vhs

Volkshochschule Pfullendorf

Kirchplatz 1
88630 Pfullendorf

Kurs-programm

September 2018
bis Februar 2019

STADT PFULLENDORF

Anschrift:

VHS Pfullendorf im Rathaus
Leitung: Hermine Reiter
Dipl. Betriebswirt (FH)
Postadresse: Kirchplatz 1
Büroadresse: Kirchplatz 11
88630 Pfullendorf
Telefon: 07552/251132 oder 25-1130
Fax: 07552/931131
hermine.reiter@stadt-pfullendorf.de

Bankverbindungen:

Sparkasse Pfullendorf-Meßkirch
IBAN: DE48 6905 1620 0000 4000 85 BIC:SOLADES1PFD
Volksbank Pfullendorf
IBAN: DE55 6909 1600 0000 1785 00 BIC:GENODE61PFD
Volksbank Bad Saulgau
IBAN: DE86 6509 3020 0032 3000 00 BIC:GENODES1SLG

Wie melde ich mich zu einem Kurs der VHS Pfullendorf an?

1. **Persönliche Anmeldung**
   im Bürgerzentrum am Marktplatz Pfullendorf und in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf.
2. **Schriftliche Anmeldung**
   mittels beigefügter Anmeldekarte (auch per Fax):
   - Anmeldung heraustrennen
   - Für jeden Kurs bzw. für jede/n Teilnehmer/-in ist eine eigene Anmeldung auszufüllen
     - Geben Sie stets die **Kursnummer**, Ihren **Namen**, die vollständige **Anschrift**, Ihre **Telefonverbindung**, Ihre **Bankverbindung, Kontonummer** und den **Kontoinhaber** gut leserlich an
     - Unterschreiben Sie Ihre Anmeldung (damit erklären Sie Ihr Einverständnis, die zu entrichtende Kursgebühr einmalig durch Lastschrift von Ihrem Konto abbuchen zu lassen)
3. **Online-Anmeldung**
   Unter http://www.pfullendorf.de/volkshochschule.html können Sie uns Ihre Anmeldung auch online senden.
4. **Anmeldungen und Auskünfte über die Belegung von Kursen**
   beantwortet gerne das Bürgerbüro am Marktplatz persönlich oder unter Tel. Nr. 07552/25-1124. Individuelle Beratung in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf Kirchplatz 11
   Montag, Dienstag und Donnerstag von 9 bis 12 Uhr. Tel. Nr. 07552/25-1130
   Montag bis Donnerstag von 9 bis 12 Uhr. Tel. Nr. 07552/25-1132

Die Anmeldung ist verbindlich und wird von der VHS nicht bestätigt.
Eine Benachrichtigung erfolgt nur bei Änderungen, Kursabsagen oder bei Nichtberücksichtigung der Anmeldung wegen Überbelegung.

Telefonische Anmeldungen werden nicht entgegengenommen!

junge vhs*
*VOLKSHOCHSCHULE

Inhaltsverzeichnis

Seite

VHS-Ballett – 4- und 5jährige Kinder 10
VHS-Ballett – 6- und 8jährige Kinder 10
Tanzen Toben Träumen (Kinder ab 4 Jahre) 10
„Einfach Lostanzen“ Kreativer Kindertanz ab 6 Jahren 11
Let’s Dance – Moderner Künstlerischer Tanz ab 9 Jahren 11
Street Dance ab 12 Jahre 11
Baby-Massage – In Berührung bleiben 12
Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys Level I 13
Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys Level II 13
BauchBeutelPo Super MAMAfitness 14
Englisch für Kindergartenkinder 15
10-Finger-Tastschreiben am PC für Anfänger und Schüler 15

vhs
VOLKSHOCHSCHULE

Fachbereich

Seite

Allgemeine Bildung

Kinder brauchen Kommunikation – so wie essen und trinken 16
Feng Shui – „Sich Raum geben für ein Leben im Fluss“ 16
Regeneration und Aufbau neuer Lebenskräfte 17
Prävention – Erschöpfung und Burn out 17
Der erste Eindruck bleibt – und Sie haben keine zweite Chance! 18
Der Schlaf und die Schlaflosigkeit 18
Ordnung und Neugestaltung des sozialen Umfelds – Ich im Umkreis 19
Zeit für einen Jahresrückblick und das Fassen neuer
weiterer Ziele für das kommende Jahr 19
Highheel-Training – Selbstbewusstsein durch einen sicheren Gang 20
Professionelle Pflege für hochwertige Schuhe 22
„Victoria & Abdul“ – Kinoevent 22
Diaschau „Naturpark Obere Donau“ von Reiner Löbe 23
Verkaufstraining 24
Besser, schneller und klug entscheiden 24

Kreativität - Musik

Afrikanisches Trommeln – Grundkurs – Tagesseminar 25
Kalligraphie – „Schrift, Farbe und Papier“ – Tagesseminar 25
Kalligraphie – „Im Kreis geschrieben“ 26
Die Foto-Werkstatt – Tipps & Tricks für bessere Fotos 26
Fotoexkursion: Architekturfotografie 27
Schmuckworkshop – Goldschmieden 27
Make-up-Workshop – Individuelle Tipps für Ihr Aussehen! 28
Typberatung – Die passenden Farben für eine natürliche Ausstrahlung! 28
DIY – Do it yourself – Ich mache mir ein individuelles Kleidungsstück an drei Nachmittagen 28

Fitness

Kreistanz – gemeinsam in Bewegung Kreise ziehen – Schnuppertermin 29
Kreistanz – gemeinsam in Bewegung Kreise ziehen 29
Linedance – Tanzen mit Spaß – Workshop 30
Wellfit – Neuer Tanz 30

Gesundheit - Entspannung - Bewegung

Regeneration und Aufbau neuer Lebenskräfte 31
Prävention – Erschöpfung und Burn-out 32
Feldenkrais – Workshop (Bewusstheit durch Bewegung) 32
Feldenkrais – Workshop (Bewusstheit durch Bewegung) – Vormittagskurs 33
Yoga und freier Atem – Grund- und Aufbaukurs 33
Sanfter Yoga – für jeden geeignet 33
Yoga auf dem Stuhl 34
Hormonyoga 34
Lach-Yoga 35
Yoga und Rückenschule 35
Vertiefendes Seminar zum Sonnengruß 36
Der Atlas – kleiner Knochen – große Wirkung 36
Japanisches Heilströmen – Jin Schon Jyutsu 37
Aikido für Einsteiger 37
Autogenes Training lässt Alltagsstress verschwinden – nach Prof. J.H. Schultz 38
„Der freie Atem“ 38
Entwicklung von innerer Ruhe und Entspannung 39

Ernährung

Plätzchen-Backtreff 40
Candle Light Dinner in nur 30 Minuten 41

Sprachen

Einbürgerungstest - Testzentrum 41
Test „Leben in Deutschland“ 42

Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) 42
Integrationskurs Deutsch – Modul 1 44
Integrationskurs Deutsch – Modul 2 45
Integrationskurs Deutsch – Modul 3 45
Integrationskurs Deutsch – Modul 4 45
Integrationskurs Deutsch – Modul 4 Abendkurs 45
Integrationskurs Deutsch – Modul 5 46
Integrationskurs Deutsch – Modul 5 Abendkurs 46
Integrationskurs Deutsch – Modul 6 46
Integrationskurs Deutsch – Modul 7 – Orientierungskurs 46
Englisch für Anfänger – Niveaustufe A1.1 47
Englisch für Mittelfstufe – Niveaustufe A2 48
Englisch für Mittelstufe – Niveaustufe A2 – Vormittagskurs 48
Englisch für Mittelstufe – Niveaustufe A2 – Abendkurs 48
Englisch für Fortgeschrittene – Niveaustufe B1 - Vormittagskurs 49
Englisch für Fortgeschrittene – Niveaustufe B2 49
Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse 49
Französisch für Fortgeschrittene – Niveaustufe A 1.2 50
Französisch für Fortgeschrittene – Niveaustufe A 2 50
Französisch für Fortgeschrittene – Niveau B1 Konversationskurs 50
Chinesisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse – Kleingruppenkurs 51
Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse 51
Spanisch für Anfänger mit geringen Kenntnissen 51
Spanisch für Anfänger mit Grundkenntnissen Niveau A1 52
Spanisch für Fortgeschrittene 52
Russisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse 52
Russisch für Personen mit Vorkenntnissen 52
Italienisch für Anfänger ohne Grundkenntnisse – Vormittagskurs 53
Italienisch für Anfänger ohne Grundkenntnisse 53

Berufliche Weiterbildung
10-Finger-Tastschreiben am PC für Anfänger und Schüler 53
PC-Kurs für Frauen 54

Sprachen lernen an der Volkshochschule 56

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen für Sprachen (Globalskala) 57

Geschäftsbedingungen 58

Stadtplan – Unterrichtsstätten 60

Anmeldekarten 61

junge vhs*
*VOLKSHOCHSCHULE

Tanz

Carmen Gärtner ist Tänzerin und Ballettlehrerin. Sie studierte Tanz mit dem Abschluss der Bühnenreife in München. Außerdem absolvierte sie umfangreiche tanzpädagogische Fortbildungen in München. Ihre Engagements führten sie an die Landesbühne Hannover, an das Südthüringische Staatstheater nach Meiningen und in das Opernballett der Bayrischen Staatsoper. Seit 1998 leitet sie in Bad Saulgau eine Ballettschule. Ihre Kurse sind vom Regierungspräsidium Tübingen Abteilung Schule und Bildung als u. a. berufsvorbereitend anerkannt.

Damai Maria Häring entdeckte ihre Leidenschaft für den Tanz schon im frühen Kindesalter beim Ballettunterricht. In den Folgejahren erweiterte sie ihr tänzerisches Repertoire kontinuierlich mit Modern Jazz, Afrodance und Contemporary. Später nahm sie viele Jahre Unterricht in Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen, wo sie im Turniertanz unter anderem mit ihrem Partner Vize-Landesmeister wurde. Schließlich führte sie ihre Tanzentwicklung weiter über Tanztherapie zu Linedance, Kreistanz und Tanzimprovisation. Als Tanzpädagogin verbindet sie ihren Grundberuf als Lehrerin mit ihrer Leidenschaft zu Musik und Tanz. Dies bietet ihr die Möglichkeit, die Freude an der Bewegung an möglichst viele Menschen weiter zu geben.

Iris Paffen unterrichtet seit 20 Jahren Modernen Kreativen Tanz für Kinder und Erwachsene jeder Altersgruppe.
Ihre Ausbildung absolvierte Sie am Deutschen Institut für Tanzpädagogik, zahlreiche Weiterbildungen in Neuer Tanz, Authentic Movement, Feldenkrais, Kontaktimprovisation und Performance nehmen Einfluss auf Ihre Arbeit.

Bei allen Tanz- und Ballettkursen ist ein Einstieg jederzeit möglich. Die Kursgebühr wird dann anteilig berechnet.

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldungen für die Tanz- und Ballettkurse immer weiterlaufen. Sollten Sie zum Ende des Semesters die Teilnahme beenden wollen, vergessen Sie bitte nicht schriftlich zu kündigen.
Wenn Sie oder Ihr Kind zwei oder mehr Tanz-/Ballettkurse besuchen, ermäßigt sich die Kurgebühr für den zweiten Kurs auf 50 Euro pro Semester!

VHS-Ballett 4- und 5-jährige Kinder

Dieser Kurs ist für Kinder im Alter von vier und fünf Jahren gedacht. Mit viel Liebe und Einfühlungsvermögen erlernen sie hier die Grundschritte des Balletts. Selbstverständlich gehört auch die richtige Kleidung dazu. Alle Einzelheiten hierzu werden am ersten Unterrichtstermin mit den Eltern besprochen. Der erste Termin ist ein Schnuppertermin.

Leitung: Carmen Gärtner
Beginn: Dienstag, 25.09.2018
Zeit: 15:00 - 15:45 Uhr
Dauer: 1 Halbjahr

Ort: Galerie „Alter Löwen“ 3. OG Spiegelsaal
Gebühr: 82,00 EUR
Kurs-Nr. 182291

VHS-Ballett 6- und 8-jährige Kinder

Mit viel Liebe und Einfühlungsvermögen werden die Kinder hier in Ballett unterrichtet. Auf kindgerechte Weise werden z. B. Plié und Tendu gelehrt. Selbstverständlich gehört auch die richtige Kleidung dazu. Alle Einzelheiten hierzu werden am ersten Unterrichtstermin mit den Eltern besprochen. Der erste Termin ist ein Schnuppertermin.

Leitung: Carmen Gärtner
Beginn: Dienstag, 25.09.2018
Zeit: 16:00 - 17:00 Uhr
Dauer: 1 Halbjahr

Ort: Galerie „Alter Löwen“ 3. OG Spiegelsaal
Gebühr: 82,00 EUR
Kurs-Nr. 182292

Die passende Ballettkleidung können Sie zu den Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf im Rathaus erwerben.

Tanzen Toben Träumen (Kinder ab 4 Jahre)

Dieser Kurs bietet Kindern ab 4 Jahren, die Gelegenheit, sich im Rollen, Springen, Hüpfen, Laufen, Schweben und Tanzen zu erfahren.
Grundfertigkeiten, die jedem Kind innewohnen, aber in unserer schnelllebigen Zeit leider viel zu wenig Beachtung finden.
Ausgelassene Spielereien, Spaß an der Bewegung und nicht funktionelles Bewegen nach Maßstäben stehen hier an erster Stelle.

Leitung: Iris Paffen
Beginn: Dienstag, 25.09.2018
Zeit: 15:30 - 16:20 Uhr
Dauer: 1 Halbjahr

Ort: Gemeinschaftshaus der Schulen am Eichberg
Gebühr: 82,00 EUR
Kurs-Nr. 182280

"Einfach Lostanzen" Kreativer Kindertanz ab 6 Jahre

Wir rollen, springen und schweben durch den Raum.
Sind mal schnell, mal langsam, mal laut, mal leise.
Gemeinsam entdecken wir unsere persönlichen Ausdrucksformen und entwickeln eigene Tänze in freier oder festgelegter Form.
Nebenbei verbessern wir auf spielerische Weise unser Körper- und Raumgefühl, das Selbstvertrauen und unsere Kommunikationsfähigkeit

Leitung: Iris Paffen
Beginn: Dienstag, 25.09.2018
Zeit: 16:30 - 17:30 Uhr
Dauer: 1 Halbjahr

Ort: Gemeinschaftshaus der Schulen am Eichberg
Gebühr: 82,00 EUR
Kurs-Nr. 182281

"Let's Dance" – Moderner Künstlerischer Tanz ab 9 Jahren

Tänzerische Fertigkeiten wie Körper-, Raum- und Rhythmusgefühl, werden mit tanztechnischen und spielerischen Mitteln weiterentwickelt. Auch das Gruppengefühl wird durch gemeinsames Gestalten von Choreografien gestärkt.

Leitung: Iris Paffen
Beginn: Dienstag, 25.09.2018
Zeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Dauer: 1 Halbjahr

Ort: Gemeinschaftshaus der Schulen am Eichberg
Gebühr: 82,00 EUR
Kurs-Nr. 182282

Street Dance ab 12 Jahre

Dieser Tanz, entstanden auf den Straßen Amerikas als Ausdruck einer Jugendkultur, lässt die Jugend Übermut, Freude und Spaß im tänzerischen Sinne ausleben und den Frust vergessen. Nach einem "coolen Warm Up" erarbeiten wir spielerisch Schritt- und Armkombinationen und erlernen insgesamt die Grundbewegungsabläufe des Street Dance. Eigene Kreativität und Bewegung im Einklang mit Rhythmus und Musik machen unseren Tanzsaal zur "DANCE STREET".

