



Volkshochschule
Bad Mergentheim
Igersheim – Niederstetten – Weikersheim



Frühjahr/Sommer 2024

Jetzt
anmelden
online unter
www.vhsmgh.de



Bewegt
ins Programm
Frühjahr/Sommer 2024



Inhaltsverzeichnis

Politik-Gesellschaft-Umwelt	1
Studienreisen und Exkursionen	1
Geschichte	1
Verbraucherfragen	2
Betriebsbesichtigungen	3
Umweltbildung	3
Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie	3
Philosophie	4
Naturwissenschaften	5
Kommunikation/Medien	5
Kultur-Gestalten	6
Musical	6
Tanzen	6
Malen/Zeichnen/Drucktechniken	6
Handwerk/Kunsthandwerk	7
Musikalische Praxis	9
Gesundheit	10
Entspannung	10
Bewegung und Fitness	11
Beckenbodengymnastik	13
Selbstverteidigung	14
Mama-Baby-Fitness	14
Gesunder Rücken	14
Bewegung im Wasser	15
Ernährung und Kochen	15
Sprachen	16
Deutsch	16
Englisch	17
Französisch	19
Italienisch	20
Spanisch	21
Weitere Fremdsprachen	22
Integrations- und Berufssprachkurse	23
Informationen zu den Integrationskursen	23
Informationen zu den Berufssprachkurse	23
IT – Arbeit – Management	24
PC-Grundlagen	24
Office-Anwendungen	24
Internet und Digitalisierung	24
Mobile Geräte	25
Medienanwendungen (Präsenz/Online)	25
Online-Kurse IT	27
Online-Kurse Management	28

junge vhs	31
Kultur-Gestalten	31
Gesundheit	32
Sprachen	32
Online-Kurse	32
Igersheim	33
Politik-Gesellschaft-Umwelt	33
Kultur-Gestalten	33
Gesundheit	34
Sprachen	36
IT – Arbeit – Management	36
Niederstetten	37
Kultur-Gestalten	37
Gesundheit	37
Sprachen	38
Weikersheim	39
Politik-Gesellschaft-Umwelt	39
Kultur-Gestalten	40
Gesundheit	41
Sprachen	42
IT – Arbeit – Management	42

Politik-Gesellschaft-Umwelt

Studienreisen und Exkursionen

Fahrt nach Straubing zu den Agnes-Bernauer-Festspielen – Drei-Tages-Reise

Im Innenhof des Straubinger Herzogsschlusses bringen rund 200 Amateurdarsteller und Mitwirkende das Drama um Agnes Bernauer und Herzog Albrecht III. mit einer Neuinszenierung auf die Bühne. Agnes Bernauer war die nicht standesgemäße heimliche Ehefrau des bayerischen Herzogs Albrecht III. Eine Baderstochter aus Augsburg soll sie gewesen sein und eine Schönheit. Agnes Bernauer war also keinesfalls eine standesgemäße Gattin für einen jungen Herzog. Kinder aus dieser Ehe wären nicht erberechtigt gewesen. Deshalb ließ Albrechts Vater Herzog Ernst sie wegen Zauberei verurteilen und am 12. Oktober 1435 bei Straubing in der Donau ertränken. Eine großartige Inszenierung bayerischer und Straubinger Geschichte, die alle vier Jahre mehr als 20.000 Zuschauer begeistert. Besuchen Sie eines der größten Freilichtspiele Bayerns - die Agnes Bernauer Festspiele!

Hotel

Das 4 Sterne Hotel Theresientor befindet sich in ausgezeichneter Lage, direkt am Stadtplatz von Straubing, dort, wo die Fußgängerzone beginnt. Durch die hervorragende Lage des Hotels erreichen Sie alle Einkaufsmöglichkeiten und die Sehenswürdigkeiten in nur wenigen Gehminuten. Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche/WC, Kabel-TV, Radio, Minibar, Selbstwähltelefon, Klimaanlage sowie eigenem PC- und Faxanschluss und W-LAN

Leistungen

- Reise im Lillig Touristik First Class Bus
- 2x ÜF-Buffer
- Eintrittskarte Kategorie 3 "Agnes Bernauer" Festspiel am 13.07.2024
- 3 Gänge Menü im Gasthaus "Zum Klari" - Kartoffelsuppe mit Kräuterpesto und Baconchip, Schweinefilet auf mediterranem Gemüse in Tomatensugo Rosmarinkartoffeln, Sorbetteller mit Obstsalat. Vegetarisch bzw. vegan als 2. Gang: Paprikaschote gefüllt mit Couscous auf fruchtiger Tomaten-Paprikasauce Rosmarinkartoffeln dazu ein Getränk und Kaffee
- Programmheft zum Festspiel
- Freigetränk in der Festspielpause
- Stadtführung Straubing zum Kennenlernen
- Turmführung "Über den Dächern von Straubing"

Der Reisepreis im Doppelzimmer beträgt pro Person 420,00 € und im Einzelzimmer 500,00 € (d.h. der EZ-Zuschlag beträgt 80,00 €).

Abfahrt: 8:00 Uhr Bad Mergentheim, Parkhaus Altstadt Schloss. Über weitere Zustiegsmöglichkeiten informieren wir Sie bei Anmeldung.

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. Für diese Reise gilt Stornostaffel A mit Zusatz 5.8 der Reisebedingungen von Lillig Touristik. Mindestteilnehmerzahl 20 Personen. Eine Reisekostenrücktrittsversicherung ist in der Gebühr nicht enthalten! Änderungen vorbehalten.

touristik.de/impressum/ einsehen. Für diese Reise gilt Stornostaffel A mit Zusatz 5.8 der Reisebedingungen von Lillig Touristik. Mindestteilnehmerzahl 20 Personen. Eine Reisekostenrücktrittsversicherung ist in der Gebühr nicht enthalten! Änderungen vorbehalten.

Igersheim 109000

Freitag, 12.07.2024, bis Sonntag, 14.07.2024, , 3 Tage, 420,00 € (500,00 € im Einzelzimmer)

Geschichte

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

Federlesen: Im Unruhestand. Alltagsgeschichte(n) des Öhringer Spitals

Ein Lesekurs des Hohenlohe-Zentralarchivs in Neuenstein

Das Spital gehört zu den traditionsreichsten Institutionen der Stadt Öhringen. Schon seit dem 14. Jahrhundert fanden alte und gebrechliche Menschen dort einen Ort, um den Lebensabend zu verbringen. Nicht immer gestaltete sich das Zusammenleben jedoch friedlich, ruhig und harmonisch: Historische Unterlagen berichten von Streitereien, Beschwerden und gar von unehelichen Kindern, die von rüstigen Spitalbewohnern gezeugt wurden. Ein neuer Kurs der Reihe Federlesen nutzt die Öhringer Spitalordnung und mehrere Konfliktfälle als Lesestoff, mit dem das Entziffern historischer Handschriften geübt wird. Der Kurs ist auch für Anfänger/innen sehr gut geeignet.

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

Bad Mergentheim 101001

Jan Wiechert, mittwochs, ab 28.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Neuenstein, Hohenlohe-Zentralarchiv, 4 Termine, 36,00 €

Wurzelwerk. Ein Einführungsseminar für angehende Familienforscher

Die Beschäftigung mit der eigenen Herkunft hat Hochkonjunktur. Insbesondere durch die neuen Möglichkeiten der digitalen Welt finden immer mehr Menschen zum Hobby Familienforschung. Nicht immer fallen die ersten Schritte leicht. Einerseits gilt es, bewährte Methoden, Werkzeuge und Quellen kennenzulernen, andererseits bietet das Internet eine unübersichtliche Anzahl von nützlichen und weniger nützlichen Angeboten.

Das dreiteilige Seminar Wurzelwerk richtet sich explizit an Anfängerinnen und Anfänger, die sich auf das Abenteuer Familienforschung einlassen wollen. Es befasst sich mit den Methoden der Dokumentation und Darstellung, den zentralen Quellen sowie den Möglichkeiten, die das Internet bietet. Mit besonderer Praxisnähe begleitet es auf dem Weg in die eigene Geschichte!

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

Bad Mergentheim 101002

Jan Wiechert, samstags, ab 02.03.2024, 09:30 - 12:30 Uhr, Neuenstein, Hohenlohe-Zentralarchiv, 3 Termine, 50,00 €

**Zwischen Festbankett und Hungertuch.
Eine Sonderführung im Hohenlohe-Zentralarchiv
Neuenstein**

Essen und Trinken sind zeitlose Themen, die die Menschheit seit ihren frühesten Anfängen begleiten. Entsprechend haben sich auch in den Archiven vielfältige Unterlagen erhalten, die sich mit Nahrungsmitteln, Kochkunst und Tischsitten befassen. Vielfach bilden sie die kulinarische Kultur der Adelswelt ab, aber auch ein lebendiger Eindruck von weniger gut gefüllten Teller wird durch Textquellen ermöglicht.

Bei der Sonderführung im Hohenlohe-Zentralarchiv in Neuenstein kommen uralte Kochbücher, Speisezetteln und andere Archivalien zum Tragen, die einen tiefen Einblick in die Kochtöpfe der hohenlohischen Geschichte erlauben.

Bitte beachten Sie: Treffpunkt ist am Schlosshotor. Die Veranstaltung ist gebührenfrei, um eine kleine Spende an den Veranstalter wird gebeten.

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

Bad Mergentheim 101003

Jan Wiechert, Donnerstag, 21.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, Neuenstein, Hohenlohe-Zentralarchiv, 1 Termin, gebührenfrei

**Blaues Blut. Die Krux mit dem Krönchen
Ein Erlebnis-Seminar für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren**

Ein eigenes Schloss, Geld ohne Ende und ein kleines Heer von Dienern, das erlesene Speisen und Getränke auf dem Silbertablett serviert! Prinzessin oder Prinz sein klingt wirklich märchenhaft. Aber wie passt die historische Wirklichkeit zu diesem Bild? Im Hohenlohe-Zentralarchiv in Schloss Neuenstein werden Originalbriefe des 19. Jahrhunderts aufbewahrt, die Prinzessinnen und Prinzen des Hauses Hohenlohe als Jugendliche und junge Erwachsene geschrieben haben. Sie erlauben intensive Einblicke in die adelige Lebenswelt ihrer Zeit und berichten von den guten und schlechten Seiten des Krönchens. Das kreative und interaktive Erlebnis-Seminar geht nicht nur auf die Lebenswege einzelner Persönlichkeiten des Hauses Hohenlohe ein, sondern vermittelt auch die Briefkultur des 19. Jahrhunderts. Neben dem Schmökern in Briefen und praktischen Übungen steht auch ein Rundgang durch das Archiv auf dem Programm.

Erlebnis-Seminar für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.

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

Bad Mergentheim 101004

Jan Wiechert, Axel Dittrich, Samstag, 23.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr, Neuenstein, Hohenlohe-Zentralarchiv, 1 Termin, 30,00 €

**Tag der offenen Tür im Hohenlohe-Zentralarchiv
Neuenstein**

Das Hohenlohe-Zentralarchiv lädt alle Interessierten zum Blick hinter die Kulissen des historischen Archivs für Hohenlohe ein und das Archiv und seine vielfältigen Angebote kennenzulernen. Auf die Besucherinnen und Besucher wartet ein buntes Programm mit Führungen durch das Magazin und Lesesaaleinführungen. Der Verein "Hohenlohe historisch. Freundeskreis des Hohenlohe-Zentralarchivs Neuenstein e.V." feiert sein fünfjähriges Bestehen und beteiligt sich mit einem Info-

stand und Mitmachprojekt. Einer der Höhepunkte des Tages sind die Vorführungen des Instituts für Erhaltung von Archiv- und Bibliotheksgut aus Ludwigsberg, welche die Kunst der Buchherstellung im Mittelalter zeigen. Pergament, Holz und Farbstoffe aus Pflanzen und Mineralien waren die Werkstoffe dieser Zeit. Werfen Sie einen Blick auf die Entstehung mittelalterlicher Handschriften und wie diese heute bewahrt und restauriert werden. Die Mitarbeiter des Hohenlohe-Zentralarchivs beraten den ganzen Tag über zu allen Fragen des Archivbesuchs inkl. der Orts- und Familienforschung. An diesem Tag kann die hohenlohische Geschichte hautnah erlebt werden.

Eine Anmeldung ist nicht vonnöten, der Eintritt ist frei.

Bad Mergentheim 101005

Jan Wiechert, Samstag, 13.04.2024, 10:00 - 18:00 Uhr, Neuenstein, Hohenlohe-Zentralarchiv, 1 Termin, gebührenfrei

Verbraucherfragen

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 103101

Julia Weidner, Donnerstag, 29.02.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 5,00 €

**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 103102

Stefan Gundling, Dienstag, 14.05.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 5,00 €

Olivenöl - das grüne Gold

Olivenöl ist ein Jahrtausende altes Nahrungsmittel, das bereits in der Antike zum Würzen und zur Konservierung von Lebensmitteln und Gerichten verwendet wurde. Auch in der aktuellen Küche erfreut sich Olivenöl sehr großer Beliebtheit, und das nicht nur bei typisch mediterranen Gerichten. In diesem Kurs erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Olivenöl und seinen Verwendungsmöglichkeiten. Die Dozentin, die in Besitz eines Betriebs zur Bio-Olivenölherstellung ist, informiert Sie über die Geschichte des Olivenöls, seinen verschiedenen Anwendungsbereichen im Laufe der Zeit, über Qualitätsmerkmale und Defekte im Öl und deren Ursachen. Sie erfahren alles zur Verarbeitung des Olivenöls vom Pflanzen und Schnitt der Bäume, der Ernte, der Verarbeitung der Oliven sowie den Vertrieb des Öls in Deutschland. Eine Verkostung verschiedener Olivenöle rundet die Veranstaltung ab.

Bad Mergentheim 104103
Persephone Seferidis, Donnerstag, 21.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 11,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 9,24 € = 1,76 €)

Betriebsbesichtigungen

Ausstellung Würth

Einblicke in die Geschichte der Panzerentwicklung

Unter dem Motto "Einblicke in die Geschichte der Panzerentwicklung" bietet Würth Industrie Service allen Interessierten eine Besichtigung dieser Ausstellung an. Im Industriepark Würth auf dem "Trillberg" ist auf dem Gelände der ehemaligen Deutschorden-Kaserne eine besondere Ausstellung entstanden, die die geschichtliche Entwicklung der Panzertruppe und das damit verknüpfte "Gefecht der verbundenen Waffen" darstellt. Dieser operative Grundsatz, wird am Beispiel der in Tauber-Franken tief verwurzelten ehem. Panzerbrigade 36 mit ihren Verbänden und Einheiten und deren Tradition verdeutlicht. Treffpunkt: 13:00 Uhr, Industriepark Würth, Drillberg. Die Veranstaltung dauert bis ca. 15:00 Uhr und ist gebührenfrei. Teilnahme nur mit Anmeldung möglich. Anmeldeschluss: 10.07.2024.

Gäste bitten wir außerhalb des Firmengeländes vor dem Empfang zu parken und sich anschließend bitte beim Empfang zu melden.

Bad Mergentheim 101011
Mittwoch, 17.07.2024, 13:20 - 15:00 Uhr, Würth Industriepark, 1 Termin, 5,00 €

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: 13.03.2024.

Gäste bitten wir außerhalb des Firmengeländes vor dem Empfang zu parken und sich anschließend bitte beim Empfang zu melden.

Bad Mergentheim 104101
Mittwoch, 20.03.2024, 09:45 - 14:30 Uhr, Würth Industriepark, 1 Termin, 5,00 €

Bad Mergentheim 104102
Mittwoch, 26.06.2024, 09:45 - 14:30 Uhr, Würth Industriepark, 1 Termin, 5,00 €

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.
Treffpunkt: Fa. Karl Nied GmbH, Einfahrt "Am Gamburg", Beschilderung LKW-Zufahrt Fa. Nied folgen. Parkmöglichkeit vor Ort.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 05.06.2024

Bad Mergentheim 104105
Michael Nied, Mittwoch, 12.06.2024, 14:00 - 16:00 Uhr, Assamstadt, Karl Nied GmbH, 1 Termin, 6,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 5,04 € = 0,96 €)

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 €

Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie

Säuglingspflege

Schwangere und Eltern neugeborener Kinder sind oft mit vielen Unsicherheiten konfrontiert, die sich auf den richtigen Umgang mit dem Baby, die Säuglingspflege, beziehen. Es treten Fragen nach der richtigen Ausstattung für das Baby, der richtigen Nähe und Distanz zum Baby, dem Umgang mit schreienden Babys, der richti-

gen Ernährung und vieles mehr auf. In diesem Kurs, der sich an Schwangere und werdende Eltern, Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr, werdende Großeltern, Babysitter und Tagespflegepersonen richtet, können diese Fragen besprochen werden. Inhalte sind: Bonding, Ernährung, Besonderheiten bei Neugeborenen, Feinzeichen/Handling, Babypflege, Hausapotheke, Schlafen, Schreien/Trösten und Erstlingsausstattung. Bitte mitbringen: Getränk und Verpflegung, warme Socken und ggf. eine Decke.

Der Kurs findet in der Praxis Milchbärchis in der Mozartstraße 63 in 97990 Weikersheim statt.

Weikersheim 106101

Gina Jürgens, Samstag, 16.03.2024, 10:00 - 15:00 Uhr, Weikersheim, Praxis Milchbärchis, 1 Termin, 89,00 € (Gebühr für ein Elternteil; die Gebühr für ein Elternpaar beträgt 109,00 €; inkl. Skript)

Stillvorbereitung

Werdende Eltern und vor allem Mütter gehen oft davon aus, dass das Stillen ein ganz natürlicher Prozess ist, der keiner Vorbereitung bedarf. Bei vielen jungen Müttern ist das auch so. Bei manch anderen treten aber manchmal Probleme und damit zusammenhängend viele Fragen auf. Dieser Kurs richtet sich an alle werdenden und jungen Mütter, die mehr über das Stillen eines Babys erfahren möchten. Inhalte sind: Vorbereitung auf das Stillen in der Schwangerschaft, das erste Anlegen nach der Geburt, Bonding, flüssiges Gold - das Kolostrum, Lagerung von Muttermilch, Milcheinschuss, Milchproduktion, Milchspendereflex, korrekte Anlegepositionen, Stillzeichen, Stillen nach Bedarf, Clusterfeeding, Umgang mit wunden Brustwarzen, Stillhilfsmittel, Zufüttern, Schnuller, Dauer der Stillzeit, Ernährung in der Stillzeit, Medikamente in der Stillzeit, Brustmassage und Unterstützung durch den Partner. Bitte mitbringen: warme Socken und ggf. eine Decke.

Weikersheim 106102

Gina Jürgens, Montag, 08.04.2024, 18:00 - 21:30 Uhr, Weikersheim, Praxis Milchbärchis, 1 Termin, 69,00 € (Gebühr für ein Elternteil; die Gebühr für ein Elternpaar beträgt 89,00 €; inkl. Skript)

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.

Bitte mitbringen: (Yoga)Matte, Decke oder großes Handtuch, Wickelunterlage.

Igersheim 106106

Angelika Haag, mittwochs, ab 12.06.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 4 Termine, 72,00 €

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 23.02.2024, 16:00 - 19:15 Uhr, Volkshochschule, 2 Termine, 82,00 €

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, Donnerstag, 06.06.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 13,00 €

Naturwissenschaften

Frühlingsspaziergang mit naturkundlicher Führung

Es muss nicht immer Kaviar bzw. es müssen nicht immer Küchenschellen sein. Die Naturschutzgruppe Taubergrund lädt in Zusammenarbeit mit dem Laudenbacher Arbeitskreis Landschaftspflege und der VHS Weikersheim zu einem Frühlingsspaziergang im Vorbachtal ein. Peter Mühleck wird auf einer etwa zweieinhalbstündigen Rundwanderung, die dieses Jahr nicht zu den Magerweiden führt, die Flora und vor allem die Frühblüher entlang des Weges vorstellen. Aber auch was so kreucht und fleucht, also die im Frühling schon aktive Tierwelt, wird in die Führung mit einbezogen werden. Eingeladen sind alle naturkundlich Interessierten, die Teilnahme ist kostenlos. Festes Schuhwerk und die Mitnahme eines Fernglases werden empfohlen. Die Führung findet bei (fast) jedem Wetter statt.

Weikersheim 110101

Peter Mühleck, Sonntag, 14.04.2024, 14:00 - 16:30 Uhr, Treffpunkt: Sportplatz Laudenbach, 1 Termin, gebührenfrei

Vogelstimmenwanderung mit der Naturschutzgruppe

Mitte Mai besteht die größte Chance, sehr viele gesangsaktive Vögel zu hören. Während der Führung werden die verschiedenen Vogelstimmen erläutert und es wird auch allgemein auf naturkundlich Interessantes hingewiesen. Die Rundwanderung beginnt an der Tauber, führt durch den Talgrund, dann durch Streuobst hinauf in den Roggenberg und über die Wacholderheide sowie Burg Neuhaus wieder zum Ausgangspunkt zurück. Festes Schuhwerk und die Mitnahme eines Fernglases werden empfohlen. Die Führung findet bei (fast) jedem Wetter statt. Treffpunkt: 06.00 Uhr, Parkplatz unterhalb der Tauberbrücke in Igersheim.

Igersheim 110103

Peter Mühleck, Sonntag, 12.05.2024, 06:00 - 08:30 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz unterhalb der Tauberbrücke, 1 Termin, gebührenfrei

Abendspaziergang mit Vogelstimmenführung

Die Lerche singt (noch), die Nachtigall schlägt schon, und der Kuckuck ruft vereinzelt - Die Naturschutzgruppe Taubergrund lädt in Zusammenarbeit mit dem Laudenbacher Arbeitskreis Landschaftspflege und der Volkshochschule Weikersheim zu einer Vogelstimmenführung "für Spätaufsteher" ein. Peter Mühleck wird auf einer etwa zweieinhalbstündigen Rundwanderung auf die am Abend noch sangesaktiven Vogelarten hinweisen und die einzelnen Vogelstimmen erläutern. Eingeladen sind alle naturkundlich Interessierten, die Teilnahme ist kostenlos. Festes Schuhwerk und die Mitnahme eines Fernglases werden empfohlen. Die Führung findet bei (fast) jedem Wetter statt.

Weikersheim 110104

Peter Mühleck, Freitag, 03.05.2024, 18:00 - 20:30 Uhr, Treffpunkt: Sportplatz Laudenbach, 1 Termin, gebührenfrei

Kräuterwanderung - Wildpflanzen in gelb

Bevor das Grün nach dem grau-braunen Winter wieder in die Lande zieht, hat eine Farbe ihren großen Auftritt: Gelb! Überall leuchtet es auf, als hätte die Sonne ihre Strahlen ausgeschüttet. Gelb steht für das Wiedererwachen der Natur, zieht als Signalfarbe alle Blicke auf sich, kündigt den Lenz an und macht einfach gute Laune. Aber um welche Pflanzen handelt es sich, welche sind essbar, welche vielleicht sogar giftig? Auf der geführten Wanderung mit der Kräuterpädagogin Luise Denninger lernen Sie so manche starke, wilde Kräuter kennen und erfahren, welche Geschmacksvielfalt in ihnen steckt. Sie erhalten Informationen darüber, wie und wo man verschiedene Kräuter finden kann, wie man sie bestimmt und wie man sie in der heimischen Küche anwenden kann. Die Materialkosten von ca. 3 € werden direkt im Kurs abgerechnet. Bitte Notizblock mitbringen. Treffpunkt ist der Sportplatz in Laudenbach.

Weikersheim 110105

Luise Denninger, Samstag, 23.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr, Treffpunkt: Sportplatz Laudenbach, 1 Termin, 9,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 7,56 € = 1,44 €)

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, 16.03.2024, 10:00 - 17:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 50,00 €

Kindliche Sprachförderung

Kinder brauchen vier bis fünf Jahre Zeit, um richtig sprechen zu können. Zeitgleich erlangen sie viele andere Fähigkeiten, die zum großen Teil aufeinander aufbauen und sich ergänzen. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind optimal in seiner sprachlichen Entwicklung unterstützen können, welche Sprachstörungen es gibt und wann fachliche Hilfe in Anspruch genommen werden sollte. Begleitend zur Theorie erhalten Sie praktische Tipps zur Unterstützung Ihres Kindes von der Geburt bis zur Einschulung. Die Dozentin ist Logopädin mit langjähriger Erfahrung in der kindlichen Sprachförderung.

Bad Mergentheim 111002

Cornelia Brown-Boecker, Montag, 04.03.2024, 20:00 - 21:30 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 13,00 €

Kultur-Gestalten

Musical

Musical: "Hairspray"

Musicalfahrt nach Schwäbisch Hall

Freilichtaufführung in Schwäbisch Hall - live gespielt auf der großen Treppe vor St. Michael am Marktplatz.

Nach "Sister Act" ein neuer großer und unterhaltsamer Broadwayhit auf der Großen Treppe: Das preisgekrönte Kultmusical "Hairspray" basiert auf dem gleichnamigen Film von 1988. 2007 kam die Geschichte mit Starbesetzung nochmals auf die Leinwand unter anderem mit John Travolta, Michelle Pfeiffer und Zac Efron.

Die Songs aus der Zeit von Rhythm and Blues, Motown und Rock 'n' Roll garantieren eine Feel-Good-Show.

Buch von Mark O'Donnell und Thomas Meehan; Musik von Marc Shaiman; Liedtexte von Scott Wittman und Marc Shaiman. Basierend auf dem New Line Cinema Film, Drehbuch und Regie von John Waters. Deutsche Fassung von Jörn Ingwersen (Dialoge) und Heiko Wohlgemuth (Songs)

Die Grundgebühr beträgt 56,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 47,06 € = 8,94 €) zzgl. Kartenpreis der jeweiligen Kategorie. Wählen Sie aus 3 Karten-Kategorien: 60,00 € (Kategorie 1), 55,00 € (Kategorie 2) oder 46,00 € (Kategorie 3), jeweils zzgl. VVK-Gebühr in Höhe von 0,20 €. Ermäßigung auf den Kartenpreis (nicht auf die Grundgebühr!) von 20% für Schwerbehinderte ab 50%, Schüler, Studenten, Azubis und Zivis und von 50% für Kinder bis einschließlich 12 Jahren. Die Ermäßigung ist nur in Verbindung mit einem gültigen Ausweis möglich. Denken Sie bitte an witterungsentsprechende Kleidung. Treffpunkt: Bushaltestelle Ortsmitte Igersheim 17 Uhr, Zustieg in Bad Mergentheim Parkhaus Altstadt Schloss möglich. Nach der Ankunft bleibt noch Zeit zum Abendessen. Einlass zur Aufführung ab 20:00 Uhr, Rückfahrt ca. 23:00 Uhr. Eine Reiserücktrittversicherung ist im Preis nicht enthalten. Änderungen vorbehalten. Telefonische Anmeldung bei der Außenstelle Igersheim unter 07931492121.

Anmeldeschluss und Stornofrist: 15.05.2024.

Igersheim 200006

Tourist Information Stadt Schwäbisch Hall, Samstag, 20.07.2024, 17:00 - 23:45 Uhr, Treffpunkt: Bushaltestelle Ortsmitte, 1 Termin, 96,70 € (inkl. 19,00 % USt aus 45,37 € = 8,63 €; zzgl. Kartenpreis der jeweiligen Kategorie)

Tanzen

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

Dieser Kurs ist für alle, die Lust an der Bewegung mit Musik haben oder sich ausprobieren und weiter entwickeln möchten. Bei dieser Kombination aus spielerischem Tanzen und klassischen Entspannungsübungen erleben wir Fantasie- und Traumreisen, fördern unsere Kreativität und Spielfreude und trainieren ganz nebenbei unsere konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Bitte Turnschlappchen oder Turnschuhe mitbringen.

Bad Mergentheim 205801

Sabine Rumm, Montag, 25.03.2024, 11:15 - 12:15 Uhr
Dienstag, 26.03.2024, 11:15 - 12:15 Uhr
Mittwoch, 27.03.2024, 11:15 - 12:15 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 3 Termine, 18,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 15,13 € = 2,87 €)

Bad Mergentheim 205802

Sabine Rumm, Montag, 29.07.2024, 11:15 - 12:15 Uhr
Dienstag, 30.07.2024, 11:15 - 12:15 Uhr
Mittwoch, 31.07.2024, 11:15 - 12:15 Uhr
Donnerstag, 01.08.2024, 11:15 - 12:15 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 4 Termine, 23,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 19,33 € = 3,67 €)

Malen/Zeichnen/Drucktechniken

Handlettering

für Einsteiger und Jugendliche ab 14 Jahren

Dieser Workshop befasst sich in zwei Modulen mit den Grundlagen des Handletterings. Die Grafikerin und Kalligraphin Hermine Jaensch zeigt, wie aus der "Druckschrift" eine Vielzahl von Schriftarten entwickelt werden kann. Der Hauptteil des Workshops befasst sich mit der Handhabung des Brushpens, den man u. a. für das Handlettering verwendet. In mehreren Schritten wird anhand von Übungsblättern die richtige Technik aber auch die nötige Materialkunde vermittelt. Bitte mitbringen: Bleistift, Radierer und A4 Papier. Wer bereits eigene Brushpens hat, kann diese gerne mitbringen. Diverse Stifte stehen zum Ausprobieren bereit. Material- und Skriptkosten in Höhe von ca. 17 € werden im Kurs mit der Kursleiterin abgerechnet.

Stornofrist: eine Woche vor Kursbeginn.

Bad Mergentheim 207100

Hermine Jaensch, Mittwoch, 06.03.2024, 16:00 - 19:00 Uhr, Mittwoch, 13.03.2024, 16:00 - 19:00 Uhr, Volkshochschule, 2 Termine, 62,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 52,10 € = 9,90 €) zzgl. Materialkosten

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

ert, 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. Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

Weikersheim 207101

Trautlinde Reiter, Samstag, 08.06.2024, 14:00 - 18:00 Uhr, Schrozberg, Malwerkstatt Bartenstein, 1 Termin, 36,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 30,35 € = 5,75 €) zzgl. Materialkosten

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 207199

N.N., mittwochs, ab 21.02.2024, 18:00 - 20:30 Uhr, Werkraum (Eingang Stadtarchiv), 10 Termine, 30,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 25,21 € = 4,79 €)

Handwerk/Kunsth Handwerk

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. Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

Weikersheim 208101

Trautlinde Reiter, Samstag, 02.03.2024, 15:00 - 19:00 Uhr, Schrozberg, Malwerkstatt Bartenstein, 1 Termin, 36,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 30,35 € = 5,75 €) zzgl. Materialkosten

Eltern-Kind Tag in der Oster-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 österlichen 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 Spontaneität. Die Tonarbeiten werden im Brennofen fertiggestellt unter Berücksichtigung individueller Farbwünsche. Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

Kosten für Material (10,00 € pro Kilogramm) richten sich nach der Größe der fertigen Keramikobjekte und werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Weikersheim 208801

Trautlinde Reiter, Samstag, 23.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr, Schrozberg, Malwerkstatt Bartenstein, 1 Termin, 27,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 22,69 € = 4,31 €) 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.

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

Anmeldefrist: Eine Woche vor Kursstart.

Bad Mergentheim 208802

Roswitha Bug, Dienstag, 02.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 03.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 04.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Freitag, 05.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Kunstatelier
Einzigartig, 4 Termine, 66,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 55,46 € = 10,54 €) zzgl. Materialkosten

Bad Mergentheim 208804

Roswitha Bug, Dienstag, 30.07.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 31.07.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 01.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Freitag, 02.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Kunstatelier
Einzigartig, 4 Termine, 66,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 55,46 € = 10,54 €) zzgl. Materialkosten

Bad Mergentheim 208805

Roswitha Bug, Dienstag, 06.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 07.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 08.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Freitag, 09.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Kunstatelier
Einzigartig, 4 Termine, 66,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 55,46 € = 10,54 €) zzgl. Materialkosten

Kreativ mit Nadel und Faden Nähkurs für Erwachsene

Selber Nähen macht Spaß und liegt wieder voll im Trend. Wer gerne nähen möchten und noch keine großen Vorkenntnisse hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Um den Einstieg in das "Nähvergnügen" zu erleichtern, wird in diesem Kurs der Umgang mit der Nähmaschine, dem Arbeitsgerät und -material erlernt. Unter fachkundiger Anleitung in der Zuschneide- und Nähtechnik wird eine eigene Tasche oder einen Kosmetikbeutel genäht. Bitte mitbringen: funktionstüchtige Nähmaschine mit Zubehörteilen wie Nähfüße, Werkzeuge und Betriebsanleitung, Stecknadeln, Schere, Maßband, Stoffreste für die Nähproben, Nähgarn, Heftfaden, Schneiderkreide, Bleistift, Schreibblock und ein Verlängerungskabel sowie geeigneter Stoff nach Ihrem Gusto (Stoff für die Tasche (0,60 m x 1,40 m Baumwollstoff, 0,60 m x 1,40 m Baumwollstoff für das Taschenfutter, 35cm langen Reißverschluss sowie Bügelvlies) oder Stoff für den Kosmetikbeutel (0,50 m x 1,40 m Baumwollstoff, 0,20 m x 1,40 m für die Taschen am Beutel ,einen Kordelstopper, 1 m Kordel sowie Bügelvlies).

Weikersheim 209101

Brigitte Kleefeldt, Montag, 19.02.2024, 17:30 - 20:30 Uhr, vhs-Zentrum, 1 Termin, 32,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 26,89 € = 5,11 €)

Erste Erfahrungen im Umgang mit der Nähmaschine für Erwachsene und Kinder ab ca. 10 Jahren

Schritt für Schritt lernen Sie den Umgang mit einer Nähmaschine, beginnend mit den vielfältigen Funktionen und Einstellungsmöglichkeiten, dem Einfädeln, Spulen, der Einstellung der Stiche etc. Ziel des Kurses ist die Herstellung einer Stofftasche. Bitte eine kleine Schere mitbringen. Die Nähmaschinen werden gestellt, es kann aber auch eine eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

Kosten für Material (6,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Igersheim 209105

Irene Michel, samstags, ab 24.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr, Johann-Adam-Möhler-Schule, Handarbeitsraum, 4 Termine, 45,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 37,82 € = 7,18 €) 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.

Die Kosten für Rohglas und Gas je nach Verbrauch (45,00 € bis 65,00 €) und Materialkosten zur Schmuckherstellung je nach Materialauswahl (ab 6,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Bad Mergentheim 210101

Monika Rannert, Samstag, 08.06.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 09.06.2024, 10:00 - 15:00 Uhr, Werkraum (Eingang Stadtarchiv), 2 Termine, 98,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 82,35 € = 15,65 €) zzgl. Materialkosten

Mit Weiden flechten

Die Kunst des Flechtens gehört zu den ältesten Handwerkskünsten. Zum Flechten bedarf es außer der Hände im Grunde nur wenige Werkzeuge und etwas Kraft und Gefühl. Geflochten werden diesmal kleine und große Weidenherzen in verschiedenen Techniken. Bitte mitbringen: Gartenschere und ein scharfes Messer.

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

Igersheim 210102

Renate Müller, Samstag, 06.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 1 Termin, 27,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 22,69 € = 4,31 €)

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.

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

Niederstetten 210501

Andreas Ströbel, Samstag, 13.04.2024, 09:00 - 16:00 Uhr, Drechseln & Schärpen, Wallhausen-Schönbronn, 1 Termin, 175,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 147,06 € = 27,94 €) zzgl. Materialkosten

Niederstetten 210502

Andreas Ströbel, Samstag, 06.07.2024, 09:00 - 16:00 Uhr, Drechseln & Schärpen, Wallhausen-Schönbronn, 1 Termin, 175,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 147,06 € = 27,94 €) zzgl. Materialkosten

Musikalische Praxis

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 213812

Sabine Rumm, montags, ab 19.02.2024, 15:00 - 16:00 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 5 Termine, 32,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 26,89 € = 5,11 €)

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 213814

Sabine Rumm, montags, ab 19.02.2024, 16:30 - 17:30 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 5 Termine, 32,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 26,89 € = 5,11 €)

Gesundheit

Vor der Anmeldung zum Kurs empfehlen wir Ihnen, mit Ihrer Krankenkasse abzuklären, ob und wie Ihre Kurs- teilnahme gefördert werden kann.

Entspannung

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 301101

Renate Löhr, montags, ab 08.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus Neunkirchen, Gymnastikraum, 11 Termine, 99,00 €

Weikersheim 301102

Renate Löhr, mittwochs, ab 10.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, Gymnasium, 10 Termine, 60,00 €

Weikersheim 301103

Renate Löhr, mittwochs, ab 10.04.2024, 18:15 - 19:15 Uhr, Gymnasium, 10 Termine, 60,00 €

Weikersheim 301104

Renate Löhr, mittwochs, ab 10.04.2024, 19:25 - 20:25 Uhr, Gymnasium, 10 Termine, 60,00 €

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 301107

Simone Rohner, donnerstags, ab 11.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 11 Termin, 58,00 €

Niederstetten 301108

Simone Rohner, donnerstags, ab 11.04.2024, 20:00 - 21:00 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 11 Termine, 58,00 €

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 301109

Elke-Sophie Lux, mittwochs, ab 10.04.2024, 09:30 - 10:45 Uhr, Dominikanerkloster, 10 Termine, 67,00 €

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 301127

Beatrix Rieger, dienstags, ab 09.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 6 Termine, 68,00 €

Herz-Qigong

für mehr Vitalität und Lebensfreude

Qigong ist für Menschen aller Altersgruppen und ohne Vorkenntnisse geeignet. Das Herz-Qigong ist eine Übungsreihe aus dem medizinischen Qigong, das zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur sowie zur Entspannung dient. Die Übungen sind für den Kreislauf gut geeignet, der Körper wird trainiert, aber nicht überfordert. Dabei sollen die Meridiane durchlässig sowie Blockaden des Qi's beseitigt werden, damit Körper und Geist ins Gleichgewicht kommen. Einzelne Übungselemente lassen sich auch gut in den Alltag integrieren. Geübt wird überwiegend im Stehen. Bitte eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Sportschuhe mit flacher Sohle mitbringen.

Bad Mergentheim 301202

Irina Schmidt, montags, ab 08.04.2024, 10:00 - 11:15 Uhr, Dominikanerkloster, 10 Termine, 67,00 €

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 16.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Turnhalle Stadtmitte, 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, donnerstags, ab 11.04.2024, 19:30 - 20:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 45,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 37,82 € = 7,18 €)

Entspannung mit Klang für Schwangere

Entspannung darf in der Schwangerschaft nicht fehlen. Vor allem in dieser Zeit erleben die werdenden Eltern 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, donnerstags, ab 11.04.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 45,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 37,82 € = 7,18 €); die Gebühr für ein Elternpaar beträgt 58,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 48,74 € = 9,26 €)

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 Teilnehmer/innen 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, montags, ab 08.04.2024, 19:15 - 20:45 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 48,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 40,34 € = 7,66 €)

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 Teilnehmer/innen 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 301273

Nadine Pritzkow, donnerstags, ab 29.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, 4 Termine, 38,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 31,93 € = 6,07 €)

Bewegung und Fitness

Nordic Walking

Raus aus dem Alltag!

Dieser Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit, die Technik des Nordic Walkings zu erlernen oder aufzufrischen, Spaß an der Bewegung im Freien zu finden und etwas für sich, für Ihre Fitness und Entspannung, zu tun. Bitte Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bad Mergentheim 302095

Renate Graf, Dienstag, 09.04.2024, 16:00 - 17:00 Uhr
Dienstag, 16.04.2024, 16:00 - 17:00 Uhr
Dienstag, 23.04.2024, 16:00 - 17:00 Uhr
Dienstag, 30.04.2024, 16:00 - 17:00 Uhr, Treffpunkt: Schellenhäuschen, 4 Termine, 29,00 €

Bogenschießen

Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Das Schießen mit Pfeil und Bogen ist die älteste Jagddisziplin der Menschheit. Es fordert vom Schützen außer Geschicklichkeit stille Konzentration und einen freien Kopf. Von der wohltuenden Entschleunigung profitiert nicht nur der Körper, sondern auch der Geist wird klar und konzentriert sich ganz auf das Ziel. Stress und Hektik fallen ab. Neben Theorie, Technik, Material, Stilarten und Ausübung geht es in erster Linie um das Schießen selbst. Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk. Pfeil und Bogen und ggf. weitere Ausrüstung wird durch die Kursleitung gestellt.

Niederstetten 302099

Steffen Bader, samstags, ab 18.05.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, Sichertshausen 44, 3 Termine, 46,00 €

Standfest und stabil ins hohe Alter

Sturzprophylaxe ab 65 Jahren

Ein Sturzrisiko besteht grundsätzlich für jeden Menschen, im Alter steigt jedoch das Sturzrisiko statistisch beachtlich an. Die Sturzprophylaxe hat zum Ziel, das Sturzrisiko zu vermindern und damit Stürze zu verhindern. Inhalte dieses Kurses sind das Ermitteln und Vermeiden von Risikofaktoren sowie Übungen zur Senkung der Sturzgefahr. Geschult werden hierbei insbesondere das Gleichgewicht, die Muskelkraft und das Reaktionsvermögen. Denn Bewegung ist die beste Sturzprophylaxe und eine wichtige Voraussetzung, um auch im Alter möglichst lange selbstständig, fit und gesund leben zu können. Die Übungen findet im Stehen und im Sitzen statt. Gesundheitliche Einschränkungen sollten vorher mit dem Arzt abgeklärt werden.

Bad Mergentheim 302100
Kerstin Käss, dienstags, ab 09.04.2024, 17:30 - 18:15
Uhr, Volkshochschule, 3 Termine, 24,00 €

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 302102
Birgit Weiler, donnerstags, ab 11.04.2024, 11:00 - 12:00 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 10 Termine, 56,00 €

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 302103
Birgit Weiler, dienstags, ab 09.04.2024, 17:55 - 18:55
Uhr, Turnhalle Stadtmitte, 11 Termine, 62,00 €

Bad Mergentheim 302104
Birgit Weiler, dienstags, ab 09.04.2024, 19:00 - 20:00
Uhr, Turnhalle Stadtmitte, 11 Termine, 62,00 €

Bad Mergentheim 302105
Birgit Weiler, donnerstags, ab 11.04.2024, 09:55 - 10:55
Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 10 Termine, 56,00 €

Igersheim 302106
Birgit Weiler, donnerstags, ab 11.04.2024, 17:00 - 18:00
Uhr, Kleinsporthalle, 10 Termine, 56,00 €

Body-Workout

Egal ob Gelenke, Muskeln oder Faszien - alles braucht Bewegung! Mit einem moderaten Warm-Up starten, mit gezielten Kräftigungs- und Ausdauerübungen den Stoffwechsel zur passenden Musik in Schwung bringen und dann Körper und Seele entspannen. Die richtige Mischung um die Kernmuskulatur zu stärken, Stress abzubauen und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen. Die Einheiten bestehen überwiegend aus Übungen, bei denen man mit der eigenen Körperkraft arbeitet. Zum Einsatz kommen aber auch verschiedene Kleingeräte wie Theraband, Stepper und Kleinhantel. Dieser Kurs eignet sich für jedes Fitnesslevel, da die Übungen dem eigenen Fitnesslevel angepasst werden können. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe

Bad Mergentheim 302107
Nancy Schmidt, montags, ab 15.04.2024, 19:00 - 20:00
Uhr, Ottmar-Schönhuth-Schule Wachbach, Turnhalle,
10 Termine, 47,00 €

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 302115
Silvia Hörner, Marion Kurz, donnerstags, ab 11.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, Turnhalle Stadtmitte, 5
Termine, 27,00 €

Niederstetten 302116
Silvia Hörner, Tachmina Davljatschin, montags, ab 08.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, Sporthalle, Neue Halle
4, 6 Termine, 32,00 €

Igersheim 302127
Silvia Hörner, Tachmina Davljatschin, montags, ab 08.04.2024, 18:45 - 19:45 Uhr, Kleinsporthalle, 8
Termine, 42,00 €

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 302201
Kerstin Käss, mittwochs, ab 10.04.2024, 18:00 - 18:45
Uhr, DOG-Sporthalle, Halle 3, 10 Termine, 40,00 €

Igersheim 302206
Tanja Simon, mittwochs, ab 10.04.2024, 18:00 - 19:00
Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 10 Termine, 60,00
€

Igersheim 302207
Tanja Simon, mittwochs, ab 10.04.2024, 19:15 - 20:15
Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 10 Termine, 60,00
€

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 21.02.2024, 18:15 - 19:30 Uhr, Physio & Sports Rehasport e.V., 6 Termine, 82,00 €

Pilates in allen Varianten

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 oder eine Sportunterlage mitbringen.

Weikersheim 302217

Kathy Mohr, dienstags, ab 09.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 6 Termine, 31,00 €

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, 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 302302

Eglis Marlene Krüger, donnerstags, ab 11.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Turnhalle Stadtmitte, 10 Termine, 47,00 €

Weikersheim 302304

Eglis Marlene Krüger, freitags, ab 12.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 11 Termine, 52,00 €

Zumba®

Bewegung mit Spaß!

Zumba® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer 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 08.04.2024, 20:00 - 20:45 Uhr, Erlenbachhalle, 8 Termine, 32,00 €

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 302250

Renate Graf, dienstags, ab 16.04.2024, 17:30 - 18:15 Uhr, Fachklinik Schwaben, Gymnastikraum, 8 Termine, 51,00 €

MAWIBA®

für Schwangere und Mütter mit Baby

In einem MAWIBA® Pre / MAWIBA® Baby Kurs tanzen Schwangere und Mütter mit ihren Babys zu den abwechslungsreichen MAWIBA® -Choreografien. In dieser besonderen Zeit hält das Tanzen fit, macht Spaß und stärkt die Mutter-Kind-Bindung. Dieses Tanzkonzept ist eine gute Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs, bei der man seinen Beckenboden kennenlernen und in Bewegung bleibt. Nach der Geburt ist es eine sanfte Alternative um als Team die Fitness zu verbessern. Während die Mütter zu Beckenbodenstärkenden Choreografien tanzen, sitzt das Baby in einer Tragehilfe am Körper. Bitte in bequemer Kleidung kommen und für MAWIBA® Baby eine Tragehilfe / ein Tragetuch mitbringen. Eine Teilnahme ist, wenn aus ärztlicher Sicht nichts dagegen spricht, ab der 14. Schwangerschaftswoche oder ab der 8. bzw. 12. Wochen nach der Geburt nach einem positiven postnatalen Check beim Gynäkologen möglich.

Weikersheim 302251

Gina Jürgens, mittwochs, ab 06.03.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 8 Termine, 109,00 € (Gebühr für ein Elternteil mit einem Kind)

Weikersheim 302252

Gina Jürgens, mittwochs, ab 05.06.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 8 Termine, 109,00 € (Gebühr für ein Elternteil mit einem Kind)

Bad Mergentheim 302253

Gina Jürgens, dienstags, ab 09.04.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, Dominikanerkloster, 8 Termine, 109,00 € (Gebühr für ein Elternteil mit einem Kind)

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.

Bad Mergentheim 302351

Norbert Tränkler, dienstags, ab 12.03.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Dominikanerkloster, 2 Termine, 22,00 €

Krav Maga - Selbstverteidigung für Frauen 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 eintrainiert 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 302355

Torsten Specht, Donnerstag, 13.06.2024, 17:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 14.06.2024, 17:00 - 21:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 2 Termine, 43,00 €

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 302851

Norbert Tränkler, Dienstag, 02.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 03.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 2 Termine, 20,00 €

Bad Mergentheim 302852

Norbert Tränkler, Montag, 02.09.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

Dienstag, 03.09.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 2 Termine, 20,00 €

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 Fitnessstraining 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 302451

Kerstin Käss, montags, ab 08.04.2024, 09:00 - 09:45 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 8 Termine, 45,00 €

Niederstetten 302452

Kerstin Käss, freitags, ab 12.04.2024, 09:00 - 09:45 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, 8 Termine, 45,00 €

Gesunder Rücken

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 303501

Birgit Weiler, freitags, ab 12.04.2024, 16:55 - 17:55 Uhr, Großsporthalle, 11 Termine, 62,00 €

Weikersheim 303502

Birgit Weiler, freitags, ab 12.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Alte Sporthalle, Große Halle, 11 Termine, 62,00 €

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 303503

Renate Graf, montags, ab 08.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Erlenbachhalle, 11 Termine, 56,00 €

Igersheim 303504

Renate Graf, montags, ab 08.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, Erlenbachhalle, 11 Termine, 56,00 €

Bad Mergentheim 303505

Renate Graf, dienstags, ab 09.04.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 11 Termine, 56,00 €

Bad Mergentheim 303506
Renate Graf, dienstags, ab 09.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, Fachklinik Schwaben, Gymnastikraum, 11 Termine, 90,00 €

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 12.04.2024, 10:00 - 10:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 10 Termine, 49,00 € 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 303565

Nelja Balles, freitags, ab 23.02.2024, 11:00 - 11:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 5 Termine, 36,00 € zzgl. Eintritt.

Igersheim 303566

Nelja Balles, freitags, ab 12.04.2024, 11:00 - 11:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 5 Termine, 36,00 € zzgl. Eintritt.

Igersheim 303567

Nelja Balles, freitags, ab 17.05.2024, 11:00 - 11:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 5 Termine, 36,00 € 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 16.04.2024, 20:00 - 20:45 Uhr, Hallenbad, 10 Termine, 68,00 €

Weikersheim 303602

Zsuzsanna Lendvai, dienstags, ab 16.04.2024, 20:45 - 21:30 Uhr, Hallenbad, 10 Termine, 68,00 €

Bad Mergentheim 303603

Zsuzsanna Lendvai, mittwochs, ab 17.04.2024, 17:30 - 18:15 Uhr, Fachklinik Schwaben, 10 Termine, 72,00 €

Bad Mergentheim 303604

Zsuzsanna Lendvai, mittwochs, ab 17.04.2024, 18:15 - 19:00 Uhr, Fachklinik Schwaben, 10 Termine, 72,00 €

Bad Mergentheim 303605

Zsuzsanna Lendvai, mittwochs, ab 17.04.2024, 19:00 - 19:45 Uhr, Fachklinik Schwaben, 10 Termine, 72,00 €

Ernährung und Kochen

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 (12,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Bad Mergentheim 305101

Alexandra Abredat, Freitag, 21.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, Berufliche Schule EPE, 1 Termin, 21,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 17,65 € = 3,35 €) zzgl. Lebensmittelkosten

Olivenöl - das grüne Gold

In diesem Kurs erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Olivenöl und seinen Verwendungsmöglichkeiten. Ausführliche Kursbeschreibung auf Seite 3.

Bad Mergentheim 104103

Persephonie Seferidis, Donnerstag, 21.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 11,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 9,24 € = 1,76 €)

Sprachen

Deutsch

Vor der Anmeldung zum Kurs empfehlen wir Ihnen, sich online einstuft zu lassen. Links zu einigen kostenlosen Online-Einstufungstests finden Sie auf unserer Homepage unter:
<https://www.vhsmgh.de/programm/deutsch-als-fremdsprache>

Deutsch A1.1 am Abend - Baustein 1

Zielgruppe dieses Kurses sind Personen, die keine oder sehr geringe Deutschkenntnisse haben. In Baustein 1 beginnen Sie mit dem gründlichen und umfassenden Erwerb der Deutschkenntnisse in Bezug auf die Grammatik, den Wortschatz sowie die Fertigkeiten Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Der Kurs findet am Dienstag und Donnerstag statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 404100

Irina Hertlein, dienstags und donnerstags, 05.03.2024 - 07.05.2024, 17:15 - 19:15 Uhr, 15 Termine, Volkshochschule, 15 Termine, 200,00 €

Deutsch A1.1 am Abend - Baustein 2

Zielgruppe dieses Kurses sind Personen mit sehr geringen Grundkenntnissen, die mit dem Erwerb der Deutschkenntnisse auf A1.1-Niveau fortfahren möchten. Neueinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen können gerne in den Kurs einsteigen. Der Kurs findet am Dienstag und Donnerstag statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 404101

Irina Hertlein, dienstags und donnerstags, 14.05.2024 - 16.07.2024, 17:15 - 19:15 Uhr, 15 Termine, Volkshochschule, 15 Termine, 200,00 €

Deutsch A1.2 am Vormittag Baustein 1

Der erste Baustein von insgesamt zwei zur Erreichung der Niveaustufe A1.2 richtet sich an Personen mit sehr geringen Deutschkenntnissen, die mit dem Erwerb der Kenntnisse auf A1.2-Niveau beginnen möchten. Der Kurs findet am Dienstag und Donnerstag statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 404102

Irina Hertlein, montags und donnerstags, 11.03.2024 - 16.05.2024, 09:00 - 11:00 Uhr, 15 Termine, Volkshochschule, 15 Termine, 200,00 €

Deutsch A1.2 am Vormittag Baustein 2

Zielgruppe dieses Kurses sind Personen mit sehr geringen Vorkenntnissen, die mit dem Erwerb der Deutschkenntnisse auf A1.2-Niveau fortfahren und diese Niveaustufe abschließen möchten. Neueinsteiger sind bei entsprechendem Kenntnisstand herzlich willkommen. Der Kurs findet am Dienstag und Donnerstag statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 404103

Irina Hertlein, montags und donnerstags, 03.06.2024 - 22.07.2024, 09:00 - 11:00 Uhr, 15 Termine, Volkshochschule, 15 Termine, 200,00 €

Deutsch A2.1 am Abend - Baustein 1

Der erste Baustein von insgesamt zwei zur Erreichung der Niveaustufe A2.1 richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Grundkenntnissen. Sie lernen einfache Alltagsgespräche zu verstehen und kurze Gespräche in Situationen des Alltags zu führen. Sie erwerben entsprechende Kenntnisse in den Bereichen Wortschatz und Grammatik. Der Kurs findet am Montag und Donnerstag statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 404200

Svitlana Ivanytska, montags und mittwochs, 04.03.2024 - 08.05.2024, 17:00 - 19:00 Uhr, 15 Termine, MGH, Dominikanerkloster, Raum 6, 15 Termine, 200,00 €

Deutsch A2.1 am Abend - Baustein 2

In Baustein 2 erwerben und trainieren Sie weiterhin Deutschkenntnisse auf A2.1-Niveau mit dem Ziel, das Niveau abzuschließen. Neueinsteiger sind bei entsprechendem Kenntnisstand herzlich willkommen. Der Kurs findet am Montag und Mittwoch statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 404201

Svitlana Ivanytska, montags und mittwochs, 03.06.2024 - 22.07.2024, 17:00 - 19:00 Uhr, 15 Termine, MGH, Dominikanerkloster, Raum 6, 15 Termine, 200,00 €

Deutsch A2.2 am Abend Baustein 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen auf ungefähr A2.1-Niveau. Im ersten Baustein von insgesamt zwei beginnen Sie mit dem Erwerb der Deutschkenntnisse auf A2.2-Niveau in Bezug auf die Grammatik, den Wortschatz sowie die Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. 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 404203

Wolfgang Friedrichs, montags und donnerstags, 08.04.2024 - 06.06.2024, 17:30 - 19:30 Uhr, 13 Termine, Dominikanerkloster, 13 Termine, 174,00 €

Deutsch A2.2 am Abend Baustein 2

In Baustein 2 zur Erreichung der Niveaustufe A2.2 trainieren Sie weiterhin Ihr Deutsch mit dem Ziel, die Niveaustufe A2.2 abzuschließen. Neueinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind im Kurs herzlich willkommen. Der Kurs findet am Montag und Donnerstag statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 404204

Wolfgang Friedrichs, montags und donnerstags, 10.06.2024 - 25.07.2024, 17:30 - 19:30 Uhr, 14 Termine, Dominikanerkloster, 14 Termine, 187,00 €

Deutsch B1.1 - Baustein 1

Baustein 1 der B1-Kursreihe ist für Teilnehmer/innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe B1.1 erlernen und üben wollen. In diesem Kurs geht es um die selbstständige Sprachanwendung. Dafür lernen Sie komplexe Sätze zu bilden und in verschiedenen Situationen auf Deutsch zu kommunizieren. Sie üben, Texte zu verstehen und zu schreiben, zum Beispiel Briefe und E-Mails. Ziel der B1-Kursreihe ist es, dass Sie die Hauptpunkte alltagsrelevanter Themen verstehen und zusammenhängend an Gesprächen über vertraute Themen teilnehmen können. Der Kurs findet am Dienstag und Donnerstag in der Kopernikus-Realschule statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Für die Anmeldung zu diesem Kurs sind Deutschkenntnisse auf A2-Niveau nötig.

Bad Mergentheim 404300
Frithjof Krebs, dienstags und donnerstags, 19.03.2024 - 04.06.2024, 17:30 - 19:30 Uhr, 14 Termine, Kopernikus-Realschule, Raum 118, 14 Termine, 187,00 €

Deutsch B1.1 - Baustein 2

Baustein 2 der B1-Kursreihe vermittelt Ihnen weiterhin Deutschkenntnisse auf B1.1-Niveau. Quereinsteiger, die Baustein 1 verpasst haben, können bei entsprechenden Vorkenntnissen gerne in den Kurs einsteigen. In diesem Kurs geht es um die selbstständige Sprachanwendung. Dafür lernen Sie komplexe Sätze zu bilden und in verschiedenen Situationen auf Deutsch zu kommunizieren. Sie üben, Texte zu verstehen und zu schreiben, zum Beispiel Briefe und E-Mails. Ziel der B1-Kursreihe ist es, dass Sie die Hauptpunkte alltagsrelevanter Themen verstehen und zusammenhängend an Gesprächen über vertraute Themen teilnehmen können. Der Kurs findet am Dienstag und Donnerstag in der Kopernikus-Realschule statt. Im nächsten Semester haben Sie die Möglichkeit, mit der Niveau-Stufe B1.2 fortzufahren. Für die Anmeldung zu diesem Kurs sind Deutschkenntnisse auf A2-Niveau nötig.

Bad Mergentheim 404301
Frithjof Krebs, donnerstags und dienstags, 06.06.2024 - 23.07.2024, 17:30 - 19:30 Uhr, 14 Termine, Kopernikus-Realschule, Raum 118, 14 Termine, 187,00 €

Deutsch B1+ am Abend Baustein 2

Im zweiten von insgesamt 3 Bausteinen des Kurses arbeiten wir weiter an Ihren Deutschkenntnissen auf Niveau B1+. Im Kurs erwerben und festigen Sie die grundlegenden grammatischen Strukturen und verbessern Ihre Lese-, Schreib-, Hörverständnis- und Sprechfertigkeiten. Neueinsteiger mit B1-Kenntnissen, die ihr Deutsch auffrischen und weiter verbessern möchten, sind bei entsprechendem Kenntnisstand herzlich willkommen. Der Kurs findet am Montag und Mittwoch in der Kopernikus-Realschule statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Für die Anmeldung zu diesem Kurs sind Deutschkenntnisse auf B1-Niveau nötig.

Bad Mergentheim 404310
Lina Barth, montags und mittwochs, 04.03.2024 - 13.05.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 16 Termine, Kopernikus-Realschule, Raum 117, 16 Termine, 160,00 €

Deutsch B1+ am Abend Baustein 3

Im letzten von insgesamt 3 Bausteinen des Kurses schließen wir die Erarbeitung der Niveaustufe B1+ ab. Im Kurs erwerben und festigen Sie die grundlegenden grammatischen Strukturen und verbessern Ihre Lese-, Schreib-, Hörverständnis- und Sprechfertigkeiten. Neueinsteiger mit B1-Kenntnissen, die ihr Deutsch auffrischen und weiter verbessern möchten, sind bei entsprechendem Kenntnisstand herzlich willkommen. Der Kurs findet am Montag und Mittwoch statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Für die Anmeldung zu diesem Kurs sind Deutschkenntnisse auf B1-Niveau nötig.

Bad Mergentheim 404311
Lina Barth, montags und mittwochs, 03.06.2024 - 24.07.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 16 Termine, Kopernikus-Realschule, Raum 117, 16 Termine, 160,00 €

Deutsch Konversationskurs B1/B1+

Sie lernen Deutsch und möchten das Sprechen für Ihren Beruf oder für private Gespräche üben? In diesem Kurs können Sie aktiv Gespräche führen und dabei auch Ihre Aussprache trainieren. Der Kurs ist geeignet für alle, die schon B1 können und mehr zielorientierte Praxis möchten oder die B1 wieder auffrischen wollen. Der Unterricht findet am Montag und Mittwoch in der Kopernikus-Realschule statt.

Bad Mergentheim 404312
Frithjof Krebs, montags und mittwochs, 08.04.2024 - 13.05.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine, Kopernikus-Realschule, Raum 118, 10 Termine, 100,00 €

Englisch

Englisch für Anfänger/innen A1.1

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen (aus etwa einem Semester), die ihre Englischkenntnisse gründlich von Anfang an erwerben oder auffrischen wollen. Wir behandeln die wichtigsten Basisthemen. 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 406101
Sonja Beisswenger, dienstags, ab 20.02.2024, 18:15 - 19:45 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, Seminarraum, 15 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Englisch A2.1 am Vormittag

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen. Er bietet ein angenehmes Lerntempo und viel Raum für Wiederholungen, wodurch die Teilnehmer/innen 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 12.03.2024, 09:00 - 10:15 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 101,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Bad Mergentheim 406202

Deniz Hircin-Kistner, dienstags, ab 12.03.2024, 10:15 - 11:30 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 101,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Englisch A2.1 am Abend

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

Bad Mergentheim 406203

Monika Schmidt, montags, ab 04.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Englisch A2.2 am Vormittag

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen 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 406204

Deniz Hircin-Kistner, montags, ab 11.03.2024, 09:30 - 11:00 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 120,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Englisch A2.2 am Abend

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen auf höherem A2-Niveau. In einer Minigruppe (ab 3 Teilnehmer/innen) können Sie Ihr Englisch in schnellem Tempo und unter individueller Betreuung der muttersprachlichen Dozentin sowohl für private als auch für berufliche Zwecke auffrischen und verbessern. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 406205

Linda Balz, dienstags, ab 16.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 147,00 € (Gebühr bei 3 Teilnehmer/innen)

English Refresher A2 intensiv

In diesem Intensivkurs können die Teilnehmer/innen ihre Englischgrundkenntnisse auf A2-Niveau auffrischen, festigen und verbessern. Der Unterricht findet zweimal pro Woche am Montag und Freitag statt, so dass Sie schnelle Fortschritte machen können. 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 406206

Linda Balz, montags und freitags, 08.04.2024 - 17.05.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 12 Termine, Volkshochschule, 12 Termine, 144,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Englisch B1.1

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen 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.

Bad Mergentheim 406300

Sonja Beisswenger, freitags, ab 23.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Weikersheim 406301

Sonja Beisswenger, donnerstags, ab 14.03.2024, 18:15 - 19:45 Uhr, vhs-Zentrum, 14 Termine, 168,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

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 406302

Gayle Lüdtke-Beemer, dienstags, ab 20.02.2024, 09:30 - 11:00 Uhr, Volkshochschule, 8 Termine, 96,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

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 10.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 147,00 € (Gebühr bei 3 Teilnehmer/innen)

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 406400

Linda Balz, mittwochs, ab 10.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 147,00 € (Gebühr bei 3 Teilnehmer/innen)

English Conversation B2/C1

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. In a group of 5-6 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 10.04.2024, 17:15 - 18:15 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 80,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Discussion Club für Schüler/innen der 10.-12. Klasse

Give a boost to your English during the Easter holidays! In unserem Discussion Club hast du die Gelegenheit, mit Gleichaltrigen in entspannter Atmosphäre verschiedene interessante Themen auf Englisch zu diskutieren. Die muttersprachliche Dozentin unterstützt dich dabei und stellt die notwendigen Redemittel zur Verfügung. Die intensiven Übungen lockern deine Zunge, bauen die eventuell vorhandenen Sprachhemmungen ab und geben dir mehr Selbstvertrauen beim Englischsprechen.

Bad Mergentheim 406800

Linda Balz, montags - donnerstags, 25.03.2024 - 28.03.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine, Volkshochschule, 4 Termine, 39,00 €

Ferienkurs Englisch für Schüler/innen nach der 5. und 6. Klassen

Dieser Kurs bietet dir die Gelegenheit, deine Englischkenntnisse nach den Sommerferien wieder zu aktivieren und aufzufrischen. Wir beschäftigen uns auf abwechslungsreiche und spielerische Art und Weise mit verschiedenen Aspekten der englischen Sprache, z. B. Aussprache, Wortschatz, Hörverständnis und Grammatik. Bitte Schreibutensilien und ein Getränk mitbringen. Anmeldeschluss: Eine Woche vor Kursbeginn.

Bad Mergentheim 406801

Irina Hertlein, montags, ab 02.09.2024, 09:00 - 11:00 Uhr, Volkshochschule, 4 Termine, 39,00 € Anmeldeschluss: Eine Woche vor Kursbeginn.

Ferienkurs Englisch für Schüler/innen nach der 7. und 8. Klassen

Dieser Kurs bietet dir die Gelegenheit, deine Englischkenntnisse nach den Sommerferien wieder zu aktivieren und aufzufrischen. Wir beschäftigen uns auf abwechslungsreiche und spielerische Art und Weise mit verschiedenen Aspekten der englischen Sprache, z. B. Aussprache, Wortschatz, Hörverständnis und Grammatik. Bitte Schreibutensilien und ein Getränk mitbringen. Anmeldeschluss: Eine Woche vor Kursbeginn.

Bad Mergentheim 406802

Irina Hertlein, montags, ab 02.09.2024, 11:15 - 13:15 Uhr, Volkshochschule, 4 Termine, 39,00 € Anmeldeschluss: Eine Woche vor Kursbeginn.

Discussion Club für Schüler/innen der 10.-12. Klasse

Sind deine Englischkenntnisse während der Sommerferien etwas eingerostet? Der Discussion Club kann was dagegen tun! Hier hast du die Gelegenheit, mit Gleichaltrigen in entspannter Atmosphäre verschiedene interessante Themen auf Englisch zu diskutieren. Die muttersprachliche Dozentin unterstützt dich dabei und stellt die notwendigen Redemittel zur Verfügung. Die intensiven Übungen lockern deine Zunge, bauen die eventuell vorhandenen Sprachhemmungen ab und geben dir mehr Selbstsicherheit beim Englischsprechen.

Bad Mergentheim 406803

Linda Balz, montags - donnerstags, 02.09.2024 - 05.09.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine, Volkshochschule, 4 Termine, 39,00 €

Französisch

Französisch A1.2 Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Auch "falsche Anfänger", die vor langer Zeit einmal Französisch gelernt haben, sind herzlich willkommen. Bereits erworbene Grundkenntnisse der französischen Sprache werden gefestigt und Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen systematisch weiter ausgebaut. Dies geschieht mit Kommunikations- und Grammatikübungen. Die erworbenen Kenntnisse des Französischen lassen sich in Beruf und Alltag anwenden. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk "On y va! A1" des Hueber-Verlages gearbeitet.

Bad Mergentheim 408151

Annemarie Winter, mittwochs, ab 28.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Französisch A2.1 Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen im Umfang etwa eines A1-Lehrwerks. Bereits erworbene Kenntnisse der französischen Sprache werden vertieft und Fertigkeiten im Hören, Lesen 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 im Alltag und Beruf sowie bei Aufhalten im Land anwenden. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 408152

Dorothea Grebbin, donnerstags, ab 22.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, MGH, Dominikanerkloster, Raum 6, 10 Termine, 80,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Französisch A2.2

Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen im Umfang etwa eines A2-Lehrwerks. Bereits erworbene Kenntnisse der französischen Sprache werden vertieft und Fertigkeiten im Hören, Lesen 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 sowie bei Aufenthalt im Land anwenden. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 408201

Dorothea Grebbin, dienstags, ab 20.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Dominikanerkloster, 10 Termine, 80,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Französisch B1.1 – Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen 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 21.02.2024, 09:15 - 10:45 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 120,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

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 21.02.2024, 11:00 - 12:00 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 120,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

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 21.02.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 120,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Italienisch

Italienisch A1.1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen 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 Teilnehmer/innen über Grundkenntnisse im Italienischen, die sowohl im Beruf als auch im Alltag einsetzbar sind. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 409101

Giuseppe Cuviallo, donnerstags, ab 29.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Italienisch A1.2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Auch "falsche Anfänger", die vor langer Zeit einmal Italienisch gelernt haben, sind herzlich willkommen. Bereits erworbene Grundkenntnisse der italienischen Sprache werden gefestigt und Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen systematisch weiter ausgebaut. Dies geschieht mit Kommunikations- und Grammatikübungen. Die erworbenen Kenntnisse des Italienischen lassen sich in Beruf und Alltag anwenden. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk "Allegro 1 nuovo" von Klett ab circa Lektion 5/6 gearbeitet.

Bad Mergentheim 409102

Giuseppe Cuviallo, mittwoch, ab 21.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Igersheim 409104

Enza Ambrico, montags, ab 04.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, Kulturhaus, vhs-Raum, 15 Termine, 129,00 € (Gebühr bei 7 Teilnehmer/innen)

Italienisch A1.3

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Auch "falsche Anfänger", die vor langer Zeit einmal Italienisch gelernt haben, sind herzlich willkommen. Bereits erworbene Grundkenntnisse der italienischen Sprache werden gefestigt und Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen systematisch weiter ausgebaut. Dies geschieht mit Kommunikations- und Grammatikübungen. Die erworbenen Kenntnisse des Italienischen lassen sich in Beruf und Alltag anwenden. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk "Allegro1 nuovo" von Klett ab circa Lektion 9 gearbeitet.

Bad Mergentheim 409105

Giuseppe Cuviallo, montags, ab 19.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Italienisch A1.2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

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 409151

Rossella Buri, donnerstags, ab 14.03.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Volkshochschule, 12 Termine, 59,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Italienisch A2.2

Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen im Umfang etwa eines halben A2-Lehrwerks. Bereits erworbene Kenntnisse der italienischen Sprache werden vertieft und Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen systematisch weiter ausgebaut. Die Strukturen der italienischen Sprache und wichtige Redemittel werden in verschiedenen Situationen angewandt. Dies geschieht mit Kommunikations- und Grammatikübungen. Die erworbenen Kenntnisse des Italienischen lassen sich in Beruf und Alltag anwenden. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk "Allegro 2 nuovo" von Klett ab Lektion 7/8 gearbeitet.

Bad Mergentheim 409201

Giuseppe CuvIELLO, donnerstags, ab 22.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, Kopernikus-Realschule, Raum 116, 15 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

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 CuvIELLO, montags, ab 19.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Italienisch B2.1 – Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen im Umfang eines A2/B1-Lehrwerks. Aufbauend auf den bereits vorhandenen 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.

Igersheim 409301

Enza Ambrico, mittwochs, ab 06.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, Kulturhaus, vhs-Raum, 15 Termine, 129,00 € (Gebühr bei 7 Teilnehmer/innen)

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 CuvIELLO, dienstags, ab 20.02.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 158,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Spanisch

Spanisch A1.2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Auch "falsche Anfänger", die vor langer Zeit einmal Spanisch gelernt haben, sind herzlich willkommen. Bereits erworbene Grundkenntnisse der spanischen Sprache werden gefestigt und Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen systematisch weiter ausgebaut. Dies geschieht mit Kommunikations- und Grammatikübungen. Die erworbenen Kenntnisse des Spanischen lassen sich in Beruf und Alltag anwenden. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk "Caminos Hoy A1" des Klett-Verlages gearbeitet.

Bad Mergentheim 422101

Sonja Beisswenger, montags, ab 11.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Weikersheim 422102

Keyla Pamela Zeller, montags, ab 04.03.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, vhs-Zentrum, 15 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Spanisch B1 – Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen im Umfang eines A2-Lehrwerks. Aufbauend auf den bereits erworbenen Kenntnissen werden in diesem Kurs fortgeschrittene Kenntnisse der spanischen 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 Spanischen lassen sich in Beruf und Alltag anwenden. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Weikersheim 422201

Keyla Pamela Zeller, montags, ab 04.03.2024, 19:00 - 21:30 Uhr, vhs-Zentrum, 15 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Ungarisch A1.2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

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

Bad Mergentheim 425151

Bernadette Balint, mittwochs, ab 13.03.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, Volkshochschule, 15 Termine, 120,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Weitere Fremdsprachen

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 424100

Selen Riegel, dienstags, ab 19.03.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 105,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Ungarisch A1.1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen 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 Teilnehmer/innen über Grundkenntnisse im Ungarischen, die sowohl im Beruf als auch im Alltag einsetzbar sind. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Mergentheim 425101

Bernadette Balint, mittwochs, ab 21.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Volkshochschule, 5 Termine, 35,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmenden)

Bad Mergentheim 425102

Bernadette Balint, mittwochs, ab 10.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Volkshochschule, 10 Termine, 80,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

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 **Deutschtest 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.

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 Berufssprachkurse

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

PC-Grundlagen

Einführung in die Computerwelt

Geeignet ist dieser Kurs für Computereinsteiger/innen, die sich Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer (Notebook, PC, Tablet) aneignen möchten. Die Teilnehmer/innen werden schrittweise mit der Bedienung, den Funktionen und Möglichkeiten der Geräte vertraut gemacht. Das Einrichten und Nutzen von Programmen wie Office-, Foto-, Video- und Musik-Anwendungen für Hobby und Freizeit werden Sie dabei kennenlernen.

Bad Mergentheim 501101

Lothar Bankwitz, dienstags, ab 20.02.2024, 17:00 - 19:15 Uhr, Volkshochschule, 3 Termine, 63,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Einführung in die Office-Programme

Sie möchten sich mit den Office-Programmen Word, Excel, Power Point usw. sowohl funktionell als auch mit ihren Möglichkeiten grundlegend vertraut machen, haben aber keine oder nur wenige Vorkenntnisse in diesem Bereich? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig! Die wesentlichsten Herangehensweisen an PC-Programme (Apps), das Erstellen/Bearbeiten und die Gestaltungsmöglichkeiten von Dokumenten, Tabellen und Präsentationen (Dateien) werden Ihnen nahegebracht.

Weikersheim 501102

Lothar Bankwitz, donnerstags, ab 07.03.2024, 17:00 - 19:15 Uhr, vhs-Zentrum, 3 Termine, 63,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

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 501103

Lothar Bankwitz, Freitag, 12.04.2024, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 13.04.2024, 10:30 - 12:45 Uhr
Freitag, 19.04.2024, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 20.04.2024, 10:30 - 12:45 Uhr, vhs-Zentrum, 4 Termine, 192,00 €

Office-Anwendungen

Word-Grundlagen

In diesem Kurs für Anfänger/innen lernen Sie das bekannte Textverarbeitungsprogramm kennen und arbeiten sich grundlegend in Word ein. Dabei lernen Sie die wichtigsten Funktionen und Arbeitstechniken von Word kennen. Ausführlich besprochen und geübt werden die folgenden Inhalte: Dokumente erstellen, speichern und

öffnen, Texte eingeben und bearbeiten, Text- und Seitengestaltung, Einfügen von Kopf- und Fußzeilen.

Bad Mergentheim 501201

Lothar Bankwitz, donnerstags, ab 11.04.2024, 17:30 - 19:45 Uhr, Volkshochschule, 3 Termine, 63,00 €

Power Point-Grundlagen

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

Igersheim 501301

Lothar Bankwitz, montags, ab 08.04.2024, 18:30 - 20:45 Uhr, Johann-Adam-Möhler-Schule, 3 Termine, 63,00 €

Internet und Digitalisierung

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 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 501453

Thilo Herzau, Sonntag, 23.06.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 60,00 €

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.

Bad Mergentheim 501501

Lothar Bankwitz, dienstags, ab 12.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, Volkshochschule, 8 Termine, 111,00 €

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 501451

Thilo Herzau, Samstag, 22.06.2024, 11:00 - 14:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 60,00 €

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 501452

Thilo Herzau, Samstag, 22.06.2024, 15:00 - 18:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 72,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 60,50 € = 11,50 €)

Smartphone/Tablet statt PC und Laptop?

Wer sich einen Computer, einen Laptop, ein Tablet-PC oder ein Smartphone anschaffen möchte, steht häufig vor der Frage, welches Gerät das am besten geeignete für die eigenen Bedürfnisse ist. Bei Tablet-PCs und Smartphones handelt es sich um Mini-Computer und Alleskönner, die leistungsstark, immer einsatzbereit und flexibel einsetzbar sind. Im Kurs lernen die Teilnehmer die Vorteile und Unterschiede sowie die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Geräte kennen. Themen sind die Grundfunktionen und -einstellungen sowie die Betriebssysteme, die Nutzung von Telefonie, SMS, MMS, E-Mail, Kalender und Internet, verschiedene Multimedia-Anwendungen (Fotos, Musik) sowie Apps zu den Themen Wettervorhersagen, Reisebuchungen, Routenplaner uvm. Auch die Synchronisation der Geräte mit verschiedenen Diensten wie z.B. Kontakte oder Kalender wird behandelt. Der Kurs richtet sich an Nut-

zer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen möchten. Teilnahmevoraussetzungen: keine. Eigene Geräte können mitgebracht werden, dies wird aber nicht vorausgesetzt.

Bad Mergentheim 501454

Thilo Herzau, Sonntag, 23.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 72,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 60,50 € = 11,50 €)

Mediananwendungen (Präsenz/Online)

Videoworkshop - Wie mache ich aus einer Idee ein Video?

In diesem Kurs lernen Sie, auf was Sie in der Vorbereitung und bei der Produktion achten müssen. Werfen Sie einen Blick in die Kameratasche eines Profis und lernen Sie an Beispielvideos, wie Sie das Motiv am besten in Szene setzen. Anschließend werden Sie mit Ihrer Gruppe ein eigenes Video drehen. Im Schnitt lernen Sie die richtige Montage der Aufnahmen und die Vertonung mit Musik und Geräuschen. Das fertige Video können Sie am Ende direkt mit nach Hause nehmen. Lernziele: Erlernen der grundlegenden Einstellungen einer Videokamera, Bildgestaltung: der richtige Bildaufbau und Platzierung eines Motives, Perspektiven, Erstellen eines Skriptes, Abläufe und Organisation bei Dreharbeiten, Einleuchten einer Kulisse/Location, Umgang mit einer Videoschnittsoftware, Schneiden und Nachvertönen mit Geräuschen und Musik eines Videos. Bitte mitbringen (wenn vorhanden): Kamera mit Stativ, USB-Stick.

Bad Mergentheim 503101

Martin Keim, Samstag, 09.03.2024, 10:00 - 16:30 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 133,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 69,75 € = 13,25 € und inkl. 50,00 € Materialkosten)

Trickfilm - erwecke deine Legostadt zum Leben! Kinder von 8 bis 11 Jahren

Wie erweckt man eine Legostadt zu leben? In diesem Workshop lernt ihr, wie ihr euren eigenen Trickfilm zu Hause drehen könnt. Dafür werdet ihr in Gruppen einen Trickfilm drehen und schneiden. Mit deiner Gruppe wirst du mehrere Szenen des Films drehen. Später werdet ihr die einzelnen Szenen zu einem ganzen Film zusammensetzen. Hierzu baut ihr aus Lego zunächst eigene Kulissen. Danach heißt es: "Licht? - Kamera? - Action!" - erweckt eure Kulisse mit der Kamera zum Leben. Im Anschluss werdet ihr den Film mit Geräuschen und Musik nachvertönen und schneiden. Euren fertigen Trickfilm könnt ihr danach auf einem USB-Stick mit nach Hause nehmen. Bitte mit Namen gekennzeichnete USB-Sticks mitbringen. Bitte keine eigenen Lego-Steine mitbringen. Es sind ausreichend vorhanden. Die Kosten für die Nutzung des technischen Equipments (Kameras, Stativ, Scheinwerfer usw.) in Höhe von 50,00 € pro Teilnehmer sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

Bad Mergentheim 503102

Martin Keim, Sonntag, 10.03.2024, 10:00 - 16:30 Uhr, Volkshochschule, 1 Termin, 188,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 69,75 € = 13,25 € und inkl. 50,00 € Materialkosten)

Videoworkshop - Wie mache ich aus einer Idee ein Video auf Youtube?

Online-Kurs für Erwachsene ab 18 Jahren

In diesem Kurs lernen Sie, auf was Sie in der Vorbereitung und bei der Produktion achten müssen. Werfen einen Blick in die Kameratasche eines Profis und lernen an Beispielen, wie Sie das Motiv mit der Kamera und Scheinwerfern am besten in Szene setzen. Anschließend werden Sie mit Ihrer Gruppe ein eigenes Skript erstellen. Im Schnitt lernen Sie die richtige Montage der Aufnahmen und die Vertonung mit Musik und Geräuschen. Danach erfahren Sie, wie Sie das Video auf Youtube am besten hochladen und die Videoanalysen für das nächste Videoprojekt erfolgreich nutzen.

Und so funktioniert's:

- Melden Sie sich bei uns unter www.vhsmgh.de an.
- Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anleitung, wie Sie Zugang zum Online-Kurs bekommen.
- Ein bis zwei Tage vor Veranstaltungstermin erhalten Sie den Link, mit dem Sie das Angebot live verfolgen können.

Für die Teilnahme am Kurs benötigen Sie:

- Laptop/Computer/Tablet mit Internetanschluss, Lautsprecher/Kopfhörern sowie, wenn möglich, Kamera und Mikrofon/Headset.

Bitte beachten Sie: Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Zubucherkurs. Verantwortlich für die Einhaltung der Datenschutzbestimmungen ist der Veranstalter, Herr Martin Keim.

Bad Mergentheim 503701

Martin Keim, Mittwoch, 06.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Mittwoch, 13.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Mittwoch, 20.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, Online-Kurs, 3 Termine, 60,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 50,42 € = 9,58 €)

Lightpainting - Magische Bilder mit Licht

Online-Kurs für Erwachsene ab 18 Jahren

Erschaffen Sie durch lange Belichtungszeiten magische Bilder. Lernen Sie die Besonderheiten der Fotografie im Dunkeln kennen. Erstellen Sie unterschiedliche Lichtquellen und machen Sie mit ihnen kreative Bilder. Von malerischen Bildern bis hin zu Engeln und Lichtkugeln in Ihrem Wohnzimmer - Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Beispielbilder und mehr über Lightpainting erfahren Sie auf www.mmpv.de/LP.

Und so funktioniert's:

- Melden Sie sich bei uns unter www.vhsmgh.de an.
- Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anleitung, wie Sie Zugang zum Online-Kurs bekommen.
- Ein bis zwei Tage vor Veranstaltungstermin erhalten Sie den Link, mit dem Sie das Angebot live verfolgen können.

Für die Teilnahme am Kurs benötigen Sie:

- Laptop/Computer/Tablet mit Internetanschluss, Lautsprecher/Kopfhörern sowie, wenn möglich, Kamera und Mikrofon/Headset.
- abdunkelbaren Raum (z.B. mit Rollläden).
- Taschenlampe.

- Kamera (am besten mit Stativ), die eine Belichtungszeit von mind. 15 Sekunden ermöglicht.

Gerne können Interessenten vor der Anmeldung zur Überprüfung der Voraussetzungen ihr Kameramodell nennen.

Alle benötigten Bastelmaterialien (Farbfolien, Lichterkette, Schere und weitere) sowie das Skriptheft werden Ihnen im Vorfeld zugesendet und verbleiben danach bei Ihnen. Die Kosten hierfür sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Bitte beachten Sie: Bei diesem Kurs handelt es um keinen vhs-Kurs. Veranstalter ist der Dozent, Herr Martin Keim, der auch für die Einhaltung der Datenschutzbestimmungen verantwortlich ist.

Anmelde- und Stornofrist: 22.02.2024

Bad Mergentheim 503702

Martin Keim, donnerstags, ab 07.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, Online-Kurs, 2 Termine, 73,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 38,65 € = 7,35 € und inkl. 27,00 € Materialkosten; inkl. 30 Minuten Pause)

Youtube - Wie stelle ich erfolgreich Video auf Youtube?

Online-Kurs für Erwachsene ab 18 Jahren

In diesem Kurs lernen Sie, was es für einen erfolgreichen Start auf Youtube benötigt. Sie lernen eine Videobeschreibung zu schreiben und die richtigen Suchbegriffe zu finden. Anschließend lernen Sie, die Videoanalysen von Youtube für das nächste Videoprojekt erfolgreich nutzen.

Und so funktioniert's:

- Melden Sie sich bei uns unter www.vhsmgh.de an.
- Ein bis zwei Tage vor Veranstaltungstermin erhalten Sie den Link, mit dem Sie das Angebot live verfolgen können.

Für die Teilnahme am Kurs benötigen Sie:

- Laptop/Computer/Tablet mit Internetanschluss, Lautsprecher/Kopfhörern sowie, wenn möglich, Kamera und Mikrofon/Headset.

Bitte beachten Sie: Bei diesem Kurs handelt es um keinen vhs-Kurs. Veranstalter ist der Dozent, Herr Martin Keim, der auch für die Einhaltung der Datenschutzbestimmungen verantwortlich ist.

Bad Mergentheim 503703

Martin Keim, Mittwoch, 20.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 19,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 15,97 € = 3,03 €)

Online-Kurse IT

Online-Kurse IT

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 501710

Thilo Herzau, Sonntag, 17.03.2024, 14:30 - 16:30 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 501720

Thilo Herzau, Samstag, 16.03.2024, 10:30 - 12:30 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 501730

Thilo Herzau, Sonntag, 10.03.2024, 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 501740

Thilo Herzau, Samstag, 09.03.2024, 10:30 - 12:30 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 501750

Thilo Herzau, Sonntag, 17.03.2024, 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 501760

Thilo Herzau, Samstag, 16.03.2024, 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. Kursinhalte sind: Gestaltung / Lebenslauf (CV) / Format und Auftritt. Ebenfalls Inhalt dies Kurses ist die Vorstellung einiger Internet-Karriereportale.

Bad Mergentheim 501770

Thilo Herzau, Samstag, 09.03.2024, 14:30 - 16:30 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 501780

Thilo Herzau, Sonntag, 10.03.2024, 14:30 - 16:30 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 501790

Thilo Herzau, Sonntag, 24.03.2024, 10:30 - 12:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 56,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 47,06 € = 8,94 €)

Online-Kurse Management

Online-Kurse Management

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.

**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, Mittwoch, 10.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 70,00 €

**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 507705

Matthias Dahms, Freitag, 12.04.2024, 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 507709

Matthias Dahms, Montag, 15.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 70,00 €

**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 507713

Matthias Dahms, Dienstag, 16.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 70,00 €

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 507717

Matthias Dahms, Freitag, 19.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 70,00 €

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 507722

Matthias Dahms, Montag, 22.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 70,00 €

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 507727

Matthias Dahms, Mittwoch, 24.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 70,00 €

Moderationstraining - Online-Workshop

Moderation ist die zielorientierte Steuerung einer Gruppe durch sachliche und/oder prozessorientierte Impulse. Wir reflektieren in diesem Seminar den Moderationsprozess zum Beispiel im Beruf, im Verein oder in der politischen Arbeit. Dabei spielen die Erfahrungen der Teilnehmenden eine wichtige Rolle. Auf dieser Basis werden Ideen und Strategien entwickelt und Fähigkeiten trainiert.

Wir beginnen mit der Organisation und der Motivation der Teilnehmenden, spannen den Bogen über die gesamte Arbeitsphase und enden mit der Reflexion. Zu jeder Phase erhalten Sie praktische Empfehlungen und Tipps.

Inhalte sind: Die Moderation professionell vorbereiten. Das rollenadäquate Verhalten von Moderator und Gruppenmitglied.

Die Autorität des Moderators steigern.

Unbeteiligte Gruppenmitglieder in den Prozess integrieren.

Sicher mit Vielrednern und Störern umgehen.

Eine Lerneinheit gruppenbezogen strukturieren.

Die Gefühle der Gruppe steuern.

Argumentation, Frage- und Einwandtechniken zielorientiert einsetzen.

Kritik- und Streitgespräche sowie Diskussionen steuern.

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

Bad Mergentheim 507732

Matthias Dahms, Donnerstag, 16.05.2024, 18:30 - 21:30 Uhr, Online-Kurs, 1 Termin, 70,00 €

junge vhs

Kultur-Gestalten

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

Dieser Kurs ist für alle, die Lust an der Bewegung mit Musik haben oder sich ausprobieren und weiter entwickeln möchten. Bei dieser Kombination aus spielerischem Tanzen und klassischen Entspannungsübungen erleben wir Fantasie- und Traumreisen, fördern unsere Kreativität und Spielfreude und trainieren ganz nebenbei unsere konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Bitte Turnschläppchen oder Turnschuhe mitbringen.

Bad Mergentheim 205801

Sabine Rumm, Montag, 25.03.2024, 11:15 - 12:15 Uhr
 Dienstag, 26.03.2024, 11:15 - 12:15 Uhr
 Mittwoch, 27.03.2024, 11:15 - 12:15 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 3 Termine, 18,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 15,13 € = 2,87 €)

Bad Mergentheim 205802

Sabine Rumm, Montag, 29.07.2024, 11:15 - 12:15 Uhr
 Dienstag, 30.07.2024, 11:15 - 12:15 Uhr
 Mittwoch, 31.07.2024, 11:15 - 12:15 Uhr
 Donnerstag, 01.08.2024, 11:15 - 12:15 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 4 Termine, 23,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 19,33 € = 3,67 €)

Eltern-Kind Tag in der Oster-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 österlichen 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 Spontaneität. Die Tonarbeiten werden im Brennofen fertiggestellt unter Berücksichtigung individueller Farbwünsche. Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

Kosten für Material (10,00 € pro Kilogramm) richten sich nach der Größe der fertigen Keramikobjekte und werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Weikersheim 208801

Trautlinde Reiter, Samstag, 23.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr, Schrozberg, Malwerkstatt Bartenstein, 1 Termin, 27,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 22,69 € = 4,31 €) 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.

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

Anmeldefrist: Eine Woche vor Kursstart.

Bad Mergentheim 208802

Roswitha Bug, Dienstag, 02.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
 Mittwoch, 03.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
 Donnerstag, 04.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
 Freitag, 05.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Kunstatelier
 Einzigartig, 4 Termine, 66,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 55,46 € = 10,54 €) zzgl. Materialkosten

Bad Mergentheim 208804

Roswitha Bug, Dienstag, 30.07.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
 Mittwoch, 31.07.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
 Donnerstag, 01.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
 Freitag, 02.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Kunstatelier
 Einzigartig, 4 Termine, 66,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 55,46 € = 10,54 €) zzgl. Materialkosten

Bad Mergentheim 208805

Roswitha Bug, Dienstag, 06.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
 Mittwoch, 07.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
 Donnerstag, 08.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
 Freitag, 09.08.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Kunstatelier
 Einzigartig, 4 Termine, 66,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 55,46 € = 10,54 €) 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 213812

Sabine Rumm, montags, ab 19.02.2024, 15:00 - 16:00 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 5 Termine, 32,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 26,89 € = 5,11 €)

Gesundheit

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 213814

Sabine Rumm, montags, ab 19.02.2024, 16:30 - 17:30 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 5 Termine, 32,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 26,89 € = 5,11 €)

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 302851

Norbert Tränkler, Dienstag, 02.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch, 03.04.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 2 Termine, 20,00 €

Bad Mergentheim 302852

Norbert Tränkler, Montag, 02.09.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Dienstag, 03.09.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, Mehrzweckhalle Stadtgarten, 2 Termine, 20,00 €

Sprachen

Ferienkurs Englisch für Schüler/innen nach der 5. und 6. Klassen

Dieser Kurs bietet dir die Gelegenheit, deine Englischkenntnisse nach den Sommerferien wieder zu aktivieren und aufzufrischen. Wir beschäftigen uns auf abwechslungsreiche und spielerische Art und Weise mit verschiedenen Aspekten der englischen Sprache, z. B. Aussprache, Wortschatz, Hörverständnis und Grammatik. Bitte Schreibutensilien und ein Getränk mitbringen. Anmeldeschluss: Eine Woche vor Kursbeginn.

Bad Mergentheim 406801

Irina Hertlein, montags, ab 02.09.2024, 09:00 - 11:00 Uhr, Volkshochschule, 4 Termine, 39,00 € Anmeldeschluss: Eine Woche vor Kursbeginn.

Ferienkurs Englisch für Schüler/innen nach der 7. und 8. Klassen

Dieser Kurs bietet dir die Gelegenheit, deine Englischkenntnisse nach den Sommerferien wieder zu aktivieren und aufzufrischen. Wir beschäftigen uns auf abwechslungsreiche und spielerische Art und Weise mit verschiedenen Aspekten der englischen Sprache, z. B. Aussprache, Wortschatz, Hörverständnis und Grammatik. Bitte Schreibutensilien und ein Getränk mitbringen. Anmeldeschluss: Eine Woche vor Kursbeginn.

Bad Mergentheim 406802

Irina Hertlein, montags, ab 02.09.2024, 11:15 - 13:15 Uhr, Volkshochschule, 4 Termine, 39,00 € Anmeldeschluss: Eine Woche vor Kursbeginn.

Discussion Club für Schüler/innen der 10.-12. Klasse

Sind deine Englischkenntnisse während der Sommerferien etwas eingerostet? Der Discussion Club kann was dagegen tun! Hier hast du die Gelegenheit, mit Gleichaltrigen in entspannter Atmosphäre verschiedene interessante Themen auf Englisch zu diskutieren. Die muttersprachliche Dozentin unterstützt dich dabei und stellt die notwendigen Redemittel zur Verfügung. Die intensiven Übungen lockern deine Zunge, bauen die eventuell vorhandenen Sprachhemmungen ab und geben dir mehr Selbstsicherheit beim Englischsprechen.

Bad Mergentheim 406803

Linda Balz, montags - donnerstags, 02.09.2024 - 05.09.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine, Volkshochschule, 4 Termine, 39,00 €

Discussion Club für Schüler/innen der 10.-12. Klasse

Give a boost to your English during the Easter holidays! In unserem Discussion Club hast du die Gelegenheit, mit Gleichaltrigen in entspannter Atmosphäre verschiedene interessante Themen auf Englisch zu diskutieren. Die muttersprachliche Dozentin unterstützt dich dabei und stellt die notwendigen Redemittel zur Verfügung. Die intensiven Übungen lockern deine Zunge, bauen die eventuell vorhandenen Sprachhemmungen ab und geben dir mehr Selbstvertrauen beim Englischsprechen.

Bad Mergentheim 406800

Linda Balz, montags - donnerstags, 25.03.2024 - 28.03.2024, 10:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine, Volkshochschule, 4 Termine, 39,00 €

Online-Kurse

Unsere Online-Kurse finden Sie in den Kapiteln **Online-Kurse IT** auf Seite 27 sowie **Online-Kurse Management** auf Seite 28

Igersheim

Politik-Gesellschaft-Umwelt

Fahrt nach Straubing zu den Agnes-Bernauer-Festspielen Drei-Tages-Reise

Im Innenhof des Straubinger Herzogsschlusses bringen rund 200 Amateurdarsteller und Mitwirkende das Drama um Agnes Bernauer und Herzog Albrecht III. mit einer Neuinszenierung auf die Bühne. Agnes Bernauer war die nicht standesgemäße heimliche Ehefrau des bayerischen Herzogs Albrecht III. Eine Baderstochter aus Augsburg soll sie gewesen sein und eine Schönheit. Agnes Bernauer war also keinesfalls eine standesgemäße Gattin für einen jungen Herzog. Kinder aus dieser Ehe wären nicht erberechtigt gewesen. Deshalb ließ Albrechts Vater Herzog Ernst sie wegen Zauberei verurteilen und am 12. Oktober 1435 bei Straubing in der Donau ertränken. Eine großartige Inszenierung bayerischer und Straubinger Geschichte, die alle vier Jahre mehr als 20.000 Zuschauer begeistert. Besuchen Sie eines der größten Freilichtspiele Bayerns - die Agnes Bernauer Festspiele!

Hotel

Das 4 Sterne Hotel Theresientor befindet sich in ausgezeichnete Lage, direkt am Stadtplatz von Straubing, dort, wo die Fußgängerzone beginnt. Durch die hervorragende Lage des Hotels erreichen Sie alle Einkaufsmöglichkeiten und die Sehenswürdigkeiten in nur wenigen Gehminuten. Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche/WC, Kabel-TV, Radio, Minibar, Selbstwähltelefon, Klimaanlage sowie eigenem PC- und Faxanschluss und W-LAN

Leistungen

- Reise im Lillig Touristik First Class Bus
- 2x ÜF-Buffer
- Eintrittskarte Kategorie 3 "Agnes Bernauer" Festspiel am 13.07.2024
- 3 Gänge Menü im Gasthaus "Zum Klari" - Kartoffel-suppe mit Kräuterpesto und Baconchip, Schweinefilet auf mediterranem Gemüse in Tomatensugo Rosmarinkartoffeln, Sorbetteller mit Obstsalat. Vegetarisch bzw. vegan als 2. Gang: Paprikaschote gefüllt mit Couscous auf fruchtiger Tomaten-Paprikasauce Rosmarinkartoffeln dazu ein Getränk und Kaffee
- Programmheft zum Festspiel
- Freigetränk in der Festspielpause
- Stadtführung Straubing zum Kennenlernen
- Turmführung "Über den Dächern von Straubing"

Der Reisepreis im Doppelzimmer beträgt pro Person 420,00 € und im Einzelzimmer 500,00 € (d.h. der EZ-Zuschlag beträgt 80,00 €).

Abfahrt: 8:00 Uhr Bad Mergentheim, Parkhaus Altstadt Schloss. Über weitere Zustiegsmöglichkeiten informieren wir Sie bei Anmeldung.

Wichtige Hinweise zur Reise

Veranstalter im Sinne des Reisegesetzes ist die Lillig Touristik GmbH & Co. KG, Beim Braunstall 5, 97980 Bad Mergentheim. Die Reisebedingungen (Geschäfts-

bedingungen) können Sie gerne unter <https://www.lillig-touristik.de/impressum/> einsehen. Für diese Reise gilt Stornostaffel A mit Zusatz 5.8 der Reisebedingungen von Lillig Touristik. Mindestteilnehmerzahl 20 Personen. Eine Reisekostenrücktrittsversicherung ist in der Gebühr nicht enthalten! Änderungen vorbehalten.

Igersheim 109000

Freitag, 12.07.2024, bis Sonntag, 14.07.2024, , 3 Tage, 420,00 € (500,00 € im Einzelzimmer)

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.

Bitte mitbringen: (Yoga)Matte, Decke oder großes Handtuch, Wickelunterlage.

Igersheim 106106

Angelika Haag, Mittwoch, 12.06.2024, 09:30 - 10:30 Uhr

Mittwoch, 19.06.2024, 09:30 - 10:30 Uhr

Mittwoch, 26.06.2024, 09:30 - 10:30 Uhr

Mittwoch, 03.07.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 4 Termine, 72,00 €

Kultur-Gestalten

Musical: "Hairspray"

Musicalfahrt nach Schwäbisch Hall

Freilichtaufführung in Schwäbisch Hall - live gespielt auf der großen Treppe vor St. Michael am Marktplatz. Nach "Sister Act" ein neuer großer und unterhaltsamer Broadwayhit auf der Großen Treppe: Das preisgekrönte Kultmusical "Hairspray" basiert auf dem gleichnamigen Film von 1988. 2007 kam die Geschichte mit Starbesetzung nochmals auf die Leinwand unter anderem mit John Travolta, Michelle Pfeiffer und Zac Efron.

Die Songs aus der Zeit von Rhythm and Blues, Motown und Rock 'n' Roll garantieren eine Feel-Good-Show.

Buch von Mark O'Donnell und Thomas Meehan; Musik von Marc Shaiman; Liedtexte von Scott Wittman und Marc Shaiman. Basierend auf dem New Line Cinema Film, Drehbuch und Regie von John Waters. Deutsche Fassung von Jörn Ingwersen (Dialoge) und Heiko Wohlgemuth (Songs)

Die Grundgebühr beträgt 56,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 47,06 € = 8,94 €) zzgl. Kartenpreis der jeweiligen Kategorie. Wählen Sie aus 3 Karten-Kategorien: 60,00 € (Kategorie 1), 55,00 € (Kategorie 2) oder 46,00 € (Kategorie 3), jeweils zzgl. VVK-Gebühr in Höhe von 0,20 €. Ermäßigung auf den Kartenpreis (nicht auf die Grundgebühr!) von 20% für Schwerbehinderte ab 50%,

Schüler, Studenten, Azubis und Zivis und von 50% für Kinder bis einschließlich 12 Jahren. Die Ermäßigung ist nur in Verbindung mit einem gültigen Ausweis möglich. Denken Sie bitte an witterungsentsprechende Kleidung. Treffpunkt: Bushaltestelle Ortsmitte Igersheim 17 Uhr, Zustieg in Bad Mergentheim Parkhaus Altstadt Schloss möglich. Nach der Ankunft bleibt noch Zeit zum Abendessen. Einlass zur Aufführung ab 20:00 Uhr, Rückfahrt ca. 23:00 Uhr. Eine Reiserücktrittversicherung ist im Preis nicht enthalten. Änderungen vorbehalten. Telefonische Anmeldung bei der Außenstelle Igersheim unter 07931492121.

Anmeldeschluss und Stornofrist: 15.05.2024.

Igersheim 200006

Tourist Information Stadt Schwäbisch Hall, Samstag, 20.07.2024, 17:00 - 23:45 Uhr, Treffpunkt: Bushaltestelle Ortsmitte, 1 Termin, 96,70 € (inkl. 19,00 % USt aus 45,37 € = 8,63 €; zzgl. Kartenpreis der jeweiligen Kategorie)

Erste Erfahrungen im Umgang mit der Nähmaschine – für Erwachsene und Kinder ab ca. 10 Jahren

Schritt für Schritt lernen Sie den Umgang mit einer Nähmaschine, beginnend mit den vielfältigen Funktionen und Einstellungsmöglichkeiten, dem Einfädeln, Spulen, der Einstellung der Stiche etc. Ziel des Kurses ist die Herstellung einer Stofftasche. Bitte eine kleine Schere mitbringen. Die Nähmaschinen werden gestellt, es kann aber auch eine eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

Kosten für Material (6,00 €) werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Igersheim 209105

Irene Michel, samstags, ab 24.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr, Johann-Adam-Möhler-Schule, Handarbeitsraum, 4 Termine, 45,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 37,82 € = 7,18 €) zzgl. Materialkosten.

Mit Weiden flechten

Die Kunst des Flechtens gehört zu den ältesten Handwerkskünsten. Zum Flechten bedarf es außer der Hände im Grunde nur wenige Werkzeuge und etwas Kraft und Gefühl. Geflochten werden diesmal kleine und große Weidenherzen in verschiedenen Techniken. Bitte mitbringen: Gartenschere und ein scharfes Messer.

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

Igersheim 210102

Renate Müller, Samstag, 06.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 1 Termin, 27,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 22,69 € = 4,31 €)

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 301127

Beatrix Rieger, dienstags, ab 09.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 6 Termine, 68,00 €

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, donnerstags, ab 11.04.2024, 19:30 - 20:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 45,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 37,82 € = 7,18 €)

Entspannung mit Klang – für Schwangere

Entspannung darf in der Schwangerschaft nicht fehlen. Vor allem in dieser Zeit erleben die werdenden Eltern 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, donnerstags, ab 11.04.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 45,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 37,82 € = 7,18 €); die Gebühr für ein Elternpaar beträgt 58,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 48,74 € = 9,26 €)

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 Teilnehmer/innen 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, montags, ab 08.04.2024, 19:15 - 20:45 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 5 Termine, 48,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 40,34 € = 7,66 €)

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 302106

Birgit Weiler, donnerstags, ab 11.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, Kleinsporthalle, 10 Termine, 56,00 €

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 08.04.2024, 18:45 - 19:45 Uhr, Kleinsporthalle, 8 Termine, 42,00 €

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 10.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 10 Termine, 60,00 €

Igersheim 302207

Tanja Simon, mittwochs, ab 10.04.2024, 19:15 - 20:15 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 08.04.2024, 20:00 - 20:45 Uhr, Erlenbachhalle, 8 Termine, 32,00 €

Krav Maga - Selbstverteidigung für Frauen 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 eintrainiert 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 302355

Torsten Specht, Donnerstag, 13.06.2024, 17:00 - 21:00 Uhr, und Freitag, 14.06.2024, 17:00 - 21:00 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 2 Termine, 43,00 €

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 Fitnessstraining 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 302451

Kerstin Käss, montags, ab 08.04.2024, 09:00 - 09:45 Uhr, Erlenbachhalle, Seminarraum, 8 Termine, 45,00 €

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 303503

Renate Graf, montags, ab 08.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Erlenbachhalle, 11 Termine, 56,00 €

Igersheim 303504

Renate Graf, montags, ab 08.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, Erlenbachhalle, 11 Termine, 56,00 €

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 12.04.2024, 10:00 - 10:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 10 Termine, 49,00 € 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 303565

Nelja Balles, freitags, ab 23.02.2024, 11:00 - 11:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 5 Termine, 36,00 € zzgl. Eintritt.

Igersheim 303566

Nelja Balles, freitags, ab 12.04.2024, 11:00 - 11:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 5 Termine, 36,00 € zzgl. Eintritt.

Igersheim 303567

Nelja Balles, freitags, ab 17.05.2024, 11:00 - 11:45 Uhr, Flair Hotel Lochner in Markelsheim, 5 Termine, 36,00 € zzgl. Eintritt.

Sprachen

Italienisch A1.2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

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

Igersheim 409104

Enza Ambrico, montags, ab 04.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, Kulturhaus, vhs-Raum, 15 Termine, 129,00 € (Gebühr bei 7 Teilnehmer/innen)

Italienisch B2.1 – Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen im Umfang eines A2/B1-Lehrwerks. Aufbauend auf den bereits vorhandenen Kenntnissen werden in diesem Kurs fortgeschrittene Kenntnisse der italienischen Sprache erworben, die auf eine selbstän-

dige 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.

Igersheim 409301

Enza Ambrico, mittwochs, ab 06.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, Kulturhaus, vhs-Raum, 15 Termine, 129,00 € (Gebühr bei 7 Teilnehmer/innen)

IT – Arbeit – Management

Power Point-Grundlagen

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

Igersheim 501301

Lothar Bankwitz, montags, B 08.04.2024, 18:30 - 20:45 Uhr, Johann-Adam-Möhler-Schule, 3 Termine, 63,00 €

Niederstetten

Kultur-Gestalten

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.

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

Niederstetten 210501

Andreas Ströbel, Samstag, 13.04.2024, 09:00 - 16:00 Uhr, Drechseln & Schärfen, Wallhausen-Schönbronn, 1 Termin, 175,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 147,06 € = 27,94 €) zzgl. Materialkosten

Niederstetten 210502

Andreas Ströbel, Samstag, 06.07.2024, 09:00 - 16:00 Uhr, Drechseln & Schärfen, Wallhausen-Schönbronn, 1 Termin, 175,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 147,06 € = 27,94 €) zzgl. Materialkosten

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 301107

Simone Rohner, donnerstags, ab 11.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 11 Termine, 58,00 €

Niederstetten 301108

Simone Rohner, donnerstags, ab 11.04.2024, 20:00 - 21:00 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 11 Termine, 58,00 €

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 Teilnehmer/innen 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 301273

Nadine Pritzkow, donnerstags, ab 29.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, 4 Termine, 38,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 31,93 € = 6,07 €)

Bogenschießen

Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Das Schießen mit Pfeil und Bogen ist die älteste Jagddisziplin der Menschheit. Es fordert vom Schützen außer Geschicklichkeit stille Konzentration und einen freien Kopf. Von der wohltuenden Entschleunigung profitiert nicht nur der Körper, sondern auch der Geist wird klar und konzentriert sich ganz auf das Ziel. Stress und Hektik fallen ab. Neben Theorie, Technik, Material, Stilarten und Ausübung geht es in erster Linie um das Schießen selbst. Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk. Pfeil und Bogen und ggf. weitere Ausrüstung wird durch die Kursleitung gestellt.

Niederstetten 302099

Steffen Bader, samstags, ab 18.05.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, Sichertshausen 44, 3 Termine, 46,00 €

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 302116

Silvia Hörner, Tachmina Davljatschin, montags, ab 08.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr, Sporthalle, Neue Halle 4, 6 Termine, 32,00 €

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 302452

Kerstin Käss, freitags, ab 12.04.2024, 09:00 - 09:45 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, 8 Termine, 45,00 €

Sprachen

Englisch für Anfänger/innen A1.1

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen (aus etwa einem Semester), die ihre Englischkenntnisse gründlich von Anfang an erwerben oder auffrischen wollen. Wir behandeln die wichtigsten Basisthemen. 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 406101

Sonja Beisswenger, dienstags, ab 20.02.2024, 18:15 - 19:45 Uhr, Alte Schule am Frickentalplatz, Seminarraum, 15 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Weikersheim

Politik-Gesellschaft-Umwelt

Säuglingspflege

Schwangere und Eltern neugeborener Kinder sind oft mit vielen Unsicherheiten konfrontiert, die sich auf den richtigen Umgang mit dem Baby, die Säuglingspflege, beziehen. Es treten Fragen nach der richtigen Ausstattung für das Baby, der richtigen Nähe und Distanz zum Baby, dem Umgang mit schreienden Babys, der richtigen Ernährung und vieles mehr auf. In diesem Kurs, der sich an Schwangere und werdende Eltern, Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr, werdende Großeltern, Babysitter und Tagespflegepersonen richtet, können diese Fragen besprochen werden. Inhalte sind: Bonding, Ernährung, Besonderheiten bei Neugeborenen, Feinzeichen/Handling, Babypflege, Hausapotheke, Schlafen, Schreien/Trösten und Erstlingsausstattung. Bitte mitbringen: Getränk und Verpflegung, warme Socken und ggf. eine Decke.

Der Kurs findet in der Praxis Milchbärchis in der Mozartstraße 63 in 97990 Weikersheim statt.

Weikersheim 106101

Gina Jürgens, Samstag, 16.03.2024, 10:00 - 15:00 Uhr, Weikersheim, Praxis Milchbärchis, 1 Termin, 89,00 € (Gebühr für ein Elternteil; die Gebühr für ein Elternpaar beträgt 109,00 €; inkl. Skript)

Stillvorbereitung

Werdende Eltern und vor allem Mütter gehen oft davon aus, dass das Stillen ein ganz natürlicher Prozess ist, der keiner Vorbereitung bedarf. Bei vielen jungen Müttern ist das auch so. Bei manch anderen treten aber manchmal Probleme und damit zusammenhängend viele Fragen auf. Dieser Kurs richtet sich an alle werdenden und jungen Mütter, die mehr über das Stillen eines Babys erfahren möchten. Inhalte sind: Vorbereitung auf das Stillen in der Schwangerschaft, das erste Anlegen nach der Geburt, Bonding, flüssiges Gold - das Kolostrum, Lagerung von Muttermilch, Milcheinschuss, Milchproduktion, Milchspendereflex, korrekte Anlegepositionen, Stillzeichen, Stillen nach Bedarf, Clusterfeeding, Umgang mit wunden Brustwarzen, Stillhilfsmittel, Zufüttern, Schnuller, Dauer der Stillzeit, Ernährung in der Stillzeit, Medikamente in der Stillzeit, Brustmassage und Unterstützung durch den Partner. Bitte mitbringen: warme Socken und ggf. eine Decke.

Weikersheim 106102

Gina Jürgens, Montag, 08.04.2024, 18:00 - 21:30 Uhr, Weikersheim, Praxis Milchbärchis, 1 Termin, 69,00 € (Gebühr für ein Elternteil; die Gebühr für ein Elternpaar beträgt 89,00 €; inkl. Skript)

Frühlingsspaziergang mit naturkundlicher Führung

Es muss nicht immer Kaviar bzw. es müssen nicht immer Küchenschellen sein. Die Naturschutzgruppe Taubergrund lädt in Zusammenarbeit mit dem Laudенbacher Arbeitskreis Landschaftspflege und der VHS Weikersheim zu einem Frühlingsspaziergang im Vorchachtal ein. Peter Mühleck wird auf einer etwa zweieinhalbstündigen Rundwanderung, die dieses Jahr nicht zu den Magerweiden führt, die Flora und vor allem die Frühblüher entlang des Weges vorstellen. Aber auch was so krecht und fleucht, also die im Frühling schon aktive Tierwelt, wird in die Führung mit einbezogen werden. Eingeladen sind alle naturkundlich Interessierten, die Teilnahme ist kostenlos. Festes Schuhwerk und die Mitnahme eines Fernglases werden empfohlen. Die Führung findet bei (fast) jedem Wetter statt.

Weikersheim 110101

Peter Mühleck, Sonntag, 14.04.2024, 14:00 - 16:30 Uhr, Treffpunkt: Sportplatz Laudенbach, 1 Termin, gebührenfrei

Abendsspaziergang mit Vogelstimmenführung

Die Lerche singt (noch), die Nachtigall schlägt schon, und der Kuckuck ruft vereinzelt - Die Naturschutzgruppe Taubergrund lädt in Zusammenarbeit mit dem Laudенbacher Arbeitskreis Landschaftspflege und der Volkshochschule Weikersheim zu einer Vogelstimmenführung "für Spätaufsteher" ein. Peter Mühleck wird auf einer etwa zweieinhalbstündigen Rundwanderung auf die am Abend noch sangesaktiven Vogelarten hinweisen und die einzelnen Vogelstimmen erläutern. Eingeladen sind alle naturkundlich Interessierten, die Teilnahme ist kostenlos. Festes Schuhwerk und die Mitnahme eines Fernglases werden empfohlen. Die Führung findet bei (fast) jedem Wetter statt.

Weikersheim 110104

Peter Mühleck, Freitag, 03.05.2024, 18:00 - 20:30 Uhr, Treffpunkt: Sportplatz Laudенbach, 1 Termin, gebührenfrei

Kräuterwanderung - Wildpflanzen in gelb

Bevor das Grün nach dem grau-braunen Winter wieder in die Lande zieht, hat eine Farbe ihren großen Auftritt: Gelb! Überall leuchtet es auf, als hätte die Sonne ihre Strahlen ausgeschüttet. Gelb steht für das Wiedererwachen der Natur, zieht als Signalfarbe alle Blicke auf sich, kündigt den Lenz an und macht einfach gute Laune. Aber um welche Pflanzen handelt es sich, welche sind essbar, welche vielleicht sogar giftig? Auf der geführten Wanderung mit der Kräuterpädagogin Luise Denninger lernen Sie so manche starke, wilde Kräuter kennen und erfahren, welche Geschmacksvielfalt in ihnen steckt. Sie erhalten Informationen darüber, wie und wo man verschiedene Kräuter finden kann, wie man sie bestimmt und wie man sie in der heimischen Küche anwenden kann. Die Materialkosten von ca. 3 € werden direkt im Kurs abgerechnet. Bitte Notizblock mitbringen. Treffpunkt ist der Sportplatz in Laudенbach.

Weikersheim 110105

Luise Denninger, Samstag, 23.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr, Treffpunkt: Sportplatz Laudенbach, 1 Termin, 9,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 7,56 € = 1,44 €)

Kultur-Gestalten

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. Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

Weikersheim 207101

Trautlinde Reiter, Samstag, 08.06.2024, 14:00 - 18:00 Uhr, Schrozberg, Malwerkstatt Bartenstein, 1 Termin, 36,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 30,35 € = 5,75 €) 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. Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

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

Weikersheim 208101

Trautlinde Reiter, Samstag, 02.03.2024, 15:00 - 19:00 Uhr, Schrozberg, Malwerkstatt Bartenstein, 1 Termin, 36,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 30,35 € = 5,75 €) zzgl. Materialkosten

Eltern-Kind Tag in der Oster-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 österlichen 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 Spontaneität. Die Tonarbeiten werden im Brennofen fertiggestellt unter Berücksichtigung individueller Farb wünsche. Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

Kosten für Material (10,00 € pro Kilogramm) richten sich nach der Größe der fertigen Keramikobjekte und werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Weikersheim 208801

Trautlinde Reiter, Samstag, 23.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr, Schrozberg, Malwerkstatt Bartenstein, 1 Termin, 27,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 22,69 € = 4,31 €) zzgl. Materialkosten

Kreativ mit Nadel und Faden Nähkurs für Erwachsene

Selber Nähen macht Spaß und liegt wieder voll im Trend. Wer gerne nähen möchten und noch keine großen Vorkenntnisse hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Um den Einstieg in das "Nähvergnügen" zu erleichtern, wird in diesem Kurs der Umgang mit der Nähmaschine, dem Arbeitsgerät und -material erlernt. Unter fachkundiger Anleitung in der Zuschneide- und Nähtechnik wird eine eigene Tasche oder einen Kosmetikbeutel genäht. Bitte mitbringen: funktionstüchtige Nähmaschine mit Zubehörteilen wie Nähfüße, Werkzeuge und Betriebsanleitung, Stecknadeln, Schere, Maßband, Stoffreste für die Nähproben, Nähgarn, Heftfaden, Schneiderkreide, Bleistift, Schreibblock und ein Verlängerungskabel sowie geeigneter Stoff nach Ihrem Gusto (Stoff für die Tasche (0,60 m x 1,40 m Baumwollstoff, 0,60 m x 1,40 m Baumwollstoff für das Taschenfutter, 35cm langen Reißverschluss sowie Bügelvlies) oder Stoff für den Kosmetikbeutel (0,50 m x 1,40 m Baumwollstoff, 0,20 m x 1,40 m für die Taschen am Beutel ,einen Kordelstopper, 1 m Kordel sowie Bügelvlies).

Weikersheim 209101

Brigitte Kleefeldt, Montag, 19.02.2024, 17:30 - 20:30 Uhr, vhs-Zentrum, 1 Termin, 32,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 26,89 € = 5,11 €)

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 213812

Sabine Rumm, montags, ab 19.02.2024, 15:00 - 16:00 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 5 Termine, 32,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 26,89 € = 5,11 €)

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 213814

Sabine Rumm, montags, ab 19.02.2024, 16:30 - 17:30 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 5 Termine, 32,00 € (inkl. 19,00 % USt aus 26,89 € = 5,11 €)

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 301102

Renate Löhr, mittwochs, ab 10.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, Gymnasium, 10 Termine, 60,00 €

Weikersheim 301103

Renate Löhr, mittwochs, ab 10.04.2024, 18:15 - 19:15 Uhr, Gymnasium, 10 Termine, 60,00 €

Weikersheim 301104

Renate Löhr, mittwochs, ab 10.04.2024, 19:25 - 20:25 Uhr, Gymnasium, 10 Termine, 60,00 €

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 21.02.2024, 18:15 - 19:30 Uhr, Physio & Sports Rehasport e.V., 6 Termine, 82,00 €

Pilates in allen Varianten

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 oder eine Sportunterlage mitbringen.

Weikersheim 302217

Kathy Mohr, dienstags, ab 09.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 6 Termine, 31,00 €

MAWIBA®

für Schwangere und Mütter mit Baby

In einem MAWIBA® Pre / MAWIBA® Baby Kurs tanzen Schwangere und Mütter mit ihren Babys zu den abwechslungsreichen MAWIBA® -Choreografien. In dieser besonderen Zeit hält das Tanzen fit, macht Spaß und stärkt die Mutter-Kind-Bindung. Dieses Tanzkonzept ist eine gute Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs, bei der man seinen Beckenboden kennenlernen und in Bewegung bleibt. Nach der Geburt ist es eine sanfte Alternative um als Team die Fitness zu verbessern. Während die Mütter zu beckenbodenstärkenden Choreografien tanzen, sitzt das Baby in einer Tragehilfe am Körper. Bitte in bequemer Kleidung kommen und für MAWIBA® Baby eine Tragehilfe / ein Tragetuch mitbringen. Eine Teilnahme ist, wenn aus ärztlicher Sicht nichts dagegen spricht, ab der 14. Schwangerschaftswoche oder ab der 8. bzw. 12. Wochen nach der Geburt nach einem positiven postnatalen Check beim Gynäkologen möglich.

Weikersheim 302251

Gina Jürgens, mittwochs, ab 06.03.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 8 Termine, 109,00 € (Gebühr für ein Elternteil mit einem Kind)

Weikersheim 302252

Gina Jürgens, mittwochs, ab 05.06.2024, 10:00 - 11:00 Uhr, Zehntscheune Laudenbach, 8 Termine, 109,00 € (Gebühr für ein Elternteil mit einem Kind)

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, 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.

Weikersheim 302304

Eglis Marlene Krüger, freitags, ab 12.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, Alte Sporthalle, Kleine Halle (Gymnastikraum), 11 Termine, 52,00 €

Rücken-Fit

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Rücken zu stärken? Dann sind Sie hier richtig! Mit funktionseller 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 303501

Birgit Weiler, freitags, ab 12.04.2024, 16:55 - 17:55 Uhr, Großsporthalle, 11 Termine, 62,00 €

Weikersheim 303502

Birgit Weiler, freitags, ab 12.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, Alte Sporthalle, Große Halle, 11 Termine, 62,00 €

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 16.04.2024, 20:00 - 20:45 Uhr, Hallenbad, 10 Termine, 68,00 €

Weikersheim 303602

Zsuzsanna Lendvai, dienstags, ab 16.04.2024, 20:45 - 21:30 Uhr, Hallenbad, 10 Termine, 68,00 €

Sprachen

Englisch B1.1

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen 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 14.03.2024, 18:15 - 19:45 Uhr, vhs-Zentrum, 14 Termine, 168,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Spanisch A1.2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Auch "falsche Anfänger", die vor langer Zeit einmal Spanisch gelernt haben, sind herzlich willkommen. Bereits erworbene Grundkenntnisse der spanischen Sprache werden gefestigt und Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen systematisch weiter ausgebaut. Dies geschieht mit Kommunikations- und Grammatikübungen. Die erworbenen Kenntnisse des Spanischen lassen sich im Alltag anwenden.

Weikersheim 422102

Keyla Pamela Zeller, montags, ab 04.03.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, vhs-Zentrum, 15 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Spanisch B1 – Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen im Umfang eines A2-Lehrwerks. Aufbauend auf den bereits erworbenen Kenntnissen werden in diesem Kurs fortgeschrittene Kenntnisse der spanischen 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 Spanischen lassen sich in Beruf und Alltag anwenden. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Weikersheim 422201

Keyla Pamela Zeller, montags, ab 04.03.2024, 19:00 - 21:30 Uhr, vhs-Zentrum, 15 Termine, 180,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

IT – Arbeit – Management

Einführung in die Office-Programme

In diesem Kurs werden Ihnen die wesentlichsten Herangehensweisen an PC-Programme (Apps), das Erstellen/Bearbeiten und die Gestaltungsmöglichkeiten von Dokumenten, Tabellen und Präsentationen (Dateien) werden Ihnen nahegebracht. Ausführliche Kursbeschreibung auf Seite 24.

Weikersheim 501102

Lothar Bankwitz, donnerstags, ab 07.03.2024, 17:00 - 19:15 Uhr, vhs-Zentrum, 3 Termine, 63,00 € (Gebühr bei 5 Teilnehmer/innen)

Jetzt ran an den Computer - Aufbaukurs

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. Ausführliche Kursbeschreibung auf Seite 24.

Weikersheim 501103

Lothar Bankwitz, Freitag, 12.04.2024, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 13.04.2024, 10:30 - 12:45 Uhr
Freitag, 19.04.2024, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 20.04.2024, 10:30 - 12:45 Uhr, vhs-Zentrum, 4 Termine, 192,00 €