsgymnastik in Dürrenmettsetten	31
Wirbelsäulen- Funktionsgymnastik	31
Wirbelsäulengymnastik	31
Wirbelsäulengymnastik am Nachmittag in Sigmarswangen	32
Wirbelsäulengymnastik in Sigmarswangen	32
Wirbelsäulengymnastik am Vormittag - Aufbaukurs	32
Rückenbasic - Gymnastik für die Wirbelsäule	32
Intensiv- Rückentraining an medizinischen Kraftgeräten	32
Fit für den Alltag - Kombikurs	32
Wirbelsäulengymnastik - beweglich und fit bleiben im Alltag	33
Oma/Opa lacht wieder	33
Yoga Walking	33
YOGAZA! Yoga zum Abnehmen	33
Stressbewältigung durch Lachen	34
Yoga in der Tradition nach Iyengar - Grund- und Aufbaustufe	34
Hatha Yoga Grund- und Aufbaukurs	34
Yoga nach der Methode von Iyengar	34
Zumba Fitness mit Vorkenntnissen	35
Sprache	
Deutsch als Fremdsprache A1 (keine bzw. geringe Vorkenntnisse)	37
Deutsch als Fremdsprache A 2.2 mit Vorkenntnissen	37
Sprachberatung Englisch	37
Englisch A1 für Anfänger	37
Englisch B1 am Vormittag	37
Englisch B2	37
Englische Konversation mit Grammatik A2/B1	38

Englisch A1 für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse	38
Easy Conversation A2 mit Grundkenntnissen	38
Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag	38
Englisch A2	38
Englisch A2 am Vormittag - Auffrischung -	38
Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	39
Französisch mit geringsten Vorkenntnissen	39
Französisch B1	39
Französisch am Nachmittag mit geringen Grundkenntnissen	39
Französisch für Anfänger	39
Italienisch A2	40
Italienisch B1	40
Spanisch für Anfänger	40
Spanisch für Einsteiger - Grundlagen der spanischen Sprache -	40

Prüfungsvorbereitung

Englisch - Vorbereitung auf die EUROKOM in der Kleingruppe	41
--	----

Arbeit - Beruf - Computer

Fotobuch - Workshop	42
Workshop - Computer Grundlagen -	42
Fit am PC	42
Umgang mit Iphone / Ipad	42
Microsoft Word für Einsteiger	42
E-Mails senden, empfangen und verwalten	43
MS PowerPoint für Einsteiger - Erwachsenenkurs -	43
Sicherheit im Umgang mit Online- Banking	43
Einführung in Open Office	44
Microsoft Word für Einsteiger - Erwachsenenkurs -	44
Smartphone Grundlagen für Android	44
Windows 10 für Ein- und Umsteiger	44
Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat & Co	45
WhatsApp Kompaktseminar	45
Microsoft Excel für Einsteiger - Erwachsenenkurs -	45
Digitale Fotos speichern, zeigen und bearbeiten	45
Excel Business - Einsteigerkurs	46
Präsentationen mit PowerPoint	46
Das Leitbild der VHS Sulz e. V.	48
ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)	50
Anmeldung	53
Kooperationspartner	55

Heizungsanlagen optimieren/ Schwachstellen an der Heizungsanlage erkennen

Rolf Halter

Ist der Energieverbrauch durch Ihre Heizungsanlage hoch? Um diesen zu senken muss nicht immer die Heizungsanlage getauscht werden. Es bestehen einfache Möglichkeiten diesen durch nicht- bzw. gering-investive Optimierungsmaßnahmen zu senken. So können schon durch die Optimierung der Einstellungen an der Heizungsregelung, der Einsatz von neuen Heizungspumpen und die Dämmung von Rohrleitungen der Energieverbrauch gesenkt werden. Rolf Halter ist Niederlassungsleiter der Energieagentur Landkreis Rottweil und wird Ihnen diese und weitere einfach umsetzbaren Optionen sowie den Heizcheck, welcher von der Energieagentur in Kooperation mit der Verbraucherzentrale angeboten wird, erörtern.

192VO-HT1

Donnerstag, 07.11.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: kostenlos

NEU

Energiesparen im Haushalt

Rolf Halter

Wie können wir uns verhalten, um in unserem Haushalt möglichst wenig Energie und Wasser zu verbrauchen?

Um den Energieverbrauch und die damit verbundenen Kosten zu senken muss nicht immer die thermische Gebäudehülle gedämmt oder die Heizungsanlage erneuert werden. Auch Optimierungsmaßnahmen in täglichen Alltag können sich bei konsequenter Umsetzung energie- und wassersparend sowie umweltschonend auswirken.

Der Niederlassungsleiter der Energieagentur Landkreis Rottweil, Rolf Halter wird diese einfach umsetzbaren Optionen zur Reduzierung des Strom-, Wasser- und Wärmeverbrauchs sowie zum richtigen Lüften erörtern.

192VO-HT2

Donnerstag, 30.01.2020, 18:30 - 20:00 Uhr
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: kostenlos

Leistungen der Pflegeversicherung, Möglichkeiten der ambulanten Versorgung und barrierefreie Wohnraumgestaltung

Sabine Rieger

Im Vortrag erfahren die Zuhörer, ab wann man einen Pflegegrad bekommt und erhalten einen Überblick über die Leistungen der Pflegeversicherung. Darüber hinaus berichten die Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes über ambulante Hilfs- und Unterstützungsangebote sowie über Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige.

Frau Carmen Kopf informiert zu den Themen: Barrierefreiheit in der eigenen Wohnung schaffen; Zuschussmöglichkeiten und Hilfsmittel, die im Alter den Alltag und die eigene Pflege erleichtern.

Im Anschluss an den Vortrag wird noch Zeit für Ihre Fragen sein.

192VO-PF1

Mittwoch, 13.11.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
Sulz - Café Ambiente
Gebühr: kostenlos

Anmeldungen zu Kursen...

...sind verbindlich! Fernbleiben ist keine Abmeldung. Ihre Kursanmeldung wird nicht bestätigt.

Wir erwarten Sie zu Kursbeginn.

Ihre Volkshochschule Sulz

NEU

Geschichte von Kloster Kirchberg in Bildern

Richard Weinzierl/Peter Vosseler

Adolf Klek wohnt in Balingen in der Landschaft zwischen Schwäbischer Alb und Schwarzwald, für die nach seinen Erkenntnissen Kloster Kirchberg einst ein Mittelpunkt war.

Dem Kloster gilt seine Aufmerksamkeit seit der Wiederbelebung durch die Berneuchener Bewegung, der er angehört.

Bei Führungen, in Zeitschriftenbeiträgen, Broschüren und Büchern gibt er seine vor Ort, in Archiven und in fachlicher Literatur aufgespürten Informationen zur Geschichte des Klosters Kirchberg in die Öffentlichkeit weiter.

So dürfen auch die Besucher dieses Vortrags auf manche interessante Geschichte gespannt sein.

Im Klosterladen auf dem Kirchberg werden seine Schriften und Bücher zum Kauf angeboten.

192VO-WV1

Donnerstag, 17.10.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Sulz - Bauernfeind-Museum - Untere Hauptstraße 5

Gebühr: 5,00 €

NEU

500 Jahre Flößerei am Neckar und der Glatt

Richard Weinzierl/Peter Vosseler

Fritz Peter ist in Stadt und Land eigentlich mehr als ausgezeichnete Berater und Fachmann in Standesamtsfragen bekannt. Doch seit seiner Bürgermeisterzeit hat er sich auch intensiv mit der Heimatgeschichte in unserer Gegend beschäftigt.

Sein Spezialgebiet ist die Flößerei im mittleren Schwarzwald. An diesem Abend wird er besonders über die Flößerei am Neckar und der Glatt berichten.

Stadtschultheiß Malmshheimer verabschiedete das letzte Floß am 18. Oktober 1899, also fast genau vor 120 Jahren.

192VO-WV2

Donnerstag, 21.11.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Sulz - Bauernfeind-Museum - Untere Hauptstraße 5

Gebühr: 5,00 €

Die persönlichen Dokumente aus dem Leben von Gustav Bauernfeind

NEU

Richard Weinzierl

Die persönlichen Dokumente: 1475 Seiten, Briefe, Schriftstücke und Urkunden wurden in aufwendiger Arbeit gesichtet, eingescannt und museumsgerecht archiviert.

Die Erkenntnisse aus diesem kunsthistorischen Schatz sind Gegenstand dieses Vortrages.

Zusammen mit dem Referenten bekommen Sie Gelegenheit, noch tiefer in das Leben unseres Sulzer Bürgers einzutauchen.

192VO-WV3

Donnerstag, 07.11.2019, 19:30 - 21:00 Uhr

Sulz - Bauernfeind-Museum - Untere Hauptstraße 5

Gebühr: 5,00 €

Wir und „die Anderen“ - Vereinsfunktionär und nun?

Renate Gleichauf

Im Focus dieser Veranstaltungsreihe steht die Übermittlung wichtiger Informationen zu den Rechten und Pflichten eines Vereinsvorstandes und der Amtsinhaber wie Schriftführer, Kassier/ Kassenwart, Beisitzer, etc.

Inhalte:

- » Öffentlichkeitsarbeit und Marketing
- » Wie machen wir auf uns aufmerksam?
- » Wie wollen wir uns nach außen präsentieren?
- » Flyer, Broschüren, Online-Marketing, Facebook, Instagram usw.

192WO-GF1

Samstag, 16.11.2019, 09:00 - 12:00 Uhr
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 22,00 €

Vereinsfunktionär und nun? - Das Finanzamt und meine Tätigkeit

Renate Gleichauf

Im Focus dieser Veranstaltungsreihe steht die Übermittlung wichtiger Informationen zu den Rechten und Pflichten eines Vereinsvorstandes und der Amtsinhaber wie Schriftführer, Kassier/ Kassenwart, Beisitzer, etc.

Inhalte:

- » Steuertechnische Aspekte
- » Die Abgabenverordnung
- » Buchungstechnische Aspekte
- » Grundsätze der ordnungsmäßigen Buchführung
- » Die Einnahmenüberschussrechnung
- » Die Übungsleiterpauschale

192WO-GF2

Samstag, 19.10.2019, 09:00 - 12:00 Uhr
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 22,00 €

Vereinsfunktionär und nun? - Wie verwalte ich meine Mitglieder.

Renate Gleichauf

Im Focus dieser Veranstaltungsreihe steht die Übermittlung wichtiger Informationen zu den Rechten und Pflichten eines Vereinsvorstandes und der Amtsinhaber wie Schriftführer, Kassier/ Kassenwart, Beisitzer, etc.

Inhalte:

- » Was muss ich datenschutzrechtlich beachten?
- » Erstellen Einverständniserklärung zum Speichern der Mitgliederdaten
- » Erstellen einer Datenbank für Mitglieder
- » Serienbrieffunktion in Word kennenlernen

191WO-GF3

Samstagsworkshop – Datum wird noch bekannt gegeben.
Gebühr: 22,00 €

Vereinsfunktionär und nun? - Das Finanzamt und meine Tätigkeit

Renate Gleichauf

Im Focus dieser Veranstaltungsreihe steht die Übermittlung wichtiger Informationen zu den Rechten und Pflichten eines Vereinsvorstandes und der Amtsinhaber wie Schriftführer, Kassier/ Kassenwart, Beisitzer, etc.

Inhalte:

- » Steuertechnische Aspekte
- » Die Abgabenverordnung
- » Buchungstechnische Aspekte
- » Grundsätze der ordnungsmäßigen Buchführung
- » Die Einnahmenüberschussrechnung
- » Die Übungsleiterpauschale

191WO-GF4

Samstagsworkshop – Datum wird noch bekannt gegeben.
Gebühr: 22,00 €

NEU **Thinking Circle -
Raum für gemeinsames Denken**

Neue Gesprächs- und Meetingkultur

Hans-Ulrich Händel

Der „Thinking Circle“ ist mehr als nur eine Anordnung von Stühlen. Ein Raum für Konzentration und Wertschätzung entsteht. Gewöhnlich hören wir in diesem Circle ungewöhnlich gut zu, denken mit Achtsamkeit gemeinsam nach und lernen voneinander.

Die Methode unterstützt dabei, komplexe Themen angemessen zu bearbeiten, zu guten Lösungen zu kommen und dabei zu einer Gemeinschaft zusammenzuwachsen. Die Gesprächsleitung wird zum Gastgeber für wesentliche Gespräche und stärkt die Mitverantwortung der gesamten Gruppe füreinander.

Der „Thinking Circle“ ist geeignet für Besprechungen und Sitzungen des Alltags. Insbesondere aber für besonders wichtige Gespräche wie Strategiesitzungen und Konfliktgespräche.

Die Teilnehmer lernen wesentliche Werkzeuge, Bestandteile und Gesprächsphasen des „Thinking Circle“ kennen und anwenden. Hierzu gehören, wirklich nachdenken und die Weisheit der Gruppe nutzen, wesentliche Beiträge im Dialog erhalten und voneinander lernen, kreative Durchbrüche zu erzielen, Partizipation und Beteiligung für eine gute Gemeinschaft fördern.

Schulungsinhalte:

- » Abläufe von Thinking Circle Meetings
 - » Gastgeber und Achtgeber - Schlüsselrollen im Kreis
 - » Bedingungen, die außergewöhnlich gutes gemeinsames Denken und Miteinander Sprechen ermöglichen
 - » Die schöpferische Kraft des Zuhörens erkunden
- Die Teilnehmenden erhalten nach der Theorie- und Praxisphase das Zertifikat „Thinking Circle-Gastgeber für gute Gespräche“ sowie ein schriftliches Manuskript mit Fotodokumentation des Seminars.

192WO-HÄ1

Donnerstag, 24.10.2019, 08:30 - 16:00 Uhr,

Freitag, 25.10.2019, 8:30 – 16:00 Uhr

Berneuchener Haus, Kloster Kirchberg

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit der Stadt Sulz durchgeführt.

Informationen erhalten Sie bei der Stadt Sulz – Herr Händel.



ksk-rw.de/regional+

Mit Regional+.

Geld zurück beim Einkauf mit der SparkassenCard (Debitkarte) bei unseren Partnern.



Wenn's um Geld geht



**Kreissparkasse
Rottweil**

NEU

Der Zauberpapa oder MAMA

„Mein Lehrer kann Zaubern“

Raphael Bantle

Zaubern als Medium für Kommunikation, Beziehung und Selbstentwicklung. In Familie, Freizeit oder am Lehrerpult.

Das Unerklärliche zieht uns Menschen seit jeher in seinen Bann. Wir fragen, probieren, entwickeln, lösen und... wundern uns!

...ein Glitzern in unseren Augen...

Jedes noch so kleine Zauberkunststück, gut eingesetzt im richtigen Moment, kann tiefen Eindruck hinterlassen und längerfristig, wahrhaftig wirken.

Im Kurs lernen Sie, Wunder zu kreieren. Überraschungsmomente zu schaffen, zu zaubern. Sie bekommen dazu, als Handwerkszeug, ein kleines Repertoire an Kunststücken, Anregungen und Ideen mit auf ihren Weg. Außerdem bekommen Sie einen Einblick in die Möglichkeit, wie Sie Zauberei durch Geschichten und Metaphern, lösungsorientiert und zum Vermitteln von Inhalten sinnvoll und nachhaltig einsetzen können.

Zauber-Eltern, -Pädagogen oder -Therapeuten zu haben, ist besonders. Die Lernbereitschaft steigt, Schmerzen werden einfach weggezaubert und zwischenmenschliche Beziehungen gestärkt. Der Lehrer wächst im Ansehen. Jegwegliche „Rolle“ bekommt einen anderen Charakter.

Das Kind ist stolz auf seinen Zauberpapa, seine Zaubermama.

Zauberhafte Aktivitäten, bzw. gemeinsames Zaubern können sich zu einer besonderen und wunderschönen Art der Freizeitgestaltung entwickeln. Immer wieder bin ich fasziniert und berührt von der Magie hinter der Zauberei. Dem daraus entspringenden, heilsamen Quell. Den entstehenden „magischen“ Verbindungen. Und der teils tief greifenden, inneren Wirkung, die durch das aktive Zaubern beim Zauberer, wie seinem Umfeld geweckt wird.

Der Kurs ist für Teilnehmer ab 18 Jahren.

192WO-BA1

Samstag, 05.10.2019, 11:00 - 14:30 Uhr

Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6

Gebühr: 31,00 €

NEU

Der CLOWN wOrKsHoP oder „How to be a beautiful Idiot“

Raphael Bantle

Sich im Ernst der Situation ein Grinsen zu bewahren oder einfach nur zu spaßen ohne Grund.

Der Clown, der in jedem von uns steckt, ist das innere Kind. Abenteuerlustig, voller Fantasie und Elan. Er stolpert, fällt und will nochmal. Ist offen, verletzlich und wunderbar naiv.

Die Clownsarbeit wirkt in einer durch Stress und Leistungsdruck geprägten Zeit wie ein Ventil. Es geht darum sich selbst zu sein, JA zu sagen zum Jetzt und NICHT zu wissen, was kommt.

Im Workshop erforschen wir die Lust am Spiel. Im Licht von Herrn Witz und Fräulein Freude nehmen wir Tod-Ernst in den Arm und lachen uns leicht. Während wir, ganz nebenbei mehr über uns selbst erfahren.

Wir machen Übungen und Spiele aus den Bereichen Theater und Clown. Zur Steigerung des Körperbewusstseins und der Präsenz. Wir haben gemeinsam Spaß und lernen uns in den Moment zu öffnen.

Der Workshop richtet sich an Menschen, die neugierig sind, mehr geistige Bewegungsfreiheit und Flexibilität erlangen oder lernen möchte, selbstbewusster und authentischer da-zu-stehen.

192WO-BA2

Samstag, 09.11.2019, 11:00 - 17:00 Uhr

Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8, Raum 15

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk und evtl. ein kleiner Snack

Gebühr: 48,00 €

NEU

Gesundheit aus dem wilden Bauerngarten

Barbara Danner

Im Herbst beginnt die Wurzelzeit: Meerrettich, Zwiebel, Brennnessel, Eibisch, u. a.

Führung zu den Wurzelkräutern mit Vertiefung des gehörten im anschließenden Workshopteil:

„Bewährte Hausmittel zur Gesunderhaltung“. Sie erfahren Wissenswertes über Anbau, Ernte, Lagerung, Wirkstoffe und praktische Anwendungsbeispiele.

192WO-DA1

Dienstag, 08.10.2019, 16:00 - 19:00 Uhr
 Naturhof Danner, Höhingen 21, 78727 Oberndorf
 Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, die auch schmutzig werden darf, ein kleines Glas
 Gebühr: 21,00 €

Stabilität für das „Kreuz“, den unteren Rücken entlasten

Yoga-Workshop nach der Methode von Iyengar

Irmgard Sasvari

Stabilität für das „Kreuz“ den unteren Rücken entlasten. Hier stehen Yoga-Haltungen im Fokus, die die untere Wirbelsäule entlasten und gleichzeitig stabilisieren. (Sehr gut für Menschen, die Ischias- und Kreuz-Beschwerden kennen ...)

Wäre es nicht ein erhebendes Wohlgefühl, mit jedem Schritt in sich selbst stabil und aufrecht durch den Alltag zu schreiten.

Willkommen sind Anfänger, Yoga-Erfahrene, Teilnehmer aller Altersklassen.

192WO-SV1

Samstag, 28.09.2019, 10:00 - 13:00 Uhr
 Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
 Mitzubringen: eine Decke, ein Handtuch, geübt wird auch barfuß, evtl. warme Socken, ausreichend Getränke
 Gebühr: 22,00 €

Freier Kopf, entspannte Augen, gelöster Nacken

Yoga-Workshop nach der Methode von Iyengar

Irmgard Sasvari

Sie leiden an Kopfschmerzen, müden angestregten Augen und verspanntem Nacken.

In diesem Workshop werden Yogaübungen durchgeführt, die dafür sorgen, müde, angestregte Augen zu entspannen und gleichzeitig zu beleben. Dies immer in einem ganzheitlichen Kontext auf die gesamte Körperhaltung ausgerichtet.

Wäre es nicht schön, sich frei und leicht zu fühlen, mit einem entspannten, freundlichen Gesicht wohlwollend zu sich selbst und in die Welt zu blicken.

Willkommen sind Anfänger, Yoga-Erfahrene, Teilnehmer aller Altersklassen.

192WO-SV2

Samstag, 09.11.2019, 10:00 - 13:00 Uhr
 Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
 Mitzubringen: eine Decke, ein Handtuch, geübt wird auch barfuß, evtl. warme Socken, ausreichend Getränke
 Gebühr: 22,00 €

Zeit zum Regenerieren, zum Atmen im erholsamen Yoga-Üben

Yoga-Workshop nach der Methode von Iyengar

Irmgard Sasvari

Angeboten werden Yogaübungen, die den Körper öffnen für ein bewusstes tiefes Atmen und Yogaübungen, die den Körper in eine tiefe Ruhe führen und vorbereiten für einfache Pranayama-Formen. Dies sind geführte Atemformen. Sie wirken sehr harmonisierend auf das gesamte Körpersystem.

Willkommen sind Anfänger, Yoga-Erfahrene, Teilnehmer aller Altersklassen.

192WO-SV3

Samstag, 07.12.2019, 10:00 - 13:00 Uhr
 Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
 Mitzubringen: eine Decke, ein Handtuch, geübt wird auch barfuß, evtl. warme Socken, ausreichend Getränke
 Gebühr: 22,00 €

Kräftige, elastische und glückliche Füße

Yoga-Workshop nach der Methode von Iyengar

Irmgard Sasvari

Mitten in der Winterzeit, eingetaucht und verschwunden in Stiefeln, stehen die Füße und die Beine im Mittelpunkt. Die Füße und die Beine bilden zusammen mit den Hüften das Fundament, worauf wir stehen, womit wir gehen. Oftmals fühlen sich die Beine schwer an.

Es werden Yoga-Übungen angeboten, die uns trittsicher und leichtfüßig durchs Leben gehen lassen. Es ist wie ein Vorfrühlingsfest für beschwingte und leichte Beine.

Willkommen sind Anfänger, Yoga-Erfahrene, Teilnehmer aller Altersklassen.

192WO-SV4

Samstag, 01.02.2020, 10:00 - 13:00 Uhr
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: eine Decke, 1 Handtuch ca. 50 x 90 cm, geübt wird auch barfuß, evtl. warme Socken, ausreichend Getränke
Gebühr: 22,00 €

NEU

Mach Dich fit beim Wellness- und Fitnessvormittag

Bernhard Fielner

Bei fetziger Musik und viel Bewegung einen Vormittag lang Spaß haben, sich wohl fühlen und die Muskeln querbeet lockern. Mit dem Flexi-Bar, Übungen aus dem Funktional Training und den neuesten Erkenntnissen aus der Faszien Forschung werden wir dem „inneren Schweinehund und schlechten Gewissen“ ein Schnippchen schlagen.

Geeignet für Frau und Mann. Keine Altersbeschränkung und keine Vorkenntnisse notwendig!

192WO-FL1

Samstag, 18.01.2020, 10:00 - 13:00 Uhr
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung und Handtuch
Gebühr: 26,00 €

Ukulele-Workshop

Bernhard Fielner

Die Ukulele (auf Deutsch: hüpfender Floh) ist ein Gitarre ähnliches Instrument mit 4 Saiten, das sich in Amerika und Europa immer größerer Beliebtheit erfreut.

In diesem Workshop geht es um das Kennenlernen und Einsetzen weiterer Akkorde und Schlagmuster und Vertiefung der bisherigen Spielerfahrung.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich! Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind willkommen!

192WO-FL2

Samstag, 07.09.2019, 09:30 - 12:30 Uhr

192WO-FL3

Samstag, 23.11.2019, 15:00 - 18:00 Uhr
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: Ein eigenes Instrument sollte vor-

handen sein. Bei Fragen zur Anschaffung ist der Kursleiter gerne behilflich, seine Telefonnummer/ Email-Adresse kann über die VHS erfragt werden.
Gebühr: 30,00 €

Bier selber brauen

Peter Görsch

In diesem Kurs wird nicht nur das Bier selbst gebraut. Es gibt auch jede Menge Hintergrundwissen und Tricks rund ums Bier brauen. Auf Ihre speziellen Fragen wird ebenso eingegangen.

Ganz nach dem Motto: Auch Wasser wird zum edlen Tropfen, mischt man es mit Malz und Hopfen. Doch zuerst fängt es mit Malz schrotten an.

Für Speis und Trank ist gesorgt, einschließlich verkosten von unterschiedlichen Biersorten. Schriftliche Unterlagen für das Nachbrauen daheim sind inbegriffen. Am Ende des Kurses nehmen Sie ca. 2-3 Liter Würze mit nach Hause und nach 3-6 Wochen genießen Sie ihr selbst gebrautes Bier.

15 Euro für Material sind Vorort zu entrichten.

Bitte auch ein lebensmittelechtes, verschleißbares Gefäß mit ca. 5 Liter Fassungsvermögen mitbringen.

192WO-GP1

Samstag, 12.10.2019, 10:00 - 16:00 Uhr
Sulz - Lina-Hähnle-Realschule - Lehrküche
Mitzubringen: zzgl. 15€ Materialkosten (Bierverkostung, Essen, Trinken) beim Dozent zu bezahlen
Gebühr: 46,00 €

Tierfotografie mit Hunden

Linda Look

Dieser Workshop richtet sich, in kleiner Gruppe, an ambitionierte Hobbyfotografen mit wenig oder keinen Vorkenntnissen, die lernen möchten, ihre vierbeinigen Freunde ins rechte Licht zu setzen.

Zusammenhänge zwischen Blende/ISO/Verschlusszeiten, Perspektive, Hintergrund, Bildaufbau, optimale Kameraeinstellungen für Porträt und Actionbilder werden dabei, leicht und für jedermann verständlich, im theoretischen Teil erklärt.

Im großen Praxisteil werden die theoretischen Kenntnisse direkt umgesetzt und mit vielen praktischen Übungen, sowie Tipps und Tricks bei schwierigen Fellfarben (schwarz, weiß), gefestigt und vertieft.

Zum Abschluss gibt es noch eine kleine Bildbesprechung. Die erlernten Kenntnisse können selbstverständlich auch auf andere Bereiche der Fotografie angewandt werden. Eigene Hunde dürfen natürlich mitgebracht werden,

NEU

NEU

sofern sie mit anderen verträglich sind und eine gültige Haftpflichtversicherung besteht.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie mit oder ohne Hund teilnehmen.

192WO-LL1

Samstag, 12.10.2019, 09:00 - 16:00 Uhr
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, genügend Akkus und Speicherkarten, Isomatte oder sonstige Unterlage.
Getränke und kleines Vesper, wetterfeste, robuste Kleidung
Gebühr: 70,00 €

Die Fotowerkstatt - eine Fotoexkursion

Reiner Löbe

Die Fotowerkstatt ist eine ideale Verbindung zwischen Theorie und praxisbezogener Fotografie. Dieser Kurs eignet sich für ambitionierte Fotoneulinge genauso wie für geübte Fotografen, die ihre Ergebnisse noch optimieren wollen.

Eigene Anfahrt nach Gutenstein im Donautal, Langenharter Straße, 72488 Sigmaringen-Gutenstein.

Um 10:00 Uhr Treffpunkt und gleichzeitiger Start- und Zielpunkt auf dem Wanderparkplatz.

Nach der Begrüßung und kurzem Kameracheck geht es los nach Dietfurt mit Fotostopps am Wegesrand. 11:30 Ankunft in Dietfurt.

Besichtigung der Burghöhle (Steinzeitfunde und geheimer Treffpunkt des Neutemplerordens).

Fotoaufnahmen mit Blitz und Langzeitbelichtung mit Stativ. Nach einem gemeinsamen Mittagessen im Gasthaus zur Mühle (nicht im Preis enthalten) geht es um 13:30 Uhr weiter zur Burgruine Gebrochen Gutenstein an der Schmeiemündung. Aufstieg zum Aussichtspunkt Teufelslochfelsen (Fotostopp).

Wanderung bergab zum Ausgangspunkt in Gutenstein. ca. 17:00 Uhr Ankunft am Wanderparkplatz Gutenstein. Wegstrecke ca. 10 Kilometer mit 200 Höhenmetern

192WO-LO1

Samstag, 28.09.2019, 10:00 - 17:00 Uhr
Dietfurt, Donautal
Mitzubringen: Kamera mit genügend Strom und Bildspeicher, Stativ wäre von Vorteil, festes Schuhwerk, Rucksackvesper (Snack) und Getränke (unterwegs keine Versorgung), wetterfeste Kleidung
Gebühr: 60,00 €

Golf Platzrefekurs

Olivier Laye

Golf ist die ideale Sportart für Menschen die in der Natur aktiv sein und dabei ein faszinierendes Spiel ausüben möchten. Unser Golfklub, in Höhenlage auf dem alten Hofgut Breitenwies, ist bekannt für sein herzliches, geselliges Miteinander. Machen Sie den Golf - Führerschein! Golfklub Alpirsbach Platzrefekurs Lernen Sie in 5x2 Stunden (+Regelkunde) die Grundtechnik, die verschiedenen Schlagarten, den Ablauf auf dem Golfplatz und die wichtigsten Golfregeln kennen. Am Ende des Kurses spielen wir ein kleines Turnier und Sie erhalten die Platzreife in feierlichem Rahmen.

192WO-LY1

samstags, ab 07.09.2019, 10:00 - 12:00 Uhr, 5 x
Golfklub Alpirsbach
Mitzubringen: wettergerechte Kleidung
Gebühr: 199,00 €

Gold- & Silberschmiedekurs für Frauen

NEU

„Wir schmieden Schmuckstücke wie aus dem Schaufenster vom Goldschmied“

Michael Uhlig

Wir schmieden Ringe, Armspangen und Anhänger, die aus 935er Silberstreifen- oder aus Goldstreifen gearbeitet werden. Alle Teilnehmer können im Kurs zwei Streifen verarbeiten. Anfängerinnen fertigen zuerst einen einfachen Ring. Für Fortgeschrittene ist es auch möglich, Steine zu fassen. Wenn Sie mit Gold arbeiten möchten oder andere Maße für Silber benötigen (Maße stehen auf der Preisliste), dann bitte dazu mit dem Kursleiter, 2 Wochen vor Kursbeginn, Rücksprache halten. Sie können in die Anhänger Edelsteine in allen Farben versenken. Gerne können Sie auch alte Schmuckstücke zum Aufarbeiten mitbringen, aber bitte nicht zum Umarbeiten! Silberpreisliste und weitere Infos: www.uhlig-silberschmiedekurs.de

192WO-UH1

Samstag, 11.01.2020, 10:00 - 19:00 Uhr
Sulz - Lina-Hähnle-Realschule - Karl-Schöpfer-Weg 2, Werkraum
Mitzubringen: Die Werkzeugverschleißkosten (€ 4,-) und Materialkosten werden direkt mit Dozenten abgerechnet. Vesper und Getränke, Schreibzeug, bei langen Haaren ein Haargummi, nicht die neuesten Kleider, Mund- und Hörschutz (Ohrenstöpsel)
Gebühr: 70,00 €

Lachyoga - ein Abend zum Schnuppern

Lach mal wieder - Schluss mit „frustig“!

Martina Maier

An diesem Abend erlernen Sie die Kraft des Lachens. Wie durch Lachen das Selbstbewusstsein gestärkt und die Konzentration gefördert wird. Sie entspannen sich und bauen gleichzeitig Stress ab. Die Schmerzempfindlichkeit wird gesenkt und die Entschlackung angeregt.

Lachyoga wurde 1995 von Dr. Madan Kataria aus Indien entwickelt. Heute ist Lachyoga eine anerkannte Methode, die in Firmen, Institutionen, Kliniken, Schulen usw. eingesetzt wird. Durch die Kombination von pantomimischen Lachübungen mit Yoga-Atemübungen gelangt mehr Sauerstoff in Körper und Gehirn.

192YO-MA1

Freitag, 25.10.2019, 19:00 - 21:00 Uhr
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: ausreichend Getränke
Gebühr: 9,00 €

Aus der Region - für die Region



Untere Dorfstr. 4

☎ 0 74 54.30 30

✉ unserladeneg@gmx.de

Mo. – Fr. 7.00 – 12.30 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

Sa. 7.00 – 12.00 Uhr

Mittwochmittag geschlossen

regional - frisch - preiswert - kundennah

Aquarell - Mischtechnik - Collage

Brigitte Vosseler

Entdecken Sie Ihre Fähigkeit und Lust zu malen! Ist die Lust einmal geweckt, werden Sie überrascht sein, welche malerischen Fähigkeiten Sie in sich entdecken. Die künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten mit Aquarell-, Gouache- oder Temperafarben sind immer wieder faszinierend.

Ziel des Kurses ist es, die Sensibilität für Bildausschnitte, Kompositionen und Farbkontraste zu entwickeln bzw. zu verfeinern. Der Ausgangspunkt ist die jeweilige künstlerische Position des einzelnen Kursteilnehmers. Auch Anfänger sind herzlich willkommen! Der Kurs findet 14-tägig statt.

192MA-VO1

dienstags, ab 08.10.2019, 19:00 - 21:00 Uhr, 9 x
Sulz - Ely-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8,
Raum 7
Mitzubringen: Aquarellpinsel Nr.22, Farben,
Aquarellblock, Bleistift B2, Wasserbecher und Stoff-
lappen
Gebühr: 64,00 €

Grundkurs - Line Dance -

Nelly Billes

Tanzen ist nicht nur Spaß an der Bewegung und Musik, sondern auch eine Sportart, mit der Sie Ihrem Körper auf Dauer etwas Gutes tun. Sehnen und Bänder werden durch die rhythmische Bewegung kräftiger durchblutet. Die Bewegung sorgt dafür, dass Ihr Herz leistungsfähiger wird. Ihre Durchblutung verbessert sich. Tanzen stärkt das Immunsystems und kann die Gesundheit und das Wohlbefinden steigern.

Wenn Sie gerne tanzen möchten und keinen Partner dazu haben, dann ist Line Dance für Sie die Lösung! Line Dance wird in Gruppen und wie der Name schon sagt, in Linien neben und hintereinander getanzt. Niemand muss Angst haben, seinem Partner auf die Füße zu treten, Jeder tanzt solo aber gleichzeitig mit dem anderen synchron. Es sind festgelegte, sich wiederholende Schritte und Figuren, die synchron von der Gruppe getanzt werden. Line Dance tanzt man zu allen möglichen Rhythmen.

Line Dance ist für Tänzer jeden Alters geeignet und vor allem braucht man hier keinen Partner und tanzt doch nie alleine. In jedem Kurs werden 8 - 10 Tänze mit intensiver Schritt-für-Schritt Anleitung unterrichtet. Jeder Tanz hat eine einfache Choreografie, sodass alle Tänze für jeden Teilnehmer leicht erlernbar sind.

192TA-B11

donnerstags, ab 10.10.2019, 20:00 - 21:30 Uhr, 8 x
Sulz - Café Ambiente
Gebühr: 49,00 €

Baskische Solotänze im Kreis für Anfänger

Klaus Fink

Baskische Sprünge sind nicht unbedingt sehr akrobatisch, aber fordern und fördern Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und musikalisches Verständnis. 11 verschiedene Schritte bilden die Grundlage für eine ganze Reihe Tänze, die durch die Kombination der Schritte jeder wieder einen ganz eigenen Tanz darstellt. Das ganze ohne Partner - einzeln, aber als Gemeinschaftserlebnis im Kreis getanzt. An diesem Workshop-Abend werden die wichtigsten Grundschriffe ausführlich erklärt.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Zum Tanzen werden Schuhe mit tanzbarer Sohle benötigt, da viel auf dem Fuß gedreht wird. Keine Straßenschuhe.

192TA-F11

Dienstag, 22.10.2019, 19:30 - 21:45 Uhr
Sulz - Altes Schulhaus
Gebühr: 18,00 €

Baskische Solotänze im Kreis mit geringen Vorkenntnissen

Klaus Fink

Baskische Sprünge sind nicht unbedingt sehr akrobatisch, aber fordern und fördern Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und musikalisches Verständnis.

11 verschiedene Schritte bilden die Grundlage für eine ganze Reihe Tänze, die durch die Kombination der Schritte jeder wieder einen ganz eigenen Tanz darstellt. Das ganze ohne Partner - einzeln, aber als Gemeinschaftserlebnis im Kreis getanzt.

An diesem Workshop-Abend vertiefen wir die Grundschriffe und lernen die noch fehlenden Schritte sowie ein paar besondere Tanzformen. Teilnehmer sollten schon einmal baskische Sprünge getanzt haben.

Zum Tanzen werden Schuhe mit tanzbarer Sohle benötigt, da viel auf dem Fuß gedreht wird. Keine Straßenschuhe.

NEU

NEU

192TA-FI2

Dienstag, 10.12.2019, 19:30 - 21:45 Uhr
Sulz - Altes Schulhaus
Gebühr: 18,00 €

NEU

Baskische Solotänze im Kreis für Fortgeschrittene

Klaus Fink

Baskische Sprünge sind nicht unbedingt sehr akrobatisch, aber fordern und fördern Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und musikalisches Verständnis.

11 verschiedene Schritte bilden die Grundlage für eine ganze Reihe Tänze, die durch die Kombination der Schritte jeder wieder einen ganz eigenen Tanz darstellt. Das ganze ohne Partner - einzeln, aber als Gemeinschaftserlebnis im Kreis getanzt.

Die Gruppe Oskorri hat eine Reihe von Tänzen neu ausgegraben, bei denen sieben Schritte oder Schritt-kombinationen vorkommen.

Diese wollen wir an diesem Workshop-Abend kennenlernen und natürlich dabei die Grundschrirte weiter vertiefen. Für diesen Kurs sollten die Grundschrirte einigermaßen beherrscht werden.

Zum Tanzen werden Schuhe mit tanzbarer Sohle benötigt, da viel auf dem Fuß gedreht wird. Keine Straßenschuhe.

192TA-FI3

Dienstag, 04.02.2020, 19:30 - 21:45 Uhr
Sulz - Altes Schulhaus
Gebühr: 18,00 €

Fit durch Tanz

Tanzen ab der Lebensmitte

Renate Seidel

Tanzen ist nicht nur für den Körper und die Seele gesund, sondern auch für den Geist. Was Wissenschaftler mit verschiedenen Studien über diese Art der sportlichen Betätigung herausfanden, lässt sich auf eine einfache Formel bringen: Tanzen macht schlau! Wir üben alte und neue Tanzformen aus aller Welt ein, Volks- und Gesellschaftstänze, getanzt im Kreis, als Paar, im Block oder in der Gasse. Diese Art des Tanzens ist besonders geeignet für Frauen und Männer, die keinen Tanzpartner haben, da in der Gruppe getanzt wird und meistens

der stetige Partnerwechsel choreografisch vorgesehen ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich die Freude an der Bewegung zur Musik.

192TA-SE1

montags, ab 16.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
Vöhringen - Evang. Gemeindehaus - Gartenstr. 6
Gebühr: 65,00 €

Alte Mühlen, alter Adel, verschwundene Burgen

Auf Spurensuche im Bubenhofer Tal

Karl Götz

Dank kräftiger Zuflüsse und beachtlichem Gefälle trieb die Stunzach schon im Mittelalter zahlreiche Mühlen, die auch den Herren aus dem Geschlecht der Bubenhofener reiche Einnahmen bescherten. Von der damals erbauten Burganlage, Kirche und Mühle gibt nur noch die Mühle ein eindrucksvolles Zeugnis historischer Pracht. Nur noch wenige Hinterlassenschaften lassen uns ahnen, wie es in früheren Zeiten hier ausgesehen hat.

Wir begeben uns auf Spurensuche und erfahren dabei Wissenswertes über vergangene Adelsgeschlechter, alte Mühlen, verschwundene Burgen und die Kraft des Wassers.

Aber nicht nur die Vergangenheit wollen wir beleuchten; wir beschäftigen uns auch mit der aktuellen Situation im Bubenhofer Tal.

Wanderung mit anschließender Einkehr.

192WO-GÖ1

Sonntag, 22.09.2019, 13:30 - 16:30 Uhr
Parkplatz Helixor bei der Fischermühle
Mitzubringen: Festes Schuhwerk
Gebühr: 4,00 €

Die Schlichem in ihrem abenteuerlichsten Abschnitt

*Eine heimatgeschichtliche Wanderung durch
die Schlichemklamm*

Karl Götz

Unsere Wanderung beginnt am Durchbruch der Schlichem in das Neckartal. Dem Fluss entlang passieren wir historische Mühlen und treten dann ein in die abenteuerlichen Formationen der steil in den Muschelkalk eingeschnittenen Schlichemklamm.

Ein besonderes Naturerlebnis sind die kräftig springenden, wild schäumenden Kaskaden im engsten Abschnitt der Klamm, und am Ausgang bestaunen wir den historischen Triebwerkskanal des kleinen Wasserkraftwerkes und genehmigen uns anschließend eine wohlverdiente Rast. Gestärkt steigen wir auf schmalen Pfad auf einen in grauer Vorzeit von der Schlichem ausgespülten Umlaufberg.

Stolz thronte oben die Burg der Herren von Urslingen. Auf der Burgruine erfahren wir den Werdegang der späteren Grafen von Urslingen und genießen die Aussicht auf den Weiler Butschhof mit seiner wechselvollen Geschichte.

Treffpunkt: Gemeinde Dietingen, Ortsteil Böhringen,
Parkplatz an der Schlichembrücke

192WO-GÖ2

Sonntag, 06.10.2019, 13:30 - 16:30 Uhr

Parkplatz an der Schlichembrücke

Mitzubringen: Gutes Schuhwerk und ggf. Gehstöcke,
Vesper

Gebühr: 4,00 €

IM MITTELPUNKT
VERTRAUEN &
KOMPETENZ



Wir beraten
Sie gerne!



OBERE HAUPTSTRASSE 1
72172 SULZ AM NECKAR
TELEFON 0 74 54/95 99 0
TELEFAX 0 74 54/95 99-71
E-MAIL:
info@beck-kanzlei.de
WEBSEITE:
www.beck-kanzlei.de



BECK Steuerberatungsgesellschaft mbH + Co. KG
SULZ AM NECKAR

NEU

Backen wie die Profis: Laugengebäck, Milchbrötchen

Martin Fuchs

Möchten Sie für verschiedenste Anlässe passende Gebäcke herstellen oder einfach mal herzhaftes selber backen? Dies wird Ihnen vermittelt und geübt.

Sie erhalten eine Einweisung mit praktischer Übung und Herstellung folgender Gebäcke:

- » Milchbrötchen (z. B. für "Datschwecken"), Milchhörnchen, Spitzwecken
- » Verschiedenes an Laugengebäck: Brezel, Laugenstange, Laugenkastanien, Knoten und Einstrang-Zöpfe

Vieles ist mit einfachsten Mitteln zuhause umsetzbar. Welche Profitricks hierbei helfen, werden gerne gezeigt.

192KO-FU1

Dienstag, 08.10.2019, 18:30 - 21:30 Uhr

Sulz - Lina-Hähnle-Realschule - Lehrküche

Mitzubringen: Backschürze, Korb oder Tasche für fertige Gebäcke

Für Zutaten sind am Kursabend 10 € direkt beim Dozenten zu bezahlen

Gebühr: 21,00 €

NEU

Kochen mit dem Thermomix

Melanie Susan

In diesem Kurs zaubern wir gemeinsam ein kreatives Menü mit frischen, der Jahreszeit entsprechenden Zutaten, die teilweise in Sekundenschnelle verarbeitet sind. Lassen Sie sich inspirieren mit Tipps und Tricks rund um den Thermomix. Alles ist einfach nachzukochen. Beim gemeinsamen Kochen und Speisen können Erfahrungen und Ideen ausgetauscht werden.

Der Kochabend ist keine Verkaufsveranstaltung, sondern dient dem Kennenlernen des Thermomix für Neulinge und Könner und dem Ausprobieren neuer Rezepte.

Dieser Kurs ist für alle Interessierte, mit oder ohne Thermomix, die den Umgang mit dem Thermomix kennenlernen oder vertiefen möchten.

Die Lebensmittelkosten von 8 € sind bereits in den Gebühren enthalten.

192KO-SU1

Donnerstag, 07.11.2019, 18:00 - 20:30 Uhr

Sulz - Lina-Hähnle-Realschule - Lehrküche

Gebühr: 26,00 €

BESTENS UNTERWEGS IN DER STADT & AUF DEM LAND



Steigen Sie ein – wir kennen den Weg.

**BUS & BAHN FAMILIEN & SINGLES
GROSS & KLEIN HIN & ZURÜCK**

Neu hier?

Neubürger erhalten kostenlose ProbeTickets!

Mehr Infos: Tel. 0741 17 57 57 14

www.vvr-info.de

BESSER FAHREN MIT BUS UND BAHN

VERKEHRSVERBUND ROTTWEIL



NEU

Weihnachtsdeko basteln*Haus der Betreuung und Pflege am Stockenberg***Bald ist Weihnachten**

In dieser Zeit macht das Dekorieren besonders viel Spaß. Haben Sie Lust ihr Zuhause auch schön zu schmücken oder Familie, Freunde und Bekannte zu überraschen?

Dann kommen Sie zum Bastelangebot der Volkshochschule Sulz und dem Haus der Betreuung und Pflege am Stockenberg. Was genau gebastelt wird, bleibt eine Überraschung.

Wenn Sie gerne basteln und kreativ sind, dann melden Sie sich jetzt gleich an.

192WO-BP1

Samstag, 16.11.2019, 15:00 - 16:30 Uhr

Sulz - Alpenland - Schulungsraum

Gebühr: 9,00 €

Weihnachtsbaumschmuck aus Ton*Michaela Rauch***Einladen zum kreativen Arbeiten mit Ton.**

Wir stellen zusammen weihnachtlichen Baumschmuck aus Ton her.

192WO-RM1

Samstag, 07.12.2019, 15:00 - 16:30 Uhr

Sulz - Alpenland - Schulungsraum

Gebühr: 9,00 €

Microsoft Word für Einsteiger

- Schülerkurs -

Jens Kirchner

Sie möchten die Grundlagen der Textverarbeitung kennenlernen? Dieser Kurs führt ausführlich in das umfangreiche Textverarbeitungsprogramm Microsoft Word ein und zeigt Ihnen die Nutzung des Programmes von Grund auf.

Inhalte:

- Benutzeroberfläche
- Menüs
- Funktionsleiste
- Dialogfelder und Dokumente erstellen
- Dokumente formatieren
- Zeichen-, Absatz-, Abschnittformatierung
- Seitengestaltung
- Kopf- und Fußzeilen
- Seitenumbruch
- Spalten, Spaltenumbruch
- Tabellen erstellen und bearbeiten

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

192DV-KI13

Samstag, 08.02.2020, 09:30 - 16:30 Uhr
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 42,00 €

Microsoft Excel für Einsteiger

- Schülerkurs -

Jens Kirchner

In diesem Schülerkurs erlernst Du, wie grundlegende Funktionen in Excel angewendet werden. Daten eingeben, bearbeiten und speichern ist nach diesem Seminar speziell für Schüler kein Problem mehr.

Ausdrucksstarke Diagramme erstellen gehört ebenso zum Umfang dieses Tagesseminars wie die Formatierung von Seiten, Mappen und Ausdrucken.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

192DV-KI6

Samstag, 07.12.2019, 09:30 - 16:30 Uhr
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 42,00 €

Microsoft PowerPoint für Einsteiger

- Schülerkurs -

Jens Kirchner

In diesem Grundlagenkurs lernst Du den Umgang mit PowerPoint. Folien aufbauen, gestalten, verändern und einrichten sind Inhalte dieses Tageskurses. Weiterhin werden alle wichtigen Funktionen, um Folien mit Text, Grafiken, Zeichnungsobjekten, Tabellen und Diagrammen zu bestücken behandelt.

Kursinhalte:

- Grundlagen von PowerPoint
- Präsentation erstellen
- Folienlayouts kennenlernen
- mit Texten und Textfeldern arbeiten
- Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Diagrammen
- Arbeiten mit Bildern und Objekten
- Animationseffekte kennenlernen
- Präsentationen einrichten

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

192DV-KI9

Samstag, 18.01.2020, 09:30 - 16:30 Uhr
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 42,00 €

Wassergewöhnung für Kinder ab 4 Jahren

Spielerisch Sicherheit im Wasser erlangen

Heike Kipp

Bei diesem Kurs steht der Spaß an der Bewegung in und unter Wasser im Vordergrund.

Die Kinder werden kindgerecht und spielerisch ans Wasser herangeführt, damit diese mit dem Element Wasser vertraut werden und Ängste abbauen.

Die Kinder lernen die Kernelemente des Schwimmens: Dazu zählen das Atmen und selbstständige Untertauchen, um sich unter Wasser zu orientieren, wie ein Seestern auf dem Wasser zu schweben, in Bauchlage durch das Wasser gestreckt zu gleiten und die Teil-/ Einzelbewegungen, um sich im Wasser anzutreiben bzw. mit Schwimmhilfen zu schwimmen.

Während der Schulferien finden keine Termine statt!
Im Anschluss an die genannten Termine finden laufend 10-er Kurse statt.
Bitte rufen Sie uns an!

1925C-KP1

dienstags, ab 24.09.2019, 14:15 - 15:00 Uhr, 10 x
Vöhringen - Praxis für Physiotherapie Krespach -
Rob.-Bosch-Str. 4
Gebühr: 150,00 €

Anfänger-Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Für Kinder, die bereits Wassersicherheit haben

Heike Kipp

Der Kurs richtet sich an Kinder die bereits einen Wassergewöhnungskurs gemacht haben oder für Kinder die bereits Spaß im Wasser haben; das bedeutet mit dem Wasser bereits sehr vertraut sind, sich sicher mit Schwimmhilfen fortbewegen, jedoch noch unsicher schwimmen können.

Neben Spaß im Wasser mit den Kernelementen Atmen, Tauchen, Schweben, Gleiten und Antreiben richtet sich das Hauptaugenmerk auf die kindgerechte Vermittlung der Schwimmbewegungen, Brust, Kraul und Delfin als Teil- bzw. Einzelbewegungen der Arme und Beine.

Am Ende des Kurses soll sich jedes Kind sicher im Wasser ohne Schwimmhilfe fortbewegen können.

Während der Schulferien finden keine Termine statt! Im Anschluss an die genannten Termine finden laufend 10-er Kurse statt. Bitte rufen Sie uns an!

1925C-KP2

dienstags, ab 24.09.2019, 15:00 - 15:45 Uhr, 10 x
Vöhringen - Praxis für Physiotherapie Krespach -
Rob.-Bosch-Str. 4
Gebühr: 150,00 €

Aufbau-Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Für Kinder, die bereits einen Schwimmkurs gemacht haben

Heike Kipp

Der Kurs richtet sich an Kinder die bereits einen Schwimmkurs gemacht haben und mit dem Wasser bereits sehr vertraut sind, sich sicher mit Schwimmhilfen fortbewegen, jedoch noch unsicher schwimmen können. Neben Spaß im Wasser mit den Kernelementen Atmen, Tauchen, Schweben, Gleiten und Antreiben richtet sich das Hauptaugenmerk auf die kindgerechte Vermittlung der Schwimmbewegungen, Brust, Kraul und Delfin als Teil- bzw. Einzelbewegungen der Arme und Beine.

Am Ende des Kurses soll sich jedes Kind sicher im Wasser ohne Schwimmhilfe fortbewegen können.

Während der Schulferien finden keine Termine statt! Im Anschluss an die genannten Termine finden laufend 10-er Kurse statt. Bitte rufen Sie uns an!

1925C-KP3

dienstags, ab 24.09.2019, 15:50 - 16:35 Uhr, 10 x
dienstags, ab 24.09.2019, 16:40 - 17:25 Uhr, 10 x
Vöhringen - Praxis für Physiotherapie Krespach -
Rob.-Bosch-Str. 4
Gebühr: 150,00 €

Ein Familienvormittag auf dem Bauernhof



Für Kinder von 5-10 Jahren

Barbara Danner

Wir werden gemeinsam Ausschau nach den Mutterkühen mit ihren jungen Kälbchen und Ziegen halten und für sie Gras, Kräuter und was sie sonst noch mögen, ernten. Dabei gibt es auch eine kleine Kräuterkunde, um auch die für uns essbaren Kräuter erkennen zu lernen.

Beim Füttern der Tiere können wir sie beobachten und erfahren noch einiges über die einzelnen Tiere, was sicherlich für Groß und Klein interessant ist. Die Ziegen dürfen wir streicheln und bürsten. Natürlich schauen wir auch nach den Hühnern, was Sie fressen, wo sie ihre Eier verstecken und was sie den Tag über am liebsten tun.

192WO-DA2

Samstag, 12.10.2019, 09:30 - 12:00 Uhr
Naturhof Danner, Höhingen 21, 78727 Oberndorf a. N.
Mitzubringen: Festes Schuhwerk, wetterentsprechende Kleidung die auch schmutzig werden darf
Gebühr: 15,00 €

Ferierspaß und erste Reiterfahrten mit Ponys für Kinder

Isabel Pittroff

Ihr wolltet schon immer mal wissen, wie man Ponys und Pferde richtig pflegt? Was ist alles zu beachten, wenn man Ponys und Pferde halten möchte? Euer Traum ist es, auf dem Rücken eines Ponys der Herbstsonne entgegen zu reiten? Dann seid Ihr hier genau richtig: Eine Woche lang dürft Ihr vormittags erfahren, was es heißt eigene Tiere zu haben.

Ihr dürft diese pflegen und füttern und natürlich auch reiten!

192WO-PI1

montags - donnerstags, 28.10.2019 - 31.10.2019,
09:00 - 12:00 Uhr, 4 x
Sulz - Bippus Hof, Viehweg
Mitzubringen: Trinken und Vesper mitnehmen.
Gebühr: 100,00 €

Silberschmiedekurs für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren

„Wir schmieden Erinnerungsschmuckstücke mit Namen- und Datumsgravur“

Michael Uhlig

Ein bleibendes Andenken für die Zukunft:
Es ist etwas ganz Besonderes, so ein Schmuckstück zu schmieden. Die Menschen verändern sich, aber die Erinnerung an die Zeit, an dem wir das Schmuckstück geschmiedet haben, bleibt ein Leben lang.

Wir erfreuen uns immer wieder, wenn wir es anschauen und an die Entstehung erinnert werden - einfach ein unschätzbare individueller Wert für das Leben. Unter Anleitung eines erfahrenen Gold- und Silberschmiedes fertigt Ihr individuelle Schmuckstücke aus 935er Silberblech wie z. B. Ringe, Armspangen und Anhänger. Wenn Ihr zum ersten Mal einen Silberschmiedekurs besucht, arbeitet Ihr an einem einfachen 935 Silberring oder einer Armspange. Die Kinder können gerne den Eltern oder Verwandten einen Ring schmieden, der dann mit einer persönlichen Gravur versehen wird. Bitte bringt dazu die passende Ringgröße mit.

Jeder Teilnehmer darf im Kurs 2 Silberstreifen verarbeiten. Beim Schmieden erlernt Ihr den Umgang mit dem Werkzeug. Nach der Fertigstellung des ersten Schmuckstückes können die kleine und große Schmiede dann selbstständiger arbeiten.

Mit einer neuen Technik könnt Ihr in die Schmuckstücke auch echte Edelsteine in allen Farben versenken.

192WO-UH2

Sonntag, 12.01.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
Sulz - Lina-Hähnle-Realschule -
Karl-Schöpfer-Weg 2, Werkraum
Mitzubringen: Die Werkzeugverschleißkosten (€ 4,-) und Materialkosten (einfacher Ring ca. € 10,-) werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet. Vesper und Getränke, Schreibzeug, bei langen Haaren ein Haargummi, nicht die neuesten Kleider, Mund- und Hörschutz (Ohrenstöpsel)
Gebühr: 60,00 €

Yoga für Teenager im Alter von 12 - 16 Jahren

NEU

Manuela Egeler

Unser Kurs bietet den Jugendlichen, in Körper und Entspannungsübungen zur Ruhe zu kommen. Neue Kraft zu sammeln und frei von jeglichem Leistungsdruck sein zu dürfen.

Und das ist wichtig!

Denn heutzutage stehen sie vielen Herausforderungen gegenüber. Sie wachsen in eine Welt hinein, die voller Ablenkungen und äußeren Reizen ist. Oft begleitet von schulischem Leistungsdruck und Zukunftsängsten, Konzentrationsproblemen, Bewegungsmangel und Übergewicht. In den Yogastunden lernen die Jugendlichen, in ihren Körper hinein zu spüren. Das hilft ihnen, die Balance zwischen gesellschaftlicher Erwartung und dem eigenen natürlichem Lebensrhythmus zu finden. Darüber hinaus machen die Yoga-Übungen stark: Sie aktivieren den Körper, stärken die Nerven und fördern das Selbstvertrauen.

192YO-EG4

mittwochs, ab 09.10.2019, 14:00 - 15:00 Uhr, 8 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 44,00 €

Yoga für Kids im Alter von 6 - 10 Jahren

NEU

Manuela Egeler

Kinder üben gerne Yoga, weil Yoga ihrem natürlichen Bewegungsdrang entspricht. Sie erhalten ein sicheres Gefühl für ihren Körper und schulen ihre Fähigkeiten der sinnlichen Wahrnehmung und Motorik. Sie lernen sich besser zu konzentrieren und entwickeln Ausdauer.

192YO-EG5

mittwochs, ab 09.10.2019, 13:00 - 14:00 Uhr, 8 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 44,00 €

Kooperation mit der Karg-Elert Musikschule

Musikmäuse für Kinder ab 18 Monate in Begleitung

Claudia Reister

Wir spüren die Musik!

Schon die Kleinsten entdecken Musik mit allen Sinnen: Sie begleiten Lieder mit Klanghölzern, Rasseln und Trommeln. Reime, Wiegenlieder und Tänze auf dem Arm der Eltern geben viele Anregungen. Die Musikmäuse bestehen aus einer Gruppe mit ca. 8 Paaren (Elternteil und Kind).

192MU-RE1

donnerstags, ab 10.10.2019, 15:00 - 15:45 Uhr, 10 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 50,00 €

Anmeldungen sind direkt bei der Karg-Elert-Musik-
schule durchzuführen.
Tel.: 07423 - 6866

Musikalische Früherziehung für Kinder ab 4 Jahre

Claudia Reister

Wir machen Musik! Wir sind Musik!

Lieder, Tänze und einfache Orff-Instrumente anhand von
Bilderbüchern kennenlernen. Rhythmen nachahmen,
ein spielerischer Aufenthalt in der Welt der Musik!
Nicht die Leistung, sondern die Freude am Gestalten
und erleben von Musik steht im Vordergrund.

192MU-RE2

donnerstags, ab 10.10.2019, 15:45 - 16:30 Uhr, 10 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 50,00 €

Anmeldungen sind direkt bei der Karg-Elert-Musik-
schule durchzuführen.
Tel.: 07423 - 6866

Kooperation mit der Jugendkunstschule Kreisel

Kindertanzen für Kinder ab 7 Jahren

Kristina Metova

Kindertanz, internationale Tänze, märchenhafte Bilder:
Die Kinder lernen, sich nach Musik zu bewegen und
verschiedene Rhythmen zu erkennen. Tanzschritte,
Tanzspiele und Partnerspiele machen den Kurs attraktiv
für alle bewegungslustigen Kinder ab Grundschulalter.
Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Jugendkunst-
schule Kreisel statt.

192TA-ME1

freitags, ab 11.10.2019, 14:45 - 16:15 Uhr, 15 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Monatliche Gebühr: 25,00 €

Anmeldungen sind direkt bei der JKS durchzuführen:
Jugendkunstschule Kreisel
Tel.: 07423-8627566; sekretariat@kunstkreisel.de

Tanzen für Mütter mit und ohne Kind

Kristina Metova

Sport, Spaß und Fitness auch mit den Kleinen:

Ein Leben mit Familie bedeutet oft den Verzicht auf
sportliche Betätigung. Das muss nicht sein: Die Jugend-
kunstschule zeigt jungen Müttern, wie man mit Tanz zu
neuer Fitness und viel Spaß mit dem kleinen Kind kommt.

192TA-ME2

donnerstags, ab 10.10.2019, 10:45 - 11:45 Uhr, 10 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 60,00 €

Anmeldungen sind direkt bei der JKS durchzuführen:
Jugendkunstschule Kreisel
Tel.: 07423-8627566; sekretariat@kunstkreisel.de

Happy Hour für Körper, Seele und Geist

Jennifer Bühner

Der permanente Leistungsdruck in unserem Alltag mit Zeitnot, Überlastung und dadurch entstehenden Konflikten, Ärger und Ängsten belasten uns beruflich als auch privat immer mehr. Dies versetzt uns in eine Art Dauerstress. Die Folgen daraus können z. B. Schlafstörungen, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen, Konzentrationsschwäche, Resignation, Depression oder Burn-out sein. Viele Menschen haben verlernt, sich richtig zu entspannen. Richtig entspannen ist aber zum Glück erlernbar! Lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen, die es Ihnen ermöglichen wieder zu Gelassenheit, innerer Ruhe, Gesundheit und Glück zu finden.

192AE-BJ1

montags, ab 04.11.2019, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: Kopfkissen, warme Socken, Decke
Gebühr: 38,00 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Mit und ohne Vorkenntnisse

Ute Schroth

Jacobsen erkannte als einer der Pioniere auf dem Gebiet der Entspannungstechniken den direkten Zusammenhang von körperlicher und psychischer Entspannung. Durch gezielte körperliche Spannung einzelner Muskelgruppen und das anschließende plötzliche Loslassen überträgt sich das auf die innere Befindlichkeit. Man fühlt sich ruhiger, gelassener. Man kommt wieder bei sich an, nach all der Hektik und den Anforderungen des Berufs- und Alltagslebens. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass man Verspannungen viel früher wahrnimmt oder überhaupt spürt. Progressive Muskelentspannung kann helfen bei chronischen Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und bei der Stressreduktion. Es handelt sich hierbei um eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode.

192AE-SC4

dienstags, ab 01.10.2019, 18:15 - 19:15 Uhr, 10 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und Nackenkissen
Gebühr: 78,00 €

Autogenes Training

Ute Schroth

Autogenes Training ist eine nachgewiesene Selbstentspannungsmethode. Vorbeugend kann autogenes Training gegen das Burn-out-Syndrom wirken. Es lindert und wirkt positiv bei verschiedenen Krankheitsbildern wie z. B. Nervosität, innere Unruhe, leichte Depression, Schlafstörungen, Migräne, Herz-Kreislaufbeschwerden, Verdauungsprobleme und noch vieles mehr.

192AE-SC7

donnerstags, ab 10.10.2019, 20:15 - 21:15 Uhr, 8 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und Nackenkissen
Gebühr: 54,00 €

Training für die Faszien

Ute Schroth

Faszien durchziehen das gesamte Gewebe unseres Körpers und machen sich dort oft schmerzlich bemerkbar. Betroffen sein können Nacken, Schultern, Rücken sowie Arme und Beine.

Das Training ist für alle Körperbereiche gedacht und abgestimmt. Es werden in jeder Stunde andere Muskel-Faszien-Ketten reaktiviert.

Spezielle Trainingseinheiten aus den Bereichen Hüpfen, Springen, Federn werden mit Übungen zum Ausrollen und Dehnen kombiniert. Deren Wirkung wird mit der entsprechenden Entspannung am Schluss der Sequenzen verstärkt.

Faszien formen unseren Körper, sorgen für Struktur, dienen als Stütze und Schutz und als Kommunikationskanäle. Es lohnt sich, ihnen unsere Aufmerksamkeit zu schenken. Ein strafferes, vitaleres, elastischeres und dynamischeres Faszien-Gewebe ist das Ziel.

Der Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

192BO-SC1

montags, ab 30.09.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 14 x
Sulz - Praxis für physikal. Therapie Springwald - Malmshheimer Str.11
Gebühr: 92,00 €

Bodyforming

Ein Work-out für einen straffen, flexiblen Körper

Ute Schroth

Die Schwerpunkte beim Bodyforming liegen in den verschiedenen Übungen, die sowohl zur Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Körpers dienen.

Die Übungen zur Dehnung und Mobilisation des Körpers stammen unter anderem aus dem Yoga.

Das Work-out ist zu einem effektiven Ganzen zusammengefasst und ergibt ein ausgefeiltes Ganzkörpertraining.

192BO-SC2

montags, ab 30.09.2019, 20:15 - 21:15 Uhr, 14 x
Sulz - Praxis für physikal. Therapie Springwald -
Malmshheimer Str.
Gebühr: 86,00 €

Ausbalancierte Wirbelsäule

Ute Schroth

Die Wirbelsäule ist der Dreh- und Angelpunkt unseres Bewegungssystems. Stress, fehlende Beweglichkeit und einseitige Muskelbeanspruchung führen immer wieder zu Fehlhaltungen und dadurch z. B. zu Verspannungen oder gar Rückenschmerzen.

Wir beginnen mit einer kurzen Aufwärmphase zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems. Es folgen Übungen zum gezielten Muskelaufbau. Weiche Elemente in Anlehnung an Feldenkrais, Yoga und Wirbelsäulengymnastik fördern die Beweglichkeit des gesamten Körpers und sorgen gezielt für eine ausbalancierte Körperhaltung und dadurch zu effektiven Bewegungsabläufen.

192BO-SC3

dienstags, ab 01.10.2019, 09:00 - 10:00 Uhr, 15 x
Sulz - Praxis für physikal. Therapie Springwald -
Malmshheimer Str.
Gebühr: 92,00 €

Training für die Faszien für Einsteiger

Ute Schroth

Faszien durchziehen das gesamte Gewebe unseres Körpers und machen sich dort oft schmerzlich bemerkbar. Betroffen sein können Nacken, Schultern, Rücken sowie Arme und Beine.

Das Training ist für alle Körperbereiche gedacht und abgestimmt. Es werden in jeder Stunde andere Muskel-Faszien-Ketten reaktiviert.

Spezielle Trainingseinheiten aus den Bereichen Hüften, Springen, Federn werden mit Übungen zum Ausrollen und Dehnen kombiniert. Deren Wirkung wird mit der entspannenden Entspannung am Schluss der Sequenzen verstärkt. Faszien formen unseren Körper, sorgen für Struktur, dienen als Stütze und Schutz und als Kommunikationskanäle. Ein straffer, vitaleres, elastischeres und dynamischeres Faszien-Gewebe ist das Ziel.

Der Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

192BO-SC6

donnerstags, ab 10.10.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 14 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 89,00 €

Infoabend: Fasten mit Concept / Basenfasten mit Concept

Andrea Frick

Unverbindlicher und kostenloser Infoabend zum Thema Fasten mit Concept / Basenfasten mit Concept.

192FA-FR1

Dienstag, 15.10.2019, 19:00 - 20:00 Uhr

192FA-FR2

Donnerstag, 24.10.2019, 19:00 - 20:00 Uhr

Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8

Gebühr: kostenlos - Anmeldung nicht erforderlich.

Fasten mit Concept / Basenfasten mit Concept

Andrea Frick

Die heutigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten – gepaart mit Stress, Bewegungsmangel, Umweltbelastungen - lassen uns zunehmend in die Übersäuerung geraten. Gesundheitsstörungen bzw. Befindlichkeitsstörungen sind die Folge.

Basenfasten ist eine alltagstaugliche Form des Fastens, um den Körper zu entsäuern, entgiften, entfetten und um zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität zu gelangen. Sie ist geeignet für alle, die schon immer einmal fasten wollten, es sich aber nicht vorstellen können, eine Woche lang nichts zu essen.

Beim Basen-/Fasten-mit Concept wird (je nach Fastenart) zwar gegessen, aber nur 100 % basisch und dies unter fachkundiger Anleitung. Je nach persönlicher Konstitution Suppen, Säfte oder Gemüse und Früchte. Ganz nach dem Motto: „So wenig wie möglich, so viel wie nötig!“

Eine Woche Basenfasten, bzw. Fasten mit Concept hebt die Stimmung, macht die Gelenke beweglich, senkt den Blutdruck, verbessert die Blutzucker- und Blutfettwerte, senkt Entzündungen, wirkt wohltuend bei Wechseljahresbeschwerden ... und ist die ideale Gelegenheit die Abwehrkräfte vor dem Winter zu stärken. Gebühr inkl. Skripte, Rezepte ...

Leitung: Andrea Frick, staatlich gepr. Diätassistentin/DKL/DGE

192FA-FR

dienstags, ab 12.11.2019, 19:00 - 20:30 Uhr, 3 x
Sulz - Seminarraum Apotheke am Rathaus, Obere Hauptstr. 1
Gebühr: 75,00 €

Beweglichkeit, Achtsamkeit und Entspannung mit Feldenkrais

Astrid Birkenfeld

Wollen Sie achtsamer mit sich umgehen, beweglicher werden, körperliche Schmerzen verringern und Stress oder Verspannungen abbauen? Dann hilft Ihnen die Methode von Dr. M. Feldenkrais.

Angenehme Bewegungsabläufe ohne Leistungsdruck fördern Ihre Beweglichkeit, bauen Muskelverspannungen ab und bringen Erleichterung bei Schmerzen. Freundliche Aufmerksamkeit und bewusste Atmung können Ihnen helfen, Ihren Körper und seine Bedürfnisse besser zu spüren. Die ruhige Atmosphäre im Kurs und eine positive, von Bewertungen freie Haltung zu sich selbst führen dazu, dass Sie sich nach dem Kurs entspannt und wohl fühlen.

192FE-B11

dienstags, ab 17.09.2019, 15:15 - 16:15 Uhr, 12 x
Evangelisches Gemeindehaus Holzhausen, Stadionstr. 10
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke
Gebühr: 84,00 €

Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene

Elke Laubig

Der Beckenboden der Frau ist das Fundament des Beckens, der Wirbelsäule und der Haltung insgesamt. Als innerer Muskel stützt und trägt er die inneren Organe. Das Nachlassen der Funktionsfähigkeit des Beckenbodens mit seinen unangenehmen Auswirkungen

braucht nicht hingenommen zu werden. Gründe für dieses Nachlassen können ein schwaches Bindegewebe, Schwangerschaften und schweres Arbeiten sein. Regelmäßiges Beckenbodentraining entlastet die Venen, vertieft den Atem, stabilisiert den Rücken und hilft bei Wirbelsäulenproblemen.

Durch gezielte Übungen werden eine Verbesserung der Haltefähigkeit und eine Stärkung des Bewusstseins für den Beckenbodenmuskelring erlangt.

192BE-LA1

dienstags, ab 01.10.2019, 08:00 - 09:00 Uhr, 10 x
Sulz - Praxis für Physiotherapie Laubig - Obere Hauptstr. 18
Gebühr: 48,00 €

Beckenbodengymnastik mit Vorkenntnissen

Elke Laubig

Der Beckenboden der Frau ist das Fundament des Beckens, der Wirbelsäule und der Haltung insgesamt. Als innerer Muskel stützt und trägt er die inneren Organe. Das Nachlassen der Funktionsfähigkeit des Beckenbodens mit seinen unangenehmen Auswirkungen braucht nicht hingenommen zu werden. Gründe für dieses Nachlassen können ein schwaches Bindegewebe, Schwangerschaften und schweres Arbeiten sein. Regelmäßiges Beckenbodentraining entlastet die Venen, vertieft den Atem, stabilisiert den Rücken und hilft gegen Wirbelsäulenprobleme.

Durch gezielte Übungen werden eine Verbesserung der Haltefähigkeit und eine Stärkung des Bewusstseins für den Beckenbodenmuskelring erlangt.

192BE-LA2

dienstags, ab 01.10.2019, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x
Sulz - Praxis für Physiotherapie Laubig - Obere Hauptstr. 18
Gebühr: 48,00 €

Schulter- und Nackengymnastik

Elke Laubig

Sehr viele Menschen leiden unter Verspannungen von Schulter und Nacken, was lästige oder gar schwerwiegende Beeinträchtigungen zur Folge haben kann. Gezielte Übungen, die leicht in den Alltagsablauf eingebaut werden können und für alle Altersgruppen geeignet sind, sollen die Verspannungen lindern bzw. lösen.

192GY-LA3

montags, ab 07.10.2019, 18:00 - 18:45 Uhr, 6 x
Sulz - Praxis für Physiotherapie Laubig -
Obere Hauptstr. 18
Gebühr: 33,00 €

192GY-LE1

dienstags, ab 17.09.2019, 18:30 - 19:30 Uhr, 20 x
Sulz - Ely-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8,
Raum 3
Gebühr: 80,00 €

NEU

Sanfte Rückenschule

Manuela Egeler

Mobilisierende, lösende und kräftigende Bewegungen für Muskulatur, Gelenke und Bänder. Ihr Körper lernt Ihre Wahrnehmung für Körperhaltungen und Körperbewegungen. Sie gewinnen viele Anregungen und Impulse, um ihren Alltag bewegter zu gestalten und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

192GY-EG3

mittwochs, ab 09.10.2019, 11:00 - 12:00 Uhr, 8 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 52,00 €

Dance Fitness in Fischeningen

Nina Hummel

Dance Fitness ist ein wirksames Ganzkörperworkout mit einer Kombination aus Aerobic, Sport und Tanzen, das den ganzen Körper mit moderner Musik in Schwung bringt. Die rhythmischen Dance Moves fördern die Ausdauer und Koordination, stärken alle Muskelpartien, verbessern die Körperwahrnehmung und sorgen für ein neues Körpergefühl. Als weiteres Plus hilft Dance Fitness effektiv beim Stressabbau und macht gute Laune.

192GY-HU1

donnerstags, ab 10.10.2019, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x
Fischeningen - Turnhalle - Im Herrengarten 20
Gebühr: 60,00 €

Fit und gelenkig bleiben

Gymnastik für Frauen

Doris Leucht

Bei diesem Gymnastikkurs werden die Rücken- sowie die Bauchmuskulatur mit kleinen Handgeräten gestärkt. Somit wird die Gelenkigkeit nicht nur verbessert, sondern auch dauerhaft erhalten.

Ausbalancierte Wirbelsäule für Männer

Ute Schroth

Es gilt die Gesundheit zu erhalten. In diesem Männer-Kurs tun wir in vielen Bereichen des Körpers etwas dafür. Durch bestimmte Übungen werden die Gelenke wieder beweglicher. Die Faszien und die Muskeln werden durch gezielte Kräftigungsübungen und anschließendes Dehnen wieder aktiviert. Besonders auf die Wirbelsäule und deren flexible Möglichkeiten in Verbindung mit Schultergelenk und Hüfte zielen viele Übungen ab. Für Neueinsteiger geeignet.

192GY-SC5

dienstags, ab 01.10.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 15 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 92,00 €

Step Aerobic in Kombination mit Bauch, Beine, Po am Vormittag

NEU

Petra Schnell

Das dynamische Fitnessstraining für Männer und Frauen, das motiviert und antreibt. Ganz nebenbei werden rund 500 kcal pro Stunde verbrannt!

Auf und um das Steppbrett wird mit einfachen Schritten eine Choreografie erstellt, welche Konzentration und Koordination trainiert.

Gleichzeitig ist Steppaerobic ein ideales Herz-/Kreislauftraining. Anschließend werden Oberkörper, Bauch, Bein und Po gekräftigt.

Dabei kommen auch Hanteln, Stäbe, Therrabänder, Togu Brazzils oder Stühle unterstützend zum Einsatz. Und das alles zu fetziger Musik.

192GY-SH1

montags, ab 07.10.2019, 09:30 - 10:30 Uhr, 8 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk
Gebühr: 51,00 €

Rückentraining an Geräten

Physio Plus Schirle

Mangelnde Bewegung, belastende Arbeitsbedingungen, Stress im Alltag, Unfall, Krankheit, chronische Schmerzen, u. a. sind Ursachen für muskuläre Defizite, unter denen heute immer mehr Menschen leiden.

Mit dem Rückentraining an Geräten können diese Defizite und der gesamte Bewegungsapparat gezielt und letztendlich beseitigt werden. Nicht nur Ihr Muskelapparat wird gestärkt, Sie können auch Ihre Koordination verbessern und damit Ihre Mobilität entscheidend erhöhen. Ein weiterer Effekt des Trainings an Geräten ist die Gesundung des gesamten Bewegungs- und Stoffwechselapparates. Sie erreichen mit Hilfe des Trainings mehr Lebensqualität und können Ihr Wohlbefinden steigern.

Wir bieten Ihnen ein, jeweils auf Ihre individuellen Beschwerden und physischen Voraussetzungen abgestimmtes Training nach wissenschaftlichen Kriterien der Trainingslehre unter unserer physiotherapeutischen Aufsicht an eigens zu diesem Zweck konstruierten Trainings- und Hilfsgeräten.

Diese Geräte erlauben eine genauere Belastungsdosierung, als dies bei Eigenübungen möglich wäre. Außerdem ermöglicht uns die medizinische Trainings-therapie, Ihnen Ihre Leistungsfortschritte zu veranschaulichen, ein für Sie nicht zu vernachlässigender Motivationsschub.

192GY-SR1

mittwochs, ab 02.10.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x
Sulz - Physio Plus Schirle - Bahnhofstr. 40
Gebühr: 89,00 €

Stärke deine Muskeln - bleib Rückenfit

Corinna Schaumann-Wilke

Durch gezielte, aufbauende Übungen soll der Haltungsapparat gestärkt werden.

Es soll, je nach Teilnehmer und Beruf gezielt Tipps und Anregungen für Ausgleichsübungen gegeben werden. (Z. B. bei Sitzarbeiten, Steharbeiten usw.) Die Teilnehmer sollen nach den sechs Übungsstunden eine Übungsreihe zuhause selbstständig weiterführen können.

192GY-W11

freitags, ab 08.11.2019, 16:30 - 17:30 Uhr, 6 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 37,00 €

Pilates in Fischingen

Katja Dorner

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition, Koordination und Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

192PI-DO1

donnerstags, ab 12.09.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 11 x

192PI-DO2

donnerstags, ab 12.09.2019, 20:30 - 21:30 Uhr, 11 x
Fischingen - Turnhalle - Im Herrengarten 20
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und eine Decke
Gebühr: 64,00 €

Pilates in Fischingen

Katja Dorner

Die Pilates- Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition, Koordination und Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

192PI-DO3

donnerstags, ab 12.12.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 8 x

192PI-DO4

donnerstags, ab 12.12.2019, 20:30 - 21:30 Uhr, 8 x
Fischingen - Turnhalle - Im Herrengarten 20
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und eine Decke
Gebühr: 49,00 €

Faszien-Pilates Training am Vormittag

Katja Dorner

Faszien-Pilates ist ein dynamisches Training, das unser Bindegewebe mobilisiert, kräftigt und dehnt. Durch die rotatorische Komponente der Bewegung wird zeitgleich die Wirbelsäule mobilisiert. Das ganzheitliche Training kräftigt die Muskulatur und das Bindegewebe von innen.

192PI-DO5

dienstags, ab 17.09.2019, 09:15 - 10:45 Uhr, 10 x

192PI-DO6

dienstags, ab 10.12.2019, 09:15 - 10:45 Uhr, 8 x
Sulz - Neckarhalle - Jahnstr. 4, NH3

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und eine Decke

Gebühr: 92,00 € / 75,00 €

Wassergymnastik

Verena Krespach

Im Kurs Wassergymnastik wird mit verschiedenen, abwechslungsreichen Hilfsmitteln im warmen Wasser gegen den Wasserwiderstand gearbeitet.

Durch intensives Ausdauertraining werden Herz und Kreislauf angeregt, die Muskulatur des gesamten Körpers gezielt gekräftigt und aufgebaut, Gelenke mobilisiert, sowie der Lymphfluss und der Stoffwechsel angeregt.

Die Kurse sind auch für Nichtschwimmer geeignet.

192WA-KR1

montags, ab 07.10.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x

192WA-KR2

dienstags, ab 08.10.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x

192WA-KR3

dienstags, ab 08.10.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x

192WA-KR4

donnerstags, ab 10.10.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x

192WA-KR5

donnerstags, ab 10.10.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 x

192WA-KR6

freitags, ab 11.10.2019, 16:00 - 17:00 Uhr, 10 x

192WA-KR7

freitags, ab 11.10.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x

192WA-KR8

freitags, ab 11.10.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x

Vöhringen - Praxis für Physiotherapie Krespach -

Rob.-Bosch-Str. 4

Gebühr: 93,00 €

Wirbelsäulen- Funktionsgymnastik in Dürrenmettstetten

Lore Eberhardt

Ein gut trainierter Körper ist die beste Vorbeugung gegen Haltungsschäden.

Auf schonende Art und Weise soll der Bewegungsapparat trainiert und somit weniger anfällig für Alltagsbeschwerden werden.

192WI-EB1

dienstags, ab 01.10.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 16 x

Dürrenmettstetten - Gemeindehalle - Niebleweg 5

Gebühr: 64,00 €

Wirbelsäulen- Funktionsgymnastik

Lore Eberhardt

60 Jahre und kein bisschen leise ...

Damit das auch in Zukunft so bleibt, bieten wir einen Gymnastikkurs speziell für die ältere Generation an.

Hier haben alle jungen Reifen die Möglichkeit, sich durch gezielte Wirbelsäulengymnastik die Beweglichkeit und das Wohlbefinden ihres Körpers zu erhalten.

192WI-EB2

donnerstags, ab 10.10.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 16 x

Sulz - Praxis für physikal. Therapie Springwald -

Malmsheimer Str.

Gebühr: 64,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Brigitte Gaiser

Rückenschmerzen und Verspannungen kennt heute fast jeder.

Funktionelle Gymnastik, ausgewählte Dehnübungen (Stretching), isometrische Übungen sowie Atem- und Entspannungsübungen helfen vorzubeugen oder Dysbalancen wieder in den Griff zu bekommen.

Den Schwerpunkt bildet eine sanfte

Wirbelsäulengymnastik.

192WI-GA2

dienstags, ab 01.10.2019, 19:45 - 20:45 Uhr, 10 x

Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8,

Raum 3

Gebühr: 47,00 €

Wirbelsäulengymnastik am Nachmittag in Sigmarswangen

Gabriele Kutz

In dieser Bewegungsgruppe zur Vorbeugung von Wirbelsäulenschäden sollen u. a. Haltungsschwächen durch die Kräftigung des Muskelapparates, insbesondere der Rückenmuskulatur, ausgeglichen werden. Entspannungsübungen runden das Trainingsprogramm ab.

192WI-KU1

montags, ab 30.09.2019, 15:30 - 16:30 Uhr, 15 x Sigmarswangen - Bürgerzentrum, obere Halle - Weilertalstr. 6
Gebühr: 75,00 €

Wirbelsäulengymnastik in Sigmarswangen

Gabriele Kutz

In dieser Bewegungsgruppe zur Vorbeugung von Wirbelsäulenschäden sollen u. a. Haltungsschwächen durch die Kräftigung des Muskelapparates, insbesondere der Rückenmuskulatur, ausgeglichen werden. Entspannungsübungen runden das Trainingsprogramm ab.

192WI-KU2

mittwochs, ab 02.10.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 x Sigmarswangen - Bürgerzentrum, obere Halle - Weilertalstr. 6
Gebühr: 75,00 €

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag - Aufbaukurs

Christine Sommermeyer

Auf schonende Art und Weise soll der Bewegungsapparat trainiert und somit weniger anfällig für „Alltagsbeschwerden“ werden.

Der ganze Körper wird auf gesunde Art durchgearbeitet. Kursinhalt: Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik mit Schwung und Rhythmus. Nicht geeignet für Menschen mit akuten Wirbelsäulenproblemen.

192WI-SM1

montags, ab 16.09.2019, 09:00 - 10:00 Uhr, 15 x

192WI-SM2

mittwochs, ab 18.09.2019, 09:00 - 10:00 Uhr, 15 x Bergfelden - Sporteck - Weiherstr. 12
Gebühr: 64,00 €

Rückenbasic - Gymnastik für die Wirbelsäule

Arno Springwald

In den Kursstunden lernen Sie theoretisch und praktisch Wissenswertes über Bewegung, Muskulatur stärken, Warnsignale beachten und vor allem „locker bleiben“. Die eigene Körperwahrnehmung wird geschult.

192WI-SP1

donnerstags, ab 10.10.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 x

192WI-SP2

donnerstags, ab 10.10.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 15 x Sulz - Praxis für physikal. Therapie Springwald - Malmshheimer Str.
Gebühr: 63,00 €

Intensiv- Rückentraining an medizinischen Kraftgeräten

Team Springwald

Für eine beschwerdefreie Wirbelsäule ist vor allem die Rückenmuskulatur von zentraler Bedeutung.

Mit Hilfe von medizinischen Kraftgeräten werden wir diese Rückenmuskulatur gezielt aufbauen und kräftigen, um so Rückenproblemen und den damit verbundenen Schmerzen vorzubeugen bzw. abzuwehren.

192WI-SP3

montags, ab 30.09.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 15 x Sulz - Praxis für physikal. Therapie Springwald - Malmshheimer Str.
Gebühr: 85,00 €

Fit für den Alltag - Kombikurs

Team Springwald

Dieser Fitnesskurs besteht aus einer Kombination von Rückenschule und Gerätetraining und wird als Block angeboten. Er richtet sich an Teilnehmer, die eine verbesserte Körperwahrnehmung, verbesserte Mobilität und schnellere Entspannung erreichen wollen. Zudem wird durch das Aufbaustraining und die Haltungsschulung eine Stabilisierung der Grundfitness erlangt. Teil I: Rückenschule (15 Termine zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Mobilität)

Teil II: Gerätetraining (15 Termine zur Haltungsschulung und Stabilisierung der Grundfitness)

Die Inhalte und Qualifikationskriterien entsprechen den bundesweiten Qualitätsempfehlungen des Arbeitskreises Gesundheitsbildung im DVV. Es gelten die mit

kooperierenden Krankenkassen vereinbarten Konditionen im Sinne des § 20 SGB V.

192WI-SP4

mittwochs, ab 09.10.2019, 20:00 - 21:00 Uhr, 30 x
Sulz - Praxis für physikal. Therapie Springwald -
Malmshheimer Str.
Gebühr: 150,00 €

Wirbelsäulengymnastik - beweglich und fit bleiben im Alltag

Margot Weik

Dieser Kurs ist für alle, die etwas gegen Rückenbeschwerden tun oder diesen vorbeugen möchten. Gezielte Gymnastik zur Muskelkräftigung und Flexibilität, Spaß an lockerer Bewegung und Entspannungsübungen schaffen eine Grundlage für rückengerechtes Verhalten im Alltag.

192WI-WE1

montags, ab 16.09.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 15 x

192WI-WE2

montags, ab 16.09.2019, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8,
Raum 3
Gebühr: 60,00 €

Oma/Opa lacht wieder

Gesundheit und Lebensfreude im Alter

Martina Maier

Mit Lachen- und Atem-Übungen trainieren wir das körperliche und seelische Wohlbefinden und eine positive Grundeinstellung. Wir wenden uns den schönen und heiteren Seiten des Lebens zu.

- » Verspannungen werden gelockert, der Körper wird mobilisiert.
- » Mit Lachen gewinnen Sie neue Perspektiven, mehr Abstand zu Sorgen und Problemen
- » Das Schmerzempfinden lässt nach
- » Sie schlafen besser
- » Stresshormone werden abgebaut
- » Lachen vertreibt trübe Gedanken
- » Glückshormone fluten unseren Organismus
- » Lachen öffnet die Herzen und verbindet die Menschen

192WO-MA3

mittwochs, ab 15.01.2020, 15:00 - 16:00 Uhr, 2 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, ausreichend Getränke
Gebühr: 18,00 €

Yoga Walking

Manuela Egeler

Eine neue Sportart kombiniert Yoga und Walking. Dies ist eine besonders effektive Methode zur Steigerung von Lebenskraft und der geistigen Klarheit. Jedem, der eine Methode sucht, um sein Leben zu verbessern, wird der Yoga Walk wärmstens empfohlen. Yoga Walking löst eine Entspannungsreaktion aus, die unser kognitives und physiologisches Potenzial direkt anspricht. Sie tun gleichzeitig etwas für Ihren Körper und Ihre Stimmung. Yoga Walking aktiviert Ihre inneren Selbstheilungskräfte.

192YO-EG1

mittwochs, ab 09.10.2019, 08:30 - 09:30 Uhr, 8 x
Treffpunkt VHS Sulz - Neckarstr. 6
Mitzubringen: Laufschuhe, wetterfeste Kleidung
Gebühr: 52,00 €

YOGAZA! Yoga zum Abnehmen

Manuela Egeler

Mit diesem Kurs finden Sie Ihre natürliche Balance. Viele Wege öffnen sich, die Sie nutzen können. Geben Sie sich raus aus Ihrem alten Modus, finden Sie für sich passende Übungen, Atemformen und ein gutes Wohlbefinden YOGAZA!

- = optimiert die Sauerstoffversorgung = trainiert alle wichtigen Muskelgruppen
- = aktiviert den Sauerstoffwechsel = Die Intensität bestimmen Sie - geben Sie ihr Bestes!

192YO-EG2

mittwochs, ab 09.10.2019, 10:00 - 11:00 Uhr, 8 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 52,00 €

NEU

NEU

Stressbewältigung durch Lachen

Lach mal wieder - Schluss mit „frustig“!

Martina Maier

Lachyoga wurde 1995 von Dr. Madan Kataria aus Indien entwickelt. Heute ist Lachyoga eine anerkannte Methode, die in Firmen, Institutionen, Kliniken, Schulen usw. eingesetzt wird. Durch die Kombination von pantomimischen Lachübungen mit Yoga-Atemübungen gelangt mehr Sauerstoff in Körper und Gehirn. Nutzen Sie die Kraft des Lachens, um Ihr Selbstbewusstsein zu stärken, die Konzentration zu fördern, zu entspannen, Stress abzubauen, die Schmerzempfindlichkeit zu senken, ja sogar die Entschlackung anzuregen.

192YO-MA2

freitags, ab 08.11.2019, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: ausreichend Getränke, bequeme Kleidung
Gebühr: 36,00 €

Yoga in der Tradition nach Iyengar - Grund- und Aufbaustufe

Sarah Schäfer

Im Mittelpunkt dieses Kurses liegt die präzise und achtsame Ausführung der Yoga-Übungen. Ist die Ausrichtung von Muskeln, Gelenke, Knochen korrekt, kann die Energie im Körper fließen. Hilfsmittel, wie bspw. Gurte oder Blöcke werden bei Bedarf individuell eingesetzt, damit die Teilnehmer korrekt in der Haltung stehen oder diese länger gehalten werden kann. Dies macht es möglich, tieferliegende Schichten des Körpers zu erreichen.

Die Arbeit mit dem Körper ist der Ausgangspunkt, der auf einen inneren Weg führt. Abschließende Tiefenentspannung fördert die Regeneration.

192YO-SÄ1

freitags, ab 11.10.2019, 09:15 - 10:45 Uhr, 8 x

192YO-SÄ2

freitags, ab 13.12.2019, 09:15 - 10:45 Uhr, 8 x
Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke
Gebühr: 65,00 €

Hatha Yoga Grund- und Aufbaukurs

Elke Schneider

In allen Kursstunden werden Asanas (Körperhaltungen) sowie wirkungsvolle Atem- und Entspannungstechniken angeboten, die für jeden erlernbar sind und leicht in den Alltag mit eingebunden werden können. Bessere Beweglichkeit, mehr Ruhe und Gelassenheit sind bald das Resultat.

192YO-SE1

dienstags, ab 24.09.2019, 17:15 - 18:15 Uhr, 11 x

192YO-SE2

dienstags, ab 24.09.2019, 18:30 - 19:30 Uhr, 11 x

192YO-SE3

dienstags, ab 24.09.2019, 19:35 - 20:35 Uhr, 11 x

Vöhringen - Kindergarten - Friedrichstr. 11
Mitzubringen: Gymnastik- oder Yogamatte, warme Decke, dicke Socken, sportliche Kleidung und evtl. kleines Kissen zur Unterstützung des Kopfes
Gebühr: 55,00 €

Yoga nach der Methode von Iyengar

NEU

Irmgard Sasvari

Die Yoga-Übungen/Asanas dienen dazu, den Körper da wo er schwach ist, zu kräftigen und dort wo Verspanntes ist, Weichheit entstehen zu lassen. So kann jeder über seine körperlichen Begrenztheiten hinauswachsen. Gleichzeitig entwickeln sich mehr Beweglichkeit und mehr Kraft.

Yoga ist ein Weg der Mitte, damit wird es möglich auch tieferliegende Schichten zu erreichen und seelische Stimmungen auszugleichen. Ein achtsames Üben bringt uns auch durchaus zum Schwitzen, zum befreiten Lachen, zum Durchatmen und führt abschließend in ein wohlige „Sich-Fallen-lassen“ in der Entspannungsphase.

Willkommen sind Anfänger, Yoga-Erfahrene, alle Altersgruppen von ganz jung bis immer noch jung und wieder jünger werden-wollend.

192YO-SV5

mittwochs, ab 09.10.2019, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 x

192YO-SV6

mittwochs, ab 09.10.2019, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 x

Sulz - VHS Sulz - Gymnastikraum - Neckarstr. 6
Mitzubringen: eine Decke, ein Handtuch, geübt wird auch barfuß, evtl. warme Socken, ausreichend Getränke
Gebühr: 110,00 €

Zumba Fitness mit Vorkenntnissen

Ewelina Eisele

Lass uns zusammen dem Fluss der Musik folgen. Vergiss das Training, lass Dich von der Musik treiben und bring Dich in Form - bei der originalen Tanz-Fitness-Party.

Es erwarten Dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Du steigerst Deine Kondition und Deine Energie. Es ist effektiv und macht richtig Spaß.

Zumba macht es möglich, zu feiern und gleichzeitig den Körper zu trainieren!

192ZU-EI1

montags, ab 16.09.2019, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x

192ZU-EI2

montags, ab 13.01.2020, 19:30 - 20:30 Uhr, 5 x
Sigmarswangen - Bürgerzentrum, untere Halle -
Weilertalstr. 6

Gebühr: 60,00 € / 30,00 €

Die Veranstaltungen der Volkshochschule verstehen sich als Angebot, mit dem Sie als Teilnehmer selbstverantwortlich umgehen.

Bestimmte Kurse – z. B. im Bereich Körperarbeit, Psychologie, Meditation usw. richten sich an durchschnittlich gesunde Personen. Sie sollten sich im Zweifelsfalle vor der Anmeldung bei Ihrer Therapeutin oder Ihrem Arzt vergewissern, ob der Kurs Ihrer Wahl für Sie geeignet ist.

Für die Teilnahmefähigkeit trägt die Teilnehmerin/ der Teilnehmer die alleinige Verantwortung.

ZÜFLE hotel | restaurant | spa

Wellness-Arrangements und
Geschenkgutscheine erhältlich!

Hotel | Restaurant | Wellness | Tagungen | Arrangements



Oberamtstr. 10 | 72172 Sulz - Glatt | Tel. 0748292800-0 | info@hotelzuefle.de | www.hotelzuefle.de

Zertifikat



Volkshochschulrat
Baden-Württemberg

Die Begutachtungsstelle ZBQ bescheinigt der

Volkshochschule Sulz



ausweislich der vorgelegten
Dokumentation ein regelgerechtes
Qualitätsmanagement
und verleiht ihr das

Qualitätszertifikat ZBQ.

Dieses Zertifikat verliert seine Gültigkeit nach drei
Jahren. Die umseitigen Regeln des Prozessmodells
der Qualitätsentwicklung sind Bestandteil des
Zertifikats.

Leinfelden-Echterdingen, den 21. März 2018

Prof. Dr. H. G. Ebner

Dr. D. Engels

Dr. H. Huba

H. Kurz

K. Reichert

T. Sommerfeld

Prof. Dr. N. Vogel

Deutsch als Fremdsprache A1 (keine bzw. geringe Vorkenntnisse)

Sabine Landmann

Sie leben in Deutschland, beherrschen aber kaum die deutsche Sprache? Sie würden gern dazu gehören und wissen, dass das Erlernen der Sprache eine wichtige Voraussetzung dafür ist. Der Kurs richtet sich an alle, die die deutsche Sprache erlernen möchten und über keine oder sehr geringe Vorkenntnisse verfügen. Er bietet einen schnellen Einstieg in die gesprochene Sprache. Spielerisch üben wir das Hören, Lesen und Schreiben. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, einfache Alltagssituationen selbstständig zu bewältigen. Das erforderliche Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

192DE-SL1

dienstags, ab 08.10.2019, 17:30 - 19:00 Uhr, 15 x
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 135,00 €

Deutsch als Fremdsprache A 2.2 mit Vorkenntnissen

Sabine Landmann

Im Alltag können Sie sich bereits gut verständlich machen und haben sich Grundlagen der deutschen Grammatik angeeignet. Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse vertiefen und weiterführen?

In diesem Kurs wird auf bisher Erlerntem aufgebaut, sodass Sie immer sicherer werden, wichtige Bereiche des alltäglichen Lebens zu verstehen und sich selbst verständlich zu machen. Mit Motivation und Spaß lernen Sie, sprachliche Herausforderungen im Umgang mit Behörden, Ämtern, beim Einkaufen, im Arbeitsleben oder im Gespräch mit Nachbarn und Kollegen selbstständig zu meistern.

Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Sie einen A1, eventuell sogar A2.1 Kurs (keine Bedingung) absolviert haben bzw. über ein vergleichbares Sprachniveau verfügen. Das erforderliche Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs nicht für Anfänger geeignet ist.

192DE-SL2

dienstags, ab 24.09.2019, 19:15 - 20:45 Uhr, 15 x
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 135,00 €

Sprachberatung Englisch

Kerstin Volkammer

Sie möchten einen Englischkurs belegen, sind sich aber unsicher, welcher Kurs der Richtige für Sie wäre. Kommen Sie vorbei und sprechen Sie mit uns. Gemeinsam besprechen wir die Möglichkeiten und finden sicherlich den passenden Kurs für Sie. Die Englischberatung ist kostenlos.

192EN-VK1

Montag, 23.09.2019, 19:00 - 20:00 Uhr
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: kostenlos

Englisch A1 für Anfänger

Kerstin Volkammer

Sie wollen Englisch ganz von vorne lernen? Wir üben Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Gemeinsam üben und wiederholen wir viel, damit Sie Sicherheit gewinnen und Spaß an der neuen Sprache haben.

192EN-VK3

montags, ab 30.09.2019, 19:15 - 20:45 Uhr, 16 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: 120,00 €

Englisch B1 am Vormittag

Kerstin Volkammer

Wir festigen unsere Grammatik und unseren Wortschatz. Das Sprechen ist ein wesentlicher Bestandteil des Kurses. Buch: Bekanntgabe im Kurs. Neueinsteiger willkommen.

192EN-VK4

mittwochs, ab 02.10.2019, 09:00 - 10:30 Uhr, 16 x
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 120,00 €

Englisch B2

Marion Potucek

Dies ist der ideale Kurs für fortgeschrittene Lernende, auch für Quereinsteiger. Der Schwerpunkt liegt auf dem kommunikativen Unterricht mit echten Diskussionsanlässen. Vielseitige und interessante Themen wechseln sich ab mit Grammatikinhalten und dem Erlernen der natürlichen Alltagssprache. Lehrbuch: Great B2 - Klett



192EN-PO1

dienstags, ab 24.09.2019, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8,
Raum 8

Gebühr: 108,00 €

Englische Konversation mit Grammatik A2/B1

Marion Potucek

In diesem Kurs lesen wir verschiedene Texte aus Zeitungen, Spotlight, Kurzgeschichten oder Lektüren und diskutieren darüber.

Außerdem wird die Grammatik wiederholt.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

192EN-PO2

freitags, ab 27.09.2019, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 x
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6

Gebühr: 90,00 €

NEU

Englisch A1 für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Marion Potucek

Sie möchten die englische Sprache neu erlernen?

Gemeinsam gehen wir die ersten Schritte und üben Begrüßung, Verabschiedung, leichte Gespräche im Alltag, Nützliches für die Reise etc. in entspannter Atmosphäre. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Der Kurs findet 14-tägig statt.

192EN-PO3

freitags, ab 27.09.2019, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6

Gebühr: 90,00 €

NEU

Easy Conversation A2 mit Grundkenntnissen

Marion Potucek

Dieser unterhaltsame Konversationskurs bringt Lernende auf A2 - Niveau schnell und erfolgreich zum Sprechen.

Lehrbuch: Let's Talk Now

Der Kurs findet 14-tägig statt.

192EN-PO4

freitags, ab 27.09.2019, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6

Gebühr: 90,00 €

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag

Karin Rödler

Gelernt wird ohne Druck und dem Kenntnisstand der Gruppe angepasst.

Dabei wird das bisher Gelernte erweitert und vertieft.

In entspannter Atmosphäre üben wir Redewendungen, die uns besonders auch auf Reisen von Nutzen sein werden, wie z. B.:

- » sich vorstellen
- » etwas über sich selbst erzählen
- » nach dem Weg fragen
- » einkaufen
- » sich im Restaurant verständigen

Neueinsteiger sind willkommen!

192EN-RÖ1

donnerstags, ab 10.10.2019, 09:00 - 10:30 Uhr, 12 x
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6

Gebühr: 104,00 €

Englisch A2

Kerstin Volkammer

In diesem Kurs können Sie ihre vorhandenen Englischkenntnisse aus vorangegangenen Kursen, oder einem Abschluss A1 festigen. Gemeinsam gewinnen Sie mehr Sicherheit beim Sprechen und wiederholen und erweitern Wortschatz und Grammatik.

192EN-VK2

montags, ab 30.09.2019, 17:30 - 19:00 Uhr, 16 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8

Gebühr: 120,00 €

Englisch A2 am Vormittag - Auffrischung -

Kerstin Volkammer

In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse festigen. Voraussetzung für diesen Kurs sind ca. 6-8 Semester Unterricht oder beendeten Band eines VHS Lehrbuches A2.

Wir wiederholen und erweitern bisher Erlerntes und gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen.

Neueinsteiger willkommen.

192EN-VK5

mittwochs, ab 02.10.2019, 10:45 - 12:15 Uhr, 16 x
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 120,00 €

Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Günter Ischebeck

Bei uns lernen Sie in kleinen Lerngruppen. Frankreich, das Land der Seen, Schlösser, Burgen, Flüsse ... und natürlich Paris – die Stadt der Liebe. Doch ist es schwer ein schönes Land wie Frankreich, ohne die nötigen Sprachkenntnisse zu genießen.

Dieser Kurs ist für Anfänger mit geringen bis geringsten Vorkenntnisse und Wiedereinsteiger, die vor Jahren die französische Sprache gelernt haben und diese wieder auffrischen wollen, geeignet.

Der Kurs passt sich an das Lernniveau der Teilnehmer an. Die Grammatik wird leicht und verständlich auf Deutsch erklärt.

Neueinsteiger willkommen.

192FR-IG1

donnerstags, ab 26.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8,
Raum 15
Gebühr: 135,00 €

Französisch mit geringsten Vorkenntnissen

Günter Ischebeck

Bei uns lernen Sie in kleinen Lerngruppen. Eines der klassischen Urlaubsländer der Deutschen ist Frankreich. Das gute Essen, das *savoir vivre*.

Seine Täler, Schlösser, Burgen, Seen, Landschaften, die Kultur und vieles andere machen es zu einem sehr attraktiven Land. Gerade die Gegend im Süden aber auch die Hauptstadt ist eine Reise wert.

Der Kurs passt sich an das Lernniveau der Teilnehmer an.

192FR-IG2

donnerstags, ab 26.09.2019, 19:30 - 21:00 Uhr, 15 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8,
Raum 03
Gebühr: 135,00 €

Französisch B1

Ina Groos

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die über Vorkenntnisse mittleren Niveaus B1 verfügen und diese wiederauffrischen bzw. vertiefen möchten.

Ein Schwerpunkt wird die französische Lektüre (franz. Literatur oder Krimis) sein, ebenso werden bei Bedarf Grammatikprobleme behandelt. Auch das Sprechen und Hören wird geübt.

Es wird mit dem Buch *Reprise B1* gearbeitet. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit französischer Lektüre wie z. B. Kurzgeschichten oder Romanen.

Neueinsteiger sind willkommen.

192FR-ST1

dienstags, ab 17.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8,
Raum 8
Gebühr: 75,00 €

Französisch am Nachmittag mit geringen Grundkenntnissen

NEU

Michelle Schührer

Sie haben früher Französisch gelernt?

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die ihre französischen Sprachkenntnisse nicht brachliegen lassen wollen und Spaß daran haben, in einer kleinen Gruppe und in entspannter Atmosphäre diese Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer in der zweiten Lebenshälfte.

192FR-SÜ1

donnerstags, ab 10.10.2019, 16:00 - 17:30 Uhr, 10 x
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 92,00 €

Französisch für Anfänger

NEU

Michelle Schührer

Sie wollen Französisch neu lernen oder nochmals von vorne anfangen? Dann sind Sie in diesem Anfängerkurs genau richtig. Wir lernen mit Spaß uns in alltäglichen Situationen auszudrücken. Zum Beispiel lernen Sie die französische Sprache Hören und Verstehen, Sprechen über den Alltag und den Urlaub, Hotelzimmer buchen, nach einem Weg und Ort fragen und vieles mehr.

Lehrbuch „Voyage neu A1“ ISBN 978-3-12-529412-7
Klett Verlag

192FR-SÜ2

montags, ab 14.10.2019, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: 92,00 €

Italienisch A2

Piera Fabbri-Kranz

Dieser Folgekurs eignet sich für alle Teilnehmer die ihre Italienischkenntnisse auffrischen wollen und Spaß an der Sprache haben!

Kursbuch „INSIEME A2“, ISBN: 978-3-06-020161-7, Cornelsen ab Lektion 2-3

Ziel des Kurses ist es, dass Sie in der Lage sind, sich in einfachen Sprachsituationen ausdrücken zu können.

192IT-FA1

dienstags, ab 24.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr, 14 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8,
Raum 5
Gebühr: 89,00 €

Italienisch B1

Piera Fabbri-Kranz

Dies ist der Folgekurs und baut auf dem erworbenen Sprachschatz auf.

Dieser Kurs eignet sich ebenfalls für Wieder-/ Quereinsteiger, die ihr Sprachniveau auffrischen möchten.

Lehrbuch: 10 Minuti per morire

192IT-FA2

dienstags, ab 01.10.2019, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8,
Raum 5
Gebühr: 110,00 €

Spanisch für Anfänger

Erika Braun

Bei uns lernen Sie in kleinen Lerngruppen: Spanisch! Lernen der spanischen Sprache, Hören und Verstehen, Sprechen über den Alltag und den Urlaub. Beschreibung von einem Ort, einem Weg, Hotelzimmer buchen, mit Bus, Metro, Zug und Schiff fahren.

Kursbuch: Perspectivas i YA!

192SP-BR1

montags, ab 07.10.2019, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x
Sulz - Elly-Heuss-Knapp-Schule - Neckarstr. 6 - 8
Gebühr: 69,00 €

Spanisch für Einsteiger - Grundlagen der spanischen Sprache -

Karin Kipp

Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Sie lernen in einer kleinen Gruppe die spanische Sprache zu verstehen, üben das Hören und Sprechen, sich im Urlaub zu unterhalten und erhalten Informationen zu Land und Leute.

Das Kursbuch ist Perspectivas !Ya! (Cornelsen Verlag)
In diesem Sinne: Vamos!

192SP-KK2

donnerstags, ab 26.09.2019, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 65,00 €

Englisch - Vorbereitung auf die EUROKOM in der Kleingruppe

Karin Kipp

In diesem Crashkurs in den Herbstferien wird auf die
EUROKOM-Prüfung - Realschule vorbereitet.

Folgende Themen werden behandelt:

Hörverstehen, Kommunikative Übungen und
Rollenspiele

- asking for the way
- introduce yourself
- in a restaurant
- at the hotel
- let's go to the cinema
- at the party

Voraussetzungen: Besuch einer Realschule Klasse 10

192EN-KK1

montags - mittwochs, 28.10.2019 - 30.10.2019,
08:30 - 10:30 Uhr, 3 x
Sulz - VHS Sulz - Unterrichtsraum - Neckarstr. 6
Gebühr: 40,00 €



2021 feiern wir 50-jähriges Jubiläum!

Zu diesem Anlass suchen wir noch Fotos, Berichte,
Anekdoten und alles Interessante rund um den
Volkshochschul-Betrieb in Sulz.

Haben Sie entsprechendes Material und würden es uns
leihweise oder zur Abschrift zur Verfügung stellen?

Wir freuen uns auf Ihren Anruf, ihre Mail oder Ihre Post!

07454/40295
info@vhs-sulz.de

Fotobuch - Workshop

Sven Grabowski

Fotobücher sind seit einigen Jahren ein beliebtes Produkt, um digitale Aufnahmen eindrucksvoll zu präsentieren. Unter Anleitung erstellen Sie in diesem Workshop ihr eigenes Fotobuch mit Ihren persönlichen, digitalen Bildern. Sie lernen die Gestaltungssoftware richtig einzusetzen und gestalten Ihr ganz individuelles Fotobuch.

Kursinhalt:

- » Vorstellung der verschiedenen Arten und Formate von Fotobüchern
- » Bilder einfügen, verschieben, vergrößern, verkleinern, drehen
- » Anordnen von eigenen Bildern für den Hintergrund
- » Gestaltung von Rahmen und Passepartouts
- » Texte und Cliparts einfügen, Landkarten und Internetausschnitte einfügen
- » Bildbearbeitung (rote Augen, Effekte)
- » Fotobuch-Assistenten

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows und Erfahrung mit der Handhabung von digitalen Bildern.

192DV-GR1

montags, ab 09.12.2019, 19:00 - 21:15 Uhr, 2 x
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1

Mitzubringen: Eigene digitale Bilder auf CD, USB-Stick oder Speicherkarte
Gebühr: 44,00 €

Workshop - Computer Grundlagen -

Sven Grabowski

Erwerben Sie von Anfang an ein solides Grundwissen im Umgang mit dem Computer. Lernen Sie die Bestandteile und Funktionsweise eines PCs kennen und werden Sie vertraut mit Maus und Tastatur. Sie lernen das Erstellen und Verwalten von Ordnern, das effektive Gestalten von Schriftstücken und erfahren die Grundfunktionen eines PC, sowie Wissenswertes rund um den Computer. Der Einstieg ins Internet und Nutzung des Internets z. B. zu Recherchezwecken runden das Programm ab. Voraussetzungen: Interesse am Umgang mit dem PC

192DV-GR2

Samstag, 01.02.2020, 09:30 - 16:30 Uhr
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1

Gebühr: 51,00 €

Fit am PC

Sven Grabowski

In diesem äußerst abwechslungsreichen Kurs haben wir für Sie Themen ausgewählt, die Ihnen im Alltag häufig begegnen.

Egal ob Sie ein Faltblatt für eine Veranstaltung benötigen, Sie Ihre vielen Dokumente auf Ihrem Rechner übersichtlich ordnen möchten oder mithilfe des Internets eine Reise planen wollen; in diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Computer dafür ganz praktisch nutzen können.

192DV-GR3

mittwochs, ab 08.01.2020, 19:00 - 22:00 Uhr, 4 x
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 87,00 €

Umgang mit Iphone / Ipad

Ein Abend speziell für Iphone und Co.

Sven Grabowski

Sie möchten den sicheren Umgang mit Ihrem iPhone oder iPad erlernen?

Neben dem Grundlagenwissen für Einsatz und Bedienung des Gerätes liegt der Schwerpunkt des Kurses auf der Benutzung und Installation von interessanten, nützlichen und netten Apps, die Ihr Gerät aufwerten. Weiterhin wird drauf eingegangen, was Cloud-Dienste sind. Abschließend wird auch erklärt auf was Sie achten sollten, wenn Sie einen Handyvertrag abschließen.

Ein Apple-Konto zur Anmeldung sollte vorhanden sein. Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit ersten Kenntnissen im Umgang mit dem Gerät gedacht.

192DV-GR4

Mittwoch, 06.11.2019, 19:00 - 22:00 Uhr
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Mitzubringen: iPhone / iPad, Ladekabel
Gebühr: 29,00 €

Microsoft Word für Einsteiger

Sven Grabowski

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich auch ohne viel Vorkenntnisse Wissen über die Textverarbeitung aneignen wollen. Das verwendete Programm ist an vielen Stellen im Einsatz und bietet eine breite Palette von Lösungen für ganz unterschiedliche Aufgaben.

Inhalte:

- » Benutzeroberfläche
- » Menüs
- » Funktionsleiste
- » Dialogfelder und Dokumente erstellen
- » Dokumente formatieren
- » Zeichen-, Absatz-, Abschnittformatierung
- » Seitengestaltung
- » Kopf- und Fußzeilen
- » Seitenumbruch
- » Spalten, Spaltenumbruch
- » Tabellen erstellen und bearbeiten

192DV-GR5

Samstag, 21.09.2019, 17:00 - 20:00 Uhr
 Sigmarswangen - Schulungsstätte -
 Untere Dorfstr. 14/1
 Gebühr: 200,00 €

E-Mails senden, empfangen und verwalten**Jens Kirchner**

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit E-Mails, worauf Sie achten müssen und welche Voraussetzungen Sie benötigen. Lernen Sie verschiedene E-Mailprogramme wie Microsoft Outlook, Mozilla Thunderbird oder auch Windows Mail kennen. Erfahren Sie was An, CC oder PCC bedeutet.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows, Grundlagen Internet

192DV-K11

Samstag, 28.09.2019, 09:30 - 16:30 Uhr
 Sigmarswangen - Schulungsstätte -
 Untere Dorfstr. 14/1
 Gebühr: 51,00 €

MS PowerPoint für Einsteiger - Erwachsenenkurs -**Jens Kirchner**

In diesem Grundlagenkurs lernen Sie den Umgang mit PowerPoint, um Folien aufzubauen, zu gestalten, zu verändern und einzurichten. Sowie alle wichtigen Funktionen, um Folien mit Text, Grafiken, Zeichnungsobjekten, Tabellen und Diagrammen zu bestücken.

Kursinhalte:

- » Grundlagen von PowerPoint
- » Präsentation erstellen
- » Folienlayouts kennenlernen
- » mit Texten und Textfeldern arbeiten
- » Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Diagrammen
- » Arbeiten mit Bildern und Objekten
- » Animationseffekte kennenlernen
- » Präsentationen einrichten

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

192DV-K110

Samstag, 18.01.2020, 09:30 - 16:30 Uhr
 Sigmarswangen - Schulungsstätte -
 Untere Dorfstr. 14/1
 Gebühr: 51,00 €

Sicherheit im Umgang mit Online- Banking**Jens Kirchner**

Was im Geschäftsbereich üblich und von vielen Privatpersonen schon lange praktiziert wird, bereitet vielen PC-Anwendern immer noch Sorgen: Homebanking über das Internet.

Im Kurs werden die zurzeit gängigen Verfahren vorgestellt, die möglichen Risiken aufgezeigt, sowie Verhaltensregeln besprochen um höchstmögliche Sicherheit zu erlangen.

Kursinhalte:

- » PIN und TAN
- » HBCI Üben mit einem Testkonto
- » Umgang mit Bankensoftware
- » Kontodaten sichern und exportieren
- » Tipps und Tricks

192DV-K111

Samstag, 25.01.2020, 09:30 - 12:30 Uhr
 Sigmarswangen - Schulungsstätte -
 Untere Dorfstr. 14/1
 Gebühr: 29,00 €

Einführung in Open Office - die kostenlose Alternative zu Microsoft Office

Jens Kirchner

Sie lernen in diesem Kurs mit der freien kostenlosen Open Office-Software zu arbeiten. Hierzu gehören Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation. Außerdem wird auf Kompatibilitätsfragen mit Microsoft Office-Produkten eingegangen.

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse, erste Erfahrungen in den Anwendungsprogrammen

192DV-KI12

donnerstags, ab 30.01.2020, 18:30 - 21:30 Uhr, 3 x
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 73,00 €

Microsoft Word für Einsteiger - Erwachsenenkurs -

Jens Kirchner

Sie möchten die Grundlagen der Textverarbeitung kennen lernen? Dieser Kurs führt ausführlich in das umfangreiche Textverarbeitungsprogramm Microsoft Word ein und zeigt Ihnen die Nutzung des Programmes von Grund auf.

Inhalte:

- » Benutzeroberfläche, Menüs
- » Funktionsleiste
- » Dialogfelder und Dokumente erstellen
- » Dokumente formatieren
- » Zeichen-, Absatz-, Abschnittformatierung
- » Seitengestaltung
- » Kopf- und Fußzeilen
- » Seitenumbruch
- » Spalten, Spaltenumbruch
- » Tabellen erstellen und bearbeiten

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

192DV-KI14

Samstag, 08.02.2020, 09:30 - 16:30 Uhr

192DV-KI15

Samstag, 21.09.2019, 09:30 - 16:30 Uhr

Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 51,00 €

Smartphone Grundlagen für Android

Jens Kirchner

Es werden praxisorientierte Grundlagen Ihres Smartphones vermittelt: Steuerung und Nutzung eines Google Kontos, Einrichten Ihres Homescreen, Handhabung von Apps aus dem Play Store (z. B. QR Code), Handhabung des Telefons, SMS/MMS, Kamera, Kontakte und Internet.

Auch die Nutzung unterwegs soll aufgezeigt werden wie z. B. Google Maps, Standorterkundung, Übersetzung im Ausland usw.

Sie lernen wie Sie Notizen und Kalendereinträge auf Ihrem Smartphone nutzen und organisieren können. Sicherheit und Datenaustausch werden ebenfalls an verschiedenen Beispielen erklärt.

192DV-KI2

Samstag, 12.10.2019, 09:30 - 16:30 Uhr
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Mitzubringen: Ihr Smartphone und das Ladekabel
Gebühr: 56,00 €

Windows 10 für Ein- und Umsteiger

Jens Kirchner

Hier erfahren Sie die Grundlagen von Windows 10, sowie die Vorteile und Neuerungen des aktuellen Windows Betriebssystems.

Grundlagen zu Apps werden gezeigt. Wie können Windows 10 Apps genutzt werden und wie arbeite ich mit Desktop Apps und Fenstern. Bibliotheken, Favoriten, Ordner, Dateien und Laufwerke werden ebenfalls besprochen. Dateiverwaltung und die Datensicherung werden erörtert, ebenso wie das Installieren von Windows Updates.

Weitere nützliche Hinweise zu Apps, Desktop, Problembehebung, Anpassung des Start- und Sperrbildschirms und zur Systemwiederherstellung runden den Kursinhalt praktisch ab.

192DV-KI3

donnerstags, ab 10.10.2019, 18:30 - 21:30 Uhr, 2 x
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 51,00 €

Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat & Co

Eine Einführung in die sozialen Netzwerke

Jens Kirchner

Sie haben einen PC, nutzen das Internet, haben schon öfter von Facebook, Instagram und Twitter gehört und würden gern mehr darüber erfahren?

Dieser Kurs bietet Ihnen einen leicht verständlichen Einblick in die sozialen Netzwerke.

Erfahren Sie, welche Möglichkeiten Facebook und Twitter bietet und wie Sie sicher und risikofrei daran teilhaben können. Dieser Kurs eignet sich für alle, die noch keine oder kaum Erfahrung mit den sozialen Netzwerken haben.

192DV-KI4

Samstag, 19.10.2019, 09:30 - 16:30 Uhr

Sigmarswangen - Schulungsstätte -

Untere Dorfstr. 14/1

Gebühr: 51,00 €

WhatsApp Kompaktseminar

Jens Kirchner

Die ganze Welt kommuniziert über WhatsApp. Wir lernen in diesem Kompaktseminar gemeinsam Nachrichten über Ihr Smartphone zu versenden und so in die Konversation einzusteigen. Danach üben wir Fotos zu versenden und auch Sprach-Nachrichten an das richtige Gegenüber zu schicken. Zudem sehen wir uns die Gruppenfunktionen an, die es leicht machen mit Freunden und Familie in Verbindung zu bleiben.

192DV-KI5

Donnerstag, 05.12.2019, 18:30 - 21:30 Uhr

Sigmarswangen - Schulungsstätte -

Untere Dorfstr. 14/1

Mitzubringen: Ihr Smartphone mit installiertem „WhatsApp“ und das Ladekabel

Gebühr: 29,00 €

Microsoft Excel für Einsteiger - Erwachsenenkurs -

Jens Kirchner

Sie werten Zahlen und Daten am Computer aus, wollen Berechnungen durchführen lassen oder einfach nur Texte in Listenform erfassen. Da sich sowohl im privaten, wie auch im geschäftlichen Bereich unzählige Sachverhalte in tabellarischer Form darstellen lassen,

sind Grundkenntnisse in Microsoft Excel heute eigentlich unerlässlich.

Nach dem Kurs können Sie grundlegende Arbeitstechniken einsetzen, Daten eingeben, bearbeiten und speichern. Excel erspart Ihnen die Benutzung des Taschenrechners und bietet Ihnen bei korrekter Anwendung einen erheblichen Zeitvorteil.

Jonglieren Sie gerne mit Zahlen? Dann erstellen Sie doch zusätzlich ausdrucksstarke Diagramme von diesen.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

192DV-KI7

Samstag, 07.12.2019, 09:30 - 16:30 Uhr

Sigmarswangen - Schulungsstätte -

Untere Dorfstr. 14/1

Gebühr: 51,00 €

Digitale Fotos speichern, zeigen und bearbeiten

Umgang mit den Bildern, Ordnen, einfache Bearbeitung und weiterverwenden

Jens Kirchner

Der Urlaub ist vorbei - die Speicherkarte ist voll.

Wie die Fotos einfach auf den PC kopiert und dort sinnvoll archiviert werden können, damit beginnt dieser Kompaktkurs, der sich an alle wendet die digital fotografieren. Der Kurs zeigt die Möglichkeiten der digitalen Fotobearbeitung und deren praktischen Anwendung.

Kursinhalte:

- » Technische Voraussetzungen
- » Übertragung der Bilder auf den PC
- » Möglichkeiten der digitalen Fotografie
- » Praktische Anwendungen
- » Grundzüge der Weiterverarbeitung
- » Archivierung der digitalen Bilder
- » Erstellen einer einfachen Dia-Schau

Gearbeitet wird mit bereits in Windows vorhandenen Programmen und kostenlos zugänglichen Bildbearbeitungsprogrammen. Voraussetzung: Sichere Kenntnisse im Umgang mit dem PC

192DV-KI8

Samstag, 11.01.2020, 09:30 - 16:30 Uhr

Sigmarswangen - Schulungsstätte -

Untere Dorfstr. 14/1

Gebühr: 51,00 €

Excel Business - Einsteigerkurs

Eberhard Schieker

Anhand vieler Beispiele aus der Praxis erhalten Sie eine systematische Einführung in die Tabellenkalkulation. Sie lernen, wie man mit Excel Berechnungen und kaufmännische Kalkulationen durchführt und Ergebnisse in Diagrammen darstellt.

Kursinhalte sind u. a.:

- » Grundlagen Excel
- » Funktionen und Berechnungen
- » grafische Auswertungen von Zahlen
- » bedingte Formatierungen
- » Datenbankfunktion
- » Filterfunktionen
- » Daten-Import und Daten-Export

Voraussetzungen: Gute Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Windows.

192DV-SK1

montags, ab 04.11.2019, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 121,00 €

Präsentationen mit PowerPoint

Eberhard Schieker

Präsentationen sind heute im geschäftlichen, schulischen und auch privaten Bereich üblich. Komplexe Inhalte, viele Daten wirkungsvoll und übersichtlich präsentieren - alles das ist kein Problem mit PowerPoint. Entsprechende PC-Grundkenntnisse werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

Kursinhalte sind:

- » Grundlagen von Präsentationen
- » Arbeiten mit dem Präsentationsassistenten
- » Erstellen und Formatieren von Folien
- » Einbindung von Grafiken, Diagrammen, ClipArts und Objekten
- » Animation

192DV-SK2

dienstags, ab 12.11.2019, 19:00 - 22:00 Uhr, 2 x
Sigmarswangen - Schulungsstätte -
Untere Dorfstr. 14/1
Gebühr: 55,00 €

Wir sind

- gemeinnützig
- parteipolitisch und konfessionell unabhängig
- motiviert und leistungsstark
- flexibel und veränderungsbereit
- verantwortungsbewusst und vorausschauend

BILDUNG FÜR ALLE

Wir bieten

- ein breitgefächertes und qualitativ hochwertiges Programm
- individuelle Kurse für Betriebe und Behörden
- die Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes und soziales Lernen in allen Lebensphasen
- persönliche Erfolgsmomente

Wir stehen für

- gute Organisation der Kurse
- reibungslose Abläufe
- respektvollen, ehrlichen und freundlichen Umgang
- Toleranz und Offenheit
- wirtschaftlichen Umgang mit Ressourcen

Das Leitbild der VHS Sulz e. V.

1 Identität und Auftrag

- 1.1 Die VHS Sulz existiert als eingetragener Verein (e. V.) seit 1971 und ist Mitglied im VHS-Verband Baden-Württemberg.
- 1.2 Wir sind grundsätzlich eine Einrichtung der Erwachsenenbildung, bieten aber auch Kurse für Kinder und Jugendliche an.
- 1.3 Durch die ständige Aktualisierung und Evaluation unseres Programms aufgrund gesellschaftlicher Entwicklungen und Bedürfnisse bieten wir allen Kunden, angepasst an die eigenen Fähigkeiten und Wünsche, die Möglichkeit sich weiterzubilden.
- 1.4 Unser Bestreben ist es, die persönliche Zufriedenheit unserer Kursteilnehmenden dadurch zu steigern, dass sie mit ihren eigenen Lernfortschritten zufrieden sind und somit ihren Handlungsspielraum erweitern.
- 1.5 Als kommunaler Bildungsanbieter handeln wir wirtschaftlich verantwortungsvoll und gehen mit unseren Ressourcen planvoll und pflichtbewusst um.

2 Werte

- 2.1 Wir sind gemeinnützig tätig und verstehen uns als Dienstleister für die Bürger.
- 2.2 Wir arbeiten parteipolitisch und konfessionell unabhängig.
- 2.3 Unsere vielseitigen, differenzierten Weiterbildungsangebote für Beruf und Freizeit richten sich an Menschen aller Schichten mit unterschiedlicher Vorbildung.
- 2.4 Jeder kann unabhängig von seiner Gesinnung, seinem Alter, seiner sozialen Herkunft unsere Angebote wahrnehmen. Mit dieser Bürgernähe ermöglichen wir jedem eine lebensbegleitende Weiterbildung, die wir als besonderen Wert unserer kommunalen Aufgabe verstehen.
- 2.5 Wir begegnen den Herausforderungen einer sich verändernden Gesellschaft mit der Bereitschaft zur ständigen Weiterentwicklung.
- 2.6 Leitlinie unseres Handelns ist der respektvolle, ehrliche Umgang miteinander, sowie Toleranz und Offenheit gegenüber allen unseren Kunden/innen, Dozenten/innen, Kooperationspartnern und im Team.

3 Kunden

- 3.1 Wir legen Wert auf Offenheit und Freundlichkeit gegenüber unseren Kunden.
- 3.2 Wir wenden uns mit unserem umfangreichen Angebot an alle privaten Haushalte der Gesamtstadt Sulz sowie der umliegenden Städte und Gemeinden. Kunden sind außerdem Betriebe und Behörden, für die auf Wunsch individuell maßgeschneiderte Firmenkurse konzipiert und durchgeführt werden.

4 Allgemeine Ziele

- 4.1 Unser oberstes Ziel sind langfristig zufriedene Kunden.
- 4.2 Wir verpflichten uns zu einer stetigen Verbesserung unserer Qualität.
- 4.3 Wir schaffen die Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes und soziales Lernen in allen Lebensphasen.
- 4.4 Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Menschen mit ihren vielfältigen Bildungsbedürfnissen. Wir erfüllen damit unseren gesellschaftlichen und öffentlichen Auftrag, ein politisch neutrales, überkonfessionelles, wohnortnahes und umfassendes Bildungsangebot für alle Bevölkerungsschichten anzubieten.
- 4.5 Der verantwortungsvolle und sparsame Umgang mit Geldern ist unabdingbares Gebot und unterliegt der Transparenz gegenüber den Geldgebern.

5 Fähigkeiten, Stärken

- 5.1 Wir erarbeiten jährlich ein breit gefächertes und qualitativ hochwertiges sowie für alle Bevölkerungs-

schichten bezahlbares Kursangebot.

- 5.2 Durch eine kontinuierliche Evaluation unseres Kursangebots aktualisieren wir dieses regelmäßig und kundenorientiert, sodass wir ein gefragter und erfolgreicher Bildungspartner bleiben.
- 5.3 Unsere Verwaltung sowie unsere Dozenten sind motiviert, leistungsstark sowie Veränderungen gegenüber offen und somit die Basis unserer erfolgreichen Entwicklung.

6 Leistungen

- 6.1 Wir ermöglichen jedem, sich entsprechend seiner Bedürfnisse, Kenntnisse und Fähigkeiten weiterzubilden.
- 6.2 Wir unterbreiten ein breit gefächertes Angebot von hoher Qualität in den Bereichen der allgemeinen, sprachlichen, gesundheitlichen, sportlichen, beruflichen, politischen und kulturellen Bildung.
- 6.3 Wir sorgen durch gute Organisation für eine reibungslose Durchführung der Kurse.
- 6.4 Wir passen unser Kursangebot den sich verändernden Bildungsbedürfnissen ständig an.

7 Ressourcen

- 7.1 Wir sind ein engagiertes und kompetentes Team mit langjähriger Erfahrung, welches für das Gelingen unserer Leistungen steht.
- 7.2 Vorträge, Workshops, Kurse und sonstige Veranstaltungen werden im Gebäude der VHS Sulz sowie in angemieteten Räumen und Einrichtungen durchgeführt.
- 7.3 Wir finanzieren den größten Teil unserer Arbeit durch Kursgebühr sowie Zuwendungen der Stadt Sulz und des VHS-Verbands.
- 7.4 Mit unseren Ressourcen gehen wir vorausschauend und verantwortungsvoll um, erschließen neue, erhalten und entwickeln vorhandene weiter.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

(AGB)

(Stand: Juli 2017)

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen, Kurse und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insofern tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Anündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Anündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den "zahlungspflichtig buchen"-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.
- (8) Die vhs speichert den Vertragstext, den die Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Die Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers ausdrucken.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin be-

darf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
- (4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartnerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
- (2) Das Entgelt soll mit Kursbeginn bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.
- (3) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Kursbeginn entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch € 20,-. Der Ver-

tragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

(4) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- » Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- » Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs,
- » Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- » Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- » Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

8. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

9. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

10. Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns [VHS Sulz e. V., Neckarstraße 6, 72172 Sulz, Tel. 07454/40295, Fax 07454/40286, E-Mail info@vhs-sulz.de] mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht."

Für Ihre Notizen

Anmeldung

Volkshochschule Sulz e. V.

Name		Vorname	
Straße		PLZ, Ort	
Geburtsdatum		Tel / E-Mail	
Kurs			
Beginn		BIC	
IBAN			
Kontoinhaber			

männlich	weiblich	bis 18 Jahre	18 - 24 Jahre	25 - 34 Jahre	35 bis 49 Jahre	50 bis 64 Jahre	> 65 Jahre
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Für unsere Statistik (bitte ankreuzen)

Die Volkshochschule wird ermächtigt, die Kursgebühr im SEPA-Lastschriftverfahren von dem genannten Konto einzuziehen.

Unterschrift

Anmeldung

Volkshochschule Sulz e. V.

Name		Vorname	
Straße		PLZ, Ort	
Geburtsdatum		Tel / E-Mail	
Kurs			
Beginn		BIC	
IBAN			
Kontoinhaber			

männlich	weiblich	bis 18 Jahre	18 - 24 Jahre	25 - 34 Jahre	35 bis 49 Jahre	50 bis 64 Jahre	> 65 Jahre
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Für unsere Statistik (bitte ankreuzen)

Die Volkshochschule wird ermächtigt, die Kursgebühr im SEPA-Lastschriftverfahren von dem genannten Konto einzuziehen.

Unterschrift

Absender:

Volkshochschule Sulz e. V.
Neckarstraße 6
72172 Sulz a. N.

Absender:

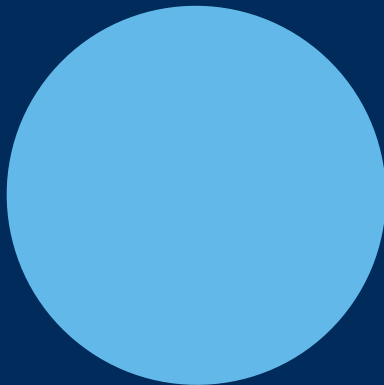
Volkshochschule Sulz e. V.
Neckarstraße 6
72172 Sulz a. N.

Kooperationspartner



Hinweis

Mit der AOK - Die Gesundheitskasse Schwarzwald-Baar-Heuberg, hat die Volkshochschule Sulz e. V. für Kurse im Bereich Entspannung/Stressbewältigung und Bewegung eine Kooperationsvereinbarung geschlossen. Bei bestimmten Bewegungskursen übernimmt die AOK jährlich bei zwei Kursen und einer regelmäßigen Teilnahme 80%, max. 50 EUR, der Teilnehmergebühr. Mit anderen Krankenkassen besteht keine Kooperationsvereinbarung. Fragen, ob und wie einzelne Kassen Präventionskurse erstatten, kann Ihnen Ihre Krankenkasse beantworten.



Volkshochschule Sulz e. V.
Neckarstraße 6, 72172 Sulz a. N.

Telefon	074 54 / 402 95
Fax	074 54 / 402 86
E- Mail	info@vhs-sulz.de
Internet	www.vhs-sulz.de
Öffnungszeiten	Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9:00 – 11:00 Uhr Montag: 15:00 – 18:00 Uhr