Leitung: Damai-Maria Häring
Beginn: Mittwoch, 26.09.2018
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Dauer: 1 Halbjahr

Ort: Galerie „Alter Löwen" 3. OG Spiegelsaal
Gebühr: 82,00 EUR
Kurs-Nr. 182283

Bei allen Tanz- und Ballettkursen ist ein Einstieg jederzeit möglich. Die Kursgebühr wird dann anteilig berechnet.

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldungen für die Ballett- und Tanzkurse immer weiterlaufen. Sie können immer nur zum jeweiligen Semesterende gekündigt werden.

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, nehmen Sie am Kurs teil.

Baby-Massage - In Berührung bleiben...

Für Eltern mit Babys im Alter von 3 Wochen bis zum Krabbelalter

Baby-Massage erfreut sich bei Eltern immer größerer Beliebtheit. Durch Ihre Berührung vermitteln sie Liebe, Vertrauen, Akzeptanz und Respekt. Die Massage wirkt auf das Baby beruhigend und fördert auf vielerlei Weise seine Entwicklung. "Berührt, gestreichelt und massiert werden ist Nahrung für das Kind - Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine." (Frédérik Leboyer). In diesem Kurs erhalten die Teilnehmerinnen Anregungen und Anleitungen zu einer zärtlichen Kontaktaufnahme mit ihrem Kind durch Massage. Das Kind sollte das Krabbelalter noch nicht erreicht haben. Die Inhalte des Kurses: Technik und Theorie der Massage. Entspannungstechniken für Eltern und ihr Baby. Unruhige Kinder, Kinder mit Koliken und ausgeprägten Bedürfnissen. Massage mit dem älter werdenden Kind. Bitte mitbringen: Großes Handtuch oder Tuch, bequeme Unterlage (z. B. Matte) ... und natürlich Ihr Baby! Das Krabbelalter darf noch nicht erreicht sein.

Leitung: Helena Fischer

Termin I

Beginn:	Dienstag, 25.09.2018	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3.OG Entspannungsraum
Zeit:	10:15 - 11:30 Uhr	Gebühr:	69,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	182330

Termin II

Beginn:	Dienstag, 13.11.2018	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3.OG Entspannungsraum
Zeit:	10:15 - 11:30 Uhr	Gebühr:	69,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	182331

Termin III

Beginn:	Dienstag, 15.01.2019	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit:	10:15 - 11:30 Uhr	Gebühr:	69,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	182332

Verschenken Sie zur Geburt eines Kindes doch einmal einen VHS-Kurs!!!

Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys Level I

Dieser Kurs Level I vermittelt Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen für Eltern mit Babys von 0 bis 9 Lebensmonate.

Mit allen Sinnen spielen, sich bewegen, hören, tasten, schmecken. Es gibt eine ganze Welt zu entdecken.

Dieser Kurs begleitet Mütter und Ihre Babys von der Geburt bis über den 1. Geburtstag hinaus. Wir beschäftigen uns nicht nur spielerisch mit der Entwicklung der Sinne, der Motorik und der Eltern-Kind-Bindung, sondern widmen uns auch den Dauerbrennern jeder frischgebackenen Mama wie Stillen/Füttern, Schlafen, Beikost, Tragen und Kommunikation mit dem Baby. Der Austausch unter den Müttern kommt dabei nicht zu kurz.

Neben vielen Bewegungsliedern und Fingerreimen basteln wir auch einfaches Babyspielzeug für den Alltag zuhause. Elemente aus der Babymassage runden die Kursstunde ab.

Leitung: Helena Fischer

Termin I

Beginn:	Mittwoch, 26.09.2018	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit:	09:00 - 10:00 Uhr	Gebühr:	69,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	182333

Termin II

Beginn:	Mittwoch, 14.11.2018	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit:	09:00 - 10:00 Uhr	Gebühr:	69,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	182334

Termin III

Beginn:	Mittwoch, 16.01.2019	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit:	09:00 - 10:00 Uhr	Gebühr:	69,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	182335

Spiel- und Bewegungsanregungen für Babys Level II

Dieser Kurs Level II vermittelt Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen für Eltern mit Babys von 9 bis 18 Lebensmonate.

Mit allen Sinnen spielen, sich bewegen, hören, tasten, schmecken. Es gibt eine ganze Welt zu entdecken.

Dieser Kurs begleitet Mütter und Ihre Babys in der Zeit vom 9. bis. 18. Lebensmonat. Wir beschäftigen uns nicht nur spielerisch mit der Entwicklung der Sinne, der Motorik und der Eltern-Kind-Bindung, sondern widmen uns auch den Dauerbrennern jeder frischgebackenen Mama wie Stillen/Füttern, Schlafen, Beikost, Tragen und Kommunikation mit dem Baby. Der Austausch unter den Müttern kommt dabei nicht zu kurz.

Neben vielen Bewegungsliedern und Fingerreimen basteln wir auch einfaches Babyspielzeug für den Alltag zuhause. Elemente aus der Babymassage runden die Kursstunde ab.

Leitung: Helena Fischer

Termin I

Beginn:	Mittwoch, 26.09.2018	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit:	10:15 - 11:15 Uhr	Gebühr:	69,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	182336

Termin II

Beginn:	Mittwoch, 14.11.2018	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit:	10:15 - 11:15 Uhr	Gebühr:	69,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	182337

Termin III

Beginn:	Mittwoch, 16.01.2019	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit:	10:15 - 11:15 Uhr	Gebühr:	69,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	182338

Wenn es Ihnen schwer fällt, die anfallenden Gebühren für einen Baby-Massage- oder Spiel- und Bewegungsanregungen-Kurs selbst zu tragen, können Ihnen die Kosten bis zu einem Betrag von 100 EUR pro Elternteil erlassen werden. Sprechen Sie die Kursleitung oder den Veranstalter an. Wir helfen Ihnen bei der Antragstellung.

BauchBeutelPo Super MAMAfitness

BauchBeutelPo von superMAMAfitness ist ein ganzheitliches Training für aktive Mütter mit Kind. Der Kurs kann direkt im Anschluss an die Rückbildung besucht werden. Nach Rücksprache kann in Ausnahmefällen auch parallel zur Rückbildung begonnen werden.
Das Training ist in zwei Bereiche eingeteilt: Ausdauer und Pilates. Ist das Baby noch klein und braucht die Nähe zur Mama, dann verbringt es den Ausdauerteil des Trainings in einer ergonomischen Tragehilfe oder im Tragetuch. Größere Kinder dürfen auch gerne auf der Krabbeldecke spielen.
Pilates-Übungen kümmern sich dann sehr gezielt um den Beckenboden und die Körpermitte. Eine ausgebildete Trageberaterin prüft vor jedem Training den Sitz der Tragehilfen.
Bitte mitbringen: eine Matte, ein Handtuch und eine ergonomische Tragehilfe, ggf. eine Unterlage für das Baby.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung zum Kurs an, ob und welche Tragehilfe bereits vorhanden ist. Danke! superMAMAfitness® - die Experten für Fitness von MAMA und Kind.

Leitung: Helena Fischer

Termin I

Beginn:	Dienstag, 25.09.2018	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit:	09:00 - 10:00 Uhr	Gebühr:	69,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	182339

Termin II

Beginn:	Dienstag, 13.11.2018	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit:	09:00 - 10:00 Uhr	Gebühr:	69,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	182340

Termin III

Beginn:	Dienstag, 15.01.2019	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit:	09:00 - 10:00 Uhr	Gebühr:	69,00 EUR
Dauer:	6-mal	Kurs-Nr.	182341

Englisch für Kindergartenkinder 4 - 6 Jahre - Anfänger

Englisch macht Spaß. Die Kinder lernen Englisch mit Spielen ("Run and Touch", "Simon says", "Guess the missing flashcard", "Broken telephone"), mit Liedern, Ausmalen, Basteln und Handpuppen. Die Themen sind zu Beispiel: Zahlen, Farben, Tiere, Körperteile, Kleidung, Verkehrsmittel, das Wetter, Obst und Gemüse.
In der kleinen Gruppe kann von Anfang an die richtige Aussprache eingeübt und individuell auf die Kinder eingegangen werden. Der erste Tag ist ein Schnuppertermin. Hier können Eltern und Kinder die Dozentin kennen lernen und bekommen das Kurskonzept vorgestellt. Kinder aus allen Kindergärten sind herzlich willkommen!

Leitung: Nouzha Terkmani

Beginn:	Dienstag, 25.09.2018	Ort:	Familienzentrum am Neidling
Zeit:	14:00 - 15:00 Uhr	Gebühr:	82,00 EUR
Dauer:	1 Halbjahr	Kurs-Nr.	182432

10-Finger-Tastenschreiben am PC für Anfänger und Schüler

Wir erlernen das 10-Finger-Tastsystem am Computer. Ob für eine Bürotätigkeit, für Schule, Studium oder einfach nur so "zum Hausgebrauch", der Computer ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Die Hausarbeiten oder Referate können wesentlich schneller und schöner im Computer geschrieben werden. Ferner erlernen wir auch die Textverarbeitung mit Word.

Leitung: Helga Gerbracht

Beginn:	Donnerstag, 27.09.2018	Ort:	Realschule EDV-Raum
Zeit:	16:15 - 17:45 Uhr	Gebühr:	59,00 EUR
Dauer:	10-mal	Kurs-Nr.	182501

vhs VOLKSHOCHSCHULE

Allgemeine Bildung

Kinder brauchen Kommunikation - so wie essen und trinken

Eltern - Kind - Beziehung

Kinder brauchen Kommunikation genauso wie Essen und Trinken - das ist unbestreitbar. Ein Mangel oder Defizit an Kommunikation beeinflusst nicht nur psychologische, sondern auch die körperliche Entwicklung von Kindern jeden Alters.
Aber was soll man machen, wenn das Kind selbst keinen Kontakt aufbauen möchte? Provoziert oder nicht zuhört? Sind Sie müde? Brauchen Sie Hilfe? Möchten Sie Ihre guten Beziehungen vertiefen? Interessieren Sie sich für Kinderpsychologie? Möchten Sie, dass Ihr Kind Sie besser versteht? Dann kommen Sie in den Kurs. Es ist nie zu spät, etwas für die Beziehung zu tun. Der Kurs besteht aus 10 Terminen, inklusive Theorie und praktische Methoden.

Leitung:	Olga Obelchikova		
Beginn:	Donnerstag, 27.09.2018	Ort:	Realschule, Raum N303
Zeit:	17:00 - 18:00 Uhr	Gebühr:	82,00 EUR
Dauer:	10-mal	Kurs-Nr.	182105

Feng Shui - "Sich Raum geben für ein Leben im Fluss"

Wenn wir Ausmisten fühlen wir uns schnell leichter, klarer und entspannter.
Warum das so ist? Bewegen wir Dinge, kommt unsere persönliche Energie, sowie die Lebensenergie in den Räumen in Fluss. Das bringt auch Bewegung in unser Leben.
Feng Shui lädt dazu ein, seine Lebens- und Arbeitsräume neu zu betrachten und sie so auszurichten, dass sie zu wahren Energiequellen werden und uns in unserem Tun und

Wollen unterstützen. Sie lernen die wichtigsten Grundprinzipien des Feng Shui kennen und wie Sie diese in Ihren Räumen umsetzen können. Die bewusste Lenkung der Lebensenergie bildet eine wichtige Basis, Ihre Räume dahingehend zu verändern, dass Sie stärkend, vitalisierend und harmonisch auf Sie wirken.
Anhand Ihres eigenen Grundrisses wird das Erlernte noch konkreter und erfahrbarer für Sie.
In der Kursgebühr enthalten sind das Skript und die Begleitung durch Impulse.
Teilnehmer bitte mitbringen: Am zweiten Abend Grundrissplan der eigenen Räume

Leitung:	Susanne Schwarz		
Beginn:	Donnerstag, 11.10.2018	Ort:	Realschule, Raum N301
Zeit:	19:00 - 21:00 Uhr	Gebühr:	45,00 EUR
Dauer:	3-mal	Kurs-Nr.	182103

Regeneration und Aufbau neuer Lebenskräfte

Grundsätzlich kann man sagen, dass Lebenskräfte dann besser eingreifen können, wenn der Mensch "frei" ist und die Regeneration dann am günstigsten geschieht, wenn der Mensch selbst "aktiv" an der weiteren Lebensgestaltung beteiligt ist.
Passive Heilserwartungen, unklare Glaubenshoffnungen oder die Hoffnung irgendeine Methode könne das alleine schaffen ist eine Illusion. Wesentlich bei allen therapeutischen Maßnahmen oder Methoden ist die eigene aktive Stellung und Beteiligung des Menschen selbst.
Bei der Regeneration geht es auch nicht um eine einfache "Wiederherstellung des alten Zustandes". Regeneration im weitesten Sinne geht immer einher mit neuen Möglichkeiten für die Zukunft, mit seelischen Entwicklungsschritten und damit mit einer inneren Bewegung.
Der Mensch selbst besitzt Schöpferkräfte!
Diese liegen in seiner eigenen freien Vorstellungskraft des Bewusstseins und können damit von jedem selbst entwickelt werden!
Die Frage wie neue idealere Vorstellungen, wie neue persönliche Ideale und Ziele, die für die Entwicklung günstig sind, aufgebaut und entwickelt werden können und wie die verschiedenen Lebensfelder damit in eine neue, weite und unabhängige Gestaltung geführt werden können ist Ziel dieses Workshops.
Es können daher auch folgende Fragen gestellt werden:
Was sind Lebenskräfte bzw. Ätherkräfte? Wie entstehen neue Lebenskräfte? Welche Faktoren fördern Lebenskräfte, welche Kräfte (z. B. Schuldgefühle etc.) hemmen Lebenskräfte? Wovon hängt es ab, dass eine Tätigkeit erschöpft oder aufbauend wirkt?
Welche Bedingungen fördern grundsätzlich eine Regeneration?
Wie entsteht ein kontinuierlicher Aufbau trotz Alltagsanforderungen?
Wie zeigt sich ein gesunder innerer und äußerer Rhythmus im Leben?
Weitere Fragen der Teilnehmer.

Leitung:	Simone Stoll		
Beginn:	Freitag, 18.01.2019	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit:	18:30 - 21:30 Uhr	Gebühr:	30,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	182310

Prävention - Erschöpfung und Burn-out

Wachsende Anforderungen am Arbeitsplatz, permanente Veränderungen, übermäßige Informationsfluten, zunehmender Leistungsdruck, fehlende Wertschätzung und zwischenmenschliche Konflikte rauben dem Menschen eine aufbauende und freie Beziehungsaufnahme zur Außenwelt und zu seinen Mitmenschen. Dieses Ungleichgewicht zwischen der eigenen Persönlichkeit und der Außenwelt führt zu Verausgabungen, zum Verlust von Lebenskräften und damit in einen schleichenden Erschöpfungsprozess bis hin

zum Burnout! Da die äußeren Lebensumstände gegeben und auch nicht gleich zu verändern sind, ist der Mensch aufs äußerste herausgefordert ein Gleichgewicht innerhalb der Beziehungsverhältnisse durch eine bewusste und eigenaktive Gestaltung zu schaffen. Dadurch kann der Mensch in einen gesunden Rhythmus hineinfinden und einen neuen, beziehungsfreudigen und unabhängigen Stand aus den eigenen persönlichen Idealen im Leben gewinnen. Die bewusste, kreative und gestaltbildende Fähigkeit des Menschen schafft neue Lebenskräfte, die sowohl zum seelischen als auch körperlichen Aufbau des Einzelnen und seines Umfeldes beitragen. Des Weiteren wird es dann mit der Zeit möglich sein die Lebensumstände Stück für Stück mit neuen Inhalten und Idealen durchzugestalten und in eine neue und bessere Form über zu führen.

Leitung: Simone Stoll
Beginn: Freitag, 01.02.2019 — Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr — Gebühr: 30,00 EUR
Dauer: 1-mal — Kurs-Nr. 182311

Der erste Eindruck bleibt - und Sie haben keine zweite Chance!

Business & Etikette - das Knigge -Seminar

Gutes Benehmen und sicheres Auftreten ist ein Teil der Persönlichkeitsentwicklung. Das Seminar vermittelt korrekte Begrüßung und Verabschiedung, Bekannt machen und Vorstellen, Dresscode - der feine Unterschied, Fingerspitzengefühl, Umgang mit dem Smartphone in der Gesellschaft, die Kunst des Smalltalks.
Hochzeiten, Firmenfeste, Abiball ist angesagt ...
Die richtige Tischkultur und Sitzordnung, Besteck und Gedeck - was ist wofür?
Und mit wenigen gezielten Tipps wirken Sie souverän, sympathisch und kompetent.
Die Dozentin ist Trainerin für Business und Etikette (IHK).

Leitung: Andrea Kuhnen
Beginn: Dienstag, 16.10.2018 — Ort: Historischer Rathaussaal
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr — Gebühr: 25,00 EUR
Dauer: 1-mal — Kurs-Nr. 182106

Der Schlaf und die Schlaflosigkeit

Hintergründe aus seelisch-geistiger Sicht und unterstützende therapeutische Ansätze
Welche Kräfte wirken am Tage - welche Kräfte wirken in der Nacht?
Die Beziehung des Tag- und Nachtrhythmus

Psychische Störfaktoren und äußere Einflüsse erkennen
Einfache mentale und körperliche Übungen zur Förderung des Schlafes
Gestaltung des Schlafplatzes und der Schlafgewohnheiten
In diesem Seminar wollen wir im gemeinsamen Gespräch und an Hand praktischer Beispiele die Hintergründe und Gesetzmäßigkeiten für einen gesunden Schlaf beleuchten. Das Erlernen einfacher mentaler Übungen, die Kenntnis über die tieferen Zusammenhänge des Tag- und Nachtrhythmus und die Wichtigkeit des Erkennens psychischer Einflüsse von außen können praktische Ansätze und konkrete Anwendungsmöglichkeiten der Übungen vermitteln. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über einen eventuellen Zuschuss! Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte und Schreibzeug!

Leitung: Simone Stoll
Beginn: Freitag, 19.10.2018
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr
Dauer: 1-mal
Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Gebühr: 30,00 EUR
Kurs-Nr. 182305

Ordnung und Neugestaltung des sozialen Umfelds - Ich im Umkreis

Das Ziel ist es, durch eine bewusste Objektivierung der Kräfte im sozialen Miteinander eine größtmögliche innere Freiheit zu fördern und das Umfeld aus den persönlichen Idealen neu zu ordnen und zu gestalten.
Wie wirken meine Gedanken auf die Mitmenschen?
Wie kann ich Fremdeinflüsse besser erkennen und fernhalten? Gedanken und Gefühle führen und gestalten
Eine Übung zur Erkenntnisbildung über das Gedankennetzwerk. Kreative, freie Gestaltungsmöglichkeiten des persönlichen Umfeldes. Entfaltung einer selbstgewählten und persönlichen Stellung und Dialogkraft. In diesem Seminar werden wir eine geordnete und übersichtliche Darstellung über das persönliche Umfeld an Hand einer Skizze aufzeichnen, das durch eine vorangegangene Konzentrationsübung aufgebaut wurde. Dadurch kann eine erste Bewusstwerdung über die eigene Bezugsrichtung zu den Mitmenschen entstehen. Mit weiteren Fragen und Betrachtungen können die Wirkungen von bestehenden Gedanken und Gefühlen, wie beispielsweise Erwartungen wie sichtbar gemacht werden und somit zu einer besseren Klärung und Gesamtordnung hinführen. Durch unsere Gedanken und Gefühle, die reale Kräfte darstellen, sind wir wie in einem großen Netzwerk miteinander verbunden.

Leitung: Simone Stoll
Beginn: Freitag, 30.11.2018
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr
Dauer: 1-mal
Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Gebühr: 30,00 EUR
Kurs-Nr. 182307

Zeit für einen Jahresrückblick und das Fassen neuer weiterer Ziele für das kommende Jahr

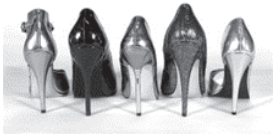
Die 12 Heiligen Nächte als Grundstein für ein spirituelles Zielkonzept für 2019
Wie Spiritualität und soziales Leben zusammenfinden
- Hintergrund zu den 12 Heiligen Nächten (24.12 - 06.01)
- Die Bedeutung von Zielvorstellungen und Idealen, vor allem in den 12 Heiligen Nächten
- Die Gestaltung verschiedener Lebensbereiche mit Zielen und spirituellen Gedanken

Im gemeinsamen Gespräch wollen wir die geheimnisvolle Zeit zwischen Weihnachten und Dreikönig, auch "Rauhzeit" genannt und deren Bedeutung beleuchten. Gerade diese Tage bilden einen fruchtbaren Boden für spirituelle Gedanken und Ziele für das kommende Jahr. An Hand praktischer Beispiele kann ein "Sinn" für die Gestaltung eines spirituellen

Zielkonzepts entwickelt werden. Auf dieser Grundlage steht an diesem Abend die praktische Ausgestaltung eines persönlichen Zielkonzepts.
Dieses kann die verschiedenen Lebensfelder bereichern und erweitern und dem Leben kann eine bessere und freiere Führung gegeben werden. Was möchte vom Menschen in die Geburt kommen? Eine nächste Entwicklungsstufe setzt immer größere und weitere ideale Gedanken voraus - mutig und unabhängig von bekannten Gefühlen und bisherigen Sicherheiten.

Leitung: Simone Stoll
Beginn: Donnerstag, 06.12.2018
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr
Dauer: 1-mal

Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Gebühr: 30,00 EUR
Kurs-Nr. 182308



Highheel-Training - Selbstbewusstsein durch einen sicheren Gang

Die hohe Kunst, sich (auch auf flachen Schuhen) elegant zu bewegen!

Die Haltung eines Menschen sagt viel mehr über ihn aus, als ihm bewusst ist - so die These von Ingrid Martin, die bereits annähernd 8.000 Frauen den entspannten Umgang mit ihrer Weiblichkeit gelehrt hat. Ganz nebenbei lernen die Teilnehmerinnen auch noch das Gehen auf Absatzschuhen.
Doch viel mehr geht es ihr darum, ihre Botschaft "innere Haltung = äußere Haltung" locker und aus leidenschaftlicher Überzeugung zu übermitteln.
In diesem Kurs gibt es kein müssen, sondern nur wollen. Auf die Frage, was das Credo der bisherigen Teilnehmerinnen im Alter zwischen 8 und 78 Jahren war, antwortet sie." Wir Frauen haben oft verlernt, zu unserer Weiblichkeit zu stehen. Wir stehen im Alltag unseren Mann. Besonders junge Frauen unterliegen einem enormen, medialen Druck. In dem Kurs bekommen die Teilnehmerinnen viele Denkanstöße, die häufig zu der Aussage führen "Nach nur 1 Stunde fühle ich mich wieder wohler in meiner Haut!".
Angela Steidle, Redakteurin der "Reutlinger Nachrichten", brachte es in einem Artikel wunderbar auf den Punkt "Alles kein Problem, denn wer die hohe Kunst beherrscht, sich in zentimeterhohen Pfennigabsätzen wirklich schön zu bewegen, zeigt auch in Espandrillos Klasse“. Ein echtes Highlight des "Ladies Day" war der "High-Heel-Kurs" mit Plus-Size-Model Ingrid Martin-Zick: selfmade, völlig authentisch und mit einer fantastischen Ausstrahlung hat die Schwäbin auf dem Hof am Bodensee ihre eigene Agentur und kennt die Bruce Darnells und Plastik-Glööcklers von der Fashion-Week in Berlin persönlich. Sätze wie: "Am Ende werden wir wegen unseres Wesens geliebt, nicht wegen unseres Aussehens" oder: "Wir sind uns selbst bis zum letzten Atemzug am Nächsten. Mein Wunsch für Euch ist - bleibt einfach wie ihr seid", kommen dem Profi-Model so leicht von den Lippen wie die Warnung: "Vorsicht vor den Shows im Privatfernsehen - das ist alles nur Fake". Ihre ganz persönliche Philosophie: "In High-Heels zu gehen ist eine Frage der Körperlichkeit. Hohe Schuhe machen einfach stolz!" Bitte Schuhe mit Absätzen und warme Socken mitbringen!

Leitung: Ingrid Martin
Beginn: Dienstag, 06.11.2018
Zeit: 18:30 - 21:00 Uhr
Dauer: 1-mal

Ort: Staufer-Gymnasium Foyer
Gebühr: 20,00 EUR
Kurs-Nr. 182110

Nr. 182102 Schluss mit erfolglosen Verkaufsgesprächen

Nach diesem Training verkaufen Sie zielführend überzeugend und Sie geben 110%. Sie lieben was Sie verkaufen. Sie sind dann eine kompetente, kundenfreundliche Persönlichkeit mit optimalen Verkaufseigenschaften für Einwände, Kundenwünsche, Kaufsignale, die zum erfolgreichen Kaufabschluss mit Kundenbindung führen.

*Seien **Sie** es sich **wert** und **nutzen Sie** diese einmalige **Chance!***

Trainerin: Ute Moßbrucker im Rats- und Sitzungssaal
Mo., 01./ Di.,02.10 2018 jeweils von 13:00 -19:00 Uhr
Jetzt anmelden: vhs Pfullendorf 07552 /25-1124 /-1130

Nr. 182104 Besser, schneller und klug entscheiden

Anstatt entscheidungsschwach, zögerlich, verunsichert im Stress sich falsch zu entscheiden!

Trainerin: Ute Moßbrucker im Rats- und Sitzungssaal
Mo., 08.10. 2018 von 18:00 -21:45 Uhr
Jetzt anmelden: vhs Pfullendorf 07552 /25-1124 /-1130

INFIT NLP INSTITUT

..mit uns werden Sie von innen fit!

Ute Moßbrucker
NLP Ausbildungstrainerin
Otto-Blesch-Str.5/2
78315 Radolfzell
07732 13768
www.infit-nlp-institut.de

REGIO BODENSEE

Euregio – Seminarreihe

Die Euregio-Seminare sind gemeinsame Angebote der Volkshochschulen Bodenseekreis, Bregenz, Friedrichs-hafen, Kempten, Konstanz-Singen, Kreuzlingen, Leutkirch, Lindau, Mittelthurgau, Oberallgäu, Pfullendorf, Radolfzell, Ravensburg, Rorschach, Wangen, Weingarten und Erwachsenenbildung Stein Egerta. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben Gelegenheit, den gemeinsamen Natur-, Kultur und Wirtschaftsraum zu erleben und dabei gutnachbarschaftliche Kontakte in der internationalen Gruppe zu erleben.

Die Seminarreihe für das Herbst-/Wintersemester 2018/2019 steht unter dem gemeinsamen Thema:

Krieg und Frieden rund um den Bodensee

Den separaten Programmflyer erhalten Sie im Rathaus Pfullendorf und der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf.

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, nehmen Sie am Kurs teil.

Professionelle Pflege für hochwertige Schuhe

Sie tragen gerne schöne Schuhe und möchten deren Wert und ansprechendes Aussehen möglichst lange erhalten? Dann heißt es: Schuhpflege. Doch keine Angst. Schuhe richtig pflegen ist keine Kunst. Und wenn Sie die richtigen Handgriffe und Pflegetipps kennen, dann macht das sogar richtig Spaß.
Ohne gutes "know-how" kann man leider so einiges falsch machen und deshalb sind unter anderem Kenntnisse über die verschiedenen Lederarten und das dazu passende Arbeitsmaterial unverzichtbar. In diesem Kurs lernen Sie an praktischen Beispielen:

- Grundkenntnisse über die wichtigsten Pflegeprodukte und deren Anwendung
- Die richtige Technik zur Anwendung von Pflegeprodukten
- Das passende Pflegeprodukt für die jeweilige Lederart
- Richtige Behandlung von Synthetikmaterialien und Gore-Tex Schuhen
- Allerlei fachliche Tipps und Tricks rund ums Pflegen

Bitte bringen Sie ein pflegebedürftiges Schuhpaar mit.

Leitung: Katrin Staab
Beginn: Freitag, 26.10.2018
Zeit: 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer: 1-mal
Ort: Kasimir-Walchner-Schule, BK-Raum
Gebühr: 26,50 EUR
Kurs-Nr. 182208

"Victoria & Abdul" - Kinoevent

Victoria & Abdul: Historisches Drama über die unglaubliche, aber wahre Freundschaft zwischen Queen Victoria und ihrem Diener Abdul Karim, der zum engsten Berater der Queen wird.
Im Jahr 1887 feiert Queen Victoria (Judi Dench) ihr goldenes Thronjubiläum. Seit 50 Jahren ist sie Königin von England, Kaiserin von Indien und schwer gelangweilt. Die Zeremonie

zieht sich in die Länge und selbst der Queen, die schließlich im Mittelpunkt steht, fallen irgendwann die Augen zu. Für den 24-jährigen indischen Sekretär Abdul Karim (Ali Fazal) wiederum ist das Fest der aufregendste Tag seines Lebens. Als Bediensteter wird er seiner Königin ganz nah sein. "Schau ihr auf keinen Fall in die Augen", wurde er gewarnt. Doch dann, als die Queen gerade wieder einzuschlafen droht, schaut er sie direkt an und lächelt. Schnell entwickelt sich die Freundschaft zwischen der Queen und ihrem Diener zum Skandal im Buckingham Palace. Victoria betrachtet Abdul als Lehrer, der sie auf Reisen begleitet, ihr die indische Küche zeigt und Sprachen wie Urdu und Hindi beibringt, sogar intime Briefe schreibt. Während der Hofstaat an der geistigen Gesundheit der Queen zweifelt, lernt Victoria durch ihren Diener, die Welt durch andere Augen zu betrachten. Erstmals hinterfragt sie ihre Rolle und erkennt, dass auch sie, obwohl sie eine Krone trägt, nur ein Diener ist.
"Victoria & Abdul" - Hintergründe
Das herzliche Historiendrama "Victoria & Abdul" basiert auf einer wahren Begebenheit. Obwohl König Eduard VII. nach dem Tod seiner Mutter nichts unversucht ließ, um Hinweise auf die enge Beziehung zwischen der Queen und ihrem Diener zu vernichten, konnten die Tagebücher von Abdul Karim doch gerettet werden. Darin sind die letzten zehn Jahre an der Seite der Königin beschrieben. Von der Queen wurde Karim als "Munshi" bezeichnet, was ungefähr mit "Lehrer" zu übersetzen ist. Beschrieben wird die innige Beziehung von der indischen Historikerin Shrabani Basu, deren Biografie "Victoria & Abdul" in Großbritannien ein Bestseller war.
Basierend auf einer wahren Geschichte. **Bei diesem außergewöhnlichen Kino-Event ist im Preis ein Begrüßungscocktail zur Einstimmung und natürlich das ultimative Popcorn enthalten.**
Der Film wird in deutscher Sprache gezeigt.
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Plätze begrenzt sind. Kartenvorverkauf im Bürgerzentrum am Marktplatz. Tel.: 07552/25-1123

Leitung:	Hermine Reiter		
Beginn:	Dienstag, 23.10.2018	Ort:	Haus Linzgau
Zeit:	19:00 - 22:00 Uhr	Gebühr:	VVK 6,00 EUR Abendkasse 7,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	182220

Diaschau "Der Naturpark Obere Donau" von Reiner Löbe

Der im Südwesten der Schwäbischen Alb gelegene Naturpark Obere Donau stellt eine der abwechslungsreichsten und schönsten Landschaften Baden-Württembergs dar.
Mit dem großen Heuberg schließt er die höchsten Bereiche dieses ganz aus Kalkstein des Jurazeitalters aufgebauten Mittelgebirges ein.
Der von einem Aussichtsturm gekrönte Lemberg ist mit 1015 m die höchste Erhebung der Schwäbischen Alb.
Charakteristisch für das Landschaftsbild sind Wälder, blumenreiche Wiesen sowie Magerrasen und ausgedehnte Wacholderheiden.
Herzstück des Naturparks ist das Tal der oberen Donau. Von Donaueschingen kommend durchfließt die Donau den Naturpark auf seiner ganzen Länge. Eindrucksvoll sind die hoch aufragenden Felsen inmitten naturnah belassenen Laubwäldern im Bereich zwischen Mühlheim und Sigmaringen. Neben den zahlreichen Burgen und Schlössern sowie einigen

Klöstern, bieten die Altstädte von Mühlheim, Mengen, Sigmaringen, Veringenstadt oder Meßkirch kunst- und kulturinteressierten Besuchern eine große Vielfalt an lohnenden Zielen.

Leitung: Reiner Löbe
Beginn: Dienstag, 13.11.2018 — Ort: Bücherei in der "Steinscheuer"
Zeit: 19:00 - 21:15 Uhr — Gebühr: 7,00 EUR VVK 6,00 EUR
Dauer: 1-mal — Kurs-Nr. 182222

Verkaufstraining

Das Seminar richtet sich an Menschen, die neurale Schnellstraßen für Kaufentscheidungen professionell nutzen wollen, damit herausragende Ergebnisse erzielen wollen, mit hochwirksamen Kommunikationsstrategien Kundengespräche erfolgreich führen wollen, ganzheitlich und hochsensibel ihr Verkaufsverhalten marktgerecht optimieren wollen. Es werden die wichtigsten Verkaufstechniken dargestellt. Das Seminar ist rein praxisorientiert und vermittelt Strategien eines wirksamen, erfolgsorientierten Verkaufsverhaltens. Spitzenleistungen im Verkauf setzen voraus, dass jeder Verkäufer über sich und seine Wirkung auf Kunden gut informiert ist.

Modul 1:
Psychologische Faktoren + Mentale Vorbereitung
Ziel: Selbstverständlich & motiviert verkaufen können
Modul 2:
Gesprächseröffnung + Verkaufsgespräch
Vertrauensaufbau und Kundenergründung
Ziel: dem Kunden helfen das zu kaufen, was ihm nützt.
Modul 3:
Präsentationselemente + Einwandbehandlung
Ziel: Einwände als Kaufwillen nutzen
Modul 4:
Kaufsignale + Abschluss mit Erfolg
Ziel: den Kunden zum Geschäftspartner machen

Leitung: Ute Moßbrucker
Beginn: Montag, 01.10.2018 — Ort: Rats- und Sitzungssaal
und Dienstag, 02.10.2018
Zeit: jeweils 13:00 – 19:00 Uhr — Gebühr: 349,00 EUR
Dauer: 2-mal — Kurs-Nr. 182102

Besser, schneller und klug entscheiden

Sie wollen verstehen, was in Entscheidungsprozessen bei Ihnen persönlich abläuft und welche Kräfte bei Entscheidungen welche Rolle spielen?
Sie wollen Ihre persönliche Entscheidungskompetenz verbessern, indem Sie mehr Handlungsalternativen zur Verfügung haben? Sie brauchen mehr Sicherheit und Zielstrebigkeit in Entscheidungssituationen?
Wenn Sie eigene erfolgreiche Entscheidungsstrategien aneignen wollen, dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Dokumentation: 5,00 EUR

Leitung: Ute Moßbrucker
Beginn: Montag, 08.10.2018 — Ort: Rats- und Sitzungssaal im Kloster
Zeit: 17:30 – 21:30 Uhr — Gebühr: 25,00 EUR
Dauer: 1-mal — Kurs-Nr. 182104

Ein Gutschein für einen VHS-Kurs wäre doch eine Geschenkidee!!!

Kreativität – Musik

Afrikanisches Trommeln - Grundkurs - Tagesseminar

Francis Lartey-Qel kommt aus Ghana/Westafrika uns wuchs als Sohn einer Musikerfamilie mit der Tanz- und Trommeltradition seines Landes auf. In seinen Kursen bietet er einen Einstieg oder ein vertieftes Eintauchen in afrikanische Rhythmik an. Sie erlernen die Technik des Spielens auf verschiedenen Hand- und Stocktrommeln sowie anderer Begleitinstrumente. Bei aller Intensität des Lernens ist in seinem Unterricht auch immer genügend Humor dabei, nach seinem Motto: "Don´t forget to have fun."

Leitung: Francis Lartey-Qel

Termin I

Beginn:	Samstag, 03.11.2018	Ort:	Gemeinschaftshaus der Schulen am Eichberg
Zeit:	10:00 - 16:00 Uhr	Gebühr:	35,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	182250

Termin II

Beginn:	Samstag, 24.03.2018	Ort:	Gemeinschaftshaus der Schulen am Eichberg
Zeit:	10:00 - 16:00 Uhr	Gebühr:	35,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	182251

Kalligraphie - "Schrift, Farbe und Papier" - Tagesseminar

Schreibe ich mit Tusche, Gouache-Farbe, Aquarellfarbe oder doch lieber mit Tinte? Welche Schreibflüssigkeiten kann man miteinander kombinieren? Welches Papier eignet sich denn am besten für die Kalligraphie? Diesen und weiteren oft gestellten Fragen rund um die Kalligraphie werden wir uns mit abwechslungsreichen Übungen annähern und dabei verschiedene kalligraphische Techniken kennenlernen oder vertiefen.
Kenntnisse einer kalligraphischen Schrift werden nicht vorausgesetzt. Sowohl Anfänger als auch Geübtere sind herzlich willkommen!
Bitte mitbringen: Kurze Texte nach eigener Wahl. Kunststofflineal (mind. 40 cm), unlinierter Block DIN A3, Wasserglas, Bleistift, Radiergummi, Schere und/oder Cutter.

Nur soweit vorhanden: Kalligraphie-Materialien wie Schreibfedern, Federhalter, Pinsel etc., Aquarellfarben, Gouache-Farben, Tusche, Tinte. Nichts extra kaufen! Von der Kursleiterin wird umfangreich Material mitgebracht und teilweise frei zur Verfügung gestellt. Teilweise ist das Material auch erwerblich und wird separat abgerechnet.
Außerdem mitbringen: kleines Vesper für die Mittagspause und etwas zu trinken.
Kursmaterialien, wie z. B. Blattgold, sind auch im Kurs zu erhalten und werden separat abgerechnet.

Leitung: Barbara Biegert-Anders
Beginn: Samstag, 10.11.2018 — Ort: Realschule Raum N100
Zeit: 09:30 - 16:45 Uhr — Gebühr: 54,00 EUR
Dauer: 1-mal — Kurs-Nr. 182112

Kalligraphie - "Im Kreis geschrieben"

Kalligraphische Schrift in Kreis- oder Spiralform sieht richtig gut, aber auch ziemlich schwer aus. Gewusst wie, ist es aber einfacher, als man denkt. Im Kurs tasten wir uns langsam an die Methode heran. Es gibt die unterschiedlichsten Gestaltungsmöglichkeiten von mittelalterlich bis modern, Verzierungen können ebenfalls eingebaut werden. Daher kommen auch die Liebhaber von Schmuckelementen in diesem Kurs auf ihre Kosten. Kenntnisse einer kalligraphischen Schrift werden nicht vorausgesetzt. Sowohl Anfänger als auch Geübtere sind herzlich willkommen!
Bitte mitbringen: Kurze Texte nach eigener Wahl. Kunststofflineal (mind. 40 cm), unlinierter Block DIN A3, Wasserglas, Bleistift, Radiergummi, Zirkel bzw. Zirkelkasten. Nur soweit vorhanden (nichts extra kaufen!): Kalligraphie-Materialien, Aquarellfarben, Gouache-Farben, Tusche, Tinte, Schreibfedern etc. Verschiedene Grundmaterialien sind bei Bedarf bei der Kursleiterin zu erhalten und werden direkt im Kurs abgerechnet.

Leitung: Barbara Biegert-Anders
Beginn: Dienstag, 09.10.2018 — Ort: Realschule Raum N100
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr — Gebühr: 54,00 EUR
Dauer: 6-mal — Kurs-Nr. 182111

Die Fotowerkstatt - Tipps & Tricks für bessere Fotos

Die Fotowerkstatt von Reiner Löbe ist eine ideale Verbindung zwischen Theorie und praxisbezogener Fotografie.
Hier erfahren Sie:
Welche Kamera passt zu mir? Welche Funktionen hat meine Kamera und was kann ich einstellen? Wie fotografiere ich meine Lieblingsmotive? Wie kann ich meine Bilder optimieren? Wie verwalte und sichere ich meine Bilder? Noch Fragen?
1.) Einführung in die Technik einer digitalen Kamera, Beispiele zur Bildgestaltung und Möglichkeiten der Bildverbesserung durch Bildbearbeitung.
2.) Sehen und wahrnehmen während einer Exkursion oder fotografieren unter Anleitung.
3.) Besprechen und beurteilen der Bilder, die während der Exkursion entstanden sind.
4.) Behandlung verschiedener Fotothemen (Motive) anhand von Beispielen und Aufgabenverteilung an die Kursteilnehmer zur selbstständigen Ausarbeitung eines Themas (Hausaufgaben).
5.) Auswertung, Besprechung und Bildinterpretation der entstandenen Aufnahmen.

Termine:
1.) Dienstag, 25.09.2018 von 19:00 bis 21:00 Uhr
2.) Samstag, 06.10.2018 von 13:00 bis ca. 15:00 Uhr Exkursion
3.) Dienstag, 09.10.2018 von 19:00 bis 21:00 Uhr
4.) Dienstag, 16.10.2018 von 19:00 bis 21:00 Uhr
5.) Dienstag, 23.10.2018 von 19:00 bis 21:00 Uhr

Leitung:	Reiner Löbe		
Beginn:	Dienstag, 25.09.2018	Ort:	Realschule, Raum N304
Zeit:	19:00 - 21:00 Uhr	Gebühr:	80,00 EUR
Dauer:	5-mal	Kurs-Nr.	182233

Fotoexkursion: Architekturfotografie:

Ob im Urlaub oder zu Hause - die Fotografie von Gebäuden, architektonischen Besonderheiten und Denkmälern ist immer eine Herausforderung.
Daher sind einige Dinge zu beachten:
Der Kamerastandpunkt, das Licht, der Bildausschnitt, Stürzende Linien vermeiden, die Perspektive, Details.
Während einer Exkursion werden diese Themen behandelt und praktisch geübt.
Ziele der Fotowerkstatt:
Hinführung zum Umgang mit modernen Digitalkameras, Tipps und Tricks für die richtige Ausrüstung und für den Einsatz des eigenen Equipments, Bildoptimierung durch Bildbearbeitung.

Leitung:	Reiner Löbe		
Beginn:	Samstag, 17.11.2018	Ort:	Realschule, Raum N304
Zeit:	10:00 - 17:00 Uhr	Gebühr:	49,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	182234

Schmuckworkshop - Goldschmieden

Wollten Sie schon immer ein handgearbeitetes Schmuckstück besitzen, oder sich in die Geheimnisse des Goldschmiedens einweihen lassen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit unter professioneller Anleitung Ihr ganz persönliches Schmuckstück aus Silbermaterial zu entwerfen und herzustellen.
Sie lernen die unterschiedlichen Techniken des Goldschmiedens anzuwenden. Es wird gesägt, gefeilt, geschmiedet, gelötet und poliert.
Silber und Edelsteine können im Kurs erworben werden. Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Maschinen und Werkzeuge werden gestellt. Jeder Kursteilnehmer wird individuell betreut und hat die Möglichkeit ein eigenes Schmuckstück (Ring, Ohrring, Anhänger) herzustellen.
Handwerkliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch die Lust am Ausprobieren ist gefragt.
Zusatzkosten für die Werkzeug- und Gerätemiete in Höhe von 18,00 EUR, sowie das Material wird im Kurs nach Gewicht in bar abgerechnet (Preisbeispiel: normaler Silberring ca. 50 EUR Materialkosten). In diesem Kurs werden keine Schmuckstücke repariert. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, kleines Vesper und viel gute Laune. Max. 8 TN.

Leitung: Anja Burkhardt-Häusler
Beginn: Samstag, 17.11.2018
Zeit: 09:00 - 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal
Ort: Kasimir- Walchner-Schule, BK-Raum
Gebühr: 59,00 EUR
Kurs-Nr. 182224

Make-up-Workshop - Individuelle Tipps für Ihr Aussehen!

Mit Hilfe von Make-up kann jede Frau ihre Vorzüge betonen und zur Geltung bringen, ohne "angemalt" auszusehen. Es kommt auf die Auswahl der Farbnuancen und auf die Schminktechnik an. An diesem Abend erlernen Sie, sich gesicht-gerecht zu schminken, welche Farben passen und wie Sie mit geringem Aufwand Ihre Persönlichkeit wirkungsvoll unterstreichen. Bitte einen Spiegel mitbringen.

Leitung: Carmen Eisele
Beginn: Samstag, 06.10.2018
Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal
Ort: Color Style, An der Lehr 7, Göggingen
Gebühr: 29,00 EUR
Kurs-Nr. 182212

Typberatung - Die passenden Farben: Das Geheimnis Ihrer Ausstrahlung!

Sie legen Wert auf Ihr Äußeres? Ihre Gesamterscheinung soll harmonisch und wirkungsvoll sein? Unterstreichen Sie Ihren individuellen Typ mit den richtigen Farben. Jeder Mensch trägt von Geburt an eine Harmonie in sich, die man mit den "falschen" Farben stören kann. Wir werden herausfinden, ob eher warme oder kalte, sanfte oder intensive Farbtöne Ihrem Teint schmeicheln.
Positive Resultate: Besseres Selbstbewusstsein, keine Fehlkäufe, Geld- und Zeitersparnis. Diese einmalige Beratung ist eine Investition, die ein Leben lang anhält.

Leitung: Carmen Eisele
Beginn: Samstag, 06.10.2018
Zeit: 09:30 - 13:00 Uhr
Dauer: 1-mal
Ort: Color Style, An der Lehr 7, Göggingen
Gebühr: 68,00 EUR
Kurs-Nr. 182237

DIY - Do it yourself - Ich mache mir ein individuelles Kleidungsstück an drei Nachmittagen

DIY – Do it yourself – Ich nähe mir ein Kleidungsstück an 3 Nachmittagen
In diesem Workshop über 3 Samstagnachmittage suchen wir gemeinsam Modellideen, wie z.B. Rock, Kleid, einfache Jacke aus und bereiten dafür das Schnittmuster in der benötigten Größe vor. Schnittmuster für Kinderkleidung werden von mir auch angeboten. Es können auch gerne eigene Ideen im Schnittmuster mitgebracht werden. Gemeinsam schauen wir,

welche Stoffe für das Modell geeignet sind. Im weiteren Kursverlauf schneiden wir gemeinsam zu und nähen unter meiner Anleitung.
Zum ersten Termin bringst du bitte eine Rolle Packpapier/Transparentpapier, Papierschere, Bleistift und Radiergummi, Geodreieck, Rolle Klebefilm und Stoff (falls vorhanden) mit. Bei diesem Treffen informiere ich dich über alles Weitere, auch was weiterhin mitgebracht werden soll.
Eine eigene Nähmaschine ist von Vorteil, ist aber kein Muss, es kann auch eine Nähmaschine zur Verfügung gestellt werden.
Geeignet für Einsteiger, aber auch Interessierte mit Näherfahrung.

Leitung:	Anne-Corinne Nesensohn		
Beginn:	Samstag, 19.01.2019	Ort:	GHS - Sechslinden Nähraum - Nebengebäude
Zeit:	14:00 - 16:30 Uhr	Gebühr:	55,00 EUR
Dauer:	4-mal	Kurs-Nr.	182201

Fitness

Kreistanz - gemeinsam in Bewegung Kreise ziehen ... - Schnuppertermin

Kreistänze sind rhythmische Tänze, die oft mit Handhaltung in Kreisform um eine Mitte gemacht werden. Sie lassen die Kraft der Gemeinschaft spürbar werden, bringen uns in Bewegung und halten fit. Wir öffnen unsere Sinne und lassen uns ein auf die Menschen im Kreis, die Musik, die Schritte und die Schwingungen. Gefühle wie Lebendigkeit, Freude und Dankbarkeit bekommen Raum. Fast nebenbei trainieren wir Motorik, Koordination, Gedächtnis und Taktgefühl.
Es sind keine Tanzvorkenntnisse nötig. Der Kurs ist für Personen aller Altersgruppen geeignet.
Bitte keine Straßenschuhe anziehen. Günstig sind Gymnastikschuhe, oder falls vorhanden Tanzschuhe mit Wildledersohle.

Leitung:	Damai-Maria Häring		
Beginn:	Mittwoch, 26.09.2018	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG Spiegelsaal
Zeit:	19:45 - 20:45 Uhr	Gebühr:	5,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	182261

Kreistanz - gemeinsam in Bewegung Kreise ziehen ...

Kreistänze sind rhythmische Tänze, die oft mit Handhaltung in Kreisform um eine Mitte gemacht werden. Sie lassen die Kraft der Gemeinschaft spürbar werden, bringen uns in Bewegung und halten fit. Wir öffnen unsere Sinne und lassen uns ein auf die Menschen im Kreis, die Musik, die Schritte und die Schwingungen. Gefühle wie Lebendigkeit, Freude und Dankbarkeit bekommen Raum. Fast nebenbei trainieren wir Motorik, Koordination, Gedächtnis und Taktgefühl. Es sind keine Tanzvorkenntnisse nötig. Der Kurs ist für Personen aller Altersgruppen geeignet. Bitte keine Straßenschuhe anziehen. Günstig sind Gymnastikschuhe, oder falls vorhanden Tanzschuhe mit Wildledersohle.

Leitung: Damai-Maria Häring
Beginn: Mittwoch, 10.10.2018
Zeit: 19:45 - 20:45 Uhr
Dauer: 10-mal
Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG Spiegelsaal
Gebühr: 82,00 EUR
Kurs-Nr. 182262

Linedance - Tanzen mit Spaß - Workshop

Entdecken Sie die Welt des Line Dance! Tanzen für Jung und Junggebliebene, allein, in der Gruppe, zu verschiedenen Musikstilen und mit unterschiedlichen Schrittfolgen - all das bietet Line Dance!
Jeder einzelne Tanz besteht aus speziellen Schrittkombinationen, die auf ein Musikstück choreografiert wurden und in Reihen (Lines) neben-, vor- und hintereinander getanzt werden.
Die Musikstücke sind vielfältig - auch Line Dances sind "Walzer", "Cha Cha's" oder "Polkas" Dabei wiederholen sich die Schrittfolgen - oft mit einer oder mehreren Richtungsänderungen - bis das Musikstück zu Ende ist.
Ganz nebenbei werden eine Menge koordinativer Herausforderungen gemeistert, was unser Gehirn fit hält. Da kommt der Spaß von allein!
Es sind keine Tanzvorkenntnisse nötig. Der Kurs ist für Personen aller Altersgruppen geeignet.
Bitte keine Straßenschuhe anziehen. Günstig sind Gymnastikschuhe, oder falls vorhanden Tanzschuhe mit Wildledersohle.

Leitung: Damai-Maria Häring
Beginn: Freitag, 19.10.2018
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal
Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG Spiegelsaal
Gebühr: 15,00 EUR
Kurs-Nr. 182263

Leitung: Damai-Maria Häring
Beginn: Freitag, 25.01.2019
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal
Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG Spiegelsaal
Gebühr: 15,00 EUR
Kurs-Nr. 182264

Wellfit - Neuer Tanz

Wahrnehmungsübungen, Elemente aus dem Feldenkrais und sanfte Körperarbeit helfen uns, Durchlässigkeit und Flexibilität in den Muskeln und Gelenken zu ermöglichen und den Körper in seiner Ganzheit und Vitalität zu erfahren. Stabilität und Geschmeidigkeit, Kraft und Dynamik machen neue Bewegungsqualitäten erfahrbar. Loslassen, Verspieltheit- das sich Einlassen auf den Moment - ein achtsamer und wertfreier Unterricht und ausgewählte

Techniken und Prinzipien bieten Boden und Raum für spontane Bewegungen und eine improvisatorische Gestaltung.

Leitung: Iris Paffen
Beginn: Dienstag, 25.09.2018
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr
Dauer: 10-mal

Ort: Gemeinschaftshaus der Schulen am Eichberg
Gebühr: 100,00 EUR
Kurs-Nr. 182265

Gesundheit – Entspannung – Bewegung

Die Dozentinnen und Dozenten im Bereich Gesundheit verfügen über die für ihre Kurse notwendigen fachlichen, pädagogischen und methodischen Qualifikationen durch eine fundierte Ausbildung, durch fachspezifische Aus- und Weiterbildungen und/oder langjährige Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

Regeneration und Aufbau neuer Lebenskräfte

Grundsätzlich kann man sagen, dass Lebenskräfte dann besser eingreifen können, wenn der Mensch "frei" ist und die Regeneration dann am günstigsten geschieht, wenn der Mensch selbst "aktiv" an der weiteren Lebensgestaltung beteiligt ist.
Passive Heilserwartungen, unklare Glaubenshoffnungen oder die Hoffnung irgendeine Methode könne das alleine schaffen ist eine Illusion. Wesentlich bei allen therapeutischen Maßnahmen oder Methoden ist die eigene aktive Stellung und Beteiligung des Menschen selbst.
Bei der Regeneration geht es auch nicht um eine einfache "Wiederherstellung des alten Zustandes". Regeneration im weitesten Sinne geht immer einher mit neuen Möglichkeiten für die Zukunft, mit seelischen Entwicklungsschritten und damit mit einer inneren Bewegung.
Der Mensch selbst besitzt Schöpferkräfte!
Diese liegen in seiner eigenen freien Vorstellungskraft des Bewusstseins und können damit von jedem selbst entwickelt werden!
Die Frage wie neue idealere Vorstellungen, wie neue persönliche Ideale und Ziele, die für die Entwicklung günstig sind, aufgebaut und entwickelt werden können und wie die verschiedenen Lebensfelder damit in eine neue, weite und unabhängige Gestaltung geführt werden können ist Ziel dieses Workshops.
Es können daher auch folgende Fragen gestellt werden:
Was sind Lebenskräfte bzw. Ätherkräfte? Wie entstehen neue Lebenskräfte? Welche Faktoren fördern Lebenskräfte, welche Kräfte (z. B. Schuldgefühle etc.) hemmen Lebenskräfte? Wovon hängt es ab, dass eine Tätigkeit erschöpft oder aufbauend wirkt? Welche Bedingungen fördern grundsätzlich eine Regeneration? Wie entsteht ein kontinuierlicher Aufbau trotz Alltagsanforderungen? Wie zeigt sich ein gesunder innerer und äußerer Rhythmus im Leben? Weitere Fragen der Teilnehmer.

Leitung: Simone Stoll
Beginn: Freitag, 18.01.2019
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr
Dauer: 1-mal

Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Gebühr: 30,00 EUR
Kurs-Nr. 182310

Prävention - Erschöpfung und Burn out

Wachsende Anforderungen am Arbeitsplatz, permanente Veränderungen, übermäßige Informationsfluten, zunehmender Leistungsdruck, fehlende Wertschätzung und zwischenmenschliche Konflikte rauben dem Menschen eine aufbauende und freie Beziehungsaufnahme zur Außenwelt und zu seinen Mitmenschen. Dieses Ungleichgewicht zwischen der eigenen Persönlichkeit und der Außenwelt führt zu Verausgabungen, zum Verlust von Lebenskräften und damit in einen schleichenden Erschöpfungsprozess bis hin zum Burnout! Da die äußeren Lebensumstände gegeben und auch nicht gleich zu verändern sind, ist der Mensch aufs äußerste herausgefordert ein Gleichgewicht innerhalb der Beziehungsverhältnisse durch eine bewusste und eigenaktive Gestaltung zu schaffen. Dadurch kann der Mensch in einen gesunden Rhythmus hineinfinden und einen neuen, beziehungsfreudigen und unabhängigen Stand aus den eigenen persönlichen Idealen im Leben gewinnen. Die bewusste, kreative und gestaltbildende Fähigkeit des Menschen schafft neue Lebenskräfte, die sowohl zum seelischen als auch körperlichen Aufbau des Einzelnen und seines Umfeldes beitragen. Des Weiteren wird es dann mit der Zeit möglich sein, die Lebensumstände Stück für Stück mit neuen Inhalten und Idealen durchzugestalten und in eine neue und bessere Form über zu führen.

Leitung: Simone Stoll
Beginn: Freitag, 01.02.2019
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr
Dauer: 1-mal

Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Gebühr: 30,00 EUR
Kurs-Nr. 182311

FELDENKRAIS-Workshop (Bewusstheit durch Bewegung)

In der Feldenkrais-Methode wird die Selbstwahrnehmung durch Bewegung mit dem eigenen Körper trainiert. In den Lektionen werden nicht nur vorgegebene Abläufe ausgeführt, es wird darauf geachtet:
- wie tue ICH diese Bewegung im Moment
- was hindert MICH es größer, kleiner oder angenehmer zu tun
- was spüre ICH dabei
- und wie könnte ICH es anders machen.

Sie sind der einzige Maßstab!
In diesem Workshop ist das Thema: "Wie bringe ich mich in Balance?". Wie bringe ich Anspannung und Entspannung in meinem Körper ins Gleichgewicht? Der Workshop wird auf dem Boden angeleitet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte eine Matte und Decke/Handtuch mitbringen. Dauer: 4 Stunden incl. Pausen

Leitung: Maria Enderle
Beginn: Samstag, 20.10.2018
Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal

Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Gebühr: 45,00 EUR
Kurs-Nr. 182320

"Bewusstheit durch Bewegung" - Feldenkrais-Methode - Vormittagskurs

Bei dieser Methode werden durch sanfte, achtsame und spielerische Bewegungen die eigenen Bewegungsmuster wahrgenommen und neue Bewegungsmuster erlernt. Das erweitert die eigene Bewegungsmöglichkeit und Koordination, weil dadurch unser Unterbewusstsein mehr Varianten einer Bewegung zur Auswahl hat. Der Alltag kann beweglicher, stressfreier und mit mehr Leichtigkeit gelebt werden. Lassen Sie sich auf dieses interessante Erforschen von sich und ihrem Körper ein! Die meisten Einheiten finden im Liegen auf einer Matte statt. Bitte diese mitbringen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Maria Enderle
Beginn: Montag, 24.09.2018
Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal
Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Gebühr: 100,00 EUR
Kurs-Nr. 182322

Yoga - und freier Atem Grund- und Aufbaukurs

In diesem Kurs werden die Empfindungen im Vordergrund stehen, welche durch die Ausführung der Übungen Asanas gebildet werden. Diese Übungsweise wirkt sehr förderlich auf die Lebenskräfte und bereichert das Seelenleben mit neuen Möglichkeiten der Entwicklung. Des Weiteren wirken die Asanas auf der körperlichen Ebene beruhigend auf das Nervensystem und stabilisierend auf Stoffwechsel und Herz-Kreislauf. Diese Bewegungsübungen fördern einen freien und weiten Atemfluss. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke oder Gymnastikmatte mitbringen.

Leitung: Luzia Nothhelfer
Beginn: Dienstag, 25.09.2018
Zeit: 20:00 - 21:30 Uhr
Dauer: 10-mal
Ort: Härle-Schule – Gymnastikraum
Gebühr: 100,00 EUR
Kurs-Nr. 182309

Viele Krankenkassen fördern die Gesundheitsbildung ihrer Mitglieder. Sie übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr bei bestimmten Kursen. Voraussetzung ist u. a. eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme am Kurs durch die VHS. Für weitere Details erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Sanfter Yoga - für jeden geeignet

Unser Körper wird vor allem durch die Art geformt, wie wir ihn gebrauchen.
Wenn wir uns über längere Zeit weniger bewegen oder viel sitzen, weist unser Körper Verkürzungen in der in der Muskulatur und vor allem im Bindegewebe auf. Durch gezielte Asanas und sanfte Dehnungsübungen stärken und entspannen wir unseren Rücken. Unsere seelische Verfassung wird spürbar besser und unser Geist klarer, wenn unsere Rückenmuskeln so stark sind, dass wir uns mühelos aufrichten können. Einseitige Bewegungsabläufe im Alltag machen sich auch in unseren Gelenken bemerkbar.
Die Lockerung der Gelenke durch gezielte Bewegungen sind besonders hilfreich um Blockaden und Ablagerungen in Schulter, Hüfte, Knie, Fuß und Handgelenk zu lösen. Bitte

bequeme Kleidung, eine Decke oder Gymnastikmatte sowie ein Yogakissen oder Sitzkissen und warme Socken und etwas zum Trinken mitbringen.

Leitung: Gaby Hirsch
Beginn: Dienstag, 09.10.2018 — Ort: Franziskanerinnenkloster Mehrzweckraum 1. OG
Zeit: 09:30 - 11:00 Uhr — Gebühr: 100,00 EUR
Dauer: 10-mal — Kurs-Nr. 182313

Yoga auf dem Stuhl

Dieser Kurs ist geeignet für Senioren und alle Menschen mit Bewegungseinschränkungen, die etwas für ihre Gesundheit und für ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht auf dem Boden sitzen wollen.
Im Zentrum dieses Yogas stehen Übungen zur Aktivierung der Füße, Beine, Arme, Hände, des Rückens, Nackenbereichs, der Augen und des Gehirns.
Stark vereinfachte Yoga-Übungen, die sehr wirkungsvoll auf unseren gesamten Körper-Geist-Komplex sind. Die Durchblutung wird gefördert, mehr Sauerstoff in die Zellen gebracht, die Beweglichkeit erhöht und die Funktion des Gehirns verbessert. Am Ende der Stunde gibt es immer eine tiefe Entspannung, wobei jeder Körperteil bewusst entspannt wird. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken!
Eventuell kann der Kurs auch in einen Raum im 1. OG oder ebenerdig verlegt werden. Bitte sprechen Sie uns bei Bedarf an!

Leitung: Gaby Hirsch
Beginn: Dienstag, 13.11.2018 — Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr — Gebühr: 50,00 EUR
Dauer: 5-mal — Kurs-Nr. 182315

Hormonyoga

Ziel des Kurses ist es, durch innere Massagen und die Lenkung der individuellen Lebensenergie, die für die Hormonerzeugung verantwortlichen Organe und Drüsen anzuregen und damit den Hormonspiegel bei uns Frauen anzuheben.
Wir erlernen eine Übungsreihe mit dynamischem Yoga und Elementen aus der tibetischen Energetisierungstechnik und Kunderlini Yoga. Hormonyoga bearbeitet den Organismus als Ganzes, mit Kräftigung der Muskulatur, Haltungskorrekturen, Erhöhung der Flexibilität und Bewegungsfreiheit.
Die Intensität der Wechseljahre wird verringert, Depressionen, Stress und Schlaflosigkeit entgegengewirkt. Unsere Vitalität sowie unser Wohlbefinden wird gesteigert. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke oder Gymnastikmatte sowie ein Yogakissen oder Sitzkissen und warme Socken und ein Getränk mitbringen.

Leitung: Gaby Hirsch
Beginn: Dienstag, 09.10.2018 — Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr — Gebühr: 50,00 EUR
Dauer: 5-mal — Kurs-Nr. 182314

Lach-Yoga

Man kann Lach-Yoga als eine Art Meditation sehen:
Wenn du lachst, kannst du nicht Denken, wenn du denkst, kannst du nicht lachen.
Lach-Yoga ist ein neues lustiges Trainingsprogramm, das auf der Tatsache basiert, dass unser Körper zwischen echtem und künstlichem Lachen nicht unterscheiden kann. Lachen ist eine Übung für Körper und Seele, die kraftvoll positive Veränderungen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene bewirkt. Mit einfachsten Mitteln werden wir unsere Heilkräfte mobilisieren. Lachen erhöht den Endorphinspiegel in unserem Körper und Endorphine (Glückshormone) sind ein natürliches Schmerzmittel.
Lachen wirkt gegen Stress, stärkt unser Immunsystem und fördert unser Selbstvertrauen.
Kindlich-spielerisch werden wir verschiedene Lachübungen machen. Durch Atemübungen, die lachend ausgeführt werden, wird unser Gehirn und unsere Körperzellen mit mehr Sauerstoff versorgt. Wir fühlen uns vitaler, kraftvoller und gesünder.
Entdecke die heitere Seite in dir! Lachen wir den Stress einfach weg!
"EIN TAG OHNE LACHEN IST WIE EIN VERLORENER TAG", Charly Chaplin.
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke oder Gymnastikmatte, mitbringen sowie ein Yogakissen oder Sitzkissen und warme Socken und etwas zu trinken.

Leitung:	Gaby Hirsch		
Beginn:	Dienstag, 23.10.2018	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit:	19:30 - 21:00 Uhr	Gebühr:	30,00 EUR
Dauer:	3-mal	Kurs-Nr.	182316

Leitung:	Gaby Hirsch		
Beginn:	Dienstag, 13.11.2018	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit:	19:30 - 21:00 Uhr	Gebühr:	50,00 EUR
Dauer:	5-mal	Kurs-Nr.	182317

Yoga und Rückenschule

Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Beweglichkeit und Körperwahrnehmung und die Entwicklung von Stabilität, Spannkraft und Flexibilität der Wirbelsäule
Aus der Sicht des Yoga bedeutet bewusste Rückenschulung auch immer eine erweiterte Empfindungsschulung und gezielte Durchgestaltung und Formung des Rückens. Lernt man beispielsweise die Wirbelsäule in ihrer Gliederung kennen (oberer-mittlerer und unterer Rücken), entstehen damit erste Empfindungen für die verschiedenen Regionen der Wirbelsäule, deren Bedeutung und Möglichkeiten einer dauerhaften Dynamisierung und Durchgestaltung.
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über einen eventuellen Zuschuss!
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte und Schreibzeug!

Leitung:	Simone Stoll		
Beginn:	Dienstag, 25.09.2018	Ort:	Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Zeit:	18:30 - 21:30 Uhr	Gebühr:	30,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	182302

Vertiefendes Seminar zum Sonnengruß

Vertiefendes Seminar zum Sonnengruß, ein traditioneller Übungszyklus aus dem Yoga Ohne Anspruch an Perfektion bringt das Bewegungsleben und das Durchatmen eine wohltuende Freude mit sich. Mit diesem Übungszyklus, der sich aus 12 Einzelübungen zusammensetzt, entsteht eine angenehme Belebung und Durchwärmung im gesamten Körper. Die Stoffwechsel- und Willenskräfte werden angeregt und in der Wirbelsäule entsteht eine aufbauende Spannkraft. Durch den rhythmischen und fließenden Bewegungsablauf wird der gesamte Bewegungsapparat geschmeidiger und beweglicher. Das Herz-Kreislaufsystem wird sanft belebt und das Nervensystem erhält einen regenerierenden Zustrom. Durch das Zusammenspiel von Atem und Bewegung entwickelt sich ein neues Empfinden für Rhythmus und Atemleben, das sich heilsam auf Seele und Leib auswirkt.
Für Anfänger ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene und Yogalehrer!
Kursinhalte:
- Sorgfältiges Erlernen der 12 einzelnen Stellungen
- Der Atem in Verbindung zu den einzelnen Stellungen
- Hintergrund zur Bedeutung und Anwendung des Sonnengrußes
- Der Sonnengruß in Bezug zum Jahreskreislauf
- Der Sonnengruß in Bezug zu den Schöpferkräften des Menschen
- Das Mantra des Sonnengrußes
- Heilwirkungen auf körperlicher und seelischer Ebene

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über einen eventuellen Zuschuss!
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte und Schreibzeug!

Leitung: Simone Stoll
Beginn: Dienstag, 02.10.2018
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr
Dauer: 1-mal
Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Gebühr: 30,00 EUR
Kurs-Nr. 182303

Der Atlas - kleiner Knochen- Große Wirkung

Verspannungen, Arthrose, Tinnitus, dauernde Müdigkeit, ADHS, Konzentrations- und Lernstörungen und vieles mehr. Sicher haben Sie schon vieles ausprobiert und Veränderungen, Erfolge oder Teilerfolge erzielt. 1993 machte der Schweizer René Schümperli eine bahnbrechende Entdeckung, die eine Erklärung für unzählige Beschwerden und Schmerzen sein kann. Er entwickelte eine systemisch wirkende Methode, bei der in nur einer Sitzung die Position des Atlas-Kopf Gelenkes präzise, gefahrlos und nachhaltig korrigiert werden kann. Der Vortrag wird die Zusammenhänge des Atlas-Kopf-Gelenkes und die Auswirkungen auf Ihre Gesundheit veranschaulichen.

Leitung: Monika Sigel
Beginn: Mittwoch, 24.10.2018
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr
Dauer: 1-mal
Ort: Historischer Rathaussaal
Gebühr: 10,00 EUR
Kurs-Nr. 182301

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, nehmen Sie am Kurs teil.

Japanisches Heilströmen - Jin Schon Jyutsu

In den östlichen Körpertraditionen sind Empfindungswahrnehmungen und - Erinnerungen sehr lange sorgfältig zusammengetragen und zu detaillierten Körperhilfssystemen ausgebaut worden. Man kann sie anwenden im Sinne von: Nehme Dich wahr, berühre Dich situationsgerecht, stärke die Energie Deines Körpers und bringe sie ins Fließen, dass es Dir jederzeit gut geht.
Jin Schon Jyutsu bietet mit seinen 26 Sicherheitsenergieschlössern (handtellergroße Körperspürareale), seinen Strömen (Verbindungen zwischen bestimmten Sicherheitsenergieschlössern) und seinem einfachen Einsatz von Händen, Fingern, Zehen eine Fülle von Korrektur - und Wohlbefindlichkeitserfahrungen: Jede(r) die, der sich auf ein Erleben von "seinen Körper an manchen Stellen sanft halten" einlassen möchte, wird schnell davon belohnt.
Man wird manchmal bei dieser Methode an eigenes unbewusstes Körperwissen erinnert, erfährt wie Finger helfen können, Emotionen besser zu verarbeiten und darf sich in geführten Übungen zur Selbsthilfe einfach fallen lassen und sich entspannen.
Der Wochenendkurs soll dazu dienen, einen Grundstock für tägliche Übungseinheiten zu schaffen, so dass man danach im Alltag eine einfache Variationsbreite hat, kleine und größere Sequenzen für die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durchzuführen.
Der Titel eines Kinderbuchs zu diesem Thema heißt:
Spaß mit glücklichen Händen. Dazu möchte ich Sie einladen!
Für den Kurs brauchen wir lockere Kleidung, Matten und einen Stuhlkreis.

Leitung:	Margit Gobernatz		
Beginn:	Samstag, 26.01.2019	Ort:	Galerie "Alter Löwen"
und	Sonntag, 27.01.2018		3. OG Entspannungsraum
Zeit:	Sa. 10:00 – 17:00 Uhr	Gebühr:	65,00 EUR
	So. 09:00 – 12:30 Uhr		
Dauer:	2-mal	Kurs-Nr.	182321

Aikido für Einsteiger

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts von Morihei Ueshiba, einem japanischen Meister verschiedener Kampfkünste, entwickelt wurde. Aikido ist eine Form der Selbstverteidigung, bei der die Kraft des Angreifers genutzt wird, um den Angriff auf gewaltlose Art zu lenken bzw. umzuleiten und den Angreifer mit einer Wurf- oder Haltetechnik zu Fall zu bringen, ohne ihn dabei zu verletzen.
In diesem Kurs werden Sie einige einfache, aber wirksame Techniken erlernen, Grundpositionen und Schrittbewegungen, sowie Atem- und Aufwärmübungen.
Bitte lockere, sportliche Kleidung und Turnschuhe tragen.

Leitung: Alejandro Jiménez
Beginn: Samstag, 27.10.2018
Zeit: 20:00 - 21:30 Uhr
Dauer: 5-mal
Ort: Sechlindenschule, Gymnastikraum I
Gebühr: 29,00 EUR
Kurs-Nr. 182300

Autogenes Training lässt Alltagsstress verschwinden - nach Prof. J. H. Schultz

Ob Prüfungsangst, Schlafstörungen oder Alltagsstress: Autogenes Training kann viele Beschwerden einfach und ohne Medikamente lindern. Die Entspannungsmethoden sind mit wenig Aufwand jederzeit anwendbar und eine einfache Möglichkeit zur schnellen Selbsthilfe. Interessierte aller Altersgruppen können die Kraft der Selbstheilung acht Wochen lang in einem Kurs erlernen.
Arme und Beine werden schwer, Atem und Herzschlag verlangsamen sich, Körper und Geist versinken in einen angenehmen Entspannungszustand. Was sich einfach anhört, ist das Ergebnis von acht Wochen Kursteilnahme im Autogenen Training. Das wörtlich "aus dem Selbst entstehende Üben" ist eine Entspannungstechnik, die im Wesentlichen auf Selbsthypnose basiert. Entdeckt und entwickelt hat sie vor 80 Jahren der Berliner Nervenarzt Johann Heinrich Schultz. Bis heute ist das Autogene Training die bekannteste Entspannungsmethode in Deutschland. Das Ziel ist, mit Autogenem Training zum Beispiel Stress im Beruf zu bewältigen. Aber um die Techniken im lauten Alltag anwenden zu können, müssen sie erst richtig erlernt werden. Die Teilnehmer lernen sich selbst in einen Entspannungszustand zu versetzen, der sich nachhaltig auf ihr Wohlbefinden auswirkt.
Autogenes Training ist eine anerkannte Methode, um Stress, Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Bluthochdruck und psychosomatische Störungen vorzubeugen oder auch zu lindern.

Leitung: Marie-Louise Amstutz
Beginn: Dienstag, 25.09.2018
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal
Ort: Gemeinschaftshaus der Schulen am Eichberg
Gebühr: 65,00 EUR
Kurs-Nr. 182319

"Der freie Atem"

Praktische Übungsansätze zur Entwicklung eines freien und heilsamen Atems
Wieder Durchatmen!

Oftmals ist unsere Atmung zu flach, gepresst, zu kurz. einfach nicht frei!
Dieser Workshop soll mit Hilfe einfacher freier Atemübungen Möglichkeiten aufzeigen, den Atem wieder in eine leichte, freie und weite Dimension zu führen. Hierfür sind leichte

Körperübungen eine gute Unterstützung, aber ebenso auch ruhige Betrachtungsübungen, um das Bewusstsein im Gesamten wieder freier auszurichten. Der Hintergrund eines gebundenen Atems liegt meist in der gebundenen Form des Bewusstseins. Gerade in unserer heutigen Zeit führen vielerlei auferlegte Formen von Außen und Zwänge zu einer Enge im Seelischen und damit zur Bindung des Atems an die jeweiligen Gegebenheiten. Der Atem kann nicht mehr frei in seiner kosmischen Qualität fließen und den Menschen heilsam versorgen.
Inhalte des Workshops:
- Grundlagen der Freien Atemschule
- Der freie und der gebundene Atem
- Der Atem in Verbindung zu den Seelenkräften (Denken, Fühlen und Wollen)
- Einfache Atemübungen mit indirekter Atemführung und Bewusstseinsübungen
- Die Schwerelosigkeit des strömenden Atems im Gegensatz zum willentlichen Ergreifen
- Die vier Dimensionen des Atems - die vier Seelenqualitäten
- Die Flankenatmung - die Atmung der Weite
- Die Tiefenatmung - Das Lot im Atmen
- Die Schlüsselbeinatmung - Die Atmung der Höhe
- Die Mittenatmung - Die Sammlung des Atems

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über einen eventuellen Zuschuss!
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte und Schreibzeug!

Leitung: Simone Stoll
Beginn: Mittwoch, 31.10.2018
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr
Dauer: 1-mal

Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Gebühr: 30,00 EUR
Kurs-Nr. 182304

Entwicklung von innere Ruhe und Entspannung

Einfache Körper- Atem – und Bewusstseinsübungen aus dem Yoga

DIE KUNST DER ENTSPANNUNG. Neue Wege im Umgang mit Stress, Erschöpfung und innerer Unruhe. Die nervliche Belastung, der wir Tag für Tag ausgesetzt sind, hat heute enorme Ausmaße angenommen. Die Suche nach Auswegen aus dem „Gestresst-Sein“ wird vor allem an der immer größer werdenden Fülle von Angeboten über bestimmte Techniken und Methoden wie Yoga, Autogenes Training, Entspannungsmassagen und vielen anderen sichtbar. Ebenso an dem steigenden Absatz von Entspannungsmusik, ätherischen Ölen und anderen Produkten, von denen man sich eine Aufhebung von Stresszuständen verspricht, zeigt sich der Zeitgeist. Um den Phänomen Stress objektiv zu begegnen, erscheint es jedoch sinnvoll, nicht gleich eine schnelle Lösung zu ersehnen, sondern den Blick etwas zu weiten und das Phänomen Stress in der Gegenwart einmal umfassender zu betrachten. Auch nicht allein äußere Aktivitäten wie Yogaübungen, bestimmte Atemtechniken, Meditationspraktiken, Lichtanwendungen oder sogar bestimmte Heilmittel führen zu einem dauerhaften Ausweg aus dieser vom Zeitgeist geprägten Situation. Dies alles sind gute, unterstützende Maßnahmen, jedoch sind es nur ausgleichende Mittel auf einer polaren Ebene. Primär wird es darauf ankommen, wie wir in der Selle in solch eine Art von Aktivität kommen können, die es uns ermöglicht, dem Leben von innen heraus neu zu begegnen, es zu gestalten und selbst eine Führung hineinzulegen. Als ein wesentlicher Schritt zu einem Heilwerden bedarf es mehr einer aktiven Aufmerksamkeitsschulung gegenüber dem Menschen, der Natur und allen Erscheinungsformen. Wie eine Übungspraxis, Atemarbeit,

Besinnungspausen oder auch die alltägliche Arbeit so mit Inhalten und einer selbst geschaffenen idealen inneren Haltung und Aktivität bereichert werden kann, dass unser Tätig sein im Gesamten aufbauend, kräftigend und sogar heilend wirkt, soll in diesem Workshop in ersten wesentlichen Schritten erlernt und an praktischen Beispielen zur Anwendung gebracht werden.

Leitung: Simone Stoll
Beginn: Freitag, 09.11.2018
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr
Dauer: 1-mal
Ort: Galerie "Alter Löwen" 3. OG Entspannungsraum
Gebühr: 30,00 EUR
Kurs-Nr. 182306

Viele Krankenkassen fördern die Gesundheitsbildung ihrer Mitglieder. Sie übernehmen teilweise oder vollständig die Gebühr bei bestimmten Kursen. Voraussetzung ist u. a. eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme am Kurs durch die VHS. Für weitere Details erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, nehmen Sie am Kurs teil.

Ernährung

Plätzchen-Backtreff

Wir backen gemeinsam unsere Lieblingsplätzchen.
Jeder Teilnehmer bringt seine zwei Lieblingsrezepte und die Zutaten für diese Rezepte mit. Beim gemeinsamen Backen erhalten wir so eine Vielfalt unserer liebsten Plätzchen.
Bitte Behälter für die Probiererle mitbringen.
Da jeder Teilnehmer seine Zutaten mitbringt werden in diesem Kurs keine Materialgebühren fällig.

Leitung: Hermine Reiter
Beginn: Freitag, 23.11.2018
Zeit: 19:00 - 23:00 Uhr
Dauer: 1-mal
Ort: Lehrküche – GHS Sechslindenschule
Gebühr: 7,00 EUR
Kurs-Nr. 182371

Candle Light Dinner in nur 30 Minuten

Candle Light Dinner in nur 30 Minuten – Romantik dauert nicht lange. Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Doch es muss nicht immer schwierig sein, um seine Liebsten mit einem romantischen Dinner zu überraschen. Ein paar Minuten in der Küche und mit ein paar kleinen Tricks gelingt es jedem. Egal ob Hobbykoch oder blutiger Anfänger. Ausgefallene, raffinierte Rezeptideen werden gekonnt in Szene gesetzt.

Leitung: Anna Sigel
Beginn: Freitag, 19.10.2018
Zeit: 19:00 – 22:00
Dauer: 1-mal

Ort: Lehrküche – GHS Sechslindenschule
Gebühr: 30,00 EUR incl. Material
Kurs-Nr. 182372

Sprachen

Einbürgerungstest- Testzentrum

Die Volkshochschulen haben ein exklusives Durchführungsrecht für den seit September 2008 verbindlichen Einbürgerungstest. Die VHS-Pfullendorf ist als Testzentrum anerkannt. Die Anmeldung zum Test können Sie nur persönlich im Bürgerzentrum am Marktplatz oder in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf ausfüllen. Dabei müssen Sie die Kostenpauschale von 25 Euro bar bei der Stadtkasse einzahlen. Bitte bringen Sie Ihren Pass mit. Eine Anmeldung muss immer schriftlich spätestens fünf Wochen vor Prüfungstermin im Rathaus Pfullendorf erfolgen.

Leitung: Hermine Reiter
Beginn: Montag, 22.10.2018
Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal

Ort: Historischer Rathaussaal
Gebühr: 25,00 EUR
Kurs-Nr. 182445

Einbürgerungstest- Testzentrum

Die Volkshochschulen haben ein exklusives Durchführungsrecht für den seit September 2008 verbindlichen Einbürgerungstest. Die VHS-Pfullendorf ist als Testzentrum anerkannt. Die Anmeldung zum Test können Sie nur persönlich im Bürgerzentrum am Marktplatz oder in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf ausfüllen. Dabei müssen Sie die Kostenpauschale von 25 Euro bar bei der Stadtkasse einzahlen. Bitte bringen Sie Ihren Pass mit. Eine Anmeldung muss immer schriftlich spätestens fünf Wochen vor Prüfungstermin im Rathaus Pfullendorf erfolgen.

Leitung: Hermine Reiter
Beginn: Montag, 11.02.2019
Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal

Ort: Historischer Rathaussaal
Gebühr: 25,00 EUR
Kurs-Nr. 191445

Test "Leben in Deutschland"

Der Test "Leben in Deutschland" ist die Abschlussprüfung des Orientierungskurses.
Jeder Testteilnehmer bekommt einen Fragebogen mit insgesamt 33 Fragen. Auf dem Fragebogen gibt es zu jeder Frage vier mögliche Antworten. Die Teilnehmer müssen jeweils die richtige Antwort ankreuzen. Für 33 Fragen haben die Teilnehmer 60 Minuten Zeit. Der Test ist bestanden, wenn mindestens 15 von 33 Fragen richtig beantwortet wurden. Für den auch möglichen Nachweis der Kenntnisse nach § 10 Absatz 1 Satz 1 Nummer 7 des Staatsangehörigkeitsgesetzes ist nach § 1 Absatz 3 der Einbürgerungstestverordnung die Beantwortung von mindestens 17 der 33 erforderlich.
Die Prüfungsgebühr für nicht über das BAMF geförderte Personen beträgt 25 EUR. Die Anmeldung erfolgt persönlich spätestens fünf Wochen vor dem Prüfungstermin in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf.
Die Anmeldung zum Test können Sie nur persönlich in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf ausfüllen. Dabei müssen Sie die Kostenpauschale von 25 Euro bar bei der Stadtkasse einzahlen. Bitte bringen Sie Ihren Pass mit.

Leitung: Hermine Reiter

Termin I

Beginn:	Freitag, 21.09.2018	Ort:	Rats- und Sitzungssaal im Kloster
Zeit:	12:30 - 13:30 Uhr	Gebühr:	25,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	182448

Termin II

Beginn:	Mittwoch, 03.04.2019	Ort:	Rats- und Sitzungssaal im Kloster
Zeit:	10:00 - 11:00 Uhr	Gebühr:	25,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	191448

Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Seit August 2007 müssen Zugewanderte, die sich einbürgern lassen möchten, die Prüfung B1 Zertifikat Deutsch als Fremdsprache nachweisen. Seit Juli 2009 kann auch die Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) für die Einbürgerung abgelegt werden, die jetzt auch als Abschlussprüfung nach Integrationskursen absolviert wird.
Die Prüfung umfasst die Teile: Lesen (45 Minuten), Hören (ca. 25. Minuten), Schreiben (30 Minuten) und die mündliche Paarprüfung (16 Minuten).
Mit erfolgreichem Abschluss der Prüfung weist der Teilnehmer nach, dass er sich einfach und zusammenhängend in Belangen der eigenen Erfahrungswelt schriftlich und mündlich ausdrücken kann. Für die Einbürgerung muss der Deutsch-Test für Zuwanderer mit B1 bestanden werden!
Die Prüfungsgebühr von 130 EUR für VHS-Kursteilnehmende (bei Besuch des Vorbereitungskurses) und 160 EUR nur bei Prüfungsteilnahme muss bei der Prüfungsanmeldung beglichen werden. Max. 24 TN.
Anmeldeschluss ist der 01.08.2018 in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf.

Leitung: Hermine Reiter

Beginn:	Freitag, 28.09.2018	Ort:	Rats- und Sitzungssaal im Kloster
Zeit:	09:00 - 18:00 Uhr	Gebühr:	160,00 EUR
Dauer:	1-mal	Kurs-Nr.	182461

Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Seit August 2007 müssen Zugewanderte, die sich einbürgern lassen möchten, die Prüfung B1 Zertifikat Deutsch als Fremdsprache nachweisen. Seit Juli 2009 kann auch die Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) für die Einbürgerung abgelegt werden, die jetzt auch als Abschlussprüfung nach Integrationskursen absolviert wird.
Die Prüfung umfasst die Teile: Lesen (45 Minuten), Hören (ca. 25. Minuten), Schreiben (30 Minuten) und die mündliche Paarprüfung (16 Minuten).
Mit erfolgreichem Abschluss der Prüfung weist der Teilnehmer nach, dass er sich einfach und zusammenhängend in Belangen der eigenen Erfahrungswelt schriftlich und mündlich ausdrücken kann. Für die Einbürgerung muss der Deutsch-Test für Zuwanderer mit B1 bestanden werden!
Die Prüfungsgebühr von 130 EUR für VHS-Kursteilnehmende (bei Besuch des Vorbereitungskurses) und 160 EUR nur bei Prüfungsteilnahme muss bei der Prüfungsanmeldung beglichen werden. Max. 24 TN.
Anmeldeschluss ist der 10.11.2018 in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf.

Leitung: Hermine Reiter
Beginn: Freitag, 22.02.2019
Zeit: 09:00 - 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal

Ort: Rats- und Sitzungssaal im Kloster
Gebühr: 160,00 EUR
Kurs-Nr. 191461

Rücktritt von der Prüfung:
Die schriftliche Rücktritterklärung muss bis zum Anmeldeschluss vorliegen! Rücktrittsgebühr: 30,00 EUR. Danach ist kein Rücktritt mehr möglich! Die gesamte Prüfungsgebühr wird einbehalten.

Die VHS-Pfullendorf ist lizenziertes telc-Language-Test-Prüfungszentrum und somit berechtigt, Sprachprüfungen sowohl für die Kursteilnehmer, als auch für externe Teilnehmer abzunehmen.

INTEGRATIONSKURSE:
Die VHS-Pfullendorf ist als Kursträger für Integrationskurse zugelassen.
Sprache ist ein Schlüssel für erfolgreiche Integration. In Deutschland bekommen Zuwanderer im Rahmen des Integrationskurses Sprachunterricht. Das Ziel: Die Migranten sollen sich im Alltag verständigen können und so der deutschen Gesellschaft näherkommen. Der zweite Bestandteil des Integrationskurses ist der sogenannte Orientierungskurs. Darin stehen die deutsche Kultur, das Rechtssystem und die Werteordnung im Vordergrund.

Kosten der Integrationskurse:
Kosten für Teilnehmer mit Berechtigungsschein: 195,00 EUR pro Modul zzgl. Materialkosten.
Kosten für Selbstzahler: 390,00 EUR pro Modul zzgl. Materialkosten.
Teilnehmer, die Arbeitslosengeld II (SG-BII), Sozialgeld (SGBXII) oder eine andere nachweisbare Unterstützung beziehen, können auf Antrag beim BAMF von den Kosten befreit werden und bezahlen pro Modul nur die Materialkosten. Diese Befreiung gilt erst ab Vorlage der Nachweise bei der VHS-Pfullendorf.
Unter bestimmten Voraussetzungen kann die Hälfte des gezahlten Kostenbeitrages vom BAMF zurückerstattet werden.
Fragen Sie uns. Wir unterstützen Sie gerne bei der Antragsstellung!

Beratung und Anmeldung:
VHS-Pfullendorf – Geschäftsstelle
Kirchplatz 11, 88630 Pfullendorf
Telefon: 07552/25-1130
vhs@stadt-pfullendorf.de
Montag, Dienstag und Donnerstag 09:00 – 12:00 Uhr
Welcher Kurs für Sie passend ist, wird in einem Beratungsgespräch und einem Einstufungstest geklärt. Anmeldung und Beratung nur persönlich mit folgenden Unterlagen:
Wichtig! Bitte vorher einen Termin vereinbaren.
Zu diesem Termin bitte **mitbringen**:
- Verpflichtungs-/Berechtigungsschein ausgestellt von der Ausländerbehörde oder vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
- Ausweis/Aufenthaltstitel
- ggf. Nachweis über den Bezug von sozialen Leistungen.

Aufbau der Integrationskurse
Ein Integrationskurs besteht aus einem Deutschkurs und einem Orientierungskurs. Vor dem Kursbeginn findet ein **Einstufungstes**t statt.
Allgemeiner Integrationskurs
besteht aus 600 Unterrichtseinheiten (UE=45 Min.) Deutschunterricht, untergliedert in 6 Module á 100 UE.
Der Kurs endet mit einer Prüfung **„Deutschkurs für Zuwanderer" DTZ**. Teilnehmer, die in der DTZ-Prüfung keine ausreichenden Deutschkenntnisse nachweisen konnten, können einmalig auf Antrag beim BAMF bis zu 300 UE und den Sprachtest wiederholen. Voraussetzung dafür ist die regelmäßige Teilnahme am Unterricht.
Das Zielniveau ist B1 des GER (Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen für Sprachen).
Der **Orientierungskurs** vermittelt in 100 Unterrichtseinheiten das Wissen über die Rechtsordnung, die Kultur und die Geschichte Deutschlands und endet mit einer Prüfung „Leben in Deutschland" (LiD).
Nach dem erfolgreichen Bestehen beider Prüfungen (DTZ und LiD) erhalten Teilnehmer das „Zertifikat Integrationskurs" (ZI), das Voraussetzung für die Niederlassungserlaubnis bzw. für die Einbürgerung ist.

Die beschriebenen Integrationskurse stellen nur einen Teil des gesamten Angebots dar. Weitere Kurse werden im Laufe des Herbst-/Wintersemesters 2018/2019 bedarfsorientiert zustande kommen und auf der Homepage veröffentlicht.

Integrationskurs Deutsch - Modul 1

Dieser BAMF geförderte Integrationssprachkurs von 600 UE (Unterrichtseinheiten a 45 min.) richtet sich an die Migranten, welche die deutsche Sprache erlernen möchten. Der Kurs findet immer Montag bis einschl. Donnerstag von 08:30 bis 11:45 Uhr statt. Wir arbeiten mit dem Buch "Pluspunkt Deutsch", Cornelsen Verlag. Gerne sind wir bei der Antragstellung behilflich. Weitere Informationen erhalten Sie im Bürgerzentrum am Marktplatz und in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf.

Leitung: Gerda Muche
Beginn: Montag, 01.10.2018
Zeit: 08:00 - 12:00 Uhr
Dauer: 100 UE
Ort: Integrationsraum im Notariat
Gebühr: siehe Infokasten „Integrationskurse"
Kurs-Nr. 182442-1

Integrationskurs Deutsch – Modul 2

Dieser BAMF geförderte Integrationssprachkurs von 700 UE (Unterrichtseinheiten a 45 min.) richtet sich an Migranten, welche die deutsche Sprache erlernen möchten. Der Kurs findet immer Montag bis einschl. Donnerstag von 08:00 bis 12:15 Uhr statt. Wir arbeiten mit dem Buch "Pluspunkt Deutsch“. Cornelsen Verlag. Gerne sind wir bei der Antragstellung behilflich. Weitere Informationen erhalten Sie im Bürgerzentrum am Marktplatz und in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf.

Leitung: Gerda Muche
Beginn:
Zeit: 08:00 – 12:15 Uhr
Dauer: 100 UE
Ort: Integrationskurs-Raum
Gebühr: siehe Infokasten „Integrationskurse“
Kurs-Nr. 182442-2

Integrationskurs Deutsch – Modul 3

Dieser BAMF geförderte Integrationssprachkurs von 700 UE (Unterrichtseinheiten a 45 min.) richtet sich an Migranten, welche die deutsche Sprache erlernen möchten. Der Kurs findet immer Montag bis einschl. Donnerstag von 08:00 bis 12:15 Uhr statt. Wir arbeiten mit dem Buch "Pluspunkt Deutsch“. Cornelsen Verlag. Gerne sind wir bei der Antragstellung behilflich. Weitere Informationen erhalten Sie im Bürgerzentrum am Marktplatz und in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf.

Leitung: Gerda Muche
Beginn:
Zeit: 08:00 – 12:15 Uhr
Dauer: 100 UE
Ort: Integrationskurs-Raum
Gebühr: siehe Infokasten „Integrationskurse“
Kurs-Nr. 182442-3

Integrationskurs Deutsch - Modul 4

Dieser BAMF geförderte Integrationssprachkurs von 700 UE (Unterrichtseinheiten a 45 min.) richtet sich an die Migranten, welche die deutsche Sprache erlernen möchten. Der Kurs findet immer Montag bis einschl. Donnerstag von 14:00 bis 17:15 Uhr statt. Wir arbeiten mit dem Buch "Pluspunkt Deutsch", Cornelsen Verlag. Gerne sind wir bei der Antragstellung behilflich. Weitere Informationen erhalten Sie im Bürgerzentrum am Marktplatz und in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf.

Leitung: Irmine Felix
Beginn: Donnerstag, 13.09.2018
Zeit: 14:00 - 17:15 Uhr
Dauer: 100 UE
Ort: Integrationskurs-Raum
Gebühr: siehe Infokasten „Integrationskurse“
Kurs-Nr. 181442-4

Integrationskurs Deutsch - Modul 4 - Abendkurs

Dieser BAMF geförderte Integrationssprachkurs von 700 UE (Unterrichtseinheiten a 45 min.) richtet sich an berufstätige Migranten, welche die deutsche Sprache erlernen möchten. Der Kurs findet an zwei Abenden in der Woche abends statt. Wir arbeiten mit dem Buch "Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland", Cornelsen Verlag. Gerne sind wir bei der Antragstellung behilflich. Weitere Informationen erhalten Sie im Bürgerzentrum am Marktplatz und in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf.

Leitung: Gisela Rusch
Beginn: Montag, 24.09.2018 Ort: Integrationskurs-Raum
Zeit: 18:00 - 22:00 Uhr Gebühr: siehe Infokasten „Integrationskurse“
Dauer: 100 UE Kurs-Nr. 172443-1

Integrationskurs Deutsch - Modul 5 - Abendkurs

Dieser BAMF geförderte Integrationssprachkurs von 700 UE (Unterrichtseinheiten a 45 min.) richtet sich an berufstätige Migranten, welche die deutsche Sprache erlernen möchten. Der Kurs findet an zwei Abenden in der Woche abends statt. Wir arbeiten mit dem Buch "Pluspunkt Deutsch - Leben in Deutschland", Cornelsen Verlag. Gerne sind wir bei der Antragstellung behilflich. Weitere Informationen erhalten Sie im Bürgerzentrum am Marktplatz und in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf.

Leitung: Gisela Rusch
Beginn: Montag, 06.11.2018 Ort: Integrationskurs-Raum
Zeit: 18:00 - 22:00 Uhr Gebühr: siehe Infokasten „Integrationskurse“
Dauer: 100 UE Kurs-Nr. 172443-1

Integrationskurs Deutsch - Modul 5

Dieser BAMF geförderte Integrationssprachkurs von 700 UE (Unterrichtseinheiten a 45 min.) richtet sich an die Migranten, welche die deutsche Sprache erlernen möchten. Der Kurs findet immer Montag bis einschl. Donnerstag von 14:00 bis 17:15 Uhr statt. Wir arbeiten mit dem Buch "Pluspunkt Deutsch", Cornelsen Verlag. Gerne sind wir bei der Antragstellung behilflich. Weitere Informationen erhalten Sie im Bürgerzentrum am Marktplatz und in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf.

Leitung: Irmine Felix
Beginn: Dienstag, 06.11.2018 Ort: Integrationskurs-Raum
Zeit: 14:00 - 17:15 Uhr Gebühr: siehe Infokasten „Integrationskurse“
Dauer: 100 UE Kurs-Nr. 181442-5

Integrationskurs Deutsch - Modul 6

Dieser BAMF geförderte Integrationssprachkurs von 700 UE (Unterrichtseinheiten a 45 min.) richtet sich an die Migranten, welche die deutsche Sprache erlernen möchten. Der Kurs findet immer Montag bis einschl. Donnerstag von 14:00 bis 17:15 Uhr statt. Wir arbeiten mit dem Buch "Pluspunkt Deutsch", Cornelsen Verlag. Gerne sind wir bei der Antragstellung behilflich. Weitere Informationen erhalten Sie im Bürgerzentrum am Marktplatz und in der Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf.

Leitung: Irmine Felix
Beginn: Mittwoch, 19.12.2018 Ort: Integrationskurs-Raum
Zeit: 14:00 - 17:15 Uhr Gebühr: siehe Infokasten „Integrationskurse“
Dauer: 100 UE Kurs-Nr. 181442-6

Integrationskurs Deutsch - Modul 7 - Orientierungskurs

Dieser BAMF geförderte Integrationssprachkurs von 700 UE (Unterrichtseinheiten a 45 min.) richtet sich an die Migranten, welche die deutsche Sprache erlernen möchten. Im Orientierungskurs werden folgende Themenbereiche behandelt: Politik und Demokratie, Geschichte sowie Menschen in der Gesellschaft. Der Orientierungskurs schließt mit dem

Test „Leben in Deutschland“ ab. Gemeinsam mit dem Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) kann Teilnehmenden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) das „Zertifikat Integrationskurs“ ausgestellt werden. Der Test „Leben in Deutschland“ wird seit dem 01.04.2013 für die Einbürgerung anerkannt.

Leitung: Gerda Muche
Beginn: Montag, 17.09.2018 — Ort: Integrationskurs-Raum
Zeit: 08:00 - 12:15 Uhr — Gebühr: siehe Infokasten „Integrationskurse“
Dauer: 100 UE — Kurs-Nr. 172442-7

Integrationskurs Deutsch – Orientierungskurs – Modul 7

Dieser BAMF geförderte Integrationssprachkurs von 700 UE (Unterrichtseinheiten a 45 min.) richtet sich an die Migranten, welche die deutsche Sprache erlernen möchten.
Im Orientierungskurs werden folgende Themenbereiche behandelt: Politik und Demokratie, Geschichte sowie Mensch in der Gesellschaft. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Gemeinsam mit dem Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) kann Teilnehmenden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) das „Zertifikat Integrationskurs“ ausgestellt werden. Der Test „Leben in Deutschland“ wird seit dem 01.04.2013 für die Einbürgerung anerkannt.

Leitung: Irmine Felix
Beginn: Donnerstag, 14.02.2019 — Ort: Integrationskurs-Raum
Zeit: 14:00 - 17:15 Uhr — Gebühr: siehe Infokasten „Integrationskurse“
Dauer: 100 UE — Kurs-Nr. 181442-7

Die VHS-Pfullendorf ist zertifizierter Anbieter für Integrationskurse. Bitte erkundigen Sie sich bei uns nach weiteren Einzelheiten und nach dem nächsten Kursbeginn! Gerne sind wir bei der Antragstellung behilflich.

Sie erhalten von uns keine Anmeldebestätigung. Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, nehmen Sie am Kurs teil.

Mindestteilnehmerzahl:

Wird die im Kurs angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann der Kurs trotzdem durchgeführt werden. Die Teilnehmer müssen allerdings eine höhere Kursgebühr bezahlen. Maßgeblich für die Höhe des Aufpreises ist die Zahl der Anmeldungen am zweiten Kurstag.

Englisch für Anfänger - Niveaustufe: A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Kurs Easy English A1.1 im letzten Semester besucht haben und Neueinsteiger mit geringen Vorkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Buch "Easy English". Nach dem Motto: "Lernen geht am Einfachsten, wenn es Spaß macht" darf auch mal gelacht werden.
Die Dozentin ist Amerikanerin und unterrichtet nach dem Motto: "Lernen geht am Einfachsten, wenn es Spaß macht".

Leitung: Angela Hoffmann
Beginn: Montag, 24.09.2018 — Ort: Rats- und Sitzungssaal im Kloster
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr — Gebühr: 76,00 EUR
Dauer: 12-mal — Kurs-Nr. 182402

Englisch für Menschen mit Grundkenntnissen- Niveaustufe: A1.1 - Abendkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Kurs Easy English A1.1 im letzten Semester besucht haben und Neueinsteiger mit Grundkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Buch "Easy English‘. Nach dem Motto: "Lernen geht am einfachsten, wenn es Spaß macht" darf auch mal gelacht werden.
Die Dozentin ist Amerikanerin und unterrichtet nach dem Motto: "Lernen geht am Einfachsten, wenn es Spaß macht".

Leitung: Angela Hoffmann
Beginn: Dienstag, 25.09.2018 — Ort: Realschule, Raum N303
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr — Gebühr: 76,00 EUR
Dauer: 12-mal — Kurs-Nr. 182401

Englisch für Mittelstufe - Niveaustufe: A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Kurs Easy English A2.2 im letzten Semester besucht haben und Neueinsteiger mit Vorkenntnissen. In freundlicher, entspannter Atmosphäre wird viel miteinander gesprochen und "nebenbei" Wortschatz und Grammatik verbessert. Wir lassen uns Zeit und vertiefen im Gespräch.
Die Dozentin ist Amerikanerin und unterrichtet nach dem Motto: "Lernen geht am Einfachsten, wenn es Spaß macht".

Leitung: Angela Hoffmann
Beginn: Montag, 24.09.2018 — Ort: Rats- und Sitzungssaal im Kloster
Zeit: 08:30 - 10:00 Uhr — Gebühr: 76,00 EUR
Dauer: 10-mal — Kurs-Nr. 182404

Englisch für Mittelstufe - Niveaustufe: A2 - Vormittagskurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die den Kurs Take it Easy A2" im letzten Semester besucht haben und Neueinsteiger mit einigen Vorkenntnissen.
Der Kurs geht in kleinen Schritten vorwärts und beinhaltet auch die Vertiefung des bereits gelernten Unterrichtsstoffes. Wir lassen uns Zeit und vertiefen im Gespräch. Die Dozentin wird am ersten Kurstermin das neue Lehrwerk vorstellen.
Die Dozentin ist Amerikanerin und unterrichtet nach dem Motto: "Lernen geht am Einfachsten, wenn es Spaß macht".

Leitung: Angela Hoffmann
Beginn: Mittwoch, 26.09.2018 — Ort: Rats- und Sitzungssaal im Kloster
Zeit: 08:30 - 10:00 Uhr — Gebühr: 76,00 EUR
Dauer: 12-mal — Kurs-Nr. 182405

Englisch für Mittelstufe - Niveaustufe A2 – Abendkurs

Sie haben früher schon etwas Englisch gelernt und möchten ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Kurs Easy English A2.2 im letzten Semester besucht haben und Neueinsteiger mit Vorkenntnissen. Wir werden zunächst das Erlernte wiederholen und

vertiefen und auf dieser Grundlage Neues lernen. Dabei wird viel in Kleingruppen gesprochen.
Die Dozentin ist Amerikanerin und unterrichtet nach dem Motto: "Lernen geht am Einfachsten, wenn es Spaß macht".

Leitung: Angela Hoffmann
Beginn: Dienstag, 25.09.2018 — Ort: Realschule, Raum N303
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr — Gebühr: 76,00 EUR
Dauer: 12-mal — Kurs-Nr. 182403

Englisch für Fortgeschrittene - Niveaustufe: B1 Vormittagskurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Kurs Network Now B1.1 im letzten Semester besucht haben oder Neueinsteiger mit guten Vorkenntnissen, die diese mit Spaß auffrischen und weiter vertiefen möchten. Wir werden zunächst das Erlernte wiederholen und vertiefen und auf dieser Grundlage Neues lernen. Dabei wird viel in Kleingruppen gesprochen.
Die Dozentin ist Amerikanerin und unterrichtet nach dem Motto: "Lernen geht am Einfachsten, wenn es Spaß macht".

Leitung: Angela Hoffmann
Beginn: Dienstag, 25.09.2018 — Ort: Rats- und Sitzungssaal im Kloster
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr — Gebühr: 57,00 EUR
Dauer: 10-mal — Kurs-Nr. 182406

Englisch für Fortgeschrittene - Niveaustufe: B2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die den Kurs "Life Upper Intermediate B2" im letzten Semester besucht haben oder Neueinsteiger mit guten Vorkenntnissen, die diese mit Spaß auffrischen und weiter vertiefen möchten. Mit dem Lehrwerk LIFE von National Geographic wird der Lernprozess eine wunderbare und spannende Entdeckungsreise zu Orten und Menschen rund um den Globus. Unwiderstehliche Bilder, Artikel und Videos inspirieren und unterstützen beim Lernen. In freundlicher, entspannter Atmosphäre wird viel miteinander gesprochen und "nebenbei" Wortschatz und Grammatik verbessert.
Wir arbeiten mit dem Buch "Life Upper Intermediate B2".
Die Dozentin ist Amerikanerin und kann auch auf Vorschläge und Interessen der Teilnehmenden eingehen. Buch: Life Intermediate B+

Leitung: Angela Hoffmann
Beginn: Montag, 24.09.2018 — Ort: Realschule, Raum N303
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr — Gebühr: 76,00 EUR
Dauer: 12-mal — Kurs-Nr. 182407

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie französisch sprechen lernen? Eine gute Möglichkeit bietet dieser Kurs! Wir lernen die Umgangssprache für den Alltag, erfahren vieles über Land und Leute in lockerer Atmosphäre - Schnuppern Sie mal rein. Es macht Spaß! Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Wir arbeiten mit dem Buch "Perspectives Allez-y A1".

Leitung: Christine Tück-Tremege
Beginn: Donnerstag, 27.09.2018 — Ort: Realschule, Raum N305
Zeit: 16:30 - 18:00 Uhr — Gebühr: 95,00 EUR
Dauer: 15-mal — Kurs-Nr. 182414

Französisch für Fortgeschrittene. Niveau A1.2

Dieser Kurs richtet sich an alle, welche wenig Französisch-Kenntnisse haben.
Möchten Sie ein bisschen mehr über Frankreich, die Mentalität der Franzosen und über die französischen Bräuche erfahren, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Wir freuen uns auf Sie! In einer kleinen Gruppe von 8 - 10 Teilnehmern und einer lernzielorientierten Unterrichtsmethode zeichnen sich rasche Lernerfolge ab. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Perspectives Allez-y A1" ab Lektion 8

Leitung: Christine Tück-Tremege
Beginn: Montag, 01.10.2018 — Ort: Realschule, Raum N305
Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr — Gebühr: 95,00 EUR
Dauer: 15-mal — Kurs-Nr. 182415

Französisch für Fortgeschrittene Niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an alle, welche bereits einige Französisch-Kenntnisse haben.
Wir arbeiten mit dem Buch "Perspectives A2 Allez-y" ab Lektion 7. Viel Spaß bei der neuen Unterrichtsmethode welche speziell auf die Erwachsenenbildung abgestimmt ist.

Leitung: Christine Tück-Tremege
Beginn: Donnerstag, 27.09.2018 — Ort: Realschule, Raum N305
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr — Gebühr: 95,00 EUR
Dauer: 15-mal — Kurs-Nr. 182416

Leitung: Christine Tück-Tremege
Beginn: Montag, 01.10.2018 — Ort: Realschule, Raum N305
Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr — Gebühr: 95,00 EUR
Dauer: 15-mal — Kurs-Nr. 182417

Französisch für Fortgeschrittene Niveau B1 Konversationskurs - Kleingruppenkurs

Die Kursteilnehmer sollten bereits gute Sprachkenntnisse haben. Wir arbeiten mit kleinen Lektüren (Krimis etc.) und dem Lehrbuch "Perspectives Allez-y B1" ab Lektion 4. Trauen Sie sich. Es macht Spaß!

Leitung: Christine Tück-Tremege
Beginn: Montag, 01.10.2018 — Ort: Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf
Zeit: 08:30 - 10:00 Uhr — Gebühr: 95,00 EUR
Dauer: 15-mal — Kurs-Nr. 182419

Chinesisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse - Kleingruppenkurs

Die Chinesen machen auf sich aufmerksam: sei es auf wirtschaftlichem Gebiet, in der traditionellen chinesischen Medizin oder z.B. Feng Shui. Natürlich klingt Chinesisch ganz anders als Deutsch oder Englisch. Ziel in diesem Kurs ist es, in die chinesische Sprache einzuführen. Dazu werden Aussprache, Grammatik und Schriftzeichen nach dem Buch vermittelt. Wir können dann einfache Dialoge führen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und wird im Laufe des Kurses auch einiges zu Kultur und Lebensweise ihres Heimatlandes erzählen. Lehrbuch: Chinesische Konversation 301 (Buch 1) von Beijing Language and Culture. Buchkosten: ca. 12,60 Euro.

Leitung: Yuyan Zhu
Beginn: Montag, 01.10.2018
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr
Dauer: 12-mal

Ort: Realschule, Raum N304
Gebühr: 76,00 EUR
Kurs-Nr. 182421

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Hola! Qué Tal? Sie wollen spanisch sprechen lernen, für Reise und Urlaub? Wir lernen vor allem durch miteinander sprechen. Unterstützung gibt uns das Kursbