



Volkshochschule
Bad Mergentheim
Igersheim – Niederstetten – Weikersheim

Bad
Mergentheim



EinBlick

ins Programm
Herbst/Winter 2023/2024



Inhaltsverzeichnis

Politik-Gesellschaft-Umwelt 1

Studienreisen und Exkursionen.....	1
Akademie am Vormittag	1
Geschichte	2
Zeitenwende im Gespräch	3
Verbraucherfragen	4
Betriebsbesichtigungen	4
Umweltbildung.....	4
Schach	5
Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie	5
Philosophie.....	6
Naturwissenschaften	6
Kommunikation/Medien.....	6

Kultur-Gestalten 7

Konzertvortrag.....	7
Literatur	7
Literarische Praxis.....	7
Tanzen	8
Malen/Zeichnen/Drucktechniken	8
Handwerk/Kunsth Handwerk	9
Fotografie	11
Musikalische Praxis.....	11

Gesundheit 12

Entspannung.....	12
Bewegung und Fitness.....	14
Beckenbodengymnastik	16
Zumba®	17
Selbstverteidigung.....	17
Mama-Baby-Fitness	18
Gesunder Rücken	18
Bewegung im Wasser	19
Ernährung und Kochen	20
Gesundheit und Psyche	21

Sprachen..... 22

Deutsch.....	22
Englisch.....	23
Französisch.....	24
Italienisch	25
Spanisch	26
Weitere Fremdsprachen.....	26

Integrations- und Berufssprachkurse 28

Informationen zu den Integrationskursen	28
Informationen zu den Berufssprachkurse.....	28

IT – Arbeit – Management 29

Mobile Geräte	29
Internet und Digitalisierung	29
PC-Grundlagen.....	29
Office-Anwendungen	30
Datensicherheit.....	30
Tastaturschreiben	31
IT (Online-Kurse)	31
Management (Online-Kurse)	33

junge vhs..... 35

Politik-Gesellschaft-Umwelt.....	35
Kultur-Gestalten.....	35
Gesundheit	36
Sprachen	37

Online-Kurse 38

Zeitenwende im Gespräch.....	38
Berufliche Weiterbildung.....	39

Igersheim..... 43

Politik-Gesellschaft-Umwelt.....	43
Kultur-Gestalten.....	44
Gesundheit	44
IT – Arbeit – Management	48

Niederstetten..... 49

Politik-Gesellschaft-Umwelt.....	49
Kultur-Gestalten.....	49
Gesundheit	49
Sprachen	51

Weikersheim 52

Kultur-Gestalten.....	52
Gesundheit	53
Sprachen	55
IT – Arbeit – Management	55

Politik-Gesellschaft-Umwelt

Studienreisen und Exkursionen

Budweis und märchenhaftes Südböhmen Vier-Tages-Reise

Kommen Sie mit nach Böhmen! Bewundern Sie die zauberhafte, sanft hügelige Landschaft mit märchenhaften Schlössern, mittelalterlichen Burgen und malerischen Dörfern. Im Rahmen dieser Reise lernen Sie die schönsten Orte Böhmens kennen und genießen die gute böhmische Küche. Sie wohnen zentral in Budweis.

Hotel

Das 4-Sterne Clarion Congress Hotel Ceské Budejovice ist der ideale Ausgangspunkt für Reisen nach Südböhmen. Hier finden Sie alles, was Sie benötigen. Erholung in einem ruhigen Zimmer mit Klimaanlage, Bad/Dusche, LCD-TV, Zimmersafe, Kosmetikartikel der exklusiven italienischen Marke PRIJA und Föhn. Ein deftiges Frühstück und ein köstliches Abendessen nehmen Sie im Restaurant Veduta ein.

Leistungen

Reise im Lillig Touristik First Class Bus
Deutschsprachige Reiseleitung ab Pilsen bis Krumau
Frühstück bei der Anreise
3x UF/Buffer
1x Abendessen im Hotel als Buffet
2x Abendessen in einem Budweiser Bierlokal
2x Mittagessen (1x Pilsen, 1x Pisek)
1x Eintritt und Führung Budweiser Brauerei
1x Eintritt und Führung Schloss Hluboka
Ortstaxe

Der Reisepreis im Doppelzimmer beträgt pro Person 495 EUR und im Einzelzimmer 555 EUR (d.h. der EZ-Zuschlag beträgt 60 EUR).

Wichtige Hinweise zur Reise

Veranstalter im Sinne des Reisegesetzes ist die Lillig Touristik GmbH & Co. KG, Beim Braunstall 5, 97980 Bad Mergentheim. Die Reisebedingungen (Geschäftsbedingungen) können Sie gerne unter <https://www.lillig-touristik.de/impressum/> einsehen. Es handelt sich um eine Zubucherreise. Für diese Reise gilt Stornostaffel A der Reisebedingungen von Lillig Touristik. Mindestteilnehmerzahl 20 Personen.

Eine Reisekostenrücktrittsversicherung ist in der Gebühr nicht enthalten!

Igersheim 100001

N.N., donnerstags, ab 26.10.2023, 06:00 - 21:00 Uhr, Treffpunkt: Parkhaus Altstadt/Schloss, 4 Termine, 495,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 415,97 € = 79,03 € bzw. 466,39 € = 88,61 €)

Kürbisausstellung - Blühendes Barock Ludwigsburg

Jedes Jahr aufs Neue überrascht Objekt-Künstler Pit Ruge mit unglaublichen Kunstinstallationen aus Kürbis. Auch 2023 ist er wieder mit Feuereifer dabei: So werden u.a. die Kürbisfiguren wie Fred Feuerstein, Pokémon Glumanda und Feuerwehmann Sam im Blühenden Barock aufeinandertreffen - und damit nicht genug: Insgesamt 450.000 Kürbisse werden in der weltgrößten Kürbisausstellung zum Thema "Feuer" in Szene gesetzt.

Leistungen

Reise im Lillig Touristik Bus

Der Reisepreis beträgt pro Person 34 EUR zzgl. Eintritt 10 Euro

Wichtige Hinweise zur Reise

Veranstalter im Sinne des Reisegesetzes ist die Lillig Touristik GmbH & Co. KG, Beim Braunstall 5, 97980 Bad Mergentheim. Die Reisebedingungen (Geschäftsbedingungen) können Sie gerne unter <https://www.lillig-touristik.de/impressum/> einsehen. Es handelt sich um eine Zubucherreise. Für diese Reise gilt Stornostaffel A der Reisebedingungen von Lillig Touristik. Mindestteilnehmerzahl 20 Personen.

Eine Reisekostenrücktrittsversicherung ist in der Gebühr nicht enthalten!

Igersheim 100002

N.N., Dienstag, 17.10.2023, 08:00 - 19:00 Uhr, Treffpunkt: Parkhaus Altstadt/Schloss, 1 Termin, 44,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 36,97 € = 7,03)

Akademie am Vormittag

Akademie am Vormittag

Das 19. Jahrhundert

In der interdisziplinären Kursreihe "Akademie am Vormittag" bearbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Rahmenthema, das aus verschiedenen fachlichen Perspektiven beleuchtet wird. In diesem Semester beschäftigt sich die Reihe mit dem 19. Jahrhundert.

Voraussichtlich im Februar/März 2024 wird wieder eine Kunstfahrt zur Akademie angeboten, die jedoch nicht in die Gebühr für die Akademie inkludiert ist. Weitere Informationen hierzu folgen.

Bad Mergentheim 100101

Barbara Stammberger, Joachim Sommer, Bernhard Bähr, Alice Ehrmann-Pösch, Roland Bauer, Ulrich Erhard, Ralph Müller, dienstags, ab 26.09.2023, 09:30 - 12:00 Uhr, Volkshochschule, 14 Termine, 294,00 €

Geschichte

In Kooperation mit Hohenlohe historisch. Freundeskreis des Hohenlohe-Zentralarchivs Neuenstein e.V.

Federlesen: Vom tiefsten Keller bis zum höchsten Turm – Schlossinventare aus dem frühneuzeitlichen Hohenlohe

Online-Lesekurs

Viele prachtvolle Schlösser prägen das Bild der Region Hohenlohe. In vergangenen Zeiten waren sie nicht nur die Residenz der Grafen und Fürsten, sondern auch der Wohn- und Arbeitsort einer vielköpfigen Dienerschaft. Zugleich dienten sie als Wirtschafts- und Verwaltungszentren. Inventare vermitteln ein lebendiges Bild der Inneneinrichtung und der Funktionen eines Schlosses. Sie führen den Leser nicht nur in die herrschaftlichen Prachtgemächer, sondern auch an versteckte Winkel, in Werkstätten, Keller und Rumpelkammern.

Ausgewählte Inventare bilden den Lesestoff für einen neuen Kurs der Reihe Federlesen, der wie immer für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Anmeldung unter: <https://eveeno.com/inventar-online>

Bad Mergentheim 101001

Jan Wiechert, mittwochs, ab 04.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, Online-Kurs, 4 Termine, 36,00 €

Federlesen: Vom tiefsten Keller bis zum höchsten Turm – Schlossinventare aus dem frühneuzeitlichen Hohenlohe

Lesekurs

Viele prachtvolle Schlösser prägen das Bild der Region Hohenlohe. In vergangenen Zeiten waren sie nicht nur die Residenz der Grafen und Fürsten, sondern auch der Wohn- und Arbeitsort einer vielköpfigen Dienerschaft. Zugleich dienten sie als Wirtschafts- und Verwaltungszentren. Inventare vermitteln ein lebendiges Bild der Inneneinrichtung und der Funktionen eines Schlosses. Sie führen den Leser nicht nur in die herrschaftlichen Prachtgemächer, sondern auch an versteckte Winkel, in Werkstätten, Keller und Rumpelkammern.

Ausgewählte Inventare bilden den Lesestoff für einen neuen Kurs der Reihe Federlesen, der wie immer für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Anmeldung unter: <https://eveeno.com/inventar>

Bad Mergentheim 101002

Jan Wiechert, donnerstags, ab 05.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, Neuenstein, Hohenlohe-Zentralarchiv, 4 Termine, 36,00 €

Diaspora an Kocher, Jagst und Tauber Jüdisches Leben im alten Hohenlohe Eine Themenführung im Hohenlohe-Zentralarchiv in Neuenstein

Wie und wovon lebten die hohenlohischen Juden im 16., 17. und 18. Jahrhundert? Wie gelang es der Minderheit ihre Religion zu praktizieren? Wie gut oder schlecht funktionierte das Zusammenleben mit den christlichen Nachbarn? Und - eine nicht unbedeutende Frage - wie keltert man eigentlich koscheren Most?

Bei einer neuen Themenführung durch das Magazin des Hohenlohe-Zentralarchivs zeigt und erläutert Jan Wiechert eine Auswahl besonderer Dokumente, die

sich mit dem Glaubens-, Berufs- und Alltagsleben der Juden im alten Hohenlohe beschäftigen.

Anmeldung unter: <https://eveeno.com/diaspora>

Bad Mergentheim 101003

Jan Wiechert, Freitag, 27.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, Neuenstein, Hohenlohe-Zentralarchiv, 1 Termin, gebührenfrei

Bedenke, dass Du sterblich bist!

Frühneuzeitliche Leichenpredigten aus Hohenlohe Ein Seminar des Hohenlohe-Zentralarchivs in Neuenstein

Das Hohenlohe-Zentralarchiv in Neuenstein verwahrt rund 2.000 gedruckte Leichenpredigten, die sich auf Angehörige des Hauses Hohenlohe, Mitglieder anderer Adelsgeschlechter und auf hochgestellte Personen des bürgerlichen Milieus beziehen. Die Texte enthalten typischerweise biografische Angaben, aber auch Hinweise auf religiöse und soziale Perspektiven der jeweiligen Zeit. Viele Predigten werden durch Bildzeugnisse ergänzt. Einerseits ist diese Sammlung ein echter Glücksfall für die historische Forschung, andererseits wirft sie auch Fragen und Probleme auf: Wie verlässlich sind diese Quellen? Was sagen sie über die Verstorbenen und über die Verfasser aus? Und: Darf man über die Toten wirklich nur Gutes sagen? Im Seminar stehen das gemeinsame Lesen, Diskutieren und Interpretieren im Vordergrund. Kenntnisse im Lesen historischer Handschriften sind nicht nötig, da alle Texte in gedruckter Form vorgelegt werden.

Anmeldung unter: <https://eveeno.com/Leichenpredigt>

Bad Mergentheim 101004

Jan Wiechert, dienstags, ab 07.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, Neuenstein, Hohenlohe-Zentralarchiv, 4 Termine, 36,00 €

Vom Anfang und Ende der Ehe

Ehedispense und Ehetrennungen im Spiegel hohenlohischer Quellen der Frühen Neuzeit

Vorträge von Kerstin Lischka M.A. und Markus Albuschat M.A., Ruhr-Universität Bochum

Das frühneuzeitliche Hohenlohe war durch seine kleinteiligen und gemischtkonfessionellen Strukturen geprägt. Vor diesem Hintergrund ist die Untersuchung von Verfahren rund um Eheschließungen und -trennungen geeignet, um Rückschlüsse zu Ehevorstellungen und Eheadministration zu ziehen. Schließlich hatten sowohl der rechtliche Verwaltungsakt wie auch die facettenreiche Beziehung zwischen zwei Personen gleichmaßen Einfluss auf die Lebenswirklichkeit der Menschen.

Anmeldung unter: <https://eveeno.com/ehen>

An dieser Veranstaltung kann auch online teilgenommen werden: <https://eveeno.com/ehen-online>

Bad Mergentheim 101005

Kerstin Lischka M.A., Markus Albuschat M.A., Freitag, 10.11.2023, 17:00 - 19:00 Uhr, Neuenstein, Hohenlohe-Zentralarchiv, 1 Termin, gebührenfrei

ABC für Zeitreisende Lesekurs

Wenn man eine alte Postkarte der Großeltern lesen will, den Vorfahren in uralten Kirchenbüchern nachspürt oder beginnen möchte, der Geschichte des eigenen Heimalortes auf den Grund zu gehen, stellt das Entziffern der alten Handschriften meist eine große Hürde dar. Im kompakten Samstagslesekurs des Hohenlohe-Zentralarchivs soll ein erster Zugang zu historischen Schriften und Dokumenten geschaffen werden, damit die persönliche Reise in die Vergangenheit zum Erfolg wird. Das Angebot richtet sich explizit an Anfänger, die keine oder nur wenig Erfahrung im Lesen alter Schriften haben.

Anmeldung unter: <https://eveeno.com/zeitreisen>

Bad Mergentheim 101006

Dinah Rottschäfer M.A., Samstag, 18.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr, Neuenstein, Hohenlohe-Zentralarchiv, 1 Termin, 12,00 €

Zeitenwende im Gespräch

Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg, der vhs Winnenden und zahlreichen Volkshochschulen im Land.

Voraussetzungen: PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss sowie Lautsprecher/Kopfhörer.

Kleiner Bruder, großer Bruder? Die Ukraine und Russland seit 1900

Online-Vortrag

Nichts macht Trennlinien so klar wie Krieg. Doch selbst die säuerliche Reaktion von Ukrainern/innen auf die Erwähnung von "Brüderlichkeit" bei der Verkündung des Nobelpreises an verschiedene Menschenrechtsorganisationen aus der Ukraine, Belarus und Russland oder die Diskussionen um die Rolle der russischen Sprache in der Ukraine zeigen, wie (gelinde gesagt) kompliziert das Verhältnis zweier "Brudervölker" ist. Grund genug, sich die Geschichte dieses Verhältnisses und ihre unterschiedliche Auslegung seit dem späten Zarenreich über ein Jahr nach Beginn der russischen Großinvasion noch einmal anzusehen.

Anmeldung unter:

<https://www.vhs-winnenden.de/kurssuche/kurs/Kleiner-Bruder-grosser-Bruder-Die-Ukraine-und-Russland-seit-1900/23H10110>

Bad Mergentheim 102701

Maika Lehmann, Montag, 09.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, gebührenfrei

Europa unter Druck. Besteht das deutsch-französische Tandem die Belastungsprobe?

Online-Vortrag

Das Jahr des 60-jährigen Bestehens des Elysée-Vertrages über die deutsch-französische Zusammenarbeit, das zugleich das "Jahr 2" des russischen Angriffskrieges gegen die Ukraine ist, stellt die Beziehungen zwischen Deutschland und Frankreich mal wieder auf den Prüfstand. Der Vertrag verpflichtet die Regierungen beider Länder dazu, sich in allen wichtigen Fragen der Außen-, Europa- und Verteidigungspolitik abzusprechen und, wenn möglich, zu einer gemeinsamen Haltung zu gelangen. Diese Verpflichtung wurde im Aachener Vertrag 2019 noch einmal explizit bekräftigt. Aber wo stehen die beiden Länder in der Außen- und Sicherheitspolitik aktuell? Wie viel Gemeinsamkeit, wie viel Spannung gibt es auf diesem Gebiet und was bedeutet das für die Europäische Union? Darüber spricht an diesem Abend Frau Dr. Ronja Kempin, Expertin für die Gemeinsame Sicherheits- und Verteidigungspolitik der EU sowie für die deutsch-französischen sicherheits- und verteidigungspolitischen Beziehungen bei der renommierten Stiftung Wissenschaft und Politik (SWP) in Berlin, und diskutiert mit uns! Moderiert wird der Abend von der Historikerin Dr. Stefanie Woite-Wehle.

Anmeldung unter:

<https://www.vhs-crailsheim.de/programm/kurs/U10223W>

Bad Mergentheim 102702

Ronja Kempin, Mittwoch, 08.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, gebührenfrei

Ökonomie und Politik in der Ukraine - Oligarchen, Korruption und Handel

Online-Vortrag

Der Vortrag analysiert das ukrainische Wirtschaftssystem und seine Zusammenhänge mit dem politischen System. Schon vor der Unabhängigkeit 1991 wurde in eine marktwirtschaftliche Ordnung umgewandelt. Bis Ende 1999 waren die meisten kleinen staatlichen Unternehmen privatisiert, nicht jedoch strategisch und wirtschaftlich bedeutsame Großunternehmen. Die weitere Privatisierung führte zur Konzentration der wirtschaftlichen Produktion auf wenige Unternehmen. Wie in Russland entstand eine Gruppe politisch einflussreicher Personen, die bis heute die Politik beeinflussen, demokratische Strukturen untergraben und Konflikte auslösen.

Anmeldung unter:

<https://www.vhs-winnenden.de/kurssuche/kurs/23H10114>

Bad Mergentheim 102703

Rolf Frankenberger, Mittwoch, 17.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, gebührenfrei

Verbraucherfragen

Rente erst mit 67 und dann noch Steuern zahlen?

"Rente mit 67" - ein Schlagwort, das jeder kennt. Doch was steckt dahinter? Die Informationsveranstaltung beantwortet Fragen zu dieser angehobenen Regelaltersgrenze und stellt außerdem Möglichkeiten eines vorzeitigen Rentenbeginns vor. Des Weiteren wird über Regelungen zum Abschlag informiert und gezeigt, wie dieser ausgeglichen werden kann. Außerdem erfolgt ein Überblick über Hinzuverdienstregelungen und zu Abgaben wie Steuern und Sozialversicherungsbeiträgen, die im Alter fällig werden können. Der Referent ist Mitarbeiter im Regionalzentrum Schwäbisch Hall der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg. Der Vortrag ist gebührenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich. In Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung.

Bad Mergentheim 103101
Stefan Gundling, Donnerstag, 18.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, gebührenfrei

Altersvorsorge leicht gemacht

Was bekomme ich eigentlich später einmal als Rente? Ist, um den gewohnten Lebensstandard zu halten, eine zusätzliche Altersvorsorge wichtig? Möglichkeiten zur zusätzlichen Altersvorsorge gibt es viele - sei es betrieblich oder privat, mit Riester- oder Rürup-Verträgen. Welcher Weg ist der richtige, und wie unterstützt mich der Staat dabei? Wenn Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben, dann sind Sie in diesem Vortrag genau richtig. Die unabhängige Fachreferentin der Deutschen Rentenversicherung informiert über das komplexe Thema, vermittelt Grundwissen und beantwortet Ihre Fragen. Die Veranstaltung ist gebührenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich. In Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung.

Bad Mergentheim 103102
Julia Weidner, Donnerstag, 30.11.2023, 18:00 - 20:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, gebührenfrei

Betriebsbesichtigungen

Betriebsbesichtigung Würth Industrie Service GmbH & Co. KG

Einblicke in Wirtschaft, Kultur und Geschichte

Unter dem Motto "Einblicke in Wirtschaft, Kultur und Geschichte" bietet Würth Industrie Service GmbH & Co. KG allen Interessierten ein Besichtigungsprogramm an. Das Programm beinhaltet eine Unternehmenspräsentation, die Besichtigung des modernen Logistikzentrums für Industriebelieferung, Mittagessen im Betriebsrestaurant und die Führung durch die Ausstellung "Führungskultur rund um den Trillberg - einst und jetzt". Treffpunkt: 9:45 Uhr, Industriepark Würth, Drillberg. Die Veranstaltung dauert bis ca. 14.30 Uhr und ist gebührenfrei. Teilnahme nur mit Anmeldung möglich. Anmeldeschluss: 10.11.2023

Bad Mergentheim 104103
N.N., Mittwoch, 15.11.2023, 09:45 - 14:30 Uhr, Würth Industriepark, 1 Termin, gebührenfrei

Vom Baum zum Möbelstück

Betriebsbesichtigung bei der Karl Nied GmbH in Assamstadt

Holz ist ein sehr vielfältiger Werkstoff, der bei zahlreichen Anwendungen gebraucht und in vielen Produkten verarbeitet wird. Die Karl Nied GmbH in Assamstadt verarbeitet Laubholz zu Möbelteilen für Firmenkunden und stellt Massivholztische und Holzfußböden für Privatkunden her. Bei einem Rundgang lernen Sie die Produktionsschritte (Rundholzplatz, Sägewerk, Holz Trocknung, Dämpfung, Zuschnitt, Hobeln, Verleimung, CNC-Bearbeitung) kennen und erhalten interessante Einblicke zur nachhaltigen Nutzung von Holz, zum Klimaschutz durch Holznutzung und zur modernen Holzver- und -bearbeitung.

Anmeldeschluss: Dienstag, 26.09.2023.

Bad Mergentheim 104104
Michael Nied, Donnerstag, 28.09.2023, 14:00 - 16:00 Uhr, Assamstadt, Karl Nied GmbH, 1 Termin, gebührenfrei

Umweltbildung

Obstbaumschnitt

Einweisung ins Schneiden von Obstbäumen

Wer einen Garten hat, weiß, dass dieser ständiger Pflege bedarf, damit die darin gesetzten Obstbäume entsprechend wachsen und gedeihen können. Der richtige Rückschnitt ist für die Gesundheit und Kräftigung der Pflanzen von großer Bedeutung. Dabei können alte Obstbäume durch entsprechendes Ausschneiden der Äste verjüngt und insgesamt die Vitalität der Bäume gesteigert werden. Treffpunkt für diesen Kurs ist das Feuerwehrhaus Igersheim. Bitte Werkzeug zum Schneiden mitbringen.

Igersheim 104105
Johannes Schmitt, Samstag, 21.10.2023, 09:00 - 12:00 Uhr, Feuerwehrhaus, 1 Termin, 15,00 €

Schach

Schach für Senioren

Schach ist Jogging für das Gehirn und somit eine ideale Betätigung für Senioren. In diesem Kurs lernen wir Schach auf eine ganz einfache Weise, spielerisch und Schritt für Schritt. Dennoch können wir bereits nach der ersten Unterweisung gegeneinander spielen. Mit reduziertem Material zwar, aber in fröhlichem Wettkampf. Nach jeder Unterweisung wiederholen wir das zuvor Gehörte, packen etwas Neues dazu und kommen so auf ganz leichte Weise dazu, die Gangart der Figuren zu beherrschen. Zielrichtung dieses Kurses ist es, die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, beim Spiel mit ihren Enkeln länger Stand zu halten. Bald wird klar sein, dass Schach viel einfacher ist, als häufig angenommen wird. Regelmäßiges Schach fördert die Konzentrationsfähigkeit, die Anregung zu kreativem, schöpferischem Denken und ist Anreiz für die Steigerung der Gedächtnisleistung. In Kooperation mit den Schachfreunden Anderssen Bad Mergentheim.

Bad Mergentheim 106101

Wolfgang Seibold, donnerstags, ab 21.09.2023, 14:30 - 16:30 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, gebührenfrei

Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie

Mein Bedürfnis zählt - deins auch!

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

Die Art und Weise, wie wir im Alltag miteinander kommunizieren, bestimmt wesentlich unser seelisches Befinden. Sobald Missverständnisse auftreten oder wir uns ungerecht behandelt fühlen, wird uns das bewusst. Welche Faktoren zu einer gelingenden Kommunikation beitragen, bleibt oft unreflektiert. In diesem Workshop geht es um ein spielerisches Erforschen der eigenen Wünsche und Grenzen im Umgang mit anderen als Ausgangspunkt für eine ehrliche und klare Verständigung untereinander. Durch gezielte Kommunikationsübungen gewinnen die Teilnehmenden eine innere Geschmeidigkeit und eine heitere Gelassenheit im alltäglichen Miteinander. Grundlage für unser gemeinsames Tun ist Humorarbeit und das Konzept der GfK "Gewaltfreie Kommunikation" nach Marshall Rosenberg.

Bad Mergentheim 106102

Gertraud M. Hell, Freitag, 17.11.2023, 17:30 - 21:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 31,00 €

Nächstes Jahr wird alles anders - bestimmt! Doch was ist mir wichtig und wie bereite ich die anstehenden Entscheidungen vor?

Workshop

Sie stehen vor beruflichen oder persönlichen Herausforderungen und haben weitreichende Entscheidungen zu treffen? Allerdings sind Sie unsicher, wie Sie die bestmögliche Lösung für sich finden? Stimmige Entscheidungen sind weniger eine Frage der richtigen oder perfekten Technik: Das Fundament stimmiger und authentischer Entscheidungen ist die Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen, Werten und Kompetenzen. In diesem Workshop

- visualisieren Sie Ihren vorhandenen und gestaltbaren Zeitrahmen unter dem Blickwinkel Ihrer privaten und beruflichen Rollen,
- erarbeiten Sie Ihre Werte,
- machen Sie sich Ihre Stärken bewusst,
- lernen Sie Ihre persönlichen Antreiber kennen und versöhnen sich mit diesen,
- werfen Sie einen Blick auf Ihre Träume, die auch ohne Lottogewinn umsetzbar sind.

Sie entdecken anhand der Übungen und Reflexionen Ihre eigenen Prioritäten und können anstehende Entscheidungen danach ausrichten.

In diesem Workshop

- erhalten Sie theoretischen Input,
- erarbeiten Sie Ihre persönlichen Themen mit der Unterstützung von Arbeitsblättern und Fragebögen,
- tauschen Sie sich in der Gruppe aus.

Bad Mergentheim 106103

Barbara Pfisterer, freitags, ab 10.11.2023, 16:00 - 19:15 Uhr, Volkshochschule, 2 Termine, 65,00 €

Babymassage

Die erste Sprache, durch die wir uns mit unseren Kindern verständigen, ist die Berührung, die aufmerksame Anwesenheit und der Blickkontakt. Körperkontakt ist Nahrung für das Kind. Die Babymassage wird zum Kommunikationsmittel und die Eltern können lernen, die Körpersprache des Säuglings zu "lesen".

Mögliche Wirkungen der Babymassage sind: Unterstützung des Bindungsprozesses, Entspannung für das Kind und für die Eltern, Linderung von Koliken und Hilfe für das Kind seine Mitte zu finden. Außerdem wird der Stoffwechsel angeregt und die Massage fördert das Verständnis für die Bedürfnisse des Kindes. Kinder ab der 6. Lebenswoche bis zum Beginn des Krabbelns sind willkommen.

Igersheim 106105

Angelika Haag, mittwochs, ab 27.09.2023, 09:30 - 10:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 4 Termine, 72,00 €

Igersheim 106106

Angelika Haag, mittwochs, ab 10.01.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 4 Termine, 72,00 €

Philosophie

Der Sinn von Politik ist Freiheit

Erste Annäherung an das Denken Hannah Arendts

Hannah Arendt zählt zu den bedeutendsten Philosophen des 20. Jahrhunderts. In origineller Weise verbindet sie Politik, Zeitgeschichte und Philosophie. Bekannt ist sie bis heute durch ihre Analyse des Totalitarismus und ihrem Bericht über den Eichmannprozess in Jerusalem. In ihrer "Vita activa oder Vom tätigen Leben" geht sie der Frage nach, was Menschen eigentlich tun, wenn sie arbeiten, herstellen oder handeln. Leitstern ihres Denkens ist der Begriff der Freiheit. In ihrer Sicht ist Freiheit politisch. Sie verwirklicht sich im Miteinanderhandeln. Warum sich für Arendt Freiheit nur im Raum des Politischen/Öffentlichen verorten lässt, darauf versucht der Vortrag Antworten zu geben. Im Anschluss bietet sich Stoff für Diskussionen.

Bad Mergentheim 108101

Marcus Erben, Mittwoch, 11.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 7,00 €

Naturwissenschaften

Eine Reise durch die Landwirtschaft:

Spielerisch Boden, Pflanze und Tier kennenlernen

Dieses Kursangebot richtet sich an kleine Entdecker im Alter von sechs bis 10 Jahren. Wir erfahren, woher das Mehl kommt, wie die Tiere auf dem Bauernhof leben und entdecken die Vielfalt der Nutzpflanzen. All das und noch vieles mehr zum Thema Landwirtschaft erlernen wir in diesem Kurs. Durch viele anschauliche Beispiele und Aktionen wird aufgezeigt, was in der Landwirtschaft passiert und was Landwirtschaft bedeutet. Gemeinsam erarbeiten wir ein Heft, welches am Ende des Kurses ein Bodenprofil, einen Regenwurm, ein kleines Herbarium und einen Saisonkalender enthält. Bitte Buntstifte und eine Schere mitbringen.

Niederstetten 110802

Celine Grau, donnerstags, ab 21.09.2023, 15:15 - 16:45 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, Seminarraum, 5 Termine, 36,00 €

Kommunikation/Medien

Rhetorikbaustein: Sprechen und Stimme 1 (GQ)

Kommunikation bestimmt unser Leben. Hier ist Ihre Stimme Ihr wichtigstes Instrument mit Kollegen, Mitarbeitern, Kunden, in Sitzungen, bei Präsentationen und nicht zuletzt im privaten Bereich. Mit 40% wirkt Ihre Stimme noch vor Ihrem Äußeren und dem Inhalt des Gesagten. Dazu kommt, wie Sie etwas ausdrücken. In diesem Kurs erarbeiten wir die Säulen der Stimmgebung, Spannung, Atmung, Aussprache und optimieren Ihre Stimmfaltung und Ihr Sprechen. Dieses Seminar richtet sich an vhs-Dozentinnen und -Dozenten der Region Franken. Im Rahmen freier Kursplätze können externe Interessenten gerne teilnehmen.

Bad Mergentheim 111001

Cornelia Brown-Boecker, Samstag, 21.10.2023, 10:00 - 17:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 50,00 €

Medienerziehung

Eltern im Umgang mit digitalen Medien

Medienvorbilder für Kinder sind in erster Linie die Eltern oder Geschwister. Heutzutage rücken aber auch Influencer und Streamer immer weiter in den Vordergrund. Doch wie lehrt man Kindern den richtigen Umgang mit digitalen Medien oder Social-Media-Plattformen und wie kann man sie vor gefährlichen Inhalten schützen? Dieser Kurs möchte Sie auf allgemeine wie auch versteckte Gefahren im Internet aufmerksam machen und Sie darüber informieren, wie man mit einfachen, technischen Mitteln seine Kinder schützen kann. Kursinhalte sind: Kindersicherung an Geräten verwalten, Nutzung von Geräten einschränken, feste Internetzeiten an Geräten einrichten, Blacklist's von Webseiten, Medienfasten, Cybermobbing erkennen und vorbeugen und vieles mehr.

Ein eigenes Notebook kann gerne mitgebracht werden, ist aber keine Voraussetzung zur Kursteilnahme.

Bad Mergentheim 111006

Christopher Nickel, Donnerstag, 12.10.2023, 18:00 - 20:15 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 13,00 €

Kultur-Gestalten

Konzertvortrag

Das Schaffen der großen Komponisten

Sergej Rachmaninow - Vortrag mit Klavierkonzert

In der Veranstaltungsreihe "Das Schaffen der großen Komponisten" werden in einzigartiger Form namhafte Komponisten des 18. bis 20. Jahrhunderts vorgestellt. Gastdozent Dr. Roman Salyutov veranschaulicht anhand von Bildern und Audio- und Videobeispielen die künstlerische Entwicklung des jeweiligen Komponisten. Der audiogestützte Vortrag dauert ca. 1 Stunde. Nach einer kurzen Pause folgt das ca. 50-minütige Solokonzert, in dem verschiedene Klavierwerke des jeweiligen Komponisten aufgeführt werden. In diesem Semester steht der Komponist Sergej Rachmaninow auf dem Programm.

Sergej Rachmaninow (1873-1943)

Rachmaninow hat die Herzen des Publikums in der alten und neuen Welt erobert. Er war ein brillanter Klaviervirtuose - wurde sogar als "zweiter Franz Liszt" gefeiert, außerdem war er Dirigent und schließlich einer der führenden Komponisten der russischen Romantik. Den größten Teil seiner Werke hat er bis zu seinem Zwangsexil infolge der sozialistischen Revolution in Russland 1917 geschrieben. In der Folgezeit musste er sich, um seinen Lebensunterhalt zu sichern, auf ein intensives Konzertleben einstellen. Angefangen in der Zeit der Spätromantik und eigentlich in diesem Bereich verwurzelt geblieben, weist Rachmaninows Schaffen doch eine bemerkenswerte Evolution in Richtung Moderne auf, obwohl ihm aufgrund der Trennung von seiner Heimat zunehmend die schöpferische Kraft gefehlt hat. Sein Schicksal steht exemplarisch für viele Künstler, denen es im 20. Jahrhundert ähnlich ergangen ist.

Referent und Solist ist Dr. Roman Salyutov - ein junger Konzertpianist, Dirigent und Musikwissenschaftler aus Bergisch Gladbach. Er ist mit Konzerten weltweit unterwegs, leitet selbst mehrere Orchester und ist Organisator verschiedener Kulturprojekte. Alle Informationen zu seiner Person sind unter www.roman-salyutov.de zu finden.

Die Veranstaltungsreihe "Das Schaffen der großen Komponisten" findet in Kooperation mit dem Deutschorden-Gymnasium, der Jugendmusikschule und der Buchhandlung Moritz und Lux statt.

Stornofrist: 04.10.2023.

Wir bitten Sie, sich rechtzeitig anzumelden unter www.vhsmgh.de, telefonisch unter 07931/ 57-4300 oder per Mail unter vhs@bad-mergentheim.de.

Bad Mergentheim 200002

Roman Salyutov, Donnerstag, 12.10.2023, 19:00 - 21:30 Uhr, Deutschorden-Gymnasium, Aula, 1 Termin, 15,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 12,61 € = 2,39 €), Einlass ab 18:30 Uhr. Es wird keine Abendkasse geben.

Literatur

Thomas Mann - Der Zauberberg

Literaturkurs

Nachdem wir uns in den vergangenen Semestern überwiegend mit Titeln aus der aktuellen französischen Romanproduktion beschäftigt haben, erscheint es angebracht, wieder einmal die klassische Moderne in den Blick zu nehmen. Dabei soll unsere Aufmerksamkeit einem ihrer bedeutendsten Vertreter, Thomas Mann, gelten. Mit seinem Roman "Der Zauberberg" werden wir ein epochales literarisches Krisendokument interpretatorisch erschließen und dabei in den Genuss seines virtuosen Gebrauchs der deutschen Sprache kommen. Wir lesen den Roman in der gegenwärtig als Taschenbuch (Fischer) erhältlichen Ausgabe. Sollte uns noch Zeit für eine weitere Lektüre bleiben, würden wir darüber ad hoc entsprechend den Wünschen und Anregungen aus dem Teilnehmerkreis entscheiden.

Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

Bad Mergentheim 201101

Wolfgang Friedrichs, dienstags, ab 24.10.2023, 17:30 - 19:00 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 61,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 51,26 € = 9,74 €)

Literarische Praxis

Haiku

Gedicht im Telegrammstil

Beim Haiku handelt es sich um eine japanische Gedichtform, einen Dreizeiler mit 17 Silben, in dem in aller Kürze eine Geschichte erzählt wird. Durch Wahrnehmungsübungen und einen spielerischen Umgang mit Sprache nähern sich die Teilnehmenden ihren ersten Haikus an. Das Einpassen der eigenen Worte in die strenge Textform ist vergleichbar dem Lösen von Sudokus, nur eben mittels Sprache. So kann ein ganz individuelles Haiku-Tagebuch entstehen. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Bad Mergentheim 202101

Gertraud M. Hell, Mittwoch, 22.11.2023, 18:00 - 20:30 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 16,00 €

Kreatives Schreiben

für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Schreibst du gerne kreative Texte oder möchtest du das Schreiben verschiedener Texte für den Deutschunterricht in der Schule üben? Dann ist das der richtige Kurs für dich. Wir besprechen die Textstruktur, die Anforderungen an verschiedene Textsorten (Märchen, Erzählung, Gedicht), lernen kreative Schreibtechniken kennen und analysieren gelungene Beispiele. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Kurstermine: Freitag, 01.12.2023, 15.12.2023, 12.01.2024, 26.01.2024.

Bad Mergentheim 202801

Irina Hertlein, freitags, ab 01.12.2023, 15:00 - 16:30 Uhr 4 Termine, 35,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 29,41 € = 5,59 €)

Tanzen

Tanzkurs: Discofox für Anfänger

Kaum ein Tanz lässt sich so universell einsetzen wie der Discofox. Der »Fox«, wie er von seinen Fans liebevoll genannt wird, lässt sich quasi auf alle großen Dance-Hits der letzten Jahrzehnte tanzen. Und obwohl es zahllose unterschiedliche Varianten gibt, sind die Basics überall identisch. In diesem Grundkurs lernen Sie nicht nur den Grundschritt dieses Modetanzes, sondern auch einige Dreh- und Wickelfiguren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldung bitte paarweise, Gebühr pro Person.

Weikersheim 205101

Steffen Bader, freitags, ab 29.09.2023, 19:30 - 21:30 Uhr, Katholisches Gemeindehaus, 5 Termine, 85,00 € (Anmeldung bitte paarweise, Gebühr pro Person; inkl. 19,00 % USt aus 71,43 € = 13,57 €)

Tanzkurs: Discofox zum Weibertanzen Aufbaukurs

In seiner heutigen Form hat der Discofox viele Figuren vom amerikanischen Hustle und vom Salsa übernommen und wurde dadurch noch abwechslungsreicher und spritziger. Er passt so gut wie zu jeder tanzbaren Musik und ist somit der beliebteste Paartanz. Die meisten wissen aber nicht, wieviel Abwechslung und tolle Figuren in diesem Tanz stecken! Dieser Aufbaukurs eignet sich für alle, die Ihre Kenntnisse auffrischen und neue Figurenkombinationen und Techniken lernen wollen.

Anmeldung bitte paarweise, Gebühr pro Person.

Weikersheim 205102

Steffen Bader, freitags, ab 12.01.2024, 19:30 - 21:30 Uhr, Katholisches Gemeindehaus, 5 Termine, 85,00 € (Anmeldung bitte paarweise, Gebühr pro Person; inkl. 19,00 % USt aus 71,43 € = 13,57 €)

Bauchtanz

Bauchtanz trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Er ist ein ebenso wirksames wie umfassendes Fitnesstraining für Frauen in jedem Alter. Die fließenden und rhythmischen Bewegungen stellen einen hervorragenden Ausgleich zu den meist einseitig belastenden Tätigkeiten des Alltags dar. Gleichzeitig werden kaum genutzte Muskeln wieder mobilisiert sowie die Koordination und das Gefühl für den eigenen Körper verbessert. In diesem Kurs werden die Bewegungen und Abfolgen Schritt für Schritt erklärt und zu orientalischer Musik eingeübt. Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikleidung, Schläppchen oder rutschfeste Socken und ein Tuch für die Hüfte.

Igersheim 205107

Ina Rehda, donnerstags, ab 09.11.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 6 Termine, 72,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 60,50 € = 11,50 €).

Igersheim 205108

Ina Rehda, donnerstags, ab 01.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 6 Termine, 72,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 60,50 € = 11,50 €).

Ferienkurs: Eiskönigin - Spiel, Spaß und Bewegung mit Musik für Kinder im Grundschulalter

In diesem Kurs haben Kinder die Möglichkeit in die Welt von Elsa und Anna einzutauchen und im Königreich Arendelle Eis, Frost und Schnee spielerisch und tänzerisch zu erleben. Zur Filmmusik "Frozen" wird die natürliche Bewegungsfreude der Kinder zum Spiel und zum Tanz. Bitte Turnschlappchen oder Turnschuhe mitbringen.

Bad Mergentheim 205801

Sabine Rumm, Montag, 30.10.2023, 11:15 - 12:15 Uhr
Dienstag, 31.10.2023, 11:15 - 12:15 Uhr
Donnerstag, 02.11.2023, 11:15 - 12:15 Uhr
Freitag, 03.11.2023, 11:15 - 12:15 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 4 Termine, 24,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 20,17 € = 3,83 €)

Eiskönigin: Spiel, Spaß und Bewegung mit Musik für Kinder von 5 - 7 Jahren

In diesem Kurs haben Kinder die Möglichkeit in die Welt von Elsa und Anna einzutauchen und im Königreich Arendelle Eis, Frost und Schnee spielerisch und tänzerisch zu erleben. Zur Filmmusik "Frozen" wird die natürliche Bewegungsfreude der Kinder zum Spiel und zum Tanz. Bitte Turnschlappchen oder Turnschuhe mitbringen.

Igersheim 205807

Sabine Rumm, freitags, ab 12.01.2024, 15:00 - 16:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 29,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 24,37 € = 4,63 €)

Malen/Zeichnen/Drucktechniken

Die vielseitige Redisfeder - Klassisch & Experimentell – für alle ab 14 Jahren

Entwickeln Sie Ihren eigenen Schreib-Stil und gestalten Sie kalligraphisch Ihre ganz persönliche Grußkarte. Die sogenannte Redisfeder - vielen noch bekannt aus der Schulzeit - wird oft unterschätzt. Sie kann so viel mehr als nur den monotonen Gleichstrich. Zunächst werden wir die traditionelle serifenlose Antiqua schreiben in Verbindung mit geometrischen Übungen. Später widmen wir uns der Kursive und steigern die Schreibgeschwindigkeit. Ziel ist es, in die expressive handschriftliche Form zu kommen. Bitte mitbringen: Bleistift, Radierer, Lineal, Fineliner schwarz, einen Skizzen- oder Notizblock unliniert für erste Übungen und eine Küchenrolle.

Stornofrist: 04.10.2023

Die Kosten für die Grundausrüstung (Feder, Tinte, Papier, Karten) in Höhe von 15 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bad Mergentheim 207102

Hermine Jaensch, donnerstags, ab 19.10.2023, 16:00 - 18:00 Uhr, Volkshochschule, 3 Termine, 56,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 47,06 € = 8,94 €)

Faszination Malen

...denn jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Malbegeisterte gleichermaßen. Nach einer Einführung und kurzen Vorstellung der Farben und Malmittel folgen erste Schritte im Bild. Befreit von Wünschen und konkreten Vorstellungen werden Flächen und Formen ins Bild gebracht und wahrgenommen. Wir arbeiten Schritt für Schritt ganz im Kontakt mit schöpferischen Impulsen, die sich unentwegt fortsetzen. Schon bald zeigt sich eine individuelle Bildsprache, die verfeinert, erneuert, ergänzt und veränderbar ist. Ziel ist, sich immer mehr dem schöpferischen Prozess zu überlassen und konventionelle Vorstellungen zu überwinden. Gemalt wird unter fachlicher Anleitung mit Acrylfarben auf Leinwand und/oder Pastellkreiden. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Veranstalterin Trautlinde Reiter, Malerwerkstatt Bartenstein, Käppelesgasse 33, 74575 Schrozberg (Bartenstein). Kosten für Material (je nach Verbrauch ca. 10,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Weikersheim 207104

Trautlinde Reiter, Samstag, 18.11.2023, 14:00 - 18:00 Uhr, Schrozberg, Malwerkstatt Bartenstein, 1 Termin, 33,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 27,73 € = 5,27 €) zzgl. Materialkosten

Landschaftsmalerei

Aquarellmalerei

Als Einstiegskurs in die Kunst der Landschaftsmalerei mit Aquarellfarben und Ölpastellkreiden befassen wir uns mit Fragen der Komposition, mit technischen Fragen und mit der Geschichte der Landschaftsmalerei. So können die Teilnehmer/innen lernen, nach der Natur zu malen, aber auch aus der Idee heraus das Bild einer Landschaft selbst zu entwickeln. Bitte ein günstiges Einsteigerset mit Ölpastellkreide, Aquarellfarben, Pinsel und Papier mitbringen.

Niederstetten 207105

Peter Heinrich Striffler, freitags, ab 15.09.2023, 15:00 - 16:30 Uhr, Bildungszentrum Niederstetten, 3 Termine, 31,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 26,05 € = 4,95 €)

Offenes Atelier für Malerei

Das Offene Atelier versteht sich als Forum für Kunstschaffende aus der Region. Profis als auch Autodidakten treffen sich mittwochs, an vereinbarten Terminen, zum künstlerischen Austausch und gegenseitiger Inspiration. Bitte eigene Materialien mitbringen.

Bad Mergentheim 207198

N.N., mittwochs, ab 18.10.2023, 18:00 - 20:30 Uhr, Werkraum (Eingang Stadtarchiv), 14 Termine, 42,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 35,29 € = 6,71 €)

Airbrush - Die Kunst aus der Sprühpistole

Mit Airbrush können fantastische Farbverläufe gesprüht werden. Diese Technik lässt sich auch hervorragend mit anderen Maltechniken kombinieren. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für Airbrush interessieren, ob geübt oder ungeübt. Nach einer allgemeinen Einführung in Material und Technik beginnen die Neueinsteiger/innen mit Grundübungen und der Gestaltung von Farbverläufen am Beispiel unterschiedlicher Motive wie Sonnenuntergang und Weltall. Wer bereits mehr Erfahrung hat, kann sich durch ein Frosch- oder Tucan-Motiv führen lassen und so seine Kenntnisse über Farbauftrag, Farblehre, Radier- und Maskiertechniken, Spezialeffekte oder technische Ausstattung erweitern. Bitte mitbringen: alte Kleidung und eventuell Verpflegung für die einstündige Pause.

Kosten für Material (ca. 14,00 bis 16,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Eigenes Material kann gerne mitgebracht werden.

Bad Mergentheim 207201

Ute Morawetz, Samstag, 21.10.2023, 10:00 - 17:00 Uhr, Werkraum (Eingang Stadtarchiv), 1 Termin, 68,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 57,14 € = 10,86 €) zzgl. Materialkosten

Handwerk/Kunsthandwerk

Faszination Speckstein

Sie wollten schon immer mal bildhauerisch tätig werden, hier haben Sie die Gelegenheit. Der Speckstein lässt sich ohne große Anstrengung mit Raspel, Feile und Schleifpapier bearbeiten. Er ist das ideale Medium um kleine kunstgewerbliche Gegenstände oder Skulpturen zu fertigen. Frau Reiter von der Malwerkstatt Bartenstein führt Sie in die grundlegenden Techniken der Bearbeitung ein, die Sie in Ihrem schöpferischen Ausdruck unterstützen. Einsteiger und auch Fortgeschrittene lernen hier auf einfache Weise die Gestaltungsmöglichkeiten des Steines kennen, der Fantasie freien Raum zu lassen und daraus einen eigenen Stil zu entwickeln. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Veranstalterin Trautlinde Reiter, Malerwerkstatt Bartenstein, Käppelesgasse 33, 74575 Schrozberg (Bartenstein).

Kosten für Material (15,00 € pro Kilogramm) richten sich nach dem Gewicht des Steines und werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Weikersheim 208110

Trautlinde Reiter, Samstag, 28.10.2023, 15:00 - 19:00 Uhr, Schrozberg, Malwerkstatt Bartenstein, 1 Termin, 33,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 27,73 € = 5,27 €) zzgl. Materialkosten

Ferienkurs: Die Kunstwerkstatt für Kinder im Grundschulalter

Neues lernen, spezielle Techniken ausprobieren, kreativ werden. Jeden Tag eine neue Grundtechnik und ein neues kreatives Erlebnis: Wir malen, töpfern, modellieren und basteln in entspannter Atmosphäre. Du kannst hier ein Meisterwerk malen, deine Müslischale aus Ton herstellen, ein eigenes Mosaik erstellen, einen Traumfänger für dein Fenster basteln und deinem T-Shirt einen neuen Batik-Look verleihen. Bitte mitbringen: Malkittel bzw. altes T-Shirt. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Veranstalterin Roswitha Bug, Kunstatelier Einzigartig, Wachbacher Str. 48, 97980 Bad Mergentheim.

Bad Mergentheim 208801

Roswitha Bug, Montag, 30.10.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Dienstag, 31.10.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 02.11.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Freitag, 03.11.2023, 10:00 - 12:00 Uhr, Kunstatelier Einzigartig, 4 Termine, 66,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 55,46 € = 10,54 €) zzgl. Materialkosten

Bad Mergentheim 208802

Roswitha Bug, Dienstag, 02.01.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 03.01.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 04.01.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Freitag, 05.01.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Kunstatelier Einzigartig, 4 Termine, 66,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 55,46 € = 10,54 €) zzgl. Materialkosten

Bad Mergentheim 208803

Roswitha Bug, Dienstag, 13.02.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 14.02.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 15.02.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Freitag, 16.02.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Kunstatelier Einzigartig, 4 Termine, 66,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 55,46 € = 10,54 €) zzgl. Materialkosten

Eltern-Kind Tag in der Töpferwerkstatt für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Das Schöne am Töpfeln mit Kindern ist, dass Kinder ganz ungezwungen an die Sache herangehen. Sie fassen an, kneten, modellieren, quetschen, formen und sind einfach schon vom haptischen Gefühl beeindruckt. In diesem Kurs werden grundlegende Techniken der Tonbearbeitung vermittelt. Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen werden Schritt für Schritt mit dem Aufbau und Gestalten einer Keramik vertraut gemacht. Mit Platten-, Wulst und Kugeltechnik gelingen einfache Formen wie Schalen, Vasen, Teller etc. Lernschritte im Bereich des figürlichen Tonens werden vermittelt, sodass kleine plastische Darstellungen wie Tiere geformt werden können. Die erwachsene Begleitperson ist in diesen Lernprozess mit eingebunden, vereint im kreativen Schaffen mit der kindlichen Spontanität. Die Tonarbeiten werden im Brennofen fertiggestellt unter Berücksichtigung individueller Farbwünsche. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Veranstalterin Trautlinde Reiter, Malerwerkstatt Bartenstein, Käppelesgasse 33, 74575 Schrozberg (Bartenstein). Kosten für Material (10,00 € pro Kilogramm) richten sich nach der Größe der fertigen Keramikobjekte und werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Weikersheim 208810

Trautlinde Reiter, Samstag, 14.10.2023, 15:00 - 18:00 Uhr, Schrozberg, Malwerkstatt Bartenstein, 1 Termin, 25,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 21,01 € = 3,99 €) zzgl. Materialkosten

Glasperlendrehen: Schmuck aus Glas

Seit Anbeginn sind Menschen fasziniert von der Glasperlenherstellung und der Vielfältigkeit dieses Materials. In diesem Kurs wird unter sachkundiger Anleitung gezeigt, wie man diese an einem Gasbrenner herstellt und welche verschiedenen Techniken zur Farb- und Formgebung es gibt. Nach einer Sicherheitseinführung können bereits am ersten Tag eigene Glasperlen hergestellt und dann am zweiten Tag des Kurswochenendes zu individuellen Schmuckstücken weiterverarbeitet werden. Sie werden selbst zur Designerin/ zum Designer von Glasperlen und im Handumdrehen entsteht so vielleicht ein besonderes Geschenk für einen lieben Menschen. So kann eine Kette mit selbstgedrehten Perlen und Edlestahlelementen (Strang zum Fädeln, Verschluss usw.) bereits für ca. 6,00 € angefertigt werden. Es besteht aber auch die Möglichkeit aus einzelnen Perlen wertvollere Schmuckstücke bspw. mit Silberteilen und Seide anzufertigen. Bitte mitbringen: Schutz- oder Sonnenbrille, kleine spitze Zange und kleinen Schraubenzieher, altes kleines Messer, altes Wasserglas und ein Feuerzeug. Unbedingt beachten: Kunstfaser und Feuer vertragen sich nicht, deshalb nur Kleidung aus Baumwolle/Naturfaser tragen.

Bad Mergentheim 210102

Monika Rannert, Samstag, 04.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 05.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr, Werkraum (Eingang Stadtarchiv), 2 Termine, 98,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 82,35 € = 15,65 €) zzgl. Materialkosten

Bad Mergentheim 210103

Monika Rannert, Samstag, 03.02.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 04.02.2024, 10:00 - 16:00 Uhr, Werkraum (Eingang Stadtarchiv), 2 Termine, 98,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 82,35 € = 15,65 €) zzgl. Materialkosten

Drechseln - Workshop

Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren

Gedrechselt werden in diesem Workshop z.B. Eierbecher, Vase, Flaschenöffner ... Alle erforderlichen Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Hölzer in verschiedenen Abmessungen sind vorrätig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die maximale Teilnehmerzahl von 3 sorgt für eine optimale Betreuung. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Schutzbrille, feste Halbschuhe oder Sicherheitsschuhe. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Veranstalters Andreas Ströbel, Drechseln & Schärpen, Dorfstraße 8, 74599 Schönbronn unter www.drechseln-schaerpen.de

Niederstetten 210501

Andreas Ströbel, Samstag, 11.11.2023, 09:00 - 16:00 Uhr, Drechseln & Schärpen, Wallhausen-Schönbronn, 1 Termin, 209,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 175,63 € = 33,37 €) zzgl. Materialkosten.

Niederstetten 210502

Andreas Ströbel, Samstag, 20.01.2024, 09:00 - 16:00 Uhr, Drechseln & Schärpen, Wallhausen-Schönbronn, 1 Termin, 209,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 175,63 € = 33,37 €) zzgl. Materialkosten.

Fotografie

Einstieg in die digitale Fotografie

Blende, ISO, Verschlusszeiten, Belichtung, Weißabgleich? Wenn Sie wissen wollen, was diese Begriffe mit guten Fotografien zu tun haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Der Kursleiter demonstriert anschaulich, wie sich die verschiedenen Einstellungen auf das Ergebnis auswirken und erläutert die Korrekturmöglichkeiten und Angaben auf den Objektiven. Mit ergänzenden praktischen Übungen werden Sie souveräner im Umgang mit Ihrer Kamera. Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflex oder spiegellose Systemkamera mit voll aufgeladenem Akku, Bedienungsanleitung im Original und Schreibmaterial.

Der erste und der letzte Kurstermin gehen jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr.

Niederstetten 211105

Andreas Zobel, donnerstags, ab 21.09.2023, 18:00 - 20:00 Uhr, Bildungszentrum, 6 Termine, 96,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 80,67 € = 15,33 €)

Musikalische Praxis

Gitarre spielen leicht gemacht für Einsteiger/innen

Dieser Kurs bietet einen kompakten Einstieg ins Gitarre spielen. Für alle, die ohne Noten mit Rhythmus und Forschergeist die Gitarre entdecken wollen. Ziel ist es, die einfachen Grundakkorde und Schlagtechniken zu erlernen.

Bad Mergentheim 213101

Leo Guggenmos, mittwochs, ab 27.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 140,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 117,65 € = 22,35 €)

Gitarre spielen leicht gemacht Fortgeschrittene

Kreativ mit Spaß und Rhythmus aber ohne Noten! Spielerisch mit Forschergeist wird weiter gearbeitet. Quereinsteiger, die schon einige Akkorde beherrschen, sind im Kurs willkommen.

Bad Mergentheim 213102

Leo Guggenmos, mittwochs, ab 10.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 140,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 117,65 € = 22,35 €)

Musikwichtel - Eltern-Kind-Kurs

für Kinder ab 12 Monaten bis 2 Jahren und einem Elternteil

Dieser musikalisch-kreative Kurs geht auf den wachsenden Entdeckungsdrang und Erlebnisraum Ihres Kindes ein. Das heißt: gemeinsam singen, tanzen, musizieren, einfache Instrumente basteln und darauf spielen, zusammen toben und lachen - denn die ganze Welt ist voller Musik. Durch altersgerechte Übungen löst sich das Kind dabei schon gelegentlich vom sicheren Schoß der Eltern und bekommt die Möglichkeit Neues auszuprobieren, seine musikalischen Fähigkeiten zu entdecken und zu entwickeln. Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Weikersheim 213811

Sabine Rumm, montags, ab 11.09.2023, 15:00 - 16:00 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 5 Termine, 29,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 24,37 € = 4,63 €)

Spiel, Spaß und Bewegung Eltern-Kind-Kurs

für Kinder ab 2 bis 4 Jahren und einem Elternteil

In diesem Kurs wird alles vereint, was den Kindern Spaß macht und sie in einer gesunden Entwicklung unterstützt. Zusammen singen und musizieren wir auf spielerische Weise und fördern ganz nebenbei Rhythmusgefühl und Sprache. Das Staunen über Bewegungen, Klänge, Echo- und Instrumentalspiel führt zu aktivem Mitmachen und begeistertem Imitieren. Mit Gruppentänzen, Erzählideen und dem Einsatz von Instrumenten wird dem Bedürfnis der Kinder nach musikalischer Entfaltung entsprochen und das Sprech- und Sozialverhalten der Kinder gefördert. Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Weikersheim 213813

Sabine Rumm, montags, ab 11.09.2023, 16:30 - 17:30 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 5 Termine, 29,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 24,37 € = 4,63 €)

Gesundheit

Entspannung

Yoga für Frauen am Vormittag

Mit Yoga können wir Körper, Geist und Seele in Balance bringen. In dieser Vormittagsstunde wollen wir in Schwung kommen, den Rücken stärken, aber auch innerlich still werden und die innere Kraft finden. Bitte Unterlage, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Bad Mergentheim 301101

Elke-Sophie Lux, mittwochs, ab 20.09.2023, 09:30 - 10:45 Uhr, Dominikanerkloster, 10 Termine, 63,00 €

Bad Mergentheim 301102

Elke-Sophie Lux, mittwochs, ab 10.01.2024, 09:30 - 10:45 Uhr, Dominikanerkloster, 10 Termine, 63,00 €

Kundalini Yoga Dynamik und Ruhe

Diese Yogaform mit dynamischen Übungen fokussiert sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie. Das Atmen hat hier einen zentralen Stellenwert. Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit können gestärkt werden. Yoga ist in seinen Ursprüngen ein ganzheitliches System. Es werden Körper-, Atem- und Meditationsübungen praktiziert, die den Körper kräftigen, die Flexibilität erweitern und Verspannungen lösen können. Bitte bringen Sie Matte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mit.

Bad Mergentheim 301105

Renate Löhr, montags, ab 11.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Neunkirchen, Gymnastikraum, 12 Termine, 108,00 €

Bad Mergentheim 301106

Renate Löhr, montags, ab 08.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Neunkirchen, Gymnastikraum, 8 Termine, 72,00 €

Weikersheim 301110

Renate Löhr, mittwochs, ab 13.09.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, Gymnasium, 12 Termine, 72,00 €

Weikersheim 301111

Renate Löhr, mittwochs, ab 13.09.2023, 18:15 - 19:15 Uhr, Gymnasium, 12 Termine, 72,00 €

Weikersheim 301112

Renate Löhr, mittwochs, ab 13.09.2023, 19:25 - 20:25 Uhr, Gymnasium, 12 Termine, 72,00 €

Weikersheim 301113

Renate Löhr, mittwochs, ab 10.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, Gymnasium, 8 Termine, 48,00 €

Weikersheim 301114

Renate Löhr, mittwochs, ab 10.01.2024, 18:15 - 19:15 Uhr, Gymnasium, 8 Termine, 48,00 €

Weikersheim 301115

Renate Löhr, mittwochs, ab 10.01.2024, 19:25 - 20:25 Uhr, Gymnasium, 8 Termine, 48,00 €

Hatha Yoga

Ein Weg, um körperliche Entspannung und geistige Stabilität zu finden, ist Yoga. Das System der Körper-, Atem- und Entspannungsübungen hilft, die Gesundheit zu erhalten und die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und schädliche Umwelteinflüsse zu steigern. Yoga kann in jedem Alter begonnen werden. Bei den Übungen wird der funktionelle Zusammenhang aller Wirbelsäulenabschnitte beachtet, da eine Fehlfunktion in einem Bereich die ganze Wirbelsäule beeinflusst. Sich zu entspannen ist die Voraussetzung für die Beseitigung schmerzhafter Verspannungen.

Niederstetten 301120

Simone Rohner, donnerstags, ab 14.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 11 Termine, 59,00 €

Niederstetten 301121

Simone Rohner, donnerstags, ab 14.09.2023, 20:00 - 21:00 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 11 Termine, 59,00 €

Niederstetten 301122

Simone Rohner, donnerstags, ab 18.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 9 Termine, 49,00 €

Niederstetten 301123

Simone Rohner, donnerstags, ab 18.01.2024, 20:00 - 21:00 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 9 Termine, 49,00 €

Igersheim 301126

Beatrix Rieger, montags, ab 18.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 7 Termine, 78,00 €

Igersheim 301127

Beatrix Rieger, dienstags, ab 19.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 7 Termine, 78,00 €

Igersheim 301128

Beatrix Rieger, montags, ab 08.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 56,00 €

Igersheim 301129

Beatrix Rieger, dienstags, ab 09.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 56,00 €

**Qigong: Acht Brokate
für mehr Vitalität und Lebensfreude**

Die acht Übungsabfolgen sind für Interessierte jeden Alters geeignet und bieten einen idealen Einstieg in Qigong und Tai Chi. Die Abfolge der Übungen hat einen klaren Aufbau und zeichnet sich durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung, sanfter fließender Bewegung und Ruhe aus. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Verbindung von Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft. Diese leicht zu erlernende Übungen eignen sich zur Stärkung der körperlichen Muskulatur und fördern die Konzentration und Aufmerksamkeit. Bitte in bequemer Kleidung kommen und Sportschuhe mit flacher Sohle und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Bad Mergentheim 301201

Irina Schmidt, montags, ab 18.09.2023, 10:00 - 11:15 Uhr, Dominikanerkloster, 10 Termine, 60,00 €

**Lungen Qigong
für mehr Vitalität und Lebensfreude**

Qigong ist eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin und trägt zur Entspannung von Körper und Geist bei. Eine Übungsmethode, die die Atemfunktion und die Widerstandsfähigkeit des Immunsystems stärkt, ist das Lungen Qigong. Die Übungen zur Atemtechnik können ohne Voraussetzungen schnell erlernt und einfach ausgeübt werden. Einzelne Übungselemente lassen sich auch gut in den Alltag integrieren und beeinflussen nachhaltig nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische Wohlbefinden. Bitte in bequemer Kleidung kommen und Sportschuhe mit flacher Sohle und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Bad Mergentheim 301202

Irina Schmidt, montags, ab 08.01.2024, 10:00 - 11:15 Uhr, Dominikanerkloster, 10 Termine, 60,00 €

**Feldenkrais-Methode
Bewegung, die im Kopf beginnt!**

Beweglich bleiben, wieder beweglich werden, körperlich wie geistig. Das ist der Wunschgedanke aller Menschen, egal ob jung oder alt. Kaum einer nimmt seine Bewegungen heute bewusst wahr. Dabei kann man selbst im fortgeschrittenen Alter lernen, sich zu verändern und weiterzuentwickeln. Wir brauchen dafür Zeit, Geduld, Neugierde und Forschergeist. Ziel dieses Kurses ist eine Bewegung der Leichtigkeit zu verinnerlichen. Durch das bewusste Wahrnehmen unserer Bewegung, können jene Bewegungen, die uns hemmen oder behindern entdeckt und Spannungen abgebaut werden. Mit der Feldenkrais-Methode lernen wir unseren Körper besser kennen und verinnerlichen neue Bewegungsmuster und verbessern dadurch die Funktionalität unseres Körpers. Bitte Decke oder Matte, leichte warme Kleidung und Socken mitbringen.

Bad Mergentheim 301251

Leo Guggenmos, dienstags, ab 19.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, Turnhalle Stadtmittel, Rhythmikraum, 10 Termine, 150,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 126,05 € = 23,95 €)

Bad Mergentheim 301252

Leo Guggenmos, dienstags, ab 09.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Turnhalle Stadtmittel, Rhythmikraum, 10 Termine, 150,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 126,05 € = 23,95 €)

Entspannung mit Klang

Jeder Mensch erlebt im Alltag verschiedene Formen von Stress, Anspannung und Leistungsdruck. Umso wichtiger ist es, hin und wieder zu entspannen und neu aufzutanken. Bei diesem Entspannungskurs lernen Sie mit verschiedenen Elementen aus unterschiedlichsten Entspannungsübungen einfach mal "abzuschalten". Dabei wirken Klangschalen mit ihrem angenehmen Klang wie ein Verstärker, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Körperliches Auftanken und Abschalten ist angesagt um wieder frisch in den Alltag zu starten. Bitte mitbringen: Matte, Decke, eventuell ein Kissen und ein zweites Paar Socken.

Igersheim 301262

Sabine Rumm, freitags, ab 10.11.2023, 19:30 - 20:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 41,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 34,45 € = 6,55 €)

**Entspannung mit Klang
für Schwangere**

Jeder Mensch erlebt im Alltag verschiedene Formen von Stress, Anspannung und Leistungsdruck. Umso wichtiger ist es, hin und wieder zu entspannen und neu aufzutanken. Bei diesem Entspannungskurs lernen Sie mit verschiedenen Elementen aus unterschiedlichsten Entspannungsübungen einfach mal "abzuschalten". Dabei wirken Klangschalen mit ihrem angenehmen Klang wie ein Verstärker, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Körperliches Auftanken und Abschalten ist angesagt um wieder frisch in den Alltag zu starten. Bitte mitbringen: Matte, Decke, eventuell ein Kissen und ein zweites Paar Socken.

Igersheim 301263

Sabine Rumm, freitags, ab 10.11.2023, 09:30 - 10:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 41,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 34,45 € = 6,55 €)

**Zeit für mich
Techniken zur Entspannung**

"Den Tag einfach ausklingen lassen". Nach diesem Motto könnte verfahren, wer diesen Kurs besucht hat. Der Kurs bietet einen Querschnitt durch verschiedene Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation und Klangschalen. Durch mehrere, aufeinanderfolgende Entspannungseinheiten schaffen Sie sich einen entspannten Tagesausklang und kommen ganz zu sich. Bitte bringen Sie eine Decke, eine dicke Matte, kuschelige Socken und ein kleines Kissen mit.

Igersheim 301270

Miriam Rögner-Schneider, donnerstags, ab 11.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 3 Termine, 54,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 45,38 € = 8,62 €)

Entspannt in den Abend Unterschiedliche Entspannungsmethoden entdecken

Gemeinsam entdecken wir unterschiedliche Entspannungstechniken. Darunter Meditation, Atemübungen, Autogenes Training und Fantasiereisen. Jede Methode werden wir uns näher betrachten und auch ausprobieren. So können alle Teilnehmenden entspannt in den Abend starten und den Fokus ganz auf ihr Inneres lenken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte eine dicke Matte, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Igersheim 301271

Nadine Pritzkow, donnerstags, ab 21.09.2023, 19:15 - 20:45 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 43,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 36,13 € = 6,87 €)

Niederstetten 301272

Nadine Pritzkow, donnerstags, ab 16.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, 4 Termine, 35,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 29,41 € = 5,59 €)

Waldbaden für Erwachsene

Shinrin Yoku ist japanisch und heißt so viel wie "Waldbaden". Dort ist es zu einer anerkannten Stress-Management-Methode avanciert. Ziel ist es, ganz bewusst in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen, sich achtsam zu bewegen, ruhig und tief zu atmen, aufmerksam zu beobachten, sich treiben zu lassen und den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen. Eine Methode, die sich positiv auf die Gesundheit auswirkt, den Stresspegel reduziert und das Immunsystem stärkt. Waldbaden ist für Menschen geeignet, die sich nach Ruhe und Entspannung sehnen und sich gerne in der Natur aufhalten. Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk. Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt.

Igersheim 301275

Sabine Rumm, Samstag, 23.09.2023, 16:00 - 17:30 Uhr, Treffpunkt: Holzlagerplatz, 1 Termin, 17,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 14,29 € = 2,71 €)

Wald erleben - Gemeinsame Wohlfühlzeit für Kinder von 3 bis 7 Jahren und einem Elternteil

Gemeinsam mit einem Elternteil auf Entdeckungsreise gehen und den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen, d.h. genauer hinhören, sehen, fühlen, riechen und Neues bestaunen. Dabei lernen wir spielerisch unsere Sinne zu schärfen, die ganz besondere Atmosphäre des Waldes zu genießen und zu entspannen. Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen. Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt.

Igersheim 301805

Sabine Rumm, Samstag, 16.09.2023, 14:00 - 15:30 Uhr, Treffpunkt: Holzlagerplatz, 1 Termin, 17,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 14,29 € = 2,71 €)

Yoga für Kinder - Eltern-Kind-Kurs

für Kinder von 2,5 bis 4 Jahren und einem Elternteil

Yoga für Kinder bietet eine Möglichkeit, spielerisch Kraft zu schöpfen, aber auch Aggressionen und Stress abzubauen. Hund, Katze, Maus - welche Yogafigur bist du? Das Nachstellen verschiedener Tier-, Pflanzen- und Landschaftsformen in den Yoga-Haltungen kann bei den Kindern ein tieferes Verständnis für ihre Umwelt entstehen lassen. Selbst die Kleinsten können Ihr Körpergefühl beim kindgerechten Yoga stärken und werden bewegungssicher. Durch den ständigen Wechsel von Anspannung und Entspannung in den Haltungen erleben die Kinder diesen Unterschied. Vielfältige Konzentrations- und Meditationsübungen eröffnen auch schon Kindern neue Möglichkeiten, ihre Aufmerksamkeit und somit den Geist zu schulen. Geübte Entspannungsphasen in der Gruppe helfen dabei, auch zu Hause zu entspannen. Bitte mitbringen: Matte, Kissen und ein zweites Paar Socken.

Bad Mergentheim 301806

Sabine Rumm, donnerstags, ab 16.11.2023, 16:30 - 17:30 Uhr, Grundschule Au, Turnhalle, 5 Termine, 24,00 €

Bewegung und Fitness

Functioning Happy Balance

Das Fitnessprogramm für mehr Wohlbefinden, mehr Energie und einen strafferen Körper. Intensive Fettverbrennung und Funktionstraining - diese Kombination lässt die Trainingswünsche in Erfüllung gehen. Die Kombinationen aus Kraftausdauerübungen, dynamischen Ganzkörperübungen sowie leichten Aerobic- und Fit-Bo-Elementen sind leicht zu erlernen und machen Spaß. Die Bewegungen werden mit dem eigenen Körpergewicht aber auch z. B. mit Therabändern, Hanteln, Flexibar usw. durchgeführt. Zum Abschluss der Stunde erfolgt eine sanfte Muskel- und Faszien-Pflege, u. a. mit der Blackroll. Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und falls vorhanden Blackroll und Hanteln mitbringen.

Bad Mergentheim 302101

Birgit Weiler, dienstags, ab 12.09.2023, 17:55 - 18:55 Uhr, Turnhalle Stadtmitte, 12 Termine, 65,00 €

Bad Mergentheim 302102

Birgit Weiler, dienstags, ab 12.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, Turnhalle Stadtmitte, 12 Termine, 65,00 €

Bad Mergentheim 302103

Birgit Weiler, dienstags, ab 09.01.2024, 17:55 - 18:55 Uhr, Turnhalle Stadtmitte, 9 Termine, 49,00 €

Bad Mergentheim 302104

Birgit Weiler, dienstags, ab 09.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, Turnhalle Stadtmitte, 9 Termine, 49,00 €

Bad Mergentheim 302105

Birgit Weiler, donnerstags, ab 14.09.2023, 09:55 - 10:55 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 13 Termine, 71,00 €

Bad Mergentheim 302106

Birgit Weiler, donnerstags, ab 11.01.2024, 09:55 - 10:55 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 9 Termine, 49,00 €

Igersheim 302107

Birgit Weiler, donnerstags, ab 14.09.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, Kleinsporthalle, 13 Termine, 71,00 €

Igersheim 302108

Birgit Weiler, donnerstags, ab 11.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, Kleinsporthalle, 9 Termine, 49,00 €

Bodyfit

Du möchtest deine Figur verbessern, Fett verbrennen und deine Ausdauer trainieren? Dann bist du beim Bodyfit genau richtig! Hier werden die Bewegungen pro Muskelgruppe öfter wiederholt als beim Kraftsport. Mit vielen Übungen wird den Pfunden der Kampf angesagt, deine Muskulatur gestärkt und der Körper gestrafft! Schon nach wenigen Trainingseinheiten wirst du eine Stärkung des eigenen Wohlbefindens und deiner Muskulatur spüren. Bitte Matte mitbringen.

Niederstetten 302111

Nadin Ihlow, dienstags, ab 12.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 10 Termine, 44,00 €

Niederstetten 302112

Nadin Ihlow, dienstags, ab 16.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 10 Termine, 44,00 €

Fit Mix

ein präventives Ganzkörpertraining

Fit Mix - der Name ist Programm. Eine perfekte Mischung aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung für alle, die Spaß am fit werden und fit bleiben haben. Bauch, Beine, Po und Rücken kommen dabei garantiert nicht zu kurz. Durch abwechslungsreiche Übungen zu fetziger Musik kommt keine Langeweile auf und der ganze Körper wird von Kopf bis Fuß in Schwung gebracht. Abgerundet wird die Stunde durch Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bitte Matte und ein Handtuch mitbringen.

Bad Mergentheim 302113

Silvia Hörner, donnerstags, ab 21.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, Turnhalle Stadtmitte, 10 Termine, 47,00 €

Bad Mergentheim 302114

Silvia Hörner, donnerstags, ab 11.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, Turnhalle Stadtmitte, 8 Termine, 38,00 €

Niederstetten 302115

Silvia Hörner, Tachmina Davljatschin, montags, ab 11.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 10 Termine, 47,00 €

Niederstetten 302116

Silvia Hörner, Tachmina Davljatschin, montags, ab 08.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 8 Termine, 38,00 €

Igersheim 302127

Silvia Hörner, Tachmina Davljatschin, montags, ab 18.09.2023, 18:45 - 19:45 Uhr, Kleinsporthalle, 10 Termine, 47,00 €

Igersheim 302128

Silvia Hörner, Tachmina Davljatschin, montags, ab 08.01.2024, 18:45 - 19:45 Uhr, Kleinsporthalle, 10 Termine, 47,00 €

Fit über 50

Sie wollen für sich etwas Gutes tun? Schwerpunkte dieses Kurses sind maßvolle Rückengymnastik, Körperwahrnehmungsübungen und wohltuende Entspannungsübungen mit Gleichaltrigen, die aktiv etwas für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden tun wollen.

Bad Mergentheim 302130

Birgit Weiler, donnerstags, ab 14.09.2023, 11:00 - 12:00 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 13 Termine, 71,00 €

Bad Mergentheim 302131

Birgit Weiler, donnerstags, ab 11.01.2024, 11:00 - 12:00 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 9 Termine, 49,00 €

Intensives Intervalltraining

STRONG Nation™

STRONG Nation™ ist ein intensives Bewegungstraining zu mitreißenden Beats. Eine Kombination aus Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining mit explosiven Sprüngen, schnellen Schrittkombinationen und Richtungswechseln. Das Training fordert den gesamten Körper und baut in kurzer Zeit Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer auf. Der Kurs eignet sich für alle, die bereits eine Konditionsgrundlage haben. Bitte Sportschuhe, ein Handtuch und Getränk mitbringen.

Weikersheim 302132

Eglis Marlene Krüger, dienstags, ab 12.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, Turnhalle Elpersheim, 10 Termine, 47,00 €

Weikersheim 302133

Eglis Marlene Krüger, dienstags, ab 09.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Turnhalle Elpersheim, 10 Termine, 47,00 €

Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen, bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert und fließend mit entsprechender Atmung ausgeführt. Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf der Kräftigung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur bei gleichzeitiger Dehnung der kompletten Beinmuskulatur. Das ideale Training, um den Körper zu kräftigen und die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit zu erhalten. Bitte eine Matte mitbringen.

Bad Mergentheim 302202

Kerstin Käss, mittwochs, ab 27.09.2023, 18:00 - 18:45 Uhr, DOG-Sporthalle, Halle 3, 10 Termine, 45,00 €

Bad Mergentheim 302203

Kerstin Käss, mittwochs, ab 10.01.2024, 18:00 - 18:45 Uhr, DOG-Sporthalle, Halle 3, 10 Termine, 45,00 €

Igersheim 302206

Tanja Simon, mittwochs, ab 20.09.2023, 18:30 - 19:30
Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 10 Termine, 60,00
€

Igersheim 302207

Tanja Simon, mittwochs, ab 20.09.2023, 19:45 - 20:45
Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 10 Termine, 60,00
€

Igersheim 302208

Tanja Simon, mittwochs, ab 10.01.2024, 18:30 - 19:30
Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 10 Termine, 60,00
€

Igersheim 302209

Tanja Simon, mittwochs, ab 10.01.2024, 19:45 - 20:45
Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 10 Termine, 60,00
€

**Pilates
in allen Varianten**

"Nach 10 Stunden fühlst du einen Unterschied. Nach 20 siehst du den Unterschied - nach 30 hast du einen neuen Körper." (Joseph Pilates). Pilates ist ein ganzheitliches effektives Trainingssystem aus kombinierten Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Der Schwerpunkt des Pilatestrainings liegt auf der Kräftigung der tief liegenden Bauch- und Rückenmuskulatur und des Beckenbodens ("Powerhouse"). Gleichwohl fördert Pilates nicht nur die Haltung sondern auch die Durchblutung. Durch verschiedene Varianten der Übungen ist für jeden etwas dabei. Bitte bequeme Sportsachen tragen und ein großes Handtuch mitbringen.

Niederstetten 302211

Kathy Mohr, mittwochs, ab 13.09.2023, 19:15 - 20:15
Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, 10 Termine, 60,00
€

Niederstetten 302212

Kathy Mohr, mittwochs, ab 17.01.2024, 19:15 - 20:15
Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, 10 Termine, 60,00
€

Weikersheim 302214

Kathy Mohr, dienstags, ab 19.09.2023, 18:00 - 19:00
Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 11
Termin, 66,00 €

Weikersheim 302215

Kathy Mohr, dienstags, ab 09.01.2024, 18:00 - 19:00
Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 9
Termine, 54,00 €

Pilates meets Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung ist eine wissenschaftlich anerkannte und bewährte Tiefenentspannungsmethode nach Jacobson. Jacobson stellte fest, dass sich durch Stress, Angst, innere Unruhe und Leere, die Muskeln anspannen. Bei "Dauerstress" kann dies zu chronischen Schmerzzuständen, Herz- Kreislauf-Beschwerden sowie psychosomatischen Erkrankungen führen. Durch den gezielten Wechsel von Anspannen und Lösen mobilisieren Sie zielgerichtet alle Muskelgruppen Ihres gesamten Körpers. In diesem Kurs symbiosiert die Progressive Muskelrelaxation mit dem Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates, einem ganzheitlichen Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training beinhaltet Kraft- und Dehnübungen sowie Atemübungen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Weikersheim 302216

Christina Kirchner, mittwochs, ab 13.09.2023, 18:15 - 19:30 Uhr, Physio & Sports Rehasport e.V., 6 Termine, 82,00 €

Beckenbodengymnastik

**Beckenbodentraining
nach dem Tanzberger-Konzept**

Haben Sie den Wunsch, etwas für sich zu tun, ob vorbeugend oder bei bestehenden Problemen wie Beckenbodenschwäche oder Inkontinenz? Sie erfahren in Theorie und Praxis, wie Sie ein neues Verständnis entwickeln, Ihre Wahrnehmungsfähigkeit verfeinern und die Beckenbodenmuskulatur stärken können. Grundlage ist das von Renate Tanzberger nach jahrzehntelanger praktischer Tätigkeit und Forschung entwickelte Beckenbodenkonzept. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein kleines Handtuch und eine Matte mit.

Bad Mergentheim 302251

Renate Graf, dienstags, ab 10.10.2023, 17:30 - 18:15
Uhr, Fachklinik Schwaben, Gymnastikraum, 8 Termine, 51,00 €

Bad Mergentheim 302252

Renate Graf, dienstags, ab 23.01.2024, 17:30 - 18:15
Uhr, Fachklinik Schwaben, Gymnastikraum, 8 Termine, 51,00 €

Zumba®

Zumba®

Tanze dich fit!

Inspiziert von lateinamerikanischer Musik verbindet dieses Fitnessprogramm Elemente aus Aerobic und Intervall-Training mit verschiedenen Tanzschritten und einem mitreißenden Musikmix aus Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches und sehr effektives Fitness-Training, das so viel Spaß macht, dass man nicht genug davon bekommt. Der Einstieg ist einfach und für jeden geeignet. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Das Wichtigste ist, sich gerne zur Musik zu bewegen. Ehe du dich versiehst, steigert du deine Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung, ohne zu merken, dass du Sport treibst. Zumba® ist Party und Lebensfreude pur! Bitte Sportschuhe, ein Handtuch und Getränk mitbringen.

Bad Mergentheim 302301

Melanie Scholz-Rosenkranz, mittwochs, ab 13.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, DOG-Sporthalle, Halle 3, 10 Termine, 47,00 €

Bad Mergentheim 302302

Melanie Scholz-Rosenkranz, mittwochs, ab 10.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, DOG-Sporthalle, Halle 3, 8 Termine, 38,00 €

Zumba®

Inspiziert von lateinamerikanischer Musik verbindet dieses Fitnessprogramm Elemente aus Aerobic und Intervall-Training mit verschiedenen Tanzschritten und einem mitreißenden Musikmix aus Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches und sehr effektives Fitness-Training, das so viel Spaß macht, dass man nicht genug davon bekommt. Der Einstieg ist einfach und für jeden geeignet. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Ehe du dich versiehst, steigert du deine Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung, ohne zu merken, dass du Sport treibst. Zumba® ist Party und Lebensfreude pur! Bitte Sportschuhe, ein Handtuch und Getränk mitbringen.

Bad Mergentheim 302303

Eglis Marlene Krüger, donnerstags, ab 14.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, Turnhalle Stadtmitte, 10 Termine, 47,00 €

Bad Mergentheim 302304

Eglis Marlene Krüger, donnerstags, ab 11.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Turnhalle Stadtmitte, 10 Termine, 47,00 €

Weikersheim 302305

Eglis Marlene Krüger, freitags, ab 15.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 10 Termine, 47,00 €

Weikersheim 302306

Eglis Marlene Krüger, freitags, ab 12.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 10 Termine, 47,00 €

Zumba®

Bewegung mit Spaß!

Zumba® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm mit latein-amerikanischer und internationaler Musik. Dabei steigern die Teilnehmer ihre Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung, ohne zu merken, dass sie intensiv Sport treiben. Spaß und Freude sind vorprogrammiert.

Igersheim 302310

Tachmina Davljatschin, montags, ab 18.09.2023, 20:00 - 20:45 Uhr, Erlenbachhalle, 10 Termine, 35,00 €

Igersheim 302311

Tachmina Davljatschin, montags, ab 08.01.2024, 20:00 - 20:45 Uhr, Erlenbachhalle, 10 Termine, 35,00 €

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen für Frauen ab 14 Jahren

Nicht jede Frau trägt ständig Abwehrmittel wie Pfefferspray oder einen Elektroschocker zur Selbstverteidigung bei sich. Außerdem wüssten wohl die wenigsten von uns, wie man damit sachgerecht hantiert, um sich nicht aus Versehen selbst zu verletzen. Ist es da nicht sinnvoller, jene Dinge zur Selbstverteidigung einzusetzen, die man häufig bei sich hat? Bei der Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen wie beispielsweise Kugelschreiber, Zeitschriften, Bücher, Schlüssel, Taschen u.v.m. wird gezeigt, wie man sich effektiv und leicht mit solchen Gegenständen vor Übergriffen schützen kann. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Der Kurs findet am Montag, 09.10.2023 und Dienstag, 10.10.2023 statt.

Bad Mergentheim 302351

Norbert Tränkler, Montag, 09.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr

Dienstag, 10.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr, Grundschule Au, Turnhalle, 2 Termine, 20,00 €

Krav Maga

Selbstverteidigung ab 16 Jahren

Krav Maga ist ein äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem, das ursprünglich aus Israel stammt. Es basiert auf natürlichen bei jedem Menschen bereits vorhandenen Reflexen. Diese müssen nicht erst langwierig antrainiert werden und sind auch unter hohem Druck schnell abrufbar. Die Reflexe werden durch direkte, einfache und effiziente Techniken ergänzt. Damit wird eine möglichst schnelle Beendigung von Angriffen erreicht. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.

Igersheim 302353

Torsten Specht, Freitag, 20.10.2023, 17:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 21.10.2023, 09:00 - 13:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 2 Termine, 47,00 €

Niederstetten 302355

Torsten Specht, Freitag, 17.11.2023, 17:15 - 21:15 Uhr
Samstag, 18.11.2023, 09:00 - 13:00 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, 2 Termine, 47,00 €

Selbstverteidigung- und Selbstbehauptung für Kinder zwischen 7 und 10 Jahren

Gestärktes Selbstbewusstsein und hinreichende Verhaltensweisen zur Selbstbehauptung schützen Kinder vor alltäglichen Sticheleien, Erpressungen und Kränkungen, schaffen mehr Lebensqualität und helfen, einen selbstbewussten Menschen zu formen. Dieser Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Kids zwischen 7 und 10 Jahren basiert auf dem israelischen Selbstverteidigungssystem Krav Maga. Es zielt darauf ab, Kinder mit den Fähigkeiten und Werkzeugen auszustatten, die sie benötigen, um sich sicher und selbstbewusst zu fühlen und sich vor potenziellen Bedrohungen zu schützen. Das Training beinhaltet sowohl physische als auch mentale Aspekte der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.

Weikersheim 302854

Torsten Specht, montags, ab 18.09.2023, 17:30 - 18:30 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 10 Termine, 48,00 €

Ferienkurs: Selbstverteidigung für Kinder ab 8 Jahren

Dieser Kurs soll Kindern und Jugendlichen Selbstvertrauen, Sicherheit und Freude an angemessener Selbstverteidigung vermitteln. Durch das Erlernen einfacher und effektiver Selbstverteidigungstechniken werden die Mädchen und Jungen auf eine mögliche Gefahrensituation vorbereitet, um sich entschieden und selbstsicher verteidigen zu können. Bitte Sportkleidung, Matte und ein Getränk mitbringen.

Bad Mergentheim 302850

Norbert Tränkler, Montag, 30.10.2023, 09:00 - 11:00 Uhr

Dienstag, 31.10.2023, 09:00 - 11:00 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 2 Termine, 19,00 €

Tanze dich schlank und fit!

Hier ist der Name Programm. Du möchtest deine Fitness steigern und dich richtig auspowern? Dann ist dies das richtige Fitnessprogramm für dich. Mit viel Spaß wird zu unterschiedlichen Tanzstilen getanzt und dein Body dabei in Form gebracht. In dem Dance-Workout wird dir gezeigt, wie du deine Bewegungsaktivität erhöhst, deine Muskeln stärkst und deine Ausdauer verbesserst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Du lernst die Basic Steps der einzelnen Styles und trainierst ganz automatisch deinen Körper. Schnell und effektiv, Spaßig und locker, hin zu einem neuen Körpergefühl!

Niederstetten 302410

Nadin Ihlow, dienstags, ab 12.09.2023, 19:30 - 20:30 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 10 Termine, 44,00 €

Mama-Baby-Fitness

Mama Fitness und das Kind (0-3 Jahre) kann mit!

Dieses Kursangebot richtet sich an Mamas mit Babys/Kleinkindern, die nach der Rückbildung mit einem schonenden Fitnesstraining durchstarten möchten. Mit einem Mix aus Kraft- und Ausdauerübungen soll die Fettverbrennung angekurbelt und der Muskelaufbau angeregt werden. Zudem werden Koordination und Beweglichkeit geschult. Bei Mamas in Begleitung wird der Nachwuchs entweder mit eingebunden oder kann auf einer Decke liegen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und eine Decke für das Baby.

Niederstetten 302451

Kerstin Käss, freitags, ab 22.09.2023, 09:00 - 09:45 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, 8 Termine, 40,00 €

Niederstetten 302452

Kerstin Käss, freitags, ab 12.01.2024, 09:00 - 09:45 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, 8 Termine, 40,00 €

Bad Mergentheim 302453

Kerstin Käss, montags, ab 02.10.2023, 09:00 - 09:45 Uhr, Dominikanerkloster, 8 Termine, 40,00 €

Igersheim 302455

Kerstin Käss, montags, ab 08.01.2024, 09:00 - 09:45 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 8 Termine, 40,00 €

Gesunder Rücken

Wirbelsäulengymnastik

Sie haben immer mal wieder Kummer mit dem Rücken? Sie können etwas dagegen tun! Bewegung, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur des Rückens und des ganzen Körpers, dazu Entspannung und Spiele stehen auf dem Programm. Der Kurs möchte Ihnen auch eine intensive Körperwahrnehmung und ein Bewusstsein für wirbelsäulenschonende Alltagsbewegungen vermitteln.

Bad Mergentheim 303505

Renate Graf, dienstags, ab 19.09.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 11 Termine, 56,00 €

Bad Mergentheim 303507

Renate Graf, dienstags, ab 19.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, Fachklinik Schwaben, Gymnastikraum, 11 Termine, 89,00 €

Bad Mergentheim 303508

Renate Graf, dienstags, ab 09.01.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 10 Termine, 51,00 €

Bad Mergentheim 303509

Renate Graf, dienstags, ab 09.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, Fachklinik Schwaben, Gymnastikraum, 10 Termine, 81,00 €

Igersheim 303510

Renate Graf, montags, ab 11.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, Erlenbachhalle, 12 Termine, 61,00 €

Igersheim 303511

Renate Graf, montags, ab 11.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, Erlenbachhalle, 12 Termine, 61,00 €

Igersheim 303512

Renate Graf, montags, ab 08.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Erlenbachhalle, 9 Termine, 46,00 €

Igersheim 303513

Renate Graf, montags, ab 08.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, Erlenbachhalle, 9 Termine, 46,00 €

Rücken-Fit

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken? Dann sind Sie hier richtig! Mit funktioneller Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und Stretching schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen rückenstrapazierten Alltag. Sie erhalten praxisnahe Tipps, durch die Ihre Bewegungen im Alltag ökonomischer und leichter werden. Bei jedem Treffen lernen Sie neue Bewegungsabläufe und Elemente kennen, unter anderem kommt das Flexi-Bar zum Einsatz. Bitte, falls vorhanden, Theraband und Blackroll mitbringen.

Weikersheim 303514

Birgit Weiler, freitags, ab 15.09.2023, 16:55 - 17:55 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 13 Termine, 71,00 €

Weikersheim 303515

Birgit Weiler, freitags, ab 15.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 13 Termine, 71,00 €

Weikersheim 303516

Birgit Weiler, freitags, ab 12.01.2024, 16:55 - 17:55 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 9 Termine, 49,00 €

Weikersheim 303517

Birgit Weiler, freitags, ab 12.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 9 Termine, 49,00 €

Bewegung im Wasser

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein gelenkschonendes Training für den ganzen Körper. Im Kurs werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination trainiert. Für Osteoporose-Patienten oder vorbeugend hierfür ist der Kurs sehr gut geeignet. Bitte Badebekleidung und Handtücher mitbringen. Der Eintritt ins Schwimmbad beträgt 4,00 € pro Termin. Beim Kauf einer 10er Karte 3,60 €. Das Schwimmbad kann auch außerhalb der Kurszeiten genutzt werden.

Igersheim 303551

Nelja Balles, freitags, ab 29.09.2023, 10:00 - 10:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 10 Termine, 48,00 € zzgl. Eintritt.

Igersheim 303552

Nelja Balles, freitags, ab 12.01.2024, 10:00 - 10:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 10 Termine, 48,00 € zzgl. Eintritt.

Wassergymnastik für werdende Mütter auch für nicht schwangere Teilnehmerinnen

Wassergymnastik kann Kurse für die Geburtsvorbereitung nicht ersetzen aber sinnvoll ergänzen. Der Körper kann hierbei sehr gut entspannen und es werden Bänder und Gelenke weniger belastet als beim Trockentraining, da vom Wasser rund 50 % des Körpergewichts getragen wird. Die Durchblutung wird unterstützt und der Kreislauf angeregt, wodurch mehr Sauerstoff ins Blut gelangt. Diese bessere Durchblutung kommt auch dem Baby zu Gute. Besonderen Spaß bereitet der Kurs auch Paaren, die gemeinsam entspannen und abtauchen möchten. Bitte Badebekleidung und Handtücher mitbringen. Der Eintritt ins Schwimmbad beträgt 4,00 € pro Termin. Beim Kauf einer 10er Karte 3,60 €. Das Schwimmbad kann auch außerhalb der Kurszeiten genutzt werden.

Igersheim 303561

Nelja Balles, freitags, ab 29.09.2023, 11:00 - 11:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 5 Termine, 30,00 € zzgl. Eintritt.

Igersheim 303562

Nelja Balles, freitags, ab 10.11.2023, 11:00 - 11:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 5 Termine, 30,00 € zzgl. Eintritt.

Igersheim 303564

Nelja Balles, freitags, ab 12.01.2024, 11:00 - 11:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 5 Termine, 30,00 € zzgl. Eintritt.

Aqua-Fitness

Das Aqua-Fitness-Training ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Wassergymnastik und Aqua-Jogging. Es trainiert Kraft und Ausdauer, erhöht die Beweglichkeit und verbessert die Koordination. Durch den Wasserauftrieb werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet, die Muskulatur gekräftigt, der Stoffwechsel angeregt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Aqua-Fitness macht fit und vital.

Weikersheim 303601

Zsuzsanna Lendvai, dienstags, ab 19.09.2023, 20:00 - 20:45 Uhr, Hallenbad, 10 Termine, 68,00 €

Weikersheim 303602

Zsuzsanna Lendvai, dienstags, ab 19.09.2023, 20:45 - 21:30 Uhr, Hallenbad, 10 Termine, 68,00 €

Weikersheim 303603

Zsuzsanna Lendvai, dienstags, ab 09.01.2024, 20:00 - 20:45 Uhr, Hallenbad, 10 Termine, 68,00 €

Weikersheim 303604

Zsuzsanna Lendvai, dienstags, ab 09.01.2024, 20:45 - 21:30 Uhr, Hallenbad, 10 Termine, 68,00 €

Bad Mergentheim 303605

Zsuzsanna Lendvai, mittwochs, ab 20.09.2023, 17:30 - 18:15 Uhr, Fachklinik Schwaben, 10 Termine, 72,00 €

Bad Mergentheim 303606

Zsuzsanna Lendvai, mittwochs, ab 20.09.2023, 18:15 - 19:00 Uhr, Fachklinik Schwaben, 10 Termine, 72,00 €

Bad Mergentheim 303607

Zsuzsanna Lendvai, mittwochs, ab 20.09.2023, 19:00 - 19:45 Uhr, Fachklinik Schwaben, 10 Termine, 72,00 €

Bad Mergentheim 303608

Zsuzsanna Lendvai, mittwochs, ab 10.01.2024, 17:30 - 18:15 Uhr, Fachklinik Schwaben, 10 Termine, 72,00 €

Bad Mergentheim 303609

Zsuzsanna Lendvai, mittwochs, ab 10.01.2024, 18:15 - 19:00 Uhr, Fachklinik Schwaben, 10 Termine, 72,00 €

Bad Mergentheim 303610

Zsuzsanna Lendvai, mittwochs, ab 10.01.2024, 19:00 - 19:45 Uhr, Fachklinik Schwaben, 10 Termine, 72,00 €

Ernährung und Kochen

Wellness-Cremes und Tinkturen

Wildkräuter-Workshop

Nicht nur im Essen oder als Tee entfalten Wild- und Gartenkräuter ihre wohltuende Wirkung. Sie stehen auch als Heilkräuter oder bei der Verwendung in Cremes und Tinkturen ganz hoch im Kurs. Wie Kosmetik aus der Natur selbst hergestellt werden kann - ganz ohne Chemie, dafür mit der Kraft der Kräuter - wird in diesem Workshop gezeigt. Neben den pflegenden und sensorischen Eigenschaften von Wild- und Gartenkräutern vermittelt die Kräuterpädagogin aber auch Wissenswertes über die Eigenschaften und Anwendungszwecke von Tinkturen, Ölauszügen, Salben und Cremes. Im Praxisteil werden Shampoo, Creme und Körperlotion selbst hergestellt. Bitte mitbringen: 3 kleine Gefäße und 3 größere Gefäße bzw. Flaschen, eine Schürze und Geschirrtuch.

Stornofrist: 30.11.2023

Kosten für Material (10,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Bad Mergentheim 304510

Alexandra Abredat, Freitag, 08.12.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, Berufliche Schule EPE, 1 Termin, 21,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 17,65 € = 3,35 €) zzgl. Materialkosten

Kräuter für die schnelle After-Work-Küche

Kräuter-Workshop

In Sachen Wild- und Gartenkräuter ist wirklich für jeden Geschmack etwas dabei. Ob zum Würzen von Speisen, zur Zubereitung von köstlichen Getränken - frische Kräuter sind in der kreativen Küche eine wirkliche Bereicherung. Nach einem Begrüßungs-Cocktail und einer Einführung über die gesundheitsfördernden sowie sensorischen Eigenschaften von Wild- und Gartenkräutern werden gemeinsam mit der Kräuterpädagogin verschiedene kleine Gerichte zubereitet. Je nach Jahreszeit und Verfügbarkeit der Lebensmittel Suppe, Pfannkuchen oder vegetarische Frikadellen und Salate. Ein vegetarisches Mini-Menü, das sich ohne großen Aufwand auch in einen vollgepackten Arbeitstag integrieren lässt. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, 3 - 4 verschließbare Gefäße für Lebensmittel.

Kosten für Lebensmittel (10,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Bad Mergentheim 305101

Alexandra Abredat, Freitag, 26.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, Berufliche Schule EPE, 1 Termin, 21,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 17,65 € = 3,35 €) zzgl. Lebensmittelkosten

Alltagsküche mit dem Thermomix

Möchten Sie Küchenarbeitszeit im Alltag einsparen und trotzdem tolles gesundes Essen für Ihre Familie zaubern? Dann lernen Sie die verschiedenen Ebenen im Thermomix kennen. Lassen Sie sich von den genussvollen Rezepten inspirieren. Dieser Kurs ist für Thermomixfans und Kochbegeisterte. Gemeinsam werden wir am gedeckten Tisch alles probieren. Bitte bringen Sie folgendes zum Kurs mit: Schreibzeug, Schneidebrett und Messer, Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben.

Kosten für Lebensmittel (15,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Igersheim 305140

Heike Model, Samstag, 23.09.2023, 11:00 - 14:00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Neuses, 1 Termin, 18,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 15,13 € = 2,87 €) zzgl. Lebensmittelkosten

Österreichischer Kochkurs: Spinatknödel und Kaiserschmarrn

Kochbegeisterte aufgepasst! Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt Österreichs und lernen Sie die Zubereitung von zwei traditionellen Köstlichkeiten: Spinatknödel und Kaiserschmarrn. Sie lernen, wie man den Spinat verarbeitet, den Knödelteig zubereitet und die Knödel gekonnt formt. Sie lernen nicht nur die handwerklichen Kniffe und Tricks, sondern auch wie man die perfekte Konsistenz sowie die goldbraune Kruste bei der Zubereitung eines Kaiserschmarrns erreicht. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und ggf. verschließbare Gefäße für Lebensmittel

Bad Mergentheim 305201

Viktoria Schaffler, Freitag, 22.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr, Berufliche Schule EPE, 1 Termin, 59,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 49,58 € = 9,42 €) zzgl. Lebensmittelkosten

Bad Mergentheim 305202

Viktoria Schaffler, Freitag, 10.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr, Berufliche Schule EPE, 1 Termin, 59,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 49,58 € = 9,42 €) zzgl. Lebensmittelkosten

Bier selber brauen - der etwas andere Kochkurs!

In diesem Kurs begleiten Sie Wasser, Hopfen und Malz auf ihrem Weg zum Bier, d. h. maischen, rasten, läutern und kochen. Dabei werden Sie natürlich auch testen, probieren und schmecken. Am Ende dieses Brautages haben Sie viel über Bier gelernt und wissen, wie aus Wasser, Hopfen und Malz Bier entsteht. Dies lässt sich dann auch praktisch zu Hause umsetzen. Darüber hinaus wird in diesem Kurs viel Wissenswertes über Bier vermittelt und selbstverständlich sollen auch unterschiedliche, selbstgebraute Biere verkostet werden.

Kosten für Lebensmittel und Getränke (24,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Igersheim 305352

Dieter Gundel, Samstag, 27.01.2024, 10:30 - 16:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Neuses, 1 Termin, 71,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 59,66 € = 11,34 €) zzgl. Lebensmittelkosten

Gesundheit und Psyche

Werden Sie Visagistin für Ihr eigenes Gesicht!

Grundkurs - für Frauen von 18 bis 99 Jahren

Sie wollten schon immer wissen, wie Sie sich richtig schminken? Wie Sie Augenringe abdecken, Ihre Augen zum Strahlen bringen oder die perfekte Grundierung für Ihren Hauttyp finden? In diesem Grundkurs lernen Sie die richtige Technik, wie Sie Grundierung, Concealer, Lidschatten, Lippenstift und Rouge so auftragen, dass es typgerecht, natürlich und perfekt erscheint.

Kosten für Material (5,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Igersheim 306102

Janin Retzbach, Dienstag, 17.10.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, Kulturhaus, vhs-Raum, 1 Termine, 18,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 15,13 € = 2,87 €) zzgl. Materialkosten

Bad Mergentheim 306106

Janin Retzbach, Mittwoch, 15.11.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, Volkshochschule, 1 Termine, 18,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 15,13 € = 2,87 €) zzgl. Materialkosten

Igersheim 306104

Janin Retzbach, Samstag, 20.01.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Kulturhaus, vhs-Raum, 1 Termine, 18,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 15,13 € = 2,87 €) zzgl. Materialkosten

Werden Sie Visagistin für Ihr eigenes Gesicht!

Aufbaukurs - für Frauen von 18 bis 99 Jahren

Im Aufbaukurs lernen Sie mit Hilfe von Contouring Ihr Gesicht zu Liften und zu Formen. Sie bekommen gezeigt, wie Sie Schlupflieder wegschminken und mit wenigen Handgriffen aus Ihrem Tages-Make-up ein festliches Abend-Make-up zaubern. Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5 EUR werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Voraussetzung: Werden Sie Visagistin für Ihr eigenes Gesicht! Grundkurs.

Kosten für Material (5,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Igersheim 306103

Janin Retzbach, Dienstag, 24.10.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, Kulturhaus, vhs-Raum, 1 Termine, 22,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 18,49 € = 3,51 €) zzgl. Materialkosten

Igersheim 306105

Janin Retzbach, Samstag, 03.02.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Kulturhaus, vhs-Raum, 1 Termine, 22,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 18,49 € = 3,51 €) zzgl. Materialkosten

Bad Mergentheim 306107

Janin Retzbach, Mittwoch, 22.11.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, Volkshochschule, 1 Termine, 22,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 18,49 € = 3,51 €) zzgl. Materialkosten

Sprachen

Deutsch

Deutsch für Anfänger A1 am Abend

In diesem Kurs lernen Sie einfache Wörter und Sätze zu verstehen und auf einfache Art über vertraute Themen zu sprechen. Auch die Grundlagen der Grammatik werden erlernt. Zielgruppe sind Personen, die keine oder sehr geringe Deutschkenntnisse haben. Der Kurs findet am Montag und Mittwoch statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 404100
Svitlana Ivanytska, montags und mittwochs, 25.09.2023 - 29.11.2023, 17:00 - 19:00 Uhr, 18 Termine, MGH, Dominikanerkloster, Raum 6, 18 Termine, 191,00 €

Deutsch A1.2 am Abend

In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse auf A1-Niveau weiter mit dem Ziel, das Niveau A1 abzuschließen. Sie lernen, einfache Wörter und Sätze zu verstehen und auf einfache Art über vertraute Themen zu sprechen. Auch die Grundlagen der Grammatik werden erlernt. Zielgruppe sind Personen, die sehr geringe Deutschkenntnisse haben. Der Kurs findet am Dienstag und Donnerstag statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 404102
Irina Hertlein, dienstags und donnerstags, 26.09.2023 - 05.12.2023, 17:15 - 19:15 Uhr, 18 Termine, Volkshochschule, 18 Termine, 191,00 €

Bad Mergentheim 404103
Svitlana Ivanytska, montags und mittwochs, 04.12.2023 - 21.02.2024, 17:00 - 19:00 Uhr, 18 Termine, MGH, Dominikanerkloster, Raum 6, 18 Termine, 191,00 €

Deutsch A2.1 am Abend

Gutes Deutsch ist eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg im Beruf und für eine bessere Integration in Deutschland. Dieser Kurs richtet sich an Neu- und Wiedereinsteiger mit geringen Grundkenntnissen. Sie lernen einfache Alltagsgespräche zu verstehen und kurze Gespräche in Situationen des Alltags zu führen. Der Kurs findet am Montag und Donnerstag statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 404200
Wolfgang Friedrichs, montags und donnerstags, 25.09.2023 - 30.11.2023, 17:30 - 19:30 Uhr, 18 Termine, Dominikanerkloster, 18 Termine, 191,00 €

Bad Mergentheim 404201
Irina Hertlein, donnerstags und dienstags, 07.12.2023 - 27.02.2024, 17:15 - 19:15 Uhr, 18 Termine, Volkshochschule, 18 Termine, 191,00 €

Deutsch A2.2 am Abend

In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse auf A2-Niveau weiter mit dem Ziel, das Niveau A2 abzuschließen. Der Kurs findet Montag und Donnerstag statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 404203
Wolfgang Friedrichs, montags und donnerstags, 04.12.2023 - 22.02.2024, 17:30 - 19:30 Uhr, 18 Termine, Dominikanerkloster, 18 Termine, 191,00 €

Deutsch B1 - Baustein 3 (B1.2)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe B1.2 erwerben möchten. Auch Interessenten, die die Bausteine B1.1 verpasst haben, können bei entsprechenden Vorkenntnissen in den Kurs einsteigen. Sie lernen das Wesentliche von Unterhaltungen, wenn langsam gesprochen wird, zu verstehen, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse zu beschreiben sowie Meinungen wiederzugeben. Sie festigen Ihre Deutschkenntnisse im Lesen und Schreiben. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs findet am Dienstag und Donnerstag in der Kopernikus-Realschule statt.

Bad Mergentheim 404300
Frithjof Krebs, dienstags und donnerstags, ab 19.09.2023, 17:30 - 19:30 Uhr, Kopernikus-Realschule, Raum 118, 14 Termine, 148,00 €

Deutsch B1 - Baustein 4 (B1.2)

Im letzten Baustein der Niveaustufe B1 (B1.2) festigen und vertiefen Sie Ihre Deutschkenntnisse und schließen das Lehrwerk für die Stufe B1 ab. Interessenten, die die ersten 3 Bausteine verpasst haben, können bei entsprechenden Vorkenntnissen noch einsteigen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs findet am Dienstag und Donnerstag in der Kopernikus-Realschule statt.

Bad Mergentheim 404301
Frithjof Krebs, dienstags und donnerstags, 21.11.2023 - 18.01.2024, 17:30 - 19:30 Uhr, 14 Termine, Kopernikus-Realschule, Raum 118, 14 Termine, 148,00 €

Deutsch B1+ am Abend Baustein 1

Der Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die nach dem Erwerb des B1-Zertifikats ihre Deutschkenntnisse weiter verbessern möchten. Der Kurs ist ebenfalls sehr empfehlenswert für Teilnehmende, die sich auf den Besuch eines B2-Kurses optimal vorbereiten möchten. Im Kurs wiederholen und festigen Sie die grundlegenden grammatischen Strukturen und verbessern Ihre Lese-, Schreib- und Sprechfertigkeiten. Der Kurs findet am Montag und Mittwoch statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 404310
Lina Barth, montags und mittwochs, 27.11.2023 - 05.02.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 17 Termine, Kopernikus-Realschule, Raum 117, 17 Termine, 180,00 €

Englisch

Englisch A2.1 am Vormittag

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Er bietet ein angenehmes Lerntempo und viel Raum für Wiederholungen, wodurch die Teilnehmenden sichere Englischkenntnisse vor allem für private aber auch für berufliche Zwecke erwerben können. Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 406201

Deniz Hircin-Kistner, dienstags, ab 07.11.2023, 09:00 - 10:00 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 71,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Bad Mergentheim 406202

Deniz Hircin-Kistner, dienstags, ab 07.11.2023, 10:00 - 11:00 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 71,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Englisch A2.1 für Wiedereinsteiger

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (z.B. 3-4 Jahre Schulenglisch), die ihre Englischkenntnisse wieder aktivieren, auffrischen und verbessern wollen. Themen wie Familie, Hobbys, Haushalt, Kochen, Freizeit und Reisen werden besprochen. Dabei werden die Grundlagen der Grammatik, der Basiswortschatz und die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen trainiert. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Niederstetten 406203

Sonja Beisswenger, mittwochs, ab 13.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, Seminarraum, 15 Termine, 158,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Englisch A2.1 am Abend

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Grundkenntnisse auffrischen und verbessern möchten. Es werden wesentliche Themen aus dem Alltag behandelt und Sie gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen und Verstehen. Am Ende des Kurses verfügen die Teilnehmenden über gute Grundkenntnisse im Englischen, die sowohl im Beruf als auch im Alltag einsetzbar sind. Auch die Grammatik und das Schreiben werden nicht zu kurz kommen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 406204

Monika Schmidt, montags, ab 16.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 158,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Englisch Refresher A2.2 intensiv

In diesem Intensivkurs können die Teilnehmenden Ihre Grundkenntnisse im Englischen auf A2.2-Niveau auffrischen, festigen und verbessern. Der Unterricht findet zweimal pro Woche am Mittwoch und Freitag statt. Am Ende des Kurses fühlen Sie sich sicherer in der Anwendung des Englischen sowohl für private als auch für berufliche Zwecke. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 406205

Linda Balz, mittwochs und freitags, 13.09.2023 - 13.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine, Volkshochschule, 10 Termine, 105,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Englisch A2.2 am Vormittag

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. In einer entspannten Atmosphäre und in einem angenehmen Lerntempo wiederholen wir im Kurs die wichtigsten Themen auf A2-Niveau. Somit erwerben Sie sichere Englischkenntnisse, die Sie vor allem für private aber auch für berufliche Zwecke einsetzen können. Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 406206

Deniz Hircin-Kistner, montags, ab 06.11.2023, 09:30 - 11:00 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 105,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Englisch B1.1

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen, die ihr Englisch für private und berufliche Zwecke wieder aktivieren, auffrischen und verbessern wollen. Im Rahmen unterschiedlicher allgemeiner Themen werden die Grammatik, der Basiswortschatz und die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen trainiert. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Weikersheim 406301

Sonja Beisswenger, donnerstags, ab 05.10.2023, 18:15 - 19:45 Uhr, vhs-Zentrum, 15 Termine, 158,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Bad Mergentheim 406302

Sonja Beisswenger, freitags, ab 06.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 158,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

English B1.2 on Wednesday evening

The B1.2 Intermediate English Course is designed to take your English language skills to the next stage. Each lesson has a variety of activities to improve your reading, writing, speaking, and listening skills. There are also exercises which target grammar, vocabulary, and pronunciation practice.

Bad Mergentheim 406303

Monika Schmidt, mittwochs, ab 04.10.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 105,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Englisch B1.2 - English in the morning

If you want to practise and improve your English, then join our class. Neu- und Wiedereinsteiger sind im Kurs willkommen. Voraussetzung sind gute Grundkenntnisse. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 406320

Gayle Lüdtkke-Beemer, dienstags, ab 10.10.2023, 09:30 - 11:00 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 158,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Business English A2/B1 (mini group)

The introduction to international business English. Using authentic conversation situations and practical communication examples, you will quickly learn to communicate in English in your familiar professional environment. The course is suitable for those who want to use their English skills more effectively and professionally in business situations. Due to the limited number of participants in this course (3-4), the teacher will be able to consider the needs and wishes of the participants and to provide them with efficient individual support.

Bad Mergentheim 406370

Monika Schmidt, montags, ab 20.11.2023, 19:40 - 20:40 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 3-4 Teilnehmenden)

English B2 - Upper Intermediate

The aim of this course is to refresh and improve your already good knowledge of English so that you can effortlessly and fluently communicate in English for private and also business-related purposes. The number of participants is limited to 3-4, therefore the course offers you the best conditions for a rapid and thorough improvement of your English. The teacher, a native-speaker, will be able to consider your individual needs and give you the required support.

Bad Mergentheim 406460

Linda Balz, dienstags, ab 12.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 3-5 Teilnehmenden)

English Conversation B2/C1 (mini group)

This Upper Intermediate English Conversation Practice Course gives participants a chance to refresh and improve their oral interactive competences in conversation and discussion. Topics will be drawn from academic, professional, and everyday life. Due to the limited number of participants in this course (3-4 participants), you will get plenty of opportunities to talk and will be well provided with individual support by the teacher.

Bad Mergentheim 406461

Monika Schmidt, mittwochs, ab 04.10.2023, 17:15 - 18:15 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 120,00 € (Gebühr bei 3-4 Teilnehmenden)

History of England for Kids

für Schüler/innen der 7. und 8. Klassen

Interessierst du dich für die Geschichte Englands? Möchtest du mehr über Wikinger, Könige und Königinnen wissen, über das Leben innerhalb und außerhalb des Hofes, über die großen Schlachten, Siege und Niederlagen und erfahren, wie sie die Geschichte geprägt haben? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für dich! Die Dozentin vermittelt viel Hintergrundwissen (je nach dem Kenntnisstand der Teilnehmer/innen auf Deutsch oder auf Englisch) und bereitet kurzweilige Texte auf Englisch vor, die gemeinsam gelesen und besprochen werden. Somit erweiterst du nicht nur deinen Horizont, sondern trainierst auch dein Leseverständnis und deine mündliche Ausdrucksfähigkeit.

Bad Mergentheim 406802

Irina Hertlein, donnerstags, ab 26.10.2023, 16:00 - 17:00 Uhr, 5 Termine, 43,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 36,13 € = 6,87 €)

Französisch

Französisch A1.2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die vielleicht auch schon vor längerer Zeit Französisch auf A1.2 Niveau gelernt haben. Bereits vorhandene Grundkenntnisse der französischen Sprache werden gefestigt und Fertigkeiten im Hören, Lesen und Sprechen systematisch weiter ausgebaut. Dies geschieht mit Kommunikations- und Grammatikübungen. Die erworbenen Kenntnisse des Französischen lassen sich in Beruf und Alltag anwenden. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 408101

Dorothea Grebbin, donnerstags, ab 12.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, MGH, Dominikanerkloster, Raum 6, 12 Termine, 85,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Bad Mergentheim 408151

Annemarie Winter, donnerstags, ab 28.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 158,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Französisch A2.2

Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Umfang etwa eines halben A2-Lehrwerks. Bereits erworbene Kenntnisse der französischen Sprache werden vertieft und Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen systematisch weiter ausgebaut. Die Strukturen der französischen Sprache und wichtige Redemittel werden in verschiedenen Situationen angewandt. Dies geschieht mit Kommunikations- und Grammatikübungen. Die erworbenen Kenntnisse des Französischen lassen sich in Beruf und Alltag anwenden.

Bad Mergentheim 408201

Dorothea Grebbin, dienstags, ab 10.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, Dominikanerkloster, 12 Termine, 85,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Französisch B1.1

Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Umfang eines A2-Lehrwerks. Aufbauend auf den bereits erworbenen Kenntnissen werden in diesem Kurs fortgeschrittene Kenntnisse der französischen Sprache erworben, die auf eine selbständige Sprachverwendung abzielen und die Kommunikation auch über komplexere Themen ermöglichen. Dies geschieht mit verschiedenen Übungen zu grammatikalischen Strukturen und zur Kommunikation. Die erworbenen Kenntnisse des Französischen lassen sich in Beruf und Alltag anwenden. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk "Rencontres en français B1" des Klett-Verlages gearbeitet.

Bad Mergentheim 408301

Uta Martin, mittwochs, ab 20.09.2023, 09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine, 158,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Französisch B2 - Matinée

Konversationskurs am Vormittag

Vous aimez la France et parler français, alors venez rejoindre notre groupe! Nous discutons à partir de sujets d'actualité et interculturels dans une ambiance sympathique et détendue.

Bad Mergentheim 408461

Nathalie Wienand, mittwochs, ab 20.09.2023, 11:00 - 12:00 Uhr, Volkshochschule, 14 Termine, 99,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Französisch C1 - Matinée

Konversationskurs am Vormittag

Vous aimez la France et parler français. Vous désirez approfondir vos connaissances (B2) en discutant à partir de thèmes d'actualité et interculturels dans une atmosphère détendue et conviviale. Ce cours est fait pour vous!

Bad Mergentheim 408561

Nathalie Wienand, mittwochs, ab 20.09.2023, 09:30 - 10:30 Uhr, Volkshochschule, 14 Termine, 99,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Italienisch

Italienisch A1.1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Es findet eine grundlegende Einführung in die italienische Sprache statt, die von rund 85 Millionen Menschen weltweit gesprochen wird. Es werden Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen gelernt. Dies geschieht mit Kommunikations- und Grammatikübungen. Am Ende des Kurses verfügen die Teilnehmenden über Grundkenntnisse im Italienischen, die sowohl im Beruf als auch im Alltag einsetzbar sind. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 409101

Rossella Buri, donnerstags, ab 12.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 106,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Italienisch A1.1

Anfänger/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. Es findet eine grundlegende Einführung in die italienische Sprache statt, die von rund 70 Millionen Menschen weltweit gesprochen wird. Es werden Fertigkeiten in Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen erlernt. Das geschieht mit Kommunikations- und Grammatikübungen. Am Ende des Kurses verfügen die Teilnehmenden über geringe Grundkenntnisse im Italienischen, die sowohl im Beruf als auch im Alltag einsetzbar sind. Auch Neu- oder Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk "Allegro nuovo" A1 des Klett-Verlages ab Lektion 4 gearbeitet.

Bad Mergentheim 409102

Giuseppe Cuvillo, mittwochs, ab 20.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 158,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Italienisch A1.2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (aus ca. zwei vhs-Semestern). Mit Hilfe des muttersprachlichen Dozenten erwerben und festigen Sie Ihre Italienischkenntnisse in den Bereichen Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen weiter und erfahren zusätzlich viel Interessantes über die italienische Kultur. Am Ende des Kurses verfügen Sie über Grundkenntnisse im Italienischen, die sowohl im Beruf als auch im Alltag einsetzbar sind. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk "Allegro nuovo" A1 des Klett-Verlages ab Lektion 7 gearbeitet.

Bad Mergentheim 409103

Giuseppe Cuvillo, montags, ab 18.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 158,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Italienisch A2.2

Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Umfang eines A1- bzw. A2.1-Lehrwerks. Der Unterrichtsfokus liegt auf der Verwendung der mündlichen Sprache, dementsprechend werden die Fertigkeiten Hören und Sprechen besonders gefördert. Wir vertiefen und erweitern den Wortschatz und wiederholen bei Bedarf die wichtigsten Kapitel der italienischen Grammatik. Der muttersprachliche Dozent vermittelt nicht nur Sprachkenntnisse, sondern auch die italienische Lebensfreude und interessante Einblicke in die italienische Kultur. Am Ende des Kurses verfügen die Teilnehmenden über gute Grundkenntnisse im Italienischen, die sowohl im Beruf als auch im Alltag einsetzbar sind. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk "Allegro nuovo" A2 des Klett-Verlages ab Lektion 6 gearbeitet.

Bad Mergentheim 409201

Giuseppe Cuvillo, donnerstags, ab 21.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, Kopernikus-Realschule, Raum 116, 15 Termine, 158,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Italienisch A2/B1

"Arte & cucina" - Konversationskurs

Il corso di conversazione in italiano è basato su un livello A2-B1. Il testo usato si chiama arte & cucina (Klett-Verlag). È rivolto soprattutto agli amanti della cultura e cucina italiana. Nelle lezioni eserciteremo principalmente la lingua parlata, letture di testi, ricette, biografie di vari pittori-artisti europei con le relative foto, e infine con il Giro d'Italia attraverseremo le sue belle regioni da scoprire. Allora questo è il corso per te, iscriviti subito, ti aspettiamo...

Bad Mergentheim 409261

Giuseppe Cuvillo, montags, ab 18.09.2023, 10:00 - 11:30 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 158,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Italienisch B1

Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Umfang eines A2-Lehrwerks. Aufbauend auf den bereits erworbenen Kenntnissen werden in diesem Kurs fortgeschrittene Kenntnisse der italienischen Sprache erworben, die auf eine selbständige Sprachverwendung abzielen und die Kommunikation auch über komplexere Themen ermöglichen. Dies geschieht mit verschiedenen Übungen zu grammatikalischen Strukturen und zur Kommunikation. Die erworbenen Kenntnisse des Italienischen lassen sich in Beruf und Alltag anwenden. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 409361

Rossella Buri, donnerstags, ab 12.10.2023, 19:15 - 20:15 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 106,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Italienisch C1

Konversationskurs

Dove si va il martedì alle 19:00? Ma naturalmente a conversare in italiano! Per 90 minuti ci si immerge in quella meravigliosa lingua che è l'italiano. Con l'aiuto soprattutto di un buon libro, approfondiamo la conoscenza dei luoghi, delle persone e della lingua del "Bel Paese". Troverete un ambiente aperto e cordiale, dove scambiare pensieri e opinioni. Benvenuti! Neu- und Wiedereinsteiger mit sicheren Kenntnissen sind im Kurs herzlich willkommen.

Bad Mergentheim 409561

Giuseppe Cuvillo, dienstags, ab 19.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 158,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Spanisch

Spanisch A1 - Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen. Es findet eine grundlegende Einführung in die spanische Sprache statt, die von rund 500 Millionen Menschen weltweit gesprochen wird. Es werden Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen gelernt. Dies geschieht mit Kommunikations- und Grammatikübungen. Am Ende des Kurses verfügen die Teilnehmenden über Grundkenntnisse im Spanischen, die sowohl im Beruf als auch im Alltag einsetzbar sind. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk "Camino neu" A1 des Klett-Verlages gearbeitet.

Bad Mergentheim 422101

Sonja Beisswenger, montags, ab 09.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 158,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Spanisch B2/C1

Yo hablo español

Un curso diseñado para consolidar y ampliar tus conocimientos de español de una forma amena. Damos especial importancia a una buena conversación para todos los participantes sobre temas actuales o temas que interesan a todos. Para lograr nuestras metas, también utilizamos la lectura de cuentos y en particular el periódico en idiomas "Revista de la Prensa". En las lecciones se incluyen varias actividades de comunicación y comprensión auditiva. Hablando español tendrás mucha diversión en nuestras reuniones. Somos un grupo abierto y agradable al que le encanta conocer gente nueva. ¡Nosotros te esperamos!

Bad Mergentheim 422501

Nayelli Francisco Alvarez, dienstags, ab 19.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, Volkshochschule, 12 Termine, 126,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Weitere Fremdsprachen

Finnisch A1.1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Es findet eine grundlegende Einführung in die finnische Sprache statt, die von rund 50 Millionen Menschen in Finnland und Schweden gesprochen wird. Es werden Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen gelernt. Dies geschieht mit Kommunikations- und Grammatikübungen. Am Ende des Kurses verfügen die Teilnehmenden über Grundkenntnisse im Finnischen, die sowohl im Beruf als auch im Alltag einsetzbar sind. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 407101

Irina Hertlein, montags, ab 09.10.2023, 17:30 - 18:30 Uhr, Volkshochschule, 5 Termine, 59,00 € (Gebühr bei 3 Teilnehmenden)

Finnisch A1.1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (Fortsetzungskurs)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Es findet eine grundlegende Einführung in die finnische Sprache statt, die von rund 50 Millionen Menschen in Finnland und Schweden gesprochen wird. Es werden Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen gelernt. Dies geschieht mit Kommunikations- und Grammatikübungen. Am Ende des Kurses verfügen die Teilnehmenden über Grundkenntnisse im Finnischen, die sowohl im Beruf als auch im Alltag einsetzbar sind. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 407102

Irina Hertlein, montags, ab 20.11.2023, 17:30 - 18:30 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 118,00 € (Gebühr bei 3 Teilnehmenden)

Türkisch A1.2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Auch "falsche Anfänger", die vor langer Zeit einmal die türkische Sprache gelernt haben, sind herzlich willkommen. Bereits erworbene Grundkenntnisse der türkischen Sprache werden gefestigt und Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen systematisch weiter ausgebaut. Dies geschieht mit Kommunikations- und Grammatikübungen. Die erworbenen Kenntnisse des Türkischen lassen sich in Beruf und Alltag anwenden. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 424101

Selen Riegel, dienstags, ab 17.10.2023, 17:00 - 18:30 Uhr, Volkshochschule, 11 Termine, 116,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Ungarisch A1.1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Es findet eine grundlegende Einführung in die ungarische Sprache statt, die von rund 15 Millionen Menschen weltweit gesprochen wird. Es werden Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen gelernt. Dies geschieht mit Kommunikations- und Grammatikübungen. Am Ende des Kurses verfügen die Teilnehmenden über Grundkenntnisse im Ungarischen, die sowohl im Beruf als auch im Alltag einsetzbar sind. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk "Szóbeszéd A1" des Klett-Verlages gearbeitet.

Bad Mergentheim 425101

Bernadette Balint, mittwochs, ab 11.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, Volkshochschule, 5 Termine, 59,00 € (Gebühr bei 3 Teilnehmenden)

Ungarisch A1.1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (Fortsetzungskurs)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Es findet eine grundlegende Einführung in die ungarische Sprache statt, die von rund 15 Millionen Menschen weltweit gesprochen wird. Es werden Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen gelernt. Dies geschieht mit Kommunikations- und Grammatikübungen. Am Ende des Kurses verfügen die Teilnehmenden über Grundkenntnisse im Ungarischen, die sowohl im Beruf als auch im Alltag einsetzbar sind. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk "Szóbeszéd A1" des Klett-Verlages gearbeitet.

Bad Mergentheim 425102

Bernadette Balint, mittwochs, ab 22.11.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 118,00 € (Gebühr bei 3 Teilnehmenden)

Ungarisch für die Reise A2

Bei einer Muttersprachlerin erwerben Sie im Kurs Kenntnisse für die Reise nach Ungarn. Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 425291

Bernadette Balint, mittwochs, ab 11.10.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 211,00 € (Gebühr bei 3 Teilnehmenden; inkl. 19,00 % USt aus 177,31 € = 33,69 €)

Integrations- und Berufssprachkurse

Informationen zu den Integrationskursen

Die vhs Bad Mergentheim führt Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch. Die Integrationskurse wenden sich an neu zugewanderte Personen, Spätaussiedler/innen, Ausländer/innen, die bereits länger in Deutschland leben sowie deutsche Staatsangehörige mit Migrationshintergrund. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine Verpflichtung durch die Ausländerbehörde oder das Jobcenter, beziehungsweise mit Berechtigung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Der Allgemeine Integrationskurs besteht aus 7 Modulen. Der Integrationskurs mit Alphabetisierung besteht aus 10 Modulen.

Der **Integrationskurs** besteht aus einem Sprachkurs und dem Orientierungskurs. Der Sprachkurs dient dem Erlernen deutscher Sprachkenntnisse bis Sprachniveau B1 und bereitet Sie auf die Abschlussprüfung **Deutsch-test für Zuwanderer (DTZ)** am Ende des Sprachkurses vor. Der DTZ ist eine skalierte Sprachprüfung (Niveau A2-B1). Das Bestehen dieser Prüfung mit der Niveaustufe B1 ist u. a. auch Voraussetzung für eine Einbürgerung.

Der **Orientierungskurs** folgt im Anschluss an den Sprachkurs und dient der Vermittlung von Alltagswissen, der Kultur und der Geschichte Deutschlands, insbesondere der Werte und der Prinzipien der Rechtsstaatlichkeit, Gleichberechtigung, Toleranz und Religionsfreiheit. Der **Test „Leben in Deutschland“ (LiD)** bildet den Abschluss des Orientierungskurses. Es handelt sich um einen Multiple-Choice-Test mit Fragen zu Geschichte, Politik, Gesellschaft, Rechtssystem uvm. der Bundesrepublik Deutschland. Das Bestehen dieser Prüfung ist u.a. auch Voraussetzung für eine Einbürgerung und wird bei einem Einbürgerungsantrag anerkannt.

Kostenbeitrag:

4,58 € pro Unterrichtsstunde (Selbstzahler) oder 2,29 € pro Unterrichtsstunde (BAMF-gefördert) oder Kostenbefreiung beim Bezug von Leistungen nach SGB II bzw. SGB XII. Lassen Sie sich beraten, wie hoch Ihr Kostenbeitrag ist.

Begleitende Beratung:

DRK
Kreisverband Tauberbischofsheim e.V.
Migrationsberatung
Mergentheimer Straße 30
97941 Tauberbischofsheim
Tel.: 09341 920541

Weitere Informationen

sowie die Kurs- und Prüfungstermine erhalten Sie auf der vhs-Homepage unter www.vhsmgh.de. Bitte beachten Sie, dass Beratung und Aufnahme zu Integrationskursen erst wieder ab 27. November 2023 möglich sind.

Anmeldung und Einstufung:

Für die Anmeldung zu den Integrationskursen ist ein Einstufungstest obligatorisch. Dieser besteht aus einem schriftlichen Teil (ca. 30 Minuten) und einem mündlichen Teil, der zusammen mit Datenaufnahme etc. noch einmal etwa 20 Minuten dauert. Kommen Sie bitte persönlich zur unverbindlichen Beratung während unserer Öffnungszeiten oder nach Vereinbarung.

Ihre Ansprechpartnerin ist Frau Mollner, Tel.: 07931 57 4301.

Informationen zu den Berufssprachkursen

Berufssprachkurse dienen dem Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern. Die Kurse umfassen 400 oder 500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten und enden mit dem **Deutsch-Test für den Beruf**, der auf den Sprachniveaus B2 und C1 angeboten wird. Teilnahmevoraussetzung ist eine schriftliche Berechtigung oder Verpflichtung. Diese erhalten Sie von der Arbeitsagentur (AA) oder dem Jobcenter (JC), wenn Sie

- ausbildungssuchend gemeldet sind
- arbeitsuchend gemeldet sind
- arbeitslos gemeldet sind
- eine Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme der AA oder des JC absolvieren

Falls Sie nicht ausbildungssuchend, arbeitsuchend oder arbeitslos gemeldet sind, können Sie einen Antrag beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) stellen, wenn Sie

- zurzeit eine Ausbildung absolvieren
- begleitend zur Anerkennung Ihres ausländischen Berufsabschlusses oder
- für einen erfolgreichen Ausbildungsabschluss eine unterstützende berufsbezogene Deutschsprachförderung benötigen
- für die Erteilung einer Berufserlaubnis ein bestimmtes Sprachniveau erreichen müssen
- eine Beschäftigung haben, für die Sprachkenntnisse auf B2-Niveau notwendig sind.

Kostenbeitrag:

Für sozialversicherungspflichtig Beschäftigte, deren jährliches zu versteuerndes Einkommen 20.000 € (bei Einzelveranlagung) bzw. 40.000 € (bei gemeinsamer Veranlagung) übersteigt, beträgt der Kostenbeitrag 2,42 € pro Unterrichtseinheit (Ratenzahlung ist möglich). Für sozialversicherungspflichtige Teilnehmende, deren jährliches zu versteuerndes Einkommen unter der oben genannten Grenze liegt sowie Teilnehmende mit Anspruch auf ALG, Leistungsbezug nach SGB II, SGB XII, § 56 SGB III (Berufsausbildungsbeihilfe), AsylbLG oder SG

IT – Arbeit – Management

Mobile Geräte

Smartphones sicher beherrschen

Android-Smartphones und -Tablets kennenlernen

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich - es gibt doch Einiges zu entdecken. Der Kurs stellt die verschiedenen Funktionen vor und kann zu mehr Sicherheit in der Bedienung und Nutzung von Android führen. Die Kursinhalte sind: Eigenschaften und Nutzen von Smartphones allgemein/Überblick über die verschiedenen Funktionen/wichtige Sicherheitseinstellungen und Backup-Szenarien/Google-Konto/Installation und Nutzung von Apps/Synchronisierungsmöglichkeiten. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte Android-Smartphone bzw. -Tablet mit allem Zubehör (ggf. auch Vertragsunterlagen, Kennworte etc.) mitbringen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Bedienung von Android-Geräten, ist aber auch für die Nutzer anderer Betriebssysteme wie z. B. iOS (von Apple) geeignet!

Bad Mergentheim 501001

Thilo Herzau, Samstag, 11.11.2023, 11:00 - 14:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 72,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 60,50 € = 11,50 €)

Die Welt der Apps für Smartphones/Tablets

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist überhaupt eine App und wie kommt die App auf das Smartphone/Tablet? In diesem Kurs lernen Sie aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen und es als praktischen Begleiter für den Alltag zu nutzen, beispielsweise als Navigationsgerät, um Informationen über aktuelle Stau- und Blitzer-Meldungen zu erhalten, um ein Hotel zu buchen, ein Check-in bei Flugbuchungen durchzuführen oder allgemein zum Bezahlen. Der Kurs eignet sich sowohl für Anwender, die ihr Smartphone bislang nur zum Telefonieren genutzt haben, als auch für fortgeschrittene Nutzer, die neue und hilfreiche Apps kennenlernen möchten. Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit einem der Betriebssysteme Android (Google) oder iOS (Apple).

Bad Mergentheim 501002

Thilo Herzau, Samstag, 11.11.2023, 15:00 - 18:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 72,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 60,50 € = 11,50 €)

Internet und Digitalisierung

Silver Surfer - Sicher online im Alter

Der Zuwachs der Internetnutzer ist bei den über 50jährigen am stärksten, die Hälfte der über 60jährigen ist bereits im Internet aktiv. Insbesondere für ältere Menschen bietet das Internet viele Möglichkeiten, die tägliche Nutzung ist aber auch mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden. Wenn Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit dem Internet vertiefen und gleichzeitig sinnvolle Sicherheits- und Schutzmaßnahmen vor den Gefahren und Risiken im Netz kennen lernen wollen,

erhalten Sie in diesem Kurs die entsprechenden Informationen und die Gelegenheit, die Möglichkeiten des Internets praktisch anzuwenden. Sie lernen, wie man Risiken vermeidet, den Datenschutz im Internet sicherstellt und trotzdem die vielfältigen Möglichkeiten zum Mitmachen im Netz nutzen kann. Mittels eines elektronischen Lernbuches (welches Sie auch als Nachschlagewerk verwenden können) werden Sie inhaltlich durch diesen Kurs geführt.

Igersheim 501501

Lothar Bankwitz, montags und mittwochs, 08.01.2024 - 31.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine, Johann-Adam-Möhler-Schule, 8 Termine, 133,00 €

Digitalisierung von Schallplatten, CDs und Videokassetten

Hunderte alte Vinylplatten und Videokassetten fristen in dunklen Kellern ein trauriges Dasein. Warum diese wertvollen Raritäten verstauben lassen und nicht für die Nutzung am heimischen PC digitalisieren? Sowohl Vinylplatten und Videokassetten als auch CDs können zur Nutzung auf dem eigenen PC digitalisiert und zur weiteren, digitalen Nutzung aufbereitet werden. Zudem können die digitalisierten Inhalte leichter archiviert werden. Das ist weder schwierig noch teuer und ermöglicht, die eigene "Musikgeschichte" weiterleben zu lassen. Kursinhalte: Verbindung von Plattenspieler bzw. Videorecorder mit dem PC/Aufnahme von Schallplatten und Videokassetten/Bearbeitung der aufgenommenen Rohdateien/Archiv erstellen/CDs und MPEG-Videos erstellen/brennen/Softwarelösungen.

Bad Mergentheim 501003

Thilo Herzau, Sonntag, 12.11.2023, 11:00 - 14:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 72,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 60,50 € = 11,50 €)

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Auch ohne Programmierkenntnisse und mit einem nur geringen Budget lässt sich eine eigene Webseite oder ein eigener Webshop erstellen! Ein paar einfache Mouseklicks genügen hierzu. Aus einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) kann das favorisierte Design ausgewählt und nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen angepasst werden. Kursinhalte: Erstellen von Webseite bzw. Webshop / Customizing (Anpassung an die eigenen Bedürfnisse) / Internetdomain (Internetadresse). Voraussetzungen: PC-Grundlagenkenntnisse.

Bad Mergentheim 501004

Thilo Herzau, Sonntag, 12.11.2023, 15:00 - 18:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 60,00 €

PC-Grundlagen

Windows in Eigenregie

Von der Installation bis zum funktionierenden System

Windows verstehen? Was sich schwer anhört, wird mit etwas Hintergrundwissen nachvollziehbar. Wie installiert man selbst einen Computer und wie kann er im Anschluss auch noch eigenständig verwaltet werden? Welche Hardware wird benötigt und was sind eigentlich

die wichtigsten Hardwarekomponenten? Mit diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie Hardware und Computersysteme funktionieren und wie Sie selbst mit einem USB-Stick oder einer CD verschiedene Windows-Betriebssysteme installieren können. Anhand einer Live-Installation von Windows während des Kurses können Sie gezielt Fragen stellen und sich selbst eine Schritt-für-Schritt-Anleitung anfertigen.

Bad Mergentheim 501006
Christopher Nickel, Donnerstag, 28.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 24,00 €

Windows 10 und 11 Fit am Computer für Anfänger

Ein neuer Computer oder ein Upgrade auf eine neue Windows Version ist oftmals mit einer gewissen Unsicherheit verbunden. Installiert man Windows in Eigenregie, kann man schnell an Grenzen stoßen. Es treten Fragen nach dem Schutz der Privatsphäre und persönlicher Daten, nach geeigneter Software und ihren Bezugsquellen auf. In diesem Kurs erfahren Sie die Basics im Umgang mit Windows 10 und 11, wie Sie ein neues Gerät einrichten und betriebsbereit machen, Software installieren, Virens Scanner und andere Schutzmechanismen einstellen und vieles mehr. Ein eigenes Notebook kann gerne mitgebracht werden, ist aber keine Voraussetzung zur Kursteilnahme.

Bad Mergentheim 501008
Christopher Nickel, Donnerstag, 16.11.2023, 18:00 - 20:15 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 18,00 €

Jetzt ran an den Computer - Grundkurs

Ein Einstieg in die Welt des Computers für alle, die noch keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Systematisch werden Sie an das Thema Computer herangeführt und machen sich mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut. Das Lerntempo richtet sich nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Inhalte: Computer und wichtige Zusatzgeräte, Programmstart und Umgang mit Maus und Tastatur, Dateien erzeugen und speichern, Besuch interessanter und informativer Internetseiten.

Weikersheim 501101
Lothar Bankwitz, freitags und samstags, 13.10.2023 - 21.10.2023, 10:30 - 12:45 Uhr, 4 Termine, vhs-Zentrum, 4 Termine, 166,00 €

Jetzt ran an den Computer - Aufbaukurs

Computer und Internet sind für Sie über 50 kein Neuland mehr, aber Sie fühlen sich noch unsicher im Umgang damit. Das Lerntempo wird sich an Ihren Bedürfnissen und Wünschen orientieren. Inhalte: alles rund um das Thema E-Mails, Wichtiges beim Surfen durchs Internet, Suchen und Finden auf dem PC, Anpassen des Betriebssystems an Ihre Bedürfnisse, kleine Probleme und Fehler selbst beheben.

Weikersheim 501102
Lothar Bankwitz, Freitag, 10.11.2023, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 11.11.2023, 10:30 - 12:45 Uhr
Freitag, 17.11.2023, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 18.11.2023, 10:30 - 12:45 Uhr, vhs-Zentrum, 4 Termine, 166,00 €

Office-Anwendungen

Word -Grundlagen

In diesem Kurs für Anfänger lernen Sie das bekannte Textverarbeitungsprogramm kennen und arbeiten sich grundlegend in Word ein. Dabei lernen Sie Funktionen und Arbeitstechniken kennen. Dokumente erstellen, speichern, öffnen - Texte eingeben, bearbeiten - Text- und Seitengestaltung, sowie das Einfügen von Kopf- und Fußzeilen werden hierbei ausführlich besprochen und geübt.

Weikersheim 501201
Lothar Bankwitz, freitags, ab 19.01.2024, 17:30 - 19:45 Uhr, vhs-Zentrum, 3 Termine, 125,00 €

Excel-Grundlagen

In diesem Kurs für Anfänger lernen Sie das bekannte Tabellenkalkulationsprogramm kennen. Für Berechnungen und Datensammlungen aller Art ist Excel ideal. Ob einfache Grundrechenarten, komplexe statistische Auswertungen oder optisch anspruchsvolle Diagramme von Zahlen; Excel ist der Alleskönner für mathematische Aufgaben und Auswertungen. Sie werden mit den wichtigen Funktionen und Anwendungen vertraut gemacht. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie Ihr Zahlenmaterial anhand von Diagrammen und eingebetteten Zeichnungen übersichtlich darstellen können.

Bad Mergentheim 501251
Lothar Bankwitz, Mittwoch, 07.02.2024, 17:30 - 19:45 Uhr
Mittwoch, 21.02.2024, 17:30 - 19:45 Uhr
Mittwoch, 28.02.2024, 17:30 - 19:45 Uhr, Volkshochschule, 3 Termine, 125,00 €

PowerPoint-Grundlagen

Sie möchten mit einfachen Hilfsmitteln eine ansprechende und ausdrucksstarke Präsentation erstellen - egal ob für Vorträge, Familienfeiern oder Urlaubserinnerungen? In diesem Kurs erfahren Sie die elementaren Grundlagen bis hin zur Gestaltung einer gelungenen Präsentation mit MS PowerPoint.

Bad Mergentheim 501301
Lothar Bankwitz, Donnerstag, 08.02.2024, 17:30 - 19:45 Uhr
Donnerstag, 22.02.2024, 17:30 - 19:45 Uhr
Donnerstag, 29.02.2024, 17:30 - 19:45 Uhr, Volkshochschule, 3 Termine, 125,00 €

Datensicherheit

Datensicherheit Backups und Sicherungen

Der Verlust der eigenen Daten ist im Unternehmen ebenso wie im Privaten sehr ärgerlich und schmerzhaft. Geht ein Gerät unerwartet kaputt, sind die Daten meist auf Nimmerwiedersehen verloren. Für ein kleines Unternehmen kann dies sehr schnell existenzbedrohend werden, wenn wichtige Betriebsdaten nur digital geführt werden. Datenrettungen beim Fachmann sind sehr teuer und nur in wenigen Fällen erfolgsversprechend. Egal ob Handy, Laptop, Desktop PC oder Server - eine Datensicherung (Backup) ist der einzige effiziente Schutz vor dem Verlust. In diesem Kurs erfahren Sie,

welche Datensicherungsarten für Sie geeignet sind und wie man ohne teure Zusatzsoftware eine regelmäßige Sicherung automatisiert einrichten kann. Kursinhalte sind: Definition Datensicherung, Unterschiede der verschiedenen Sicherungsarten, rechtliche Vorgaben und Aufbewahrungsfristen, technische und schnelle Umsetzung eigener und automatisierter Sicherungen und vieles mehr.

Teilnahmevoraussetzungen: PC-Basiskenntnisse. Ein eigenes Notebook kann gerne mitgebracht werden, ist aber keine Voraussetzung zur Kursteilnahme.

Bad Mergentheim 501007

Christopher Nickel, Donnerstag, 26.10.2023, 18:00 - 20:15 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 18,00 €

Tastaturschreiben

Tipptopp

tippen wie die Profis

"Ratzfatz" sausen 10 flinke Finger über die Computertastatur. Blitzschnell entsteht ein Text auf dem Bildschirm. Ziemlich cool, wenn man wie ein Profi mit allen 10 Fingern tippen kann. Das geht ganz einfach! Mit Spaß und auf die Gruppe angepassten Übungseinheiten erlernen Kinder und Jugendliche der Klassen 5 - 10, aber auch junggebliebene Erwachsene das Tastschreiben im 10-Finger-System. Der Kostenbeitrag für das Trainingsmaterial in Höhe von 10 € wird im Kurs abgerechnet."

Igersheim 501075

Michaela Weiter, samstags, ab 20.01.2024, 09:30 - 11:00 Uhr, Johann-Adam-Möhler-Schule, 8 Termine, 53,00 €

IT (Online-Kurse)

Online-Kurse

Unsere Online-Kurse sind Zubucherkurse. Veranstalter ist der jeweilige Dozent, der auch für die Einhaltung der Datenschutzbestimmungen verantwortlich ist.

Und so funktioniert's:

- Melden Sie sich bei uns unter www.vhsmgh.de an.
- Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anleitung wie Sie Zugang zu den Online-Vorträgen bekommen.
- Ein bis zwei Tage vor Veranstaltungstermin erhalten Sie den Link, mit dem Sie das Angebot live verfolgen können.
- Alles was Sie dafür benötigen, ist ein Rechner mit Internetanschluss.

Unsere Online-Kurse werden jeweils an mehreren Terminen angeboten. Alle Termine finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhsmgh.de. Gerne können Sie uns per E-Mail an vhs@bad-mergentheim.de mitteilen, an welchem der jeweils angebotenen Termine Sie teilnehmen möchten.

Geld verdienen im Internet durch verkaufen

Online-Kurs

Verkaufsplattformen im Internet erfreuen sich einer immer größeren Beliebtheit. Egal, was Sie suchen oder loswerden möchten - eine Insel, Familienschmuck, Bücher oder Elektronikartikel - es gibt praktisch nichts, was Sie nicht auch online kaufen oder verkaufen könnten. Auch als Vertriebskanal für selbst hergestellte Produkte sind Online-Verkaufsplattformen sehr hilfreich, stellen Sie doch die dafür nötige Infrastruktur bereit. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die aufregende Welt der Online-Aktionen und Online-Kaufhäuser. Sie erhalten wichtige Tipps von der Artikelbeschreibung bis hin zu rechtlichen Aspekten, die Sie zum erfolgreichen Käufer oder Verkäufer machen können. Kursinhalte sind: Kauf und Verkauf bei Online-auktionen / erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern / Artikelbeschreibungen und Text-Formulierungen / Nutzungsbedingungen / Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern. Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse und eigene E-Mail-Adresse.

Bad Mergentheim 501711

Thilo Herzau, Samstag, 16.09.2023, 10:30 - 12:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 56,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 47,06 € = 8,94 €)

Excel Basics

Online-Kurs

Der Arbeitsalltag umfasst immer mehr an Fachkenntnissen, in allen Bereichen und fordert mehr Kenntnisse des Mitarbeiters. Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierung, Filtern, Regeln, sowie einfache Formeln. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg.

Bad Mergentheim 501721

Thilo Herzau, Samstag, 16.09.2023, 14:30 - 16:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 47,00 €

PowerPoint beherrschen

Online-Kurs

PowerPoint ist eine Suite von Microsoft Office. Lernen Sie in diesem Einsteigerkurs als Digital-Seminar, schnell die vielen Funktionen im Überblick kennen. Folgende Themen werden behandelt:

- Aufbau und Veränderungen von Folien
- Texte, Grafiken und Formen einbinden
- Übergänge zu Folien gestalten
- Animationen in Folien anlegen
- Tabellen, Bilder, Grafiken integrieren
- Präsentation: Tipps und Tricks
- Druck und Notizen
- SmartArt

Erreichen großartige Effekte in nur kurzer Zeit, mit nur wenig Klicks!

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet Android/ Apple / Windows

Bad Mergentheim 501731

Thilo Herzau, Sonntag, 17.09.2023, 10:30 - 12:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 47,00 €

**Webseiten erstellen
ganz ohne Programmierkenntnisse
Online-Kurs**

Auch ohne Programmierkenntnisse und mit einem nur geringen Budget lässt sich eine eigene Webseite oder ein eigener Webshop erstellen! Ein paar einfache Mouseclicks genügen hierzu. Aus einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) kann das favorisierte Design ausgewählt und nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen angepasst werden. Kursinhalte: Erstellen von Webseite bzw. Webshop / Customizing (Anpassung an die eigenen Bedürfnisse) / Internetdomain (Internetadresse). Voraussetzungen: PC-Grundlagenkenntnisse.

Bad Mergentheim 501741
Thilo Herzau, Sonntag, 17.09.2023, 14:30 - 16:30 Uhr,
Online-Kurs, 1 Termin, 47,00 €

**Apple IOS vs. Windows und die Apple Welt verstehen lernen
Online-Kurs**

Sie tragen sich mit dem Gedanken auf Apple umzustiegen, und die Windows Welt hinter sich zu lassen, haben aber Angst vor dem Umstieg? Dann sind Sie in dem Webinar genau richtig! Apple Produkte sind schick, sehr stabil, sehr sicher, wertig und lange haltbar! Aber wo sind die Unterschiede gegenüber Windows Systeme? Welches Apple Produkt zB iMac, Macbook Air, Pro, Mini ist das richtige für mich? Dieses Webinar gibt Ihnen eine Entscheidungs-/Umzugshilfe bzw. praktische Hilfe, bzw. einen Überblick, wo die Unterschiede liegen, und was Sie beachten müssen bei einem Umzug. Behandelt werden auch die wichtigsten Programme, um Ihre täglichen Office Aufgaben erledigen können. Tauchen Sie ein in die Welt von Apple! Teilnahmevoraussetzungen: keine.

Bad Mergentheim 501751
Thilo Herzau, Samstag, 23.09.2023, 10:30 - 12:30 Uhr,
Online-Kurs, 1 Termin, 56,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 47,06 € = 8,94 €)

**Die Welt der Apps
für Smartphones/Tablets
Online-Kurs**

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist überhaupt eine App und wie kommt die App auf das Smartphone/ Tablet? In diesem Kurs lernen Sie aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen und es als praktischen Begleiter für den Alltag zu nutzen, beispielsweise als Navigationsgerät, um Informationen über aktuelle Stau- und Blitzer-Meldungen zu erhalten, um ein Hotel zu buchen, ein Check-in bei Flugbuchungen durchzuführen oder allgemein zum Bezahlen. Der Kurs eignet sich sowohl für Anwender, die ihr Smartphone bislang nur zum Telefonieren genutzt haben, als auch für fortgeschrittene Nutzer, die neue und hilfreiche Apps kennenlernen möchten. Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit einem der Betriebssysteme Android (Google) oder iOS (Apple).

Bad Mergentheim 501761
Thilo Herzau, Samstag, 23.09.2023, 14:30 - 16:30 Uhr,
Online-Kurs, 1 Termin, 56,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 47,06 € = 8,94 €)

**Smartphones sicher beherrschen
Android-Smartphones und -Tablets kennenlernen
Online-Kurs**

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich - es gibt doch Einiges zu entdecken. Der Kurs stellt die verschiedenen Funktionen vor und kann zu mehr Sicherheit in der Bedienung und Nutzung von Android führen. Die Kursinhalte sind: Eigenschaften und Nutzen von Smartphones allgemein/Überblick über die verschiedenen Funktionen/wichtige Sicherheitseinstellungen und Backup-Szenarien/Google-Konto/Installation und Nutzung von Apps/Synchronisierungsmöglichkeiten. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte Android-Smartphone bzw. -Tablet mit allem Zubehör (ggf. auch Vertragsunterlagen, Kennworte etc.) mitbringen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Bedienung von Android-Geräten, ist aber auch für die Nutzer anderer Betriebssysteme wie z. B. iOS (von Apple) geeignet!

Bad Mergentheim 501781
Thilo Herzau, Sonntag, 15.10.2023, 10:30 - 12:30 Uhr,
Online-Kurs, 1 Termin, 56,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 47,06 € = 8,94 €)

**Tablet statt PC und Laptop?
Online-Kurs**

Sie überlegen sich, ein Tablet-PC oder Smartphone anzuschaffen? Welches ist das geeignete Gerät für Ihre Bedürfnisse? Diese Mini-Computer und Alleskönner sind leistungsstark, immer einsatzbereit und flexibel einsetzbar. Erledigen Sie Ihre Aufgaben alle am Smartphone statt am PC oder Laptop! Lernen Sie die Vorteile und Unterschiede zwischen Smartphone und Tablet-PC sowie die Vielfalt der unterschiedlichen Möglichkeiten kennen. Der Kurs richtet sich an Nutzer/innen, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen möchten. Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und Vorteile von Smartphones und Tablet PCs kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, MMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie Musik und nützliche Market-Apps bequem downloaden sowie diese später verwalten. Hierbei werden auch die Möglichkeit einzelner Apps und Betriebssysteme gezeigt, wie Sie auf z.B. Nachrichten oder Wettervorhersagen, Reisebuchungen, Routenplaner uvm. zuzugreifen. Zudem wird die Synchronisation Ihres Smartphones mit verschiedenen Diensten wie z.B. Ihren Kontakten oder Ihrem Kalender behandelt. Teilnahmevoraussetzungen: keine. Eigene Geräte können mitgebracht werden, dies wird aber nicht vorausgesetzt.

Bad Mergentheim 501791
Thilo Herzau, Sonntag, 22.10.2023, 14:30 - 16:30 Uhr,
Online-Kurs, 1 Termin, 56,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 47,06 € = 8,94 €)

Management (Online-Kurse)**Online-Bewerbung****Online-Kurs**

Viele Firmen setzen darauf, über die Nutzung von Internet-Karriereportalen die richtigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schnell zu finden. Dies spart Zeit und Kosten. Für Bewerberinnen und Bewerber ist wichtig zu wissen, dass Personalabteilungen in der Regel nur wenig Zeit darauf verwenden, die Bewerbungsunterlagen zu prüfen. Daher müssen die Bewerbungsunterlagen möglichst aussagekräftig und übersichtlich sein, damit die Personalverantwortlichen schnell erkennen, ob die vorliegende Bewerbung interessant ist. In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Bewerbungsunterlagen zielführend gestalten können. Kursinhalte sind: Gestaltung / Lebenslauf (CV) / Format und Auftritt. Ebenfalls Inhalt dieses Kurses ist die Vorstellung einiger Internet-Karriereportale.

Bad Mergentheim 501771

Thilo Herzau, Sonntag, 24.09.2023, 10:30 - 12:30 Uhr,
Online-Kurs, 1 Termin, 47,00 €

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen**Online-Kurs**

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, "nein" zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen. Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

Inhalte sind: Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit, vom Mut aus dem Schatten herauszutreten, die Rolle von Sprache und Körpersprache, Strategien der Motivation und der Selbstmotivation, Aufmerksamkeit erzeugen, souverän und überzeugend auftreten, Anregungen für karriereentscheidende Situationen.

In der Kursgebühr ist ein Skript im Wert von 15,00 € enthalten.

Bad Mergentheim 507701

Matthias Dahms, Freitag, 06.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 60,00 €

Motivieren - Delegieren - Kritisieren**Erfolgsfaktoren der Führungskraft****Online-Kurs**

Führungskräfte stehen heute unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Erfolgsfaktoren an:

1. Motivieren: Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. Wir werden dazu Methoden und Werkzeuge besprechen. Damit schafft sie die Voraussetzung, dass auch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit viel Freude leisten.

2. Kritisieren: In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitern mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.

3. Delegieren: Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Dieses Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Inhalte sind: Herausforderungen für die moderne Führungskraft, Strategie zur Selbstmotivation, Mitarbeiter/innen nachhaltig motivieren, das "Können" und "Wollen" der Mitarbeiter steigern, mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung, Delegation als praktisches Führungsinstrument, Erfahrungsaustausch.

In der Kursgebühr ist ein Skript im Wert von 15,00 € enthalten.

Bad Mergentheim 507702

Matthias Dahms, Montag, 16.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 60,00 €

Wortschatztraining**Flüssig sprechen auch in stressigen Situationen****Online-Kurs**

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer. Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz. Teilnehmende des Schlagfertigkeitstrainings können dieses Seminar auch als zusätzliches Trainingsforum nutzen.

Inhalte: theoretischer Hintergrund, Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes, Training in spezifischen Stresssituationen, Tipps und Anregungen für schwierige Gesprächssituationen, den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen, Training, Training Training.

In der Kursgebühr ist ein Skript im Wert von 15,00 € enthalten.

Bad Mergentheim 507703

Matthias Dahms, Donnerstag, 26.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 60,00 €

Smalltalk trainieren

Kontakte sicher und souverän aufbauen

Online-Kurs

Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. So wird aus einem viel versprechenden Beginn vielleicht viel mehr. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen?

Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

Inhalte: den Gesprächseinstieg finden, Kontakte sicher aufbauen, auch zu Fremden, Ihr (Arbeits-) Leben interessant gestalten und darüber reden, spontan und unterhaltend sein, offene und versteckte Komplimente machen, Ihre Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen, kreativer werden und phantasievoller formulieren.

In der Kursgebühr ist ein Skript im Wert von 15,00 € enthalten.

Bad Mergentheim 507704

Matthias Dahms, Montag, 30.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 60,00 €

Rhetorik

Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen

Online-Kurs

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Sie erhalten viele Übungen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln. Weitere Schwerpunkte dieses Online-Workshop sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Inhalte: die Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen, Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen, der wirkungsvolle Einstieg, Redeängste und Lampenfieber abbauen, sicher argumentieren, Umgang mit Blackout, Störern und Einwänden sicher begegnen.

In der Kursgebühr ist ein Skript im Wert von 15,00 € enthalten.

Bad Mergentheim 507705

Matthias Dahms, Dienstag, 07.11.2023, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 60,00 €

Vom Mitarbeiter oder Kollegen zur Führungskraft

Online-Kurs

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung ins "kalte Wasser" geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeitern, Ziele setzen und erreichen und Umgang mit Fehlverhalten wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es, den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Inhalte sind: Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft, Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft, kommunikatives Handwerkzeug, Techniken der Motivation und Selbstmotivation, Delegation über Zielvereinbarungen, Kontrolle und Motivation, Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung.

In der Kursgebühr ist ein Skript im Wert von 15,00 € enthalten.

Bad Mergentheim 507706

Matthias Dahms, Freitag, 10.11.2023, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 60,00 €

Schlagfertigkeit

Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Online-Kurs

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Inhalte sind: spontan mit Sprache umgehen, sicher und überzeugend argumentieren, eigene Betroffenheit überwinden, Einwände schlagfertig behandeln, Wortschatz erweitern.

In der Kursgebühr ist ein Skript im Wert von 15,00 € enthalten.

Bad Mergentheim 507707

Matthias Dahms, Montag, 13.11.2023, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 60,00 €

junge vhs

Politik-Gesellschaft-Umwelt

Eine Reise durch die Landwirtschaft:

Spielegerisch Boden, Pflanze und Tier kennenlernen

Dieses Kursangebot richtet sich an kleine Entdecker im Alter von sechs bis 10 Jahren. Wir erfahren, woher das Mehl kommt, wie die Tiere auf dem Bauernhof leben und entdecken die Vielfalt der Nutzpflanzen. All das und noch vieles mehr zum Thema Landwirtschaft erlernen wir in diesem Kurs. Durch viele anschauliche Beispiele und Aktionen wird aufgezeigt, was in der Landwirtschaft passiert und was Landwirtschaft bedeutet. Gemeinsam erarbeiten wir ein Heft, welches am Ende des Kurses ein Bodenprofil, einen Regenwurm, ein kleines Herbarium und einen Saisonkalender enthält. Bitte Buntstifte und eine Schere mitbringen.

Niederstetten 110802

Celine Grau, donnerstags, ab 21.09.2023, 15:15 - 16:45 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, Seminarraum, 5 Termine, 36,00 €

Kultur-Gestalten

Kreatives Schreiben

für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Schreibst du gerne kreative Texte oder möchtest du das Schreiben verschiedener Texte für den Deutsch-Unterricht in der Schule üben? Dann ist das der richtige Kurs für dich. Wir besprechen die Textstruktur, die Anforderungen an verschiedene Textsorten (Märchen, Erzählung, Gedicht ...), lernen kreative Schreibtechniken kennen und analysieren gelungene Beispiele. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Kurstermine: Freitag, 01.12.2023, 15.12.2023, 12.01.2024, 26.01.2024.

Bad Mergentheim 202801

Irina Hertlein, freitags, ab 01.12.2023, 15:00 - 16:30 Uhr, Volkshochschule, 4 Termine, 35,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 29,41 € = 5,59 €)

Ferienkurs: Eiskönigin - Spiel, Spaß und Bewegung mit Musik – für Kinder im Grundschulalter

In diesem Kurs haben Kinder die Möglichkeit in die Welt von Elsa und Anna einzutauchen und im Königreich Arendelle Eis, Frost und Schnee spielerisch und tänzerisch zu erleben. Zur Filmmusik "Frozen" wird die natürliche Bewegungsfreude der Kinder zum Spiel und zum Tanz. Bitte Turnschlappchen oder Turnschuhe mitbringen.

Bad Mergentheim 205801

Sabine Rumm, Montag 30.10.2023 bis Freitag 03.11.2023, 11:15 - 12:15 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 4 Termine, 24,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 20,17 € = 3,83 €)

Eiskönigin: Spiel, Spaß und Bewegung mit Musik für Kinder von 5 - 7 Jahren

In diesem Kurs haben Kinder die Möglichkeit in die Welt von Elsa und Anna einzutauchen und im Königreich Arendelle Eis, Frost und Schnee spielerisch und tänzerisch zu erleben. Zur Filmmusik "Frozen" wird die natürliche Bewegungsfreude der Kinder zum Spiel und zum Tanz. Bitte Turnschlappchen oder Turnschuhe mitbringen.

Igersheim 205807

Sabine Rumm, freitags, ab 12.01.2024, 15:00 - 16:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 29,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 24,37 € = 4,63 €)

Ferienkurs: Die Kunstwerkstatt für Kinder im Grundschulalter

Neues lernen, spezielle Techniken ausprobieren, kreativ werden. Jeden Tag eine neue Grundtechnik und ein neues kreatives Erlebnis: Wir malen, töpfeln, modellieren und basteln in entspannter Atmosphäre. Du kannst hier ein Meisterwerk malen, deine Müslischale aus Ton herstellen, ein eigenes Mosaik erstellen, einen Traumfänger für dein Fenster basteln und deinem T-Shirt einen neuen Batik-Look verleihen. Bitte mitbringen: Malkittel bzw. altes T-Shirt. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Veranstalterin Roswitha Bug, Kunstatelier Einzigartig, Wachbacher Str. 48, 97980 Bad Mergentheim.

Bad Mergentheim 208801

Roswitha Bug, Montag 30.10.2023 bis Freitag 03.11.2023 (nicht: Mittwoch), 10:00 - 12:00 Uhr, Kunstatelier Einzigartig, 4 Termine, 66,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 55,46 € = 10,54 €) zzgl. Materialkosten

Bad Mergentheim 208802

Roswitha Bug, Dienstag 02.01.2024 bis Freitag 05.01.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Kunstatelier Einzigartig, 4 Termine, 66,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 55,46 € = 10,54 €) zzgl. Materialkosten

Bad Mergentheim 208803

Roswitha Bug, Dienstag 13.02.2024 bis Freitag, 16.02.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Kunstatelier Einzigartig, 4 Termine, 66,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 55,46 € = 10,54 €) zzgl. Materialkosten

Eltern-Kind Tag in der Töpferwerkstatt für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Das Schöne am Töpfeln mit Kindern ist, dass Kinder ganz ungezwungen an die Sache herangehen. Sie fassen an, kneten, modellieren, quetschen, formen und sind einfach schon vom haptischen Gefühl beeindruckt. In diesem Kurs werden grundlegende Techniken der Tonbearbeitung vermittelt. Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen werden Schritt für Schritt mit dem Aufbau und Gestalten einer Keramik vertraut gemacht. Mit Platten-, Wulst und Kugeltechnik gelingen einfache Formen wie Schalen, Vasen, Teller etc. Lernschritte im Bereich des figürlichen Tonens werden vermittelt, sodass kleine plastische Darstellungen wie Tiere geformt werden können. Die erwachsene Begleitperson ist in diesen Lernprozess mit eingebunden, vereint im kreativen Schaffen mit der kindlichen Spontanität. Die Tonarbeiten werden im Brennofen fertiggestellt unter

Berücksichtigung individueller Farbwünsche. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Veranstalterin Trautlinde Reiter, Malerwerkstatt Bartenstein, Käppelesgasse 33, 74575 Schrozberg (Bartenstein). Kosten für Material (10,00 € pro Kilogramm) richten sich nach der Größe der fertigen Keramikobjekte und werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Weikersheim 208810

Trautlinde Reiter, Samstag, 14.10.2023, 15:00 - 18:00 Uhr, Schrozberg, Malerwerkstatt Bartenstein, 1 Termin, 25,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 21,01 € = 3,99 €) zzgl. Materialkosten

Musikwichtel - Eltern-Kind-Kurs

für Kinder ab 12 Monaten bis 2 Jahren und einem Elternteil

Dieser musikalisch-kreative Kurs geht auf den wachsenden Entdeckungsdrang und Erlebnisraum Ihres Kindes ein. Das heißt: gemeinsam singen, tanzen, musizieren, einfache Instrumente basteln und darauf spielen, zusammen toben und lachen - denn die ganze Welt ist voller Musik. Durch altersgerechte Übungen löst sich das Kind dabei schon gelegentlich vom sicheren Schoß der Eltern und bekommt die Möglichkeit Neues auszuprobieren, seine musikalischen Fähigkeiten zu entdecken und zu entwickeln. Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Weikersheim 213811

Sabine Rumm, montags, ab 11.09.2023, 15:00 - 16:00 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 5 Termine, 29,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 24,37 € = 4,63 €)

Spiel, Spaß und Bewegung Eltern-Kind-Kurs für Kinder ab 2 bis 4 Jahren und einem Elternteil

In diesem Kurs wird alles vereint, was den Kindern Spaß macht und sie in einer gesunden Entwicklung unterstützt. Zusammen singen und musizieren wir auf spielerische Weise und fördern ganz nebenbei Rhythmusgefühl und Sprache. Das Staunen über Bewegungen, Klänge, Echo- und Instrumentalspiel führt zu aktivem Mitmachen und begeistertem Imitieren. Mit Gruppentänzen, Erzählideen und dem Einsatz von Instrumenten wird dem Bedürfnis der Kinder nach musikalischer Entfaltung entsprochen und das Sprech- und Sozialverhalten der Kinder gefördert. Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Weikersheim 213813

Sabine Rumm, montags, ab 11.09.2023, 16:30 - 17:30 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 5 Termine, 29,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 24,37 € = 4,63 €)

Wald erleben - Gemeinsame Wohlfühlzeit für Kinder von 3 bis 7 Jahren und einem Elternteil

Gemeinsam mit einem Elternteil auf Entdeckungsreise gehen und den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen, d.h. genauer hinhören, sehen, fühlen, riechen und Neues bestaunen. Dabei lernen wir spielerisch unsere Sinne zu schärfen, die ganz besondere Atmosphäre des Waldes zu genießen und zu entspannen. Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen. Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt.

Igersheim 301805

Sabine Rumm, Samstag, 16.09.2023, 14:00 - 15:30 Uhr, Treffpunkt: Holzlagerplatz, 1 Termin, 17,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 14,29 € = 2,71 €)

Gesundheit

Yoga für Kinder - Eltern-Kind-Kurs

für Kinder von 2,5 bis 4 Jahren und einem Elternteil

Yoga für Kinder bietet eine Möglichkeit, spielerisch Kraft zu schöpfen, aber auch Aggressionen und Stress abzubauen. Hund, Katze, Maus - welche Yogafigur bist du? Das Nachstellen verschiedener Tier-, Pflanzen- und Landschaftsformen in den Yoga-Haltungen kann bei den Kindern ein tieferes Verständnis für ihre Umwelt entstehen lassen. Selbst die Kleinsten können Ihr Körpergefühl beim kindgerechten Yoga stärken und werden bewegungssicher. Durch den ständigen Wechsel von Anspannung und Entspannung in den Haltungen erleben die Kinder diesen Unterschied. Bitte mitbringen: Matte, Kissen und ein zweites Paar Socken.

Bad Mergentheim 301806

Sabine Rumm, donnerstags, ab 16.11.2023, 16:30 - 17:30 Uhr, Grundschule Au, Turnhalle, 5 Termine, 24,00 €

Ferienkurs: Selbstverteidigung für Kinder ab 8 Jahren

Dieser Kurs soll Kindern und Jugendlichen Selbstvertrauen, Sicherheit und Freude an angemessener Selbstverteidigung vermitteln. Durch das Erlernen einfacher und effektiver Selbstverteidigungstechniken werden die Mädchen und Jungen auf eine mögliche Gefahrensituation vorbereitet, um sich entschieden und selbstsicher verteidigen zu können. Bitte Sportkleidung, Matte und ein Getränk mitbringen.

Bad Mergentheim 302850

Norbert Tränkler, Montag 30.10.2023 und Dienstag, 31.10.2023, 09:00 - 11:00 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 2 Termine, 19,00 €

Selbstverteidigung- und Selbstbehauptung für Kinder zwischen 7 und 10 Jahren

Gestärktes Selbstbewusstsein und hinreichende Verhaltensweisen zur Selbstbehauptung schützen Kinder vor alltäglichen Sticheleien, Erpressungen und Kränkungen, schaffen mehr Lebensqualität und helfen, einen selbstbewussten Menschen zu formen. Dieser Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Kids zwischen 7 und 10 Jahren basiert auf dem israelischen Selbstverteidigungssystem Krav Maga. Es zielt darauf ab, Kinder mit den Fähigkeiten und Werkzeugen auszustatten, die sie benötigen, um sich sicher und selbstbewusst zu fühlen und sich vor potenziellen Bedrohungen zu schützen. Das Training beinhaltet sowohl physische als auch mentale Aspekte der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.

Weikersheim 302854

Torsten Specht, montags, ab 18.09.2023, 17:30 - 18:30 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 10 Termine, 48,00 €

Sprachen

History of England for Kids für Schüler/innen der 7. und 8. Klassen

Interessierst du dich für die Geschichte Englands? Möchtest du mehr über Wikinger, Könige und Königinnen wissen, über das Leben innerhalb und außerhalb des Hofes, über die großen Schlachten, Siege und Niederlagen und erfahren, wie sie die Geschichte geprägt haben? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für dich! Die Dozentin vermittelt viel Hintergrundwissen (je nach dem Kenntnisstand der Teilnehmer/innen auf Deutsch oder auf Englisch) und bereitet kurzweilige Texte auf Englisch vor, die gemeinsam gelesen und besprochen werden. Somit erweiterst du nicht nur deinen Horizont, sondern trainierst auch dein Leseverständnis und deine mündliche Ausdrucksfähigkeit.

Bad Mergentheim 406802

Irina Hertlein, donnerstags, ab 26.10.2023, 16:00 - 17:00 Uhr, Volkshochschule, 5 Termine, 43,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 36,13 € = 6,87 €)

Online-Kurse

Zeitenwende im Gespräch

Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg, der vhs Winnenden und zahlreichen Volkshochschulen im Land.

Voraussetzungen: PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss sowie Lautsprecher/Kopfhörer.

Kleiner Bruder, großer Bruder? Die Ukraine und Russland seit 1900

Online-Vortrag

Nichts macht Trennlinien so klar wie Krieg. Doch selbst die säuerliche Reaktion von Ukrainer/innen auf die Erwähnung von "Brüderlichkeit" bei der Verkündung des Nobelpreises an verschiedene Menschenrechtsorganisationen aus der Ukraine, Belarus und Russland oder die Diskussionen um die Rolle der russischen Sprache in der Ukraine zeigen, wie (gelingend gesagt) kompliziert das Verhältnis zweier "Brudervölker" ist. Grund genug, sich die Geschichte dieses Verhältnisses und ihre unterschiedliche Auslegung seit dem späten Zarenreich über ein Jahr nach Beginn der russischen Großinvasion noch einmal anzusehen.

Anmeldung unter:

<https://www.vhs-winnenden.de/kurssuche/kurs/Kleiner-Bruder-grosser-Bruder-Die-Ukraine-und-Russland-seit-1900/23H10110>

Bad Mergentheim 102701

Maike Lehmann, Montag, 09.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, gebührenfrei

Europa unter Druck. Besteht das deutsch-französische Tandem die Belastungsprobe?

Online-Vortrag

Das Jahr des 60-jährigen Bestehens des Elysée-Vertrages über die deutsch-französische Zusammenarbeit, das zugleich das "Jahr 2" des russischen Angriffskrieges gegen die Ukraine ist, stellt die Beziehungen zwischen Deutschland und Frankreich mal wieder auf den Prüfstand. Der Vertrag verpflichtet die Regierungen beider Länder dazu, sich in allen wichtigen Fragen der Außen-, Europa- und Verteidigungspolitik abzusprechen und, wenn möglich, zu einer gemeinsamen Haltung zu gelangen. Diese Verpflichtung wurde im Aachener Vertrag 2019 noch einmal explizit bekräftigt. Aber wo stehen die beiden Länder in der Außen- und Sicherheitspolitik aktuell? Wie viel Gemeinsamkeit, wie viel Spannung gibt es auf diesem Gebiet und was bedeutet das für die Europäische Union? Darüber spricht an diesem Abend Frau Dr. Ronja Kempin, Expertin für die Gemeinsame Sicherheits- und Verteidigungspolitik der EU sowie für die deutsch-französischen sicherheits- und verteidigungspolitischen Beziehungen bei der renommierten Stiftung Wissenschaft und Politik (SWP) in Berlin, und diskutiert mit uns! Moderiert wird der Abend von der Historikerin Dr. Stefanie Woite-Wehle.

Anmeldung unter:

<https://www.vhs-crailsheim.de/programm/kurs/U10223W>

Bad Mergentheim 102702

Ronja Kempin, Mittwoch, 08.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, gebührenfrei

Ökonomie und Politik in der Ukraine - Oligarchen, Korruption und Handel

Online-Vortrag

Der Vortrag analysiert das ukrainische Wirtschaftssystem und seine Zusammenhänge mit dem politischen System. Schon vor der Unabhängigkeit 1991 wurde in eine marktwirtschaftliche Ordnung umgewandelt. Bis Ende 1999 waren die meisten kleinen staatlichen Unternehmen privatisiert, nicht jedoch strategisch und wirtschaftlich bedeutsame Großunternehmen. Die weitere Privatisierung führte zur Konzentration der wirtschaftlichen Produktion auf wenige Unternehmen. Wie in Russland entstand eine Gruppe politisch einflussreicher Personen, die bis heute die Politik beeinflussen, demokratische Strukturen untergraben und Konflikte auslösen.

Anmeldung unter:

<https://www.vhs-winnenden.de/kurssuche/kurs/23H10114>

Bad Mergentheim 102703

Rolf Frankenberger, Mittwoch, 17.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, gebührenfrei

Berufliche Weiterbildung

Online-Kurse

Unsere Online-Kurse sind Zubucherkurse. Veranstalter ist der jeweilige Dozent, der auch für die Einhaltung der Datenschutzbestimmungen verantwortlich ist.

Und so funktioniert's:

- Melden Sie sich bei uns unter www.vhsmgh.de an.
- Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anleitung wie Sie Zugang zu den Online-Vorträgen bekommen.
- Ein bis zwei Tage vor Veranstaltungstermin erhalten Sie den Link, mit dem Sie das Angebot live verfolgen können.
- Alles was Sie dafür benötigen, ist ein Rechner mit Internetanschluss.

Unsere Online-Kurse werden jeweils an mehreren Terminen angeboten. Alle Termine finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhsmgh.de. Gerne können Sie uns per E-Mail an vhs@bad-mergentheim.de mitteilen, an welchem der jeweils angebotenen Termine Sie teilnehmen möchten.

Geld verdienen im Internet durch verkaufen

Online-Kurs

Verkaufsplattformen im Internet erfreuen sich einer immer größeren Beliebtheit. Egal, was Sie suchen oder loswerden möchten - eine Insel, Familienschmuck, Bücher oder Elektronikartikel - es gibt praktisch nichts, was Sie nicht auch online kaufen oder verkaufen könnten. Auch als Vertriebskanal für selbst hergestellte Produkte sind Online-Verkaufsplattformen sehr hilfreich, stellen Sie doch die dafür nötige Infrastruktur bereit. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die aufregende Welt der Online-Aktionen und Online-Kaufhäuser. Sie erhalten wichtige Tipps von der Artikelbeschreibung bis hin zu rechtlichen Aspekten, die Sie zum erfolgreichen Käufer oder Verkäufer machen können. Kursinhalte sind: Kauf und Verkauf bei Online-auktionen / erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern / Artikelbeschreibungen und Text-Formulierungen / Nutzungsbedingungen / Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern. Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse und eigene E-Mail-Adresse.

Bad Mergentheim 501711

Thilo Herzau, Samstag, 16.09.2023, 10:30 - 12:30 Uhr,
Online-Kurs, 1 Termin, 56,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 47,06 € = 8,94 €)

Excel Basics

Online-Kurs

Der Arbeitsalltag umfasst immer mehr an Fachkenntnissen, in allen Bereichen und fordert mehr Kenntnisse des Mitarbeiters. Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierung, Filtern, Regeln, sowie einfache Formeln. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg.

Bad Mergentheim 501721

Thilo Herzau, Samstag, 16.09.2023, 14:30 - 16:30 Uhr,
Online-Kurs, 1 Termin, 47,00 €

PowerPoint beherrschen

Online-Kurs

PowerPoint ist eine Suite von Microsoft Office. Lernen Sie in diesem Einsteigerkurs als Digital-Seminar, schnell die vielen Funktionen im Überblick kennen. Folgende Themen werden behandelt:

- Aufbau und Veränderungen von Folien
- Texte, Grafiken und Formen einbinden
- Übergänge zu Folien gestalten
- Animationen in Folien anlegen
- Tabellen, Bilder, Grafiken integrieren
- Präsentation: Tipps und Tricks
- Druck und Notizen
- SmartArt

Erreichen großartige Effekte in nur kurzer Zeit, mit nur wenig Klicks!

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet Android/ Apple / Windows

Bad Mergentheim 501731

Thilo Herzau, Sonntag, 17.09.2023, 10:30 - 12:30 Uhr,
Online-Kurs, 1 Termin, 47,00 €

Webseiten erstellen

ganz ohne Programmierkenntnisse

Online-Kurs

Auch ohne Programmierkenntnisse und mit einem nur geringen Budget lässt sich eine eigene Webseite oder ein eigener Webshop erstellen! Ein paar einfache Mouseklicks genügen hierzu. Aus einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) kann das favorisierte Design ausgewählt und nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen angepasst werden. Kursinhalte: Erstellen von Webseite bzw. Webshop / Customizing (Anpassung an die eigenen Bedürfnisse) / Internetdomain (Internetadresse). Voraussetzungen: PC-Grundlagenkenntnisse.

Bad Mergentheim 501741

Thilo Herzau, Sonntag, 17.09.2023, 14:30 - 16:30 Uhr,
Online-Kurs, 1 Termin, 47,00 €

Apple IOS vs. Windows und die Apple Welt verstehen lernen

Online-Kurs

Sie tragen sich mit dem Gedanken auf Apple umzusteigen, und die Windows Welt hinter sich zu lassen, haben aber Angst vor dem Umstieg? Dann sind Sie in dem Webinar genau richtig! Apple Produkte sind schick, sehr stabil, sehr sicher, wertig und lange haltbar! Aber wo sind die Unterschiede gegenüber Windows Systeme? Welches Apple Produkt zB iMac, Macbook Air, Pro, Mini ist das richtige für mich? Dieses Webinar gibt Ihnen eine Entscheidungs-/Umzugshilfe bzw. praktische Hilfe, bzw. einen Überblick, wo die Unterschiede liegen, und was Sie beachten müssen bei einem Umzug. Behandelt werden auch die wichtigsten Programme, um Ihre täglichen Office Aufgaben erledigen können. Tauchen Sie ein in die Welt von Apple! Teilnahmevoraussetzungen: keine.

Bad Mergentheim 501751

Thilo Herzau, Samstag, 23.09.2023, 10:30 - 12:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 56,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 47,06 € = 8,94 €)

Die Welt der Apps für Smartphones/Tablets

Online-Kurs

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist überhaupt eine App und wie kommt die App auf das Smartphone/ Tablet? In diesem Kurs lernen Sie aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen und es als praktischen Begleiter für den Alltag zu nutzen, beispielsweise als Navigationsgerät, um Informationen über aktuelle Stau- und Blitzer-Meldungen zu erhalten, um ein Hotel zu buchen, ein Check-in bei Flugbuchungen durchzuführen oder allgemein zum Bezahlen. Der Kurs eignet sich sowohl für Anwender, die ihr Smartphone bislang nur zum Telefonieren genutzt haben, als auch für fortgeschrittene Nutzer, die neue und hilfreiche Apps kennenlernen möchten. Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit einem der Betriebssysteme Android (Google) oder iOS (Apple).

Bad Mergentheim 501761

Thilo Herzau, Samstag, 23.09.2023, 14:30 - 16:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 56,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 47,06 € = 8,94 €)

Online-Bewerbung

Online-Kurs

Viele Firmen setzen darauf, über die Nutzung von Internet-Karriereportalen die richtigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schnell zu finden. Dies spart Zeit und Kosten. Für Bewerberinnen und Bewerber ist wichtig zu wissen, dass Personalabteilungen in der Regel nur wenig Zeit darauf verwenden, die Bewerbungsunterlagen zu prüfen. Daher müssen die Bewerbungsunterlagen möglichst aussagekräftig und übersichtlich sein, damit die Personalverantwortlichen schnell erkennen, ob die vorliegende Bewerbung interessant ist. In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Bewerbungsunterlagen zielführend gestalten können.

Bad Mergentheim 501771

Thilo Herzau, Sonntag, 24.09.2023, 10:30 - 12:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 47,00 €

Smartphones sicher beherrschen

Android-Smartphones und -Tablets kennenlernen

Online-Kurs

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich - es gibt doch Einiges zu entdecken. Der Kurs stellt die verschiedenen Funktionen vor und kann zu mehr Sicherheit in der Bedienung und Nutzung von Android führen. Die Kursinhalte sind: Eigenschaften und Nutzen von Smartphones allgemein/Überblick über die verschiedenen Funktionen/wichtige Sicherheitseinstellungen und Backup-Szenarien/Google-Konto/Installation und Nutzung von Apps/Synchronisierungsmöglichkeiten.

Keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte Android-Smartphone bzw. -Tablet mit allem Zubehör (ggf. auch Vertragsunterlagen, Kennworte etc.) mitbringen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Bedienung von Android-Geräten, ist aber auch für die Nutzer anderer Betriebssysteme wie z. B. iOS (von Apple) geeignet!

Bad Mergentheim 501781

Thilo Herzau, Sonntag, 15.10.2023, 10:30 - 12:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 56,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 47,06 € = 8,94 €)

Tablet statt PC und Laptop?

Online-Kurs

Sie überlegen sich, ein Tablet-PC oder Smartphone anzuschaffen? Welches ist das geeignete Gerät für Ihre Bedürfnisse? Diese Mini-Computer und Alleskönner sind leistungsstark, immer einsatzbereit und flexibel einsetzbar. Erledigen Sie Ihre Aufgaben alle am Smartphone statt am PC oder Laptop! Lernen Sie die Vorteile und Unterschiede zwischen Smartphone und Tablet-PC sowie die Vielfalt der unterschiedlichen Möglichkeiten kennen. Der Kurs richtet sich an Nutzer/innen, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen möchten. Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und Vorteile von Smartphones und Tablet PCs kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, MMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie Musik und nützliche Market-Apps bequem downloaden sowie diese später verwalten. Hierbei werden auch die Möglichkeit einzelner Apps und Betriebssysteme gezeigt, wie Sie auf z.B. Nachrichten oder Wettervorhersagen, Reisebuchungen, Routenplaner uvm. zuzugreifen. Zudem wird die Synchronisation Ihres Smartphones mit verschiedenen Diensten wie z.B. Ihren Kontakten oder Ihrem Kalender behandelt. Teilnahmevoraussetzungen: keine. Eigene Geräte können mitgebracht werden, dies wird aber nicht vorausgesetzt.

Bad Mergentheim 501791

Thilo Herzau, Sonntag, 22.10.2023, 14:30 - 16:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 56,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 47,06 € = 8,94 €)

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen Online-Kurs

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, "nein" zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen. Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

Inhalte sind: Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit, vom Mut aus dem Schatten herauszutreten, die Rolle von Sprache und Körpersprache, Strategien der Motivation und der Selbstmotivation, Aufmerksamkeit erzeugen, souverän und überzeugend auftreten, Anregungen für karriereentscheidende Situationen. In der Kursgebühr ist ein Skript im Wert von 15,00 € enthalten.

Bad Mergentheim 507701

Matthias Dahms, Freitag, 06.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 60,00 €

Motivieren - Delegieren - Kritisieren Erfolgsfaktoren der Führungskraft Online-Kurs

Führungskräfte stehen heute unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Erfolgsfaktoren an: 1. Motivieren: Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. Wir werden dazu Methoden und Werkzeuge besprechen. Damit schafft sie die Voraussetzung, dass auch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit viel Freude leisten.

2. Kritisieren: In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitern mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.

3. Delegieren: Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Dieses Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Inhalte sind: Herausforderungen für die moderne Führungskraft, Strategie zur Selbstmotivation, Mitarbeiter/innen nachhaltig motivieren, das "Können" und "Wollen" der Mitarbeiter steigern, mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung, Delegation als praktisches Führungsinstrument, Erfahrungsaustausch. In der Kursgebühr ist ein Skript im Wert von 15,00 € enthalten.

Bad Mergentheim 507702

Matthias Dahms, Montag, 16.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 60,00 €

Wortschatztraining Flüssig sprechen auch in stressigen Situationen Online-Kurs

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer. Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz. Teilnehmende des Schlagfertigkeitstrainings können dieses Seminar auch als zusätzliches Trainingsforum nutzen.

Inhalte: theoretischer Hintergrund, Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes, Training in spezifischen Stresssituationen, Tipps und Anregungen für schwierige Gesprächssituationen, den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen, Training, Training Training.

In der Kursgebühr ist ein Skript im Wert von 15,00 € enthalten.

Bad Mergentheim 507703

Matthias Dahms, Donnerstag, 26.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 60,00 €

Smalltalk trainieren Kontakte sicher und souverän aufbauen Online-Kurs

Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. So wird aus einem viel versprechenden Beginn vielleicht viel mehr. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen?

Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

Inhalte: den Gesprächseinstieg finden, Kontakte sicher aufbauen, auch zu Fremden, Ihr (Arbeits-) Leben interessant gestalten und darüber reden, spontan und unterhaltend sein, offene und versteckte Komplimente machen, Ihre Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen, kreativer werden und phantasievoller formulieren.

In der Kursgebühr ist ein Skript im Wert von 15,00 € enthalten.

Bad Mergentheim 507704

Matthias Dahms, Montag, 30.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 60,00 €

Rhetorik

Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen

Online-Kurs

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Sie erhalten viele Übungen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln. Weitere Schwerpunkte dieses Online-Workshop sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Inhalte: die Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen, Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen, der wirkungsvolle Einstieg, Redeängste und Lampenfieber abbauen, sicher argumentieren, Umgang mit Blackout, Störern und Einwänden sicher begegnen.

In der Kursgebühr ist ein Skript im Wert von 15,00 € enthalten.

Bad Mergentheim 507705

Matthias Dahms, Dienstag, 07.11.2023, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 60,00 €

Vom Mitarbeiter oder Kollegen zur Führungskraft

Online-Kurs

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung ins "kalte Wasser" geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen Umgang mit Mitarbeitern, Ziele setzen und erreichen und Umgang mit Fehlverhalten wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es, den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Inhalte sind: Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft, Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft, kommunikatives Handwerkszeug, Techniken der Motivation und Selbstmotivation, Delegation über Zielvereinbarungen, Kontrolle und Motivation, Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung.

In der Kursgebühr ist ein Skript im Wert von 15,00 € enthalten.

Bad Mergentheim 507706

Matthias Dahms, Freitag, 10.11.2023, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 60,00 €

Schlagfertigkeit

Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Online-Kurs

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Inhalte sind: spontan mit Sprache umgehen, sicher und überzeugend argumentieren, eigene Betroffenheit überwinden, Einwände schlagfertig behandeln, Wortschatz erweitern.

In der Kursgebühr ist ein Skript im Wert von 15,00 € enthalten.

Bad Mergentheim 507707

Matthias Dahms, Montag, 13.11.2023, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 60,00 €

Igersheim

Politik-Gesellschaft-Umwelt

Budweis und märchenhaftes Südböhmen Vier-Tages-Reise

Kommen Sie mit nach Böhmen! Bewundern Sie die zauberhafte, sanft hügelige Landschaft mit märchenhaften Schlössern, mittelalterlichen Burgen und malerischen Dörfern. Im Rahmen dieser Reise lernen Sie die schönsten Orte Böhmens kennen und genießen die gute böhmische Küche. Sie wohnen zentral in Budweis.

Programm

Tag 1: Anreise nach Böhmen. Bevor wir Pilsen erreichen, stärken Sie sich bei einem Frühstück. In Pilsen werden Sie von Ihrem Reiseleiter begrüßt. Die zweitgrößte Stadt Böhmens hat rund 170 000 Einwohner. Während der Stadtführung sehen Sie den Platz der Republik mit der imposanten gotischen Kathedrale zum Hl. Bartholomäus und dem prachtvollen Renaissance-Rathaus, die Pilsner Synagoge, das imposante Stadttheater und vieles mehr. Nach einem gemeinsamen Mittagessen in einem rustikalen Restaurant steht die Stadt für eigene Entdeckungen bereit. Am Nachmittag führt die Tour weiter nach Budweis. Im Hotel in Budweis Zimmerbezug und Abendessen.

Tag 2: Budweis, Brauerei, Schloss. Nach dem reichhaltigen Frühstück erkunden Sie die südböhmische Metropole Budweis. Während der Stadtführung sehen Sie z.B. die gotische Maria-Opferung Kirche, die barocke St. Nikolaus Kathedrale, den berühmten Schwarzen Turm und vor allem den zauberhaften quadratischen Budweiser Stadtplatz mit dem Samsonbrunnen in der Mitte sowie die Budweiser Brauerei. Nach einer individuellen Mittagspause erreichen wir mit dem Bus eines der schönsten Schlösser Mitteleuropas: das Frauenberger Schloss. Die Innenbesichtigung dieses Märchenschlosses wird für Sie zum unvergesslichen Erlebnis.

Tag 3: Pisek, Zvikov. Den heutigen Tag verbringen Sie im südböhmischen Norden. Sie fahren zuerst nach Pisek, wo Sie die malerische Altstadt mit der ältesten erhaltenen Brücke Tschechiens besuchen. Nach der gemeinsamen Führung und dem Mittagessen fahren Sie nach Zvikov, wo Sie die mittelalterliche Burganlage besichtigen. Nach einer Außenbesichtigung erfolgt die Rückfahrt nach Budweis.

Tag 4: Holasovice, Krumau, Heimreise. Am Morgen besuchen Sie das schönste Dorf Tschechiens, Holasovice. Weiter geht es in die zauberhafte UNESCO-Stadt Krumau. Durch die herrliche Lage am Fuße des Böhmerwaldes und an der Moldauschleife zählt diese Stadt zu den schönsten Orten Mitteleuropas. Während der Stadtführung sehen Sie sowohl die Altstadt als auch die imposante Schlossanlage. Nach einer individuellen Mittagspause erfolgt die Heimreise durch den Böhmerwald.

HOTEL

Das 4-Sterne Clarion Congress Hotel České Budejovice ist der ideale Ausgangspunkt für Reisen nach Südböhmen. Hier finden Sie alles, was Sie benötigen. Erholung in einem ruhigen Zimmer mit Klimaanlage, Bad/Dusche, LCD-TV, Zimmersafe, Kosmetikartikel der exklusiven italienischen Marke PRIJA und Föhn. Ein deftiges Frühstück und ein köstliches Abendessen nehmen Sie im Restaurant Veduta ein.

Leistungen

Reise im Lillig Touristik First Class Bus
Deutschsprachige Reiseleitung ab Pilsen bis Krumau
Frühstück bei der Anreise
3x UF/Buffer
1x Abendessen im Hotel als Buffet
2x Abendessen in einem Budweiser Bierlokal
2x Mittagessen (1x Pilsen, 1x Pisek)
1x Eintritt und Führung Budweiser Brauerei
1x Eintritt und Führung Schloss Hluboka
Ortstaxe

Der Reisepreis im Doppelzimmer beträgt pro Person 495 EUR und im Einzelzimmer 555 EUR (d.h. der EZ-Zuschlag beträgt 60 EUR).

Wichtige Hinweise zur Reise

Veranstalter im Sinne des Reisegesetzes ist die Lillig Touristik GmbH & Co. KG, Beim Braunstall 5, 97980 Bad Mergentheim. Die Reisebedingungen (Geschäftsbedingungen) können Sie gerne unter <https://www.lillig-touristik.de/impressum/> einsehen. Es handelt sich um eine Zubucherreise. Für diese Reise gilt Stornostaffel A der Reisebedingungen von Lillig Touristik. Mindestteilnehmerzahl 20 Personen.

Eine Reisekostenrücktrittsversicherung ist in der Gebühr nicht enthalten!

Igersheim 100001

N.N., donnerstags, ab 26.10.2023, 06:00 - 21:00 Uhr,
Treffpunkt: Parkhaus Altstadt/Schloss, 4 Termine,
495,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 415,97 € = 79,03 €
bzw. 466,39 € = 88,61 €)

Kürbisausstellung

Blühendes Barock Ludwigsburg

Jedes Jahr aufs Neue überrascht Objekt-Künstler Pit Ruge mit unglaublichen Kunstinstallationen aus Kürbis. Auch 2023 ist er wieder mit Feuereifer dabei: So werden u.a. die Kürbisfiguren wie Fred Feuerstein, Pokémon Glumanda und Feuerwehmann Sam im Blühenden Barock aufeinandertreffen - und damit nicht genug: Insgesamt 450.000 Kürbisse werden in der weltgrößten Kürbisausstellung zum Thema "Feuer" in Szene gesetzt.

Leistungen

Reise im Lillig Touristik Bus

Der Reisepreis beträgt pro Person 34 EUR zzgl. Eintritt 10 Euro

Wichtige Hinweise zur Reise

Veranstalter im Sinne des Reisegesetzes ist die Lillig Touristik GmbH & Co. KG, Beim Braunstall 5, 97980 Bad Mergentheim. Die Reisebedingungen (Geschäftsbedingungen) können Sie gerne unter <https://www.lillig-touristik.de/impressum/> einsehen. Es handelt sich um eine Zubucherreise. Für diese Reise gilt Stornostaffel A der Reisebedingungen von Lillig Touristik. Mindestteilnehmerzahl 20 Personen.

Eine Reisekostenrücktrittsversicherung ist in der Gebühr nicht enthalten!

Igersheim 100002

N.N., Dienstag, 17.10.2023, 08:00 - 19:00 Uhr, Treffpunkt: Parkhaus Altstadt/Schloss, 1 Termin, 44,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 36,97 € = 7,03)

Obstbaumschnitt**Einweisung ins Schneiden von Obstbäumen**

Wer einen Garten hat, weiß, dass dieser ständiger Pflege bedarf, damit die darin gesetzten Obstbäume entsprechend wachsen und gedeihen können. Der richtige Rückschnitt ist für die Gesundheit und Kräftigung der Pflanzen von großer Bedeutung. Dabei können alte Obstbäume durch entsprechendes Ausschneiden der Äste verjüngt und insgesamt die Vitalität der Bäume gesteigert werden. Treffpunkt für diesen Kurs ist das Feuerwehrhaus Igersheim. Bitte Werkzeug zum Schneiden mitbringen.

Igersheim 104105

Johannes Schmitt, Samstag, 21.10.2023, 09:00 - 12:00 Uhr, Feuerwehrhaus, 1 Termin, 15,00 €

Babymassage

Die erste Sprache, durch die wir uns mit unseren Kindern verständigen, ist die Berührung, die aufmerksame Anwesenheit und der Blickkontakt. Körperkontakt ist Nahrung für das Kind. Die Babymassage wird zum Kommunikationsmittel und die Eltern können lernen, die Körpersprache des Säuglings zu "lesen".

Mögliche Wirkungen der Babymassage sind: Unterstützung des Bindungsprozesses, Entspannung für das Kind und für die Eltern, Linderung von Koliken und Hilfe für das Kind seine Mitte zu finden. Außerdem wird der Stoffwechsel angeregt und die Massage fördert das Verständnis für die Bedürfnisse des Kindes. Kinder ab der 6. Lebenswoche bis zum Beginn des Krabbelns sind willkommen.

Igersheim 106105

Angelika Haag, mittwochs, ab 27.09.2023, 09:30 - 10:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 4 Termine, 72,00 €

Igersheim 106106

Angelika Haag, mittwochs, ab 10.01.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 4 Termine, 72,00 €

Kultur-Gestalten**Bauchtanz**

Bauchtanz trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Er ist ein ebenso wirksames wie umfassendes Fitnessstraining für Frauen in jedem Alter. Die fließenden und rhythmischen Bewegungen stellen einen hervorragenden Ausgleich zu den meist einseitig belastenden Tätigkeiten des Alltags dar. Gleichzeitig werden kaum genutzte Muskeln wieder mobilisiert sowie die Koordination und das Gefühl für den eigenen Körper verbessert. In diesem Kurs werden die Bewegungen und Abfolgen Schritt für Schritt erklärt und zu orientalischer Musik eingeübt. Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikleidung, Schlappchen oder rutschfeste Socken und ein Tuch für die Hüfte.

Igersheim 205107

Ina Rehda, donnerstags, ab 09.11.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 6 Termine, 72,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 60,50 € = 11,50 €).

Igersheim 205108

Ina Rehda, donnerstags, ab 01.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 6 Termine, 72,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 60,50 € = 11,50 €).

Eiskönigin: Spiel, Spaß und Bewegung mit Musik für Kinder von 5 - 7 Jahren

In diesem Kurs haben Kinder die Möglichkeit in die Welt von Elsa und Anna einzutauchen und im Königreich Arendelle Eis, Frost und Schnee spielerisch und tänzerisch zu erleben. Zur Filmmusik "Frozen" wird die natürliche Bewegungsfreude der Kinder zum Spiel und zum Tanz. Bitte Turnschlappchen oder Turnschuhe mitbringen.

Igersheim 205807

Sabine Rumm, freitags, ab 12.01.2024, 15:00 - 16:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 29,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 24,37 € = 4,63 €)

Gesundheit**Hatha Yoga**

Yoga üben heißt, den Körper, den Geist und die Seele miteinander in Einklang bringen. Über die ruhigen und fließenden Bewegungen des Hatha-Yoga können wir Muskulatur aufbauen und gleichzeitig entspannen. Ziel des Übens ist es, einen flexiblen starken Körper und einen regen klaren Geist zu bekommen. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte zum Liegen, evtl. Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Igersheim 301126

Beatrix Rieger, montags, ab 18.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 7 Termine, 78,00 €

Igersheim 301127

Beatrix Rieger, dienstags, ab 19.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 7 Termine, 78,00 €

Igersheim 301128

Beatrix Rieger, montags, ab 08.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 56,00 €

Igersheim 301129

Beatrix Rieger, dienstags, ab 09.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 56,00 €

Entspannung mit Klang

Jeder Mensch erlebt im Alltag verschiedene Formen von Stress, Anspannung und Leistungsdruck. Umso wichtiger ist es, hin und wieder zu entspannen und neu aufzutanken. Bei diesem Entspannungskurs lernen Sie mit verschiedenen Elementen aus unterschiedlichsten Entspannungsübungen einfach mal "abzuschalten". Dabei wirken Klangschalen mit ihrem angenehmen Klang wie ein Verstärker, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Körperliches Auftanken und Abschalten ist angesagt um wieder frisch in den Alltag zu starten. Bitte mitbringen: Matte, Decke, eventuell ein Kissen und ein zweites Paar Socken.

Igersheim 301262

Sabine Rumm, freitags, ab 10.11.2023, 19:30 - 20:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 41,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 34,45 € = 6,55 €)

Entspannung mit Klang für Schwangere

Jeder Mensch erlebt im Alltag verschiedene Formen von Stress, Anspannung und Leistungsdruck. Umso wichtiger ist es, hin und wieder zu entspannen und neu aufzutanken. Bei diesem Entspannungskurs lernen Sie mit verschiedenen Elementen aus unterschiedlichsten Entspannungsübungen einfach mal "abzuschalten". Dabei wirken Klangschalen mit ihrem angenehmen Klang wie ein Verstärker, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Körperliches Auftanken und Abschalten ist angesagt um wieder frisch in den Alltag zu starten. Bitte mitbringen: Matte, Decke, eventuell ein Kissen und ein zweites Paar Socken.

Igersheim 301263

Sabine Rumm, freitags, ab 10.11.2023, 09:30 - 10:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 41,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 34,45 € = 6,55 €)

Zeit für mich

Techniken zur Entspannung

"Den Tag einfach ausklingen lassen". Nach diesem Motto könnte verfahren, wer diesen Kurs besucht hat. Der Kurs bietet einen Querschnitt durch verschiedene Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation und Klangschalen. Durch mehrere, aufeinanderfolgende Entspannungseinheiten schaffen Sie sich einen entspannten Tagesausklang und kommen ganz zu sich. Bitte bringen Sie eine Decke, eine dicke Matte, kuschelige Socken und ein kleines Kissen mit.

Igersheim 301270

Mirjam Rögner-Schneider, donnerstags, ab 11.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 3 Termine, 54,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 45,38 € = 8,62 €)

Entspannt in den Abend

Unterschiedliche Entspannungsmethoden entdecken

Gemeinsam entdecken wir unterschiedliche Entspannungstechniken. Darunter Meditation, Atemübungen, Autogenes Training und Fantasiereisen. Jede Methode werden wir uns näher betrachten und auch ausprobieren. So können alle Teilnehmenden entspannt in den Abend starten und den Fokus ganz auf ihr Inneres lenken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte eine dicke Matte, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Igersheim 301271

Nadine Pritzkow, donnerstags, ab 21.09.2023, 19:15 - 20:45 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 43,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 36,13 € = 6,87 €)

Waldbaden

für Erwachsene

Shinrin Yoku ist japanisch und heißt so viel wie "Waldbaden". Dort ist es zu einer anerkannten Stress-Management-Methode avanciert. Ziel ist es, ganz bewusst in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen, sich achtsam zu bewegen, ruhig und tief zu atmen, aufmerksam zu beobachten, sich treiben zu lassen und den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen. Eine Methode, die sich positiv auf die Gesundheit auswirkt, den Stresspegel reduziert und das Immunsystem stärkt. Waldbaden ist für Menschen geeignet, die sich nach Ruhe und Entspannung sehnen und sich gerne in der Natur aufhalten. Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk. Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt.

Igersheim 301275

Sabine Rumm, Samstag, 23.09.2023, 16:00 - 17:30 Uhr, Treffpunkt: Holzlagerplatz, 1 Termin, 17,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 14,29 € = 2,71 €)

Wald erleben - Gemeinsame Wohlfühlzeit

für Kinder von 3 bis 7 Jahren und einem Elternteil

Gemeinsam mit einem Elternteil auf Entdeckungsreise gehen und den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen, d.h. genauer hinhören, sehen, fühlen, riechen und Neues bestaunen. Dabei lernen wir spielerisch unsere Sinne zu schärfen, die ganz besondere Atmosphäre des Waldes zu genießen und zu entspannen. Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen. Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt.

Igersheim 301805

Sabine Rumm, Samstag, 16.09.2023, 14:00 - 15:30 Uhr, Treffpunkt: Holzlagerplatz, 1 Termin, 17,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 14,29 € = 2,71 €)

Functioning

Happy Balance

Das Fitnessprogramm für mehr Wohlbefinden, mehr Energie und einen strafferen Körper. Intensive Fettverbrennung und Funktionstraining - diese Kombination lässt die Trainingswünsche in Erfüllung gehen. Die Kombinationen aus Kraftausdauerübungen, dynamischen Ganzkörperübungen sowie leichten Aerobic- und Fit-Bo-Elementen sind leicht zu erlernen und machen Spaß. Die Bewegungen werden mit dem eigenen Körpergewicht aber auch z. B. mit Therabändern, Hanteln,

Flexibar usw. durchgeführt. Zum Abschluss der Stunde erfolgt eine sanfte Muskel- und Faszien-Pflege, u. a. mit der Blackroll. Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und falls vorhanden Blackroll und Hanteln mitbringen.

Igersheim 302107

Birgit Weiler, donnerstags, ab 14.09.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, Kleinsporthalle, 13 Termine, 71,00 €

Igersheim 302108

Birgit Weiler, donnerstags, ab 11.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, Kleinsporthalle, 9 Termine, 49,00 €

Fit Mix

ein präventives Ganzkörpertraining

Fit Mix - der Name ist Programm. Eine perfekte Mischung aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung für alle, die Spaß am fit werden und fit bleiben haben. Bauch, Beine, Po und Rücken kommen dabei garantiert nicht zu kurz. Durch abwechslungsreiche Übungen zu fetziger Musik kommt keine Langeweile auf und der ganze Körper wird von Kopf bis Fuß in Schwung gebracht. Abgerundet wird die Stunde durch Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bitte Matte, Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Igersheim 302127

Silvia Hörner, Tachmina Davljatschin, montags, ab 18.09.2023, 18:45 - 19:45 Uhr, Kleinsporthalle, 10 Termine, 47,00 €

Igersheim 302128

Silvia Hörner, Tachmina Davljatschin, montags, ab 08.01.2024, 18:45 - 19:45 Uhr, Kleinsporthalle, 10 Termine, 47,00 €

Pilates

Pilates ist eine sanfte und dynamische Trainingsweise nach den Prinzipien von Joseph Pilates. Das besondere Augenmerk liegt dabei auf Konzentration, Zentrierung, Atmung, Bewegungsfluss, Präzision und Kontrolle. Jede Übung stabilisiert das Körperzentrum, welches sich aus Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zusammensetzt. Anhand abwechslungsreicher Übungen mit dem Pilatesball (Overball) macht das Training zusätzlich Spaß und verbessert Körperbewusstsein, Körperhaltung und Bewegungsabläufe, welche sich auch im Alltag gut umsetzen lassen. Bitte bringen Sie eine Matte, ein Handtuch, warme Socken, einen Pilatesball (Overball ca. 20 - 25 cm) und ein Theraband mit.

Igersheim 302206

Tanja Simon, mittwochs, ab 20.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 10 Termine, 60,00 €

Igersheim 302207

Tanja Simon, mittwochs, ab 20.09.2023, 19:45 - 20:45 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 10 Termine, 60,00 €

Igersheim 302208

Tanja Simon, mittwochs, ab 10.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 10 Termine, 60,00 €

Igersheim 302209

Tanja Simon, mittwochs, ab 10.01.2024, 19:45 - 20:45 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 10 Termine, 60,00 €

Zumba®

Bewegung mit Spaß!

Zumba® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm mit latein-amerikanischer und internationaler Musik. Dabei steigern die Teilnehmer ihre Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung, ohne zu merken, dass sie intensiv Sport treiben. Spaß und Freude sind vorprogrammiert.

Igersheim 302310

Tachmina Davljatschin, montags, ab 18.09.2023, 20:00 - 20:45 Uhr, Erlenbachhalle, 10 Termine, 35,00 €

Igersheim 302311

Tachmina Davljatschin, montags, ab 08.01.2024, 20:00 - 20:45 Uhr, Erlenbachhalle, 10 Termine, 35,00 €

Krav Maga

Selbstverteidigung ab 16 Jahren

Krav Maga ist ein äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem, das ursprünglich aus Israel stammt. Es basiert auf natürlichen bei jedem Menschen bereits vorhandenen Reflexen. Diese müssen nicht erst langwierig antrainiert werden und sind auch unter hohem Druck schnell abrufbar. Die Reflexe werden durch direkte, einfache und effiziente Techniken ergänzt. Damit wird eine möglichst schnelle Beendigung von Angriffen erreicht. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.

Freitag, 20.10.2023 und Samstag, 21.10.2023

Igersheim 302353

Torsten Specht, Freitag, 20.10.2023, 17:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 21.10.2023, 09:00 - 13:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 2 Termine, 47,00 €

Mama Fitness und das Kind (0-3 Jahre) kann mit!

Dieses Kursangebot richtet sich an Mamas mit Babys/Kleinkindern, die nach der Rückbildung mit einem schonenden Fitnesstraining durchstarten möchten. Mit einem Mix aus Kraft- und Ausdauerübungen soll die Fettverbrennung angekurbelt und der Muskelaufbau angeregt werden. Zudem werden Koordination und Beweglichkeit geschult. Bei Mamas in Begleitung wird der Nachwuchs entweder mit eingebunden oder kann auf einer Decke liegen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und eine Decke für das Baby.

Igersheim 302455

Kerstin Käss, montags, ab 08.01.2024, 09:00 - 09:45 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 8 Termine, 40,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Sie haben immer mal wieder Kummer mit dem Rücken? Sie können etwas dagegen tun! Bewegung, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur des Rückens und des ganzen Körpers, dazu Entspannung und Spiele stehen auf dem Programm. Der Kurs möchte Ihnen auch eine intensive Körperwahrnehmung und ein Bewusstsein für wirbelsäulenschonende Alltagsbewegungen vermitteln.

Igersheim 303510

Renate Graf, montags, ab 11.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, Erlenbachhalle, 12 Termine, 61,00 €

Igersheim 303511

Renate Graf, montags, ab 11.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, Erlenbachhalle, 12 Termine, 61,00 €

Igersheim 303512

Renate Graf, montags, ab 08.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Erlenbachhalle, 9 Termine, 46,00 €

Igersheim 303513

Renate Graf, montags, ab 08.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, Erlenbachhalle, 9 Termine, 46,00 €

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein gelenkschonendes Training für den ganzen Körper. Im Kurs werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination trainiert. Für Osteoporose-Patienten oder vorbeugend hierfür ist der Kurs sehr gut geeignet. Bitte Badebekleidung und Handtücher mitbringen. Der Eintritt ins Schwimmbad beträgt 4,00 € pro Termin. Beim Kauf einer 10er Karte 3,60 €. Das Schwimmbad kann auch außerhalb der Kurszeiten genutzt werden.

Igersheim 303551

Nelja Balles, freitags, ab 29.09.2023, 10:00 - 10:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 10 Termine, 48,00 € zzgl. Eintritt.

Igersheim 303552

Nelja Balles, freitags, ab 12.01.2024, 10:00 - 10:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 10 Termine, 48,00 € zzgl. Eintritt.

Wassergymnastik für werdende Mütter auch für nicht schwangere Teilnehmerinnen

Wassergymnastik kann Kurse für die Geburtsvorbereitung nicht ersetzen aber sinnvoll ergänzen. Der Körper kann hierbei sehr gut entspannen und es werden Bänder und Gelenke weniger belastet als beim Trockentraining, da vom Wasser rund 50 % des Körpergewichts getragen wird. Die Durchblutung wird unterstützt und der Kreislauf angeregt, wodurch mehr Sauerstoff ins Blut gelangt. Diese bessere Durchblutung kommt auch dem Baby zu Gute. Besonderen Spaß bereitet der Kurs auch Paaren, die gemeinsam entspannen und abtauchen möchten. Bitte Badebekleidung und Handtücher mitbringen. Der Eintritt ins Schwimmbad beträgt 4,00 € pro Termin. Beim Kauf einer 10er Karte 3,60 €. Das Schwimmbad kann auch außerhalb der Kurszeiten genutzt werden.

Igersheim 303561

Nelja Balles, freitags, ab 29.09.2023, 11:00 - 11:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 5 Termine, 30,00 € zzgl. Eintritt.

Igersheim 303562

Nelja Balles, freitags, ab 10.11.2023, 11:00 - 11:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 5 Termine, 30,00 € zzgl. Eintritt.

Igersheim 303564

Nelja Balles, freitags, ab 12.01.2024, 11:00 - 11:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 5 Termine, 30,00 € zzgl. Eintritt.

Alltagsküche mit dem Thermomix

Möchten Sie Küchenarbeitszeit im Alltag einsparen und trotzdem tolles gesundes Essen für Ihre Familie zaubern? Dann lernen Sie die verschiedenen Ebenen im Thermomix kennen. Lassen Sie sich von den genussvollen Rezepten inspirieren. Dieser Kurs ist für Thermomixfans und Kochbegeisterte. Gemeinsam werden wir am gedeckten Tisch alles probieren. Bitte bringen Sie folgendes zum Kurs mit: Schreibzeug, Schneidebrett und Messer, Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben.

Kosten für Lebensmittel (15,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Igersheim 305140

Heike Model, Samstag, 23.09.2023, 11:00 - 14:00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Neuses, 1 Termin, 18,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 15,13 € = 2,87 €) zzgl. Lebensmittelkosten

Bier selber brauen - der etwas andere Kochkurs!

In diesem Kurs begleiten Sie Wasser, Hopfen und Malz auf ihrem Weg zum Bier, d. h. maischen, rasten, läutern und kochen. Dabei werden Sie natürlich auch testen, probieren und schmecken. Am Ende dieses Brautages haben Sie viel über Bier gelernt und wissen, wie aus Wasser, Hopfen und Malz Bier entsteht. Dies lässt sich dann auch praktisch zu Hause umsetzen. Darüber hinaus wird in diesem Kurs viel Wissenswertes über Bier vermittelt und selbstverständlich sollen auch unterschiedliche, selbstgebraute Biere verkostet werden.

Kosten für Lebensmittel und Getränke (24,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Igersheim 305352

Dieter Gundel, Samstag, 27.01.2024, 10:30 - 16:30 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Neuses, 1 Termin, 71,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 59,66 € = 11,34 €) zzgl. Lebensmittelkosten

Werden Sie Visagistin für Ihr eigenes Gesicht! Grundkurs - für Frauen von 18 bis 99 Jahren

Sie wollten schon immer wissen, wie Sie sich richtig schminken? Wie Sie Augenringe abdecken, Ihre Augen zum Strahlen bringen oder die perfekte Grundierung für Ihren Hauttyp finden? In diesem Grundkurs lernen Sie die richtige Technik, wie Sie Grundierung, Concealer, Lidschatten, Lippenstift und Rouge so auftragen, dass es typgerecht, natürlich und perfekt erscheint. Kosten für Material (5,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Igersheim 306102

Janin Retzbach, Dienstag, 17.10.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, Kulturhaus, vhs-Raum, 1 Termine, 18,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 15,13 € = 2,87 €) zzgl. Materialkosten

Igersheim 306104

Janin Retzbach, Samstag, 20.01.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Kulturhaus, vhs-Raum, 1 Termine, 18,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 15,13 € = 2,87 €) zzgl. Materialkosten

Werden Sie Visagistin für Ihr eigenes Gesicht! Aufbaukurs - für Frauen von 18 bis 99 Jahren

Im Aufbaukurs lernen Sie mit Hilfe von Contouring Ihr Gesicht zu Liften und zu Formen. Sie bekommen gezeigt, wie Sie Schlupflieder wegschminken und mit wenigen Handgriffen aus Ihrem Tages-Make-up ein festliches Abend-Make-up zaubern. Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5 EUR werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Voraussetzung: Werden Sie Visagistin für Ihr eigenes Gesicht! Grundkurs. Kosten für Material (5,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Igersheim 306103

Janin Retzbach, Dienstag, 24.10.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, Kulturhaus, vhs-Raum, 1 Termine, 22,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 18,49 € = 3,51 €) zzgl. Materialkosten

Igersheim 306105

Janin Retzbach, Samstag, 03.02.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Kulturhaus, vhs-Raum, 1 Termine, 22,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 18,49 € = 3,51 €) zzgl. Materialkosten

IT – Arbeit – Management

Tipptopp tippen wie die Profis

"Ratzfatz" sausen 10 flinke Finger über die Computertastatur. Blitzschnell entsteht ein Text auf dem Bildschirm. Ziemlich cool, wenn man wie ein Profi mit allen 10 Fingern tippen kann. Das geht ganz einfach! Mit Spaß und auf die Gruppe angepassten Übungseinheiten erlernen Kinder und Jugendliche der Klassen 5 - 10, aber auch junggebliebene Erwachsene das Tastschreiben im 10-Finger-System. Der Kostenbeitrag für das Trainingsmaterial in Höhe von 10 € wird im Kurs abgerechnet."

Igersheim 501075

Michaela Weiter, samstags, ab 20.01.2024, 09:30 - 11:00 Uhr, Johann-Adam-Möhler-Schule, 8 Termine, 53,00 €

Silver Surfer - Sicher online im Alter

Der Zuwachs der Internetnutzer ist bei den über 50jährigen am stärksten, die Hälfte der über 60jährigen ist bereits im Internet aktiv. Insbesondere für ältere Menschen bietet das Internet viele Möglichkeiten, die tägliche Nutzung ist aber auch mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden. Wenn Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit dem Internet vertiefen und gleichzeitig sinnvolle Sicherheits- und Schutzmaßnahmen vor den Gefahren und Risiken im Netz kennen lernen wollen, erhalten Sie in diesem Kurs die entsprechenden Informationen und die Gelegenheit, die Möglichkeiten des Internets praktisch anzuwenden. Sie lernen, wie man Risiken vermeidet, den Datenschutz im Internet sicherstellt und trotzdem die vielfältigen Möglichkeiten zum Mitmachen im Netz nutzen kann. Mittels eines elektronischen Lernbuches (welches Sie auch als Nachschlagewerk verwenden können) werden Sie inhaltlich durch diesen Kurs geführt.

Igersheim 501501

Lothar Bankwitz, montags und mittwochs, 08.01.2024 - 31.01.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine, Johann-Adam-Möhler-Schule, 8 Termine, 133,00 €

Niederstetten

Politik-Gesellschaft-Umwelt

Eine Reise durch die Landwirtschaft:

Spieleisch Boden, Pflanze und Tier kennenlernen

Dieses Kursangebot richtet sich an kleine Entdecker im Alter von sechs bis 10 Jahren. Wir erfahren, woher das Mehl kommt, wie die Tiere auf dem Bauernhof leben und entdecken die Vielfalt der Nutzpflanzen. All das und noch vieles mehr zum Thema Landwirtschaft erlernen wir in diesem Kurs. Durch viele anschauliche Beispiele und Aktionen wird aufgezeigt, was in der Landwirtschaft passiert und was Landwirtschaft bedeutet. Gemeinsam erarbeiten wir ein Heft, welches am Ende des Kurses ein Bodenprofil, einen Regenwurm, ein kleines Herbarium und einen Saisonkalender enthält. Bitte Buntstifte und eine Schere mitbringen.

Niederstetten 110802

Celine Grau, donnerstags, ab 21.09.2023, 15:15 - 16:45 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, Seminarraum, 5 Termine, 36,00 €

Kultur-Gestalten

Landschaftsmalerei

Aquarellmalerei

Als Einstiegskurs in die Kunst der Landschaftsmalerei mit Aquarellfarben und Ölpastellkreiden befassen wir uns mit Fragen der Komposition, mit technischen Fragen und mit der Geschichte der Landschaftsmalerei. So können die Teilnehmer/innen lernen, nach der Natur zu malen, aber auch aus der Idee heraus das Bild einer Landschaft selbst zu entwickeln. Bitte ein günstiges Einsteigerset mit Ölpastellkreide, Aquarellfarben, Pinsel und Papier mitbringen.

Niederstetten 207105

Peter Heinrich Striffler, freitags, ab 15.09.2023, 15:00 - 16:30 Uhr, Bildungszentrum Niederstetten, 3 Termine, 31,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 26,05 € = 4,95 €)

Drechseln - Workshop

Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren

Gedrechselt werden in diesem Workshop z.B. Eierbecher, Vase, Flaschenöffner ... Alle erforderlichen Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Hölzer in verschiedenen Abmessungen sind vorrätig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die maximale Teilnehmerzahl von 3 sorgt für eine optimale Betreuung. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Schutzbrille, feste Halbschuhe oder Sicherheitsschuhe. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Veranstalters Andreas Ströbel, Drechseln & Schärfe, Dorfstraße 8, 74599 Schönbrunn unter www.drechseln-schaerfe.de

Niederstetten 210501

Andreas Ströbel, Samstag, 11.11.2023, 09:00 - 16:00 Uhr, Drechseln & Schärfe, Wallhausen-Schönbrunn, 1 Termin, 209,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 175,63 € = 33,37 €) zzgl. Materialkosten.

Niederstetten 210502

Andreas Ströbel, Samstag, 20.01.2024, 09:00 - 16:00 Uhr, Drechseln & Schärfe, Wallhausen-Schönbrunn, 1 Termin, 209,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 175,63 € = 33,37 €) zzgl. Materialkosten.

Einstieg in die digitale Fotografie

Blende, ISO, Verschlusszeiten, Belichtung, Weißabgleich? Wenn Sie wissen wollen, was diese Begriffe mit guten Fotografien zu tun haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Der Kursleiter demonstriert anschaulich, wie sich die verschiedenen Einstellungen auf das Ergebnis auswirken und erläutert die Korrekturmöglichkeiten und Angaben auf den Objektiven. Mit ergänzenden praktischen Übungen werden Sie souveräner im Umgang mit Ihrer Kamera. Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflex oder spiegellose Systemkamera mit voll aufgeladenem Akku, Bedienungsanleitung im Original und Schreibmaterial.

Der erste und der letzte Kurstermin gehen jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr.

Niederstetten 211105

Andreas Zobel, donnerstags, ab 21.09.2023, 18:00 - 20:00 Uhr, Bildungszentrum, 6 Termine, 96,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 80,67 € = 15,33 €)

Gesundheit

Hatha Yoga

Ein Weg, um körperliche Entspannung und geistige Stabilität zu finden, ist Yoga. Das System der Körper-, Atem- und Entspannungsübungen hilft, die Gesundheit zu erhalten und die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und schädliche Umwelteinflüsse zu steigern. Yoga kann in jedem Alter begonnen werden. Bei den Übungen wird der funktionelle Zusammenhang aller Wirbelsäulenabschnitte beachtet, da eine Fehlfunktion in einem Bereich die ganze Wirbelsäule beeinflusst. Sich zu entspannen ist die Voraussetzung für die Beseitigung schmerzhafter Verspannungen.

Niederstetten 301120

Simone Rohner, donnerstags, ab 14.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 11 Termine, 59,00 €

Niederstetten 301121

Simone Rohner, donnerstags, ab 14.09.2023, 20:00 - 21:00 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 11 Termine, 59,00 €

Niederstetten 301122

Simone Rohner, donnerstags, ab 18.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 9 Termine, 49,00 €

Niederstetten 301123

Simone Rohner, donnerstags, ab 18.01.2024, 20:00 - 21:00 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 9 Termine, 49,00 €

Entspannt in den Abend

Unterschiedliche Entspannungsmethoden entdecken

Gemeinsam entdecken wir unterschiedliche Entspannungstechniken. Darunter Meditation, Atemübungen, Autogenes Training und Fantasiereisen. Jede Methode werden wir uns näher betrachten und auch ausprobieren. So können alle Teilnehmenden entspannt in den Abend starten und den Fokus ganz auf ihr Inneres lenken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte eine dicke Matte, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Niederstetten 301272

Nadine Pritzkow, donnerstags, ab 16.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, 4 Termine, 35,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 29,41 € = 5,59 €)

Bodyfit

Du möchtest deine Figur verbessern, Fett verbrennen und deine Ausdauer trainieren? Dann bist du beim Bodyfit genau richtig! Hier werden die Bewegungen pro Muskelgruppe öfter wiederholt als beim Kraftsport. Mit vielen Übungen wird den Pfunden der Kampf angesagt, deine Muskulatur gestärkt und der Körper gestrafft! Schon nach wenigen Trainingseinheiten wirst du eine Stärkung des eigenen Wohlbefindens und deiner Muskulatur spüren. Bitte Matte mitbringen.

Niederstetten 302111

Nadin Ihlow, dienstags, ab 12.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 10 Termine, 44,00 €

Bodyfit

Du möchtest deine Figur verbessern, Fett verbrennen und deine Ausdauer trainieren? Dann bist du beim Bodyfit genau richtig! Hier werden die Bewegungen pro Muskelgruppe öfter wiederholt als beim Kraftsport. Mit vielen Übungen wird den Pfunden der Kampf angesagt, deine Muskulatur gestärkt und der Körper gestrafft! Schon nach wenigen Trainingseinheiten wirst du eine Stärkung des eigenen Wohlbefindens und deiner Muskulatur spüren. Bitte Matte mitbringen.

Niederstetten 302112

Nadin Ihlow, dienstags, ab 16.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 10 Termine, 44,00 €

Fit Mix - ein präventives Ganzkörpertraining

Fit Mix - der Name ist Programm. Eine perfekte Mischung aus Ausdauer, Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung für alle, die Spaß am fit werden und fit bleiben haben. Bauch, Beine, Po und Rücken kommen dabei garantiert nicht zu kurz. Durch abwechslungsreiche Übungen zu fetziger Musik kommt keine Langeweile auf und der ganze Körper wird von Kopf bis Fuß in Schwung gebracht. Abgerundet wird die Stunde durch Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bitte Matte und ein Handtuch mitbringen.

Niederstetten 302115

Silvia Hörner, Tachmina Davljatschin, montags, ab 11.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 10 Termine, 47,00 €

Niederstetten 302116

Silvia Hörner, Tachmina Davljatschin, montags, ab 08.01.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 8 Termine, 38,00 €

Pilates

in allen Varianten

"Nach 10 Stunden fühlst du einen Unterschied. Nach 20 siehst du den Unterschied - nach 30 hast du einen neuen Körper." (Joseph Pilates). Pilates ist ein ganzheitliches effektives Trainingssystem aus kombinierten Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Der Schwerpunkt des Pilatesstrainings liegt auf der Kräftigung der tief liegenden Bauch- und Rückenmuskulatur und des Beckenbodens ("Powerhouse"). Gleichwohl fördert Pilates nicht nur die Haltung sondern auch die Durchblutung. Durch verschiedene Varianten der Übungen ist für jeden etwas dabei. Bitte bequeme Sportsachen tragen und ein großes Handtuch mitbringen.

Niederstetten 302211

Kathy Mohr, mittwochs, ab 13.09.2023, 19:15 - 20:15 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, 10 Termine, 60,00 €

Niederstetten 302212

Kathy Mohr, mittwochs, ab 17.01.2024, 19:15 - 20:15 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, 10 Termine, 60,00 €

Krav Maga

Selbstverteidigung ab 16 Jahren

Krav Maga ist ein äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem, das ursprünglich aus Israel stammt. Es basiert auf natürlichen bei jedem Menschen bereits vorhandenen Reflexen. Diese müssen nicht erst langwierig antrainiert werden und sind auch unter hohem Druck schnell abrufbar. Die Reflexe werden durch direkte, einfache und effiziente Techniken ergänzt. Damit wird eine möglichst schnelle Beendigung von Angriffen erreicht. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.

Freitag, 17.11.2023 und Samstag, 18.11.2023

Niederstetten 302355

Torsten Specht, Freitag, 17.11.2023, 17:15 - 21:15 Uhr
Samstag, 18.11.2023, 09:00 - 13:00 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, 2 Termine, 47,00 €

Tanze dich schlank und fit!

Hier ist der Name Programm. Du möchtest deine Fitness steigern und dich richtig auspowern? Dann ist dies das richtige Fitnessprogramm für dich. Mit viel Spaß wird zu unterschiedlichen Tanzstilen getanzt und dein Body dabei in Form gebracht. In dem Dance-Workout wird dir gezeigt, wie du deine Bewegungsaktivität erhöhst, deine Muskeln stärkst und deine Ausdauer verbesserst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Du lernst die Basic Steps der einzelnen Styles und trainierst ganz automatisch deinen Körper. Schnell und effektiv, Spaß und locker, hin zu einem neuen Körpergefühl!

Niederstetten 302410

Nadin Ihlow, dienstags, ab 12.09.2023, 19:30 - 20:30 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 10 Termine, 44,00 €

Mama Fitness und das Kind (0-3 Jahre) kann mit!

Dieses Kursangebot richtet sich an Mamas mit Babys/Kleinkindern, die nach der Rückbildung mit einem schonenden Fitnesstraining durchstarten möchten. Mit einem Mix aus Kraft- und Ausdauerübungen soll die Fettverbrennung angekurbelt und der Muskelaufbau angeregt werden. Zudem werden Koordination und Beweglichkeit geschult. Bei Mamas in Begleitung wird der Nachwuchs entweder mit eingebunden oder kann auf einer Decke liegen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und eine Decke für das Baby.

Niederstetten 302451

Kerstin Käss, freitags, ab 22.09.2023, 09:00 - 09:45 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, 8 Termine, 40,00 €

Niederstetten 302452

Kerstin Käss, freitags, ab 12.01.2024, 09:00 - 09:45 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, 8 Termine, 40,00 €

Homöopathie für Kinder Vortrag

Die Liste der Beschwerden, die Kinder oft plagen, ist lang: Infektanfälligkeit, Hautprobleme, Ängste, Schlafstörungen, Verhaltensauffälligkeiten, Einnässen, Verdauungsprobleme, Pseudokrapp, Konzentrationschwäche, Bauch- oder Kopfschmerzen, Entwicklungsverzögerungen... Diese Beschwerden können nicht nur den Kindern, sondern auch den Eltern und der ganzen Familie das Leben schwer machen. Ob und wie Homöopathie hier Unterstützung bieten kann, wird an diesem Abend besprochen. Die in diesem Vortrag angesprochenen Methoden verstehen sich als Ergänzung zur wissenschaftlichen Schulmedizin.

Niederstetten 306701

Petra Beck, Montag, 29.01.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, Seminarraum, 1 Termin, 15,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 12,61 € = 2,39 €)

Sprachen

Englisch A2.1

für Wiedereinsteiger

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (z.B. 3-4 Jahre Schulenglisch), die ihre Englischkenntnisse wieder aktivieren, auffrischen und verbessern wollen. Themen wie Familie, Hobbys, Haushalt, Kochen, Freizeit und Reisen werden besprochen. Dabei werden die Grundlagen der Grammatik, der Basiswortschatz und die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen trainiert. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Niederstetten 406203

Sonja Beisswenger, mittwochs, ab 13.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, Seminarraum, 15 Termine, 158,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Weikersheim

Kultur-Gestalten

Tanzkurs: Discofox für Anfänger

Kaum ein Tanz lässt sich so universell einsetzen wie der Discofox. Der »Fox«, wie er von seinen Fans liebevoll genannt wird, lässt sich quasi auf alle großen Dance-Hits der letzten Jahrzehnte tanzen. Und obwohl es zahllose unterschiedliche Varianten gibt, sind die Basics überall identisch. In diesem Grundkurs lernen Sie nicht nur den Grundschrift dieses Modetanzes, sondern auch einige Dreh- und Wickelfiguren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldung bitte paarweise, Gebühr pro Person.

Weikersheim 205101

Steffen Bader, freitags, ab 29.09.2023, 19:30 - 21:30 Uhr, Katholisches Gemeindehaus, 5 Termine, 85,00 € (Anmeldung bitte paarweise, Gebühr pro Person; inkl. 19,00 % USt aus 71,43 € = 13,57 €)

Tanzkurs: Discofox zum Weitertanzen Aufbaukurs

In seiner heutigen Form hat der Discofox viele Figuren vom amerikanischen Hustle und vom Salsa übernommen und wurde dadurch noch abwechslungsreicher und spritziger. Er passt so gut wie zu jeder tanzbaren Musik und ist somit der beliebteste Paartanz. Die meisten wissen aber nicht, wieviel Abwechslung und tolle Figuren in diesem Tanz stecken! Dieser Aufbaukurs eignet sich für alle, die Ihre Kenntnisse auffrischen und neue Figurenkombinationen und Techniken lernen wollen.

Anmeldung bitte paarweise, Gebühr pro Person.

Weikersheim 205102

Steffen Bader, freitags, ab 12.01.2024, 19:30 - 21:30 Uhr, Katholisches Gemeindehaus, 5 Termine, 85,00 € (Anmeldung bitte paarweise, Gebühr pro Person; inkl. 19,00 % USt aus 71,43 € = 13,57 €)

Faszination Malen

...denn jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Malbegeisterte gleichermaßen. Nach einer Einführung und kurzen Vorstellung der Farben und Malmittel folgen erste Schritte im Bild. Befreit von Wünschen und konkreten Vorstellungen werden Flächen und Formen ins Bild gebracht und wahrgenommen. Wir arbeiten Schritt für Schritt ganz im Kontakt mit schöpferischen Impulsen, die sich unentwegt fortsetzen. Schon bald zeigt sich eine individuelle Bildsprache, die verfeinert, erneuert, ergänzt und veränderbar ist. Ziel ist, sich immer mehr dem schöpferischen Prozess zu überlassen und konventionelle Vorstellungen zu überwinden. Gemalt wird unter fachlicher Anleitung mit Acrylfarben auf Leinwand und/oder Pastellkreiden. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Veranstalterin Trautlinde Reiter, Malwerkstatt Bartenstein, Kappelsgasse 33, 74575 Schrozberg (Bartenstein). Kosten für Material (je nach Verbrauch ca. 10,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Weikersheim 207104

Trautlinde Reiter, Samstag, 18.11.2023, 14:00 - 18:00 Uhr, Schrozberg, Malwerkstatt Bartenstein, 1 Termin, 33,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 27,73 € = 5,27 €) zzgl. Materialkosten

Faszination Speckstein

Sie wollten schon immer mal bildhauerisch tätig werden, hier haben Sie die Gelegenheit. Der Speckstein lässt sich ohne große Anstrengung mit Raspel, Feile und Schleifpapier bearbeiten. Er ist das ideale Medium um kleine kunstgewerbliche Gegenstände oder Skulpturen zu fertigen. Frau Reiter von der Malwerkstatt Bartenstein führt Sie in die grundlegenden Techniken der Bearbeitung ein, die Sie in Ihrem schöpferischen Ausdruck unterstützen. Einsteiger und auch Fortgeschrittene lernen hier auf einfache Weise die Gestaltungsmöglichkeiten des Steines kennen, der Fantasie freien Raum zu lassen und daraus einen eigenen Stil zu entwickeln. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Veranstalterin Trautlinde Reiter, Malwerkstatt Bartenstein, Kappelsgasse 33, 74575 Schrozberg (Bartenstein).

Kosten für Material (15,00 € pro Kilogramm) richten sich nach dem Gewicht des Steines und werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Weikersheim 208110

Trautlinde Reiter, Samstag, 28.10.2023, 15:00 - 19:00 Uhr, Schrozberg, Malwerkstatt Bartenstein, 1 Termin, 33,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 27,73 € = 5,27 €) zzgl. Materialkosten

Eltern-Kind Tag in der Töpferwerkstatt für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Das Schöne am Töpfern mit Kindern ist, dass Kinder ganz ungezwungen an die Sache herangehen. Sie fassen an, kneten, modellieren, quetschen, formen und sind einfach schon vom haptischen Gefühl beeindruckt. In diesem Kurs werden grundlegende Techniken der Tonbearbeitung vermittelt. Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen werden Schritt für Schritt mit dem Aufbau und Gestalten einer Keramik vertraut gemacht. Mit Platten-, Wulst und Kugeltechnik gelingen einfache Formen wie Schalen, Vasen, Teller etc. Lernschritte im Bereich des figürlichen Tonens werden vermittelt, sodass kleine plastische Darstellungen wie Tiere geformt werden können. Die erwachsene Begleitperson ist in diesen Lernprozess mit eingebunden, vereint im kreativen Schaffen mit der kindlichen Spontanität. Die Tonarbeiten werden im Brennofen fertiggestellt unter Berücksichtigung individueller Farbwünsche. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Veranstalterin Trautlinde Reiter, Malwerkstatt Bartenstein, Kappelsgasse 33, 74575 Schrozberg (Bartenstein). Kosten für Material (10,00 € pro Kilogramm) richten sich nach der Größe der fertigen Keramikobjekte und werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Weikersheim 208810

Trautlinde Reiter, Samstag, 14.10.2023, 15:00 - 18:00 Uhr, Schrozberg, Malwerkstatt Bartenstein, 1 Termin, 25,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 21,01 € = 3,99 €) zzgl. Materialkosten

Musikwichtel - Eltern-Kind-Kurs

für Kinder ab 12 Monaten bis 2 Jahren und einem Elternteil

Dieser musikalisch-kreative Kurs geht auf den wachsenden Entdeckungsdrang und Erlebnisraum Ihres Kindes ein. Das heißt: gemeinsam singen, tanzen, musizieren, einfache Instrumente basteln und darauf spielen, zusammen toben und lachen - denn die ganze Welt ist voller Musik. Durch altersgerechte Übungen löst sich das Kind dabei schon gelegentlich vom sicheren Schoß der Eltern und bekommt die Möglichkeit Neues auszuprobieren, seine musikalischen Fähigkeiten zu entdecken und zu entwickeln. Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Weikersheim 213811

Sabine Rumm, montags, ab 11.09.2023, 15:00 - 16:00 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 5 Termine, 29,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 24,37 € = 4,63 €)

Spiel, Spaß und Bewegung Eltern-Kind-Kurs

für Kinder ab 2 bis 4 Jahren und einem Elternteil

In diesem Kurs wird alles vereint, was den Kindern Spaß macht und sie in einer gesunden Entwicklung unterstützt. Zusammen singen und musizieren wir auf spielerische Weise und fördern ganz nebenbei Rhythmusgefühl und Sprache. Das Staunen über Bewegungen, Klänge, Echo- und Instrumentalspiel führt zu aktivem Mitmachen und begeistertem Imitieren. Mit Gruppentänzen, Erzählideen und dem Einsatz von Instrumenten wird dem Bedürfnis der Kinder nach musikalischer Entfaltung entsprochen und das Sprech- und Sozialverhalten der Kinder gefördert. Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Weikersheim 213813

Sabine Rumm, montags, ab 11.09.2023, 16:30 - 17:30 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 5 Termine, 29,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 24,37 € = 4,63 €)

Gesundheit

Kundalini Yoga

Dynamik und Ruhe

Diese Yogaform mit dynamischen Übungen fokussiert sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie. Das Atmen hat hier einen zentralen Stellenwert. Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit können gestärkt werden. Yoga ist in seinen Ursprüngen ein ganzheitliches System. Es werden Körper-, Atem- und Meditationsübungen praktiziert, die den Körper kräftigen, die Flexibilität erweitern und Verspannungen lösen können. Bitte bringen Sie Matte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mit.

Weikersheim 301110

Renate Löhr, mittwochs, ab 13.09.2023, 17:00 - 18:00 Uhr, Gymnasium, 12 Termine, 72,00 €

Weikersheim 301111

Renate Löhr, mittwochs, ab 13.09.2023, 18:15 - 19:15 Uhr, Gymnasium, 12 Termine, 72,00 €

Weikersheim 301112

Renate Löhr, mittwochs, ab 13.09.2023, 19:25 - 20:25 Uhr, Gymnasium, 12 Termine, 72,00 €

Weikersheim 301113

Renate Löhr, mittwochs, ab 10.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, Gymnasium, 8 Termine, 48,00 €

Weikersheim 301114

Renate Löhr, mittwochs, ab 10.01.2024, 18:15 - 19:15 Uhr, Gymnasium, 8 Termine, 48,00 €

Weikersheim 301115

Renate Löhr, mittwochs, ab 10.01.2024, 19:25 - 20:25 Uhr, Gymnasium, 8 Termine, 48,00 €

Intensives Intervalltraining

STRONG Nation™

STRONG Nation™ ist ein intensives Bewegungstraining zu mitreißenden Beats. Eine Kombination aus Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietraing mit explosiven Sprüngen, schnellen Schrittkombinationen und Richtungswechseln. Das Training fordert den gesamten Körper und baut in kurzer Zeit Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer auf. Der Kurs eignet sich für alle, die bereits eine Konditionsgrundlage haben. Bitte Sportschuhe, ein Handtuch und Getränk mitbringen.

Weikersheim 302132

Eglis Marlene Krüger, dienstags, ab 12.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, Turnhalle Elpersheim, 10 Termine, 47,00 €

Weikersheim 302133

Eglis Marlene Krüger, dienstags, ab 09.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Turnhalle Elpersheim, 10 Termine, 47,00 €

Pilates in allen Varianten

"Nach 10 Stunden fühlst du einen Unterschied. Nach 20 siehst du den Unterschied - nach 30 hast du einen neuen Körper." (Joseph Pilates). Pilates ist ein ganzheitliches effektives Trainingssystem aus kombinierten Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Der Schwerpunkt des Pilatestrainings liegt auf der Kräftigung der tief liegenden Bauch- und Rückenmuskulatur und des Beckenbodens ("Powerhouse"). Gleichwohl fördert Pilates nicht nur die Haltung sondern auch die Durchblutung. Durch verschiedene Varianten der Übungen ist für jeden etwas dabei. Bitte bequeme Sportsachen tragen und ein großes Handtuch oder eine Sportunterlage mitbringen.

Weikersheim 302214

Kathy Mohr, dienstags, ab 19.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 11 Termine, 66,00 €

Weikersheim 302215

Kathy Mohr, dienstags, ab 09.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 9 Termine, 54,00 €

Pilates meets Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung ist eine wissenschaftlich anerkannte und bewährte Tiefenentspannungsmethode nach Jacobson. Jacobson stellte fest, dass sich durch Stress, Angst, innere Unruhe und Leere, die Muskeln anspannen. Bei "Dauerstress" kann dies zu chronischen Schmerzzuständen, Herz- Kreislauf-Beschwerden sowie psychosomatischen Erkrankungen führen. Durch den gezielten Wechsel von Anspannen und Lösen mobilisieren Sie zielgerichtet alle Muskelgruppen Ihres gesamten Körpers. In diesem Kurs symbiosiert die Progressive Muskelrelaxation mit dem Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates, einem ganzheitlichen Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training beinhaltet Kraft- und Dehnübungen sowie Atemübungen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Weikersheim 302216

Christina Kirchner, mittwochs, ab 13.09.2023, 18:15 - 19:30 Uhr, Physio & Sports Rehasport e.V., 6 Termine, 82,00 €

Zumba®

Inspiziert von lateinamerikanischer Musik verbindet dieses Fitnessprogramm Elemente aus Aerobic und Intervall-Training mit verschiedenen Tanzschritten und einem mitreißenden Musikmix aus Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches und sehr effektives Fitness-Training, das so viel Spaß macht, dass man nicht genug davon bekommt. Der Einstieg ist einfach und für jeden geeignet. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Das Wichtigste ist, sich gerne zur Musik zu bewegen. Ehe du dich versiehst, steigst du deine Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung, ohne zu merken, dass du Sport treibst. Zumba® ist Party und Lebensfreude pur! Bitte Sportschuhe, ein Handtuch und Getränk mitbringen.

Weikersheim 302305

Eglis Marlene Krüger, freitags, ab 15.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 10 Termine, 47,00 €

Weikersheim 302306

Eglis Marlene Krüger, freitags, ab 12.01.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 10 Termine, 47,00 €

Selbstverteidigung- und Selbstbehauptung für Kinder zwischen 7 und 10 Jahren

Gestärktes Selbstbewusstsein und hinreichende Verhaltensweisen zur Selbstbehauptung schützen Kinder vor alltäglichen Sticheleien, Erpressungen und Kränkungen, schaffen mehr Lebensqualität und helfen, einen selbstbewussten Menschen zu formen. Dieser Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Kids zwischen 7 und 10 Jahren basiert auf dem israelischen Selbstverteidigungssystem Krav Maga. Es zielt darauf ab, Kinder mit den Fähigkeiten und Werkzeugen auszustatten, die sie benötigen, um sich sicher und selbstbewusst zu fühlen und sich vor potenziellen Bedrohungen zu schützen. Das Training beinhaltet sowohl physische als auch mentale Aspekte der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.

Weikersheim 302854

Torsten Specht, montags, ab 18.09.2023, 17:30 - 18:30 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 10 Termine, 48,00 €

Rücken-Fit

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken? Dann sind Sie hier richtig! Mit funktioneller Gymnastik, Wahrnehmungsübungen und Stretching schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen rückenstrapazierten Alltag. Sie erhalten praxisnahe Tipps, durch die Ihre Bewegungen im Alltag ökonomischer und leichter werden. Bei jedem Treffen lernen Sie neue Bewegungsabläufe und Elemente kennen, unter anderem kommt das Flexi-Bar zum Einsatz. Bitte, falls vorhanden, Theraband und Blackroll mitbringen.

Weikersheim 303514

Birgit Weiler, freitags, ab 15.09.2023, 16:55 - 17:55 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 13 Termine, 71,00 €

Weikersheim 303515

Birgit Weiler, freitags, ab 15.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 13 Termine, 71,00 €

Weikersheim 303516

Birgit Weiler, freitags, ab 12.01.2024, 16:55 - 17:55 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 9 Termine, 49,00 €

Weikersheim 303517

Birgit Weiler, freitags, ab 12.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 9 Termine, 49,00 €

Aqua-Fitness

Das Aqua-Fitness-Training ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Wassergymnastik und Aqua-Jogging. Es trainiert Kraft und Ausdauer, erhöht die Beweglichkeit und verbessert die Koordination. Durch den Wasserauftrieb werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet, die Muskulatur gekräftigt, der Stoffwechsel angeregt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Aqua-Fitness macht fit und vital.

Weikersheim 303601

Zsuzsanna Lendvai, dienstags, ab 19.09.2023, 20:00 - 20:45 Uhr, Hallenbad, 10 Termine, 68,00 €

Weikersheim 303602

Zsuzsanna Lendvai, dienstags, ab 19.09.2023, 20:45 - 21:30 Uhr, Hallenbad, 10 Termine, 68,00 €

Weikersheim 303603

Zsuzsanna Lendvai, dienstags, ab 09.01.2024, 20:00 - 20:45 Uhr, Hallenbad, 10 Termine, 68,00 €

Weikersheim 303604

Zsuzsanna Lendvai, dienstags, ab 09.01.2024, 20:45 - 21:30 Uhr, Hallenbad, 10 Termine, 68,00 €

Sprachen

Englisch B1.1

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen, die ihr Englisch für private und berufliche Zwecke wieder aktivieren, auffrischen und verbessern wollen. Im Rahmen unterschiedlicher allgemeiner Themen werden die Grammatik, der Basiswortschatz und die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen trainiert. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Weikersheim 406301

Sonja Beisswenger, donnerstags, ab 05.10.2023, 18:15 - 19:45 Uhr, vhs-Zentrum, 15 Termine, 158,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

IT – Arbeit – Management

Jetzt ran an den Computer - Grundkurs

Ein Einstieg in die Welt des Computers für alle, die noch keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Systematisch werden Sie an das Thema Computer herangeführt und machen sich mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut. Das Lerntempo richtet sich nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Inhalte: Computer und wichtige Zusatzgeräte, Programmstart und Umgang mit Maus und Tastatur, Dateien erzeugen und speichern, Besuch interessanter und informativer Internetseiten.

Weikersheim 501101

Lothar Bankwitz, freitags und samstags, 13.10.2023 - 21.10.2023, 10:30 - 12:45 Uhr, 4 Termine, vhs-Zentrum, 4 Termine, 166,00 €

Jetzt ran an den Computer - Aufbaukurs

Computer und Internet sind für Sie über 50 kein Neuland mehr, aber Sie fühlen sich noch unsicher im Umgang damit. Das Lerntempo wird sich an Ihren Bedürfnissen und Wünschen orientieren. Inhalte: alles rund um das Thema E-Mails, Wichtiges beim Surfen durchs Internet, Suchen und Finden auf dem PC, Anpassen des Betriebssystems an Ihre Bedürfnisse, kleine Probleme und Fehler selbst beheben.

Weikersheim 501102

Lothar Bankwitz, Freitag, 10.11.2023, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 11.11.2023, 10:30 - 12:45 Uhr
Freitag, 17.11.2023, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 18.11.2023, 10:30 - 12:45 Uhr, vhs-Zentrum, 4 Termine, 166,00 €

Word -Grundlagen

In diesem Kurs für Anfänger lernen Sie das bekannte Textverarbeitungsprogramm kennen und arbeiten sich grundlegend in Word ein. Dabei lernen Sie Funktionen und Arbeitstechniken kennen. Dokumente erstellen, speichern, öffnen - Texte eingeben, bearbeiten - Text- und Seitengestaltung, sowie das Einfügen von Kopf- und Fußzeilen werden hierbei ausführlich besprochen und geübt.

Weikersheim 501201

Lothar Bankwitz, freitags, ab 19.01.2024, 17:30 - 19:45 Uhr, vhs-Zentrum, 3 Termine, 125,00 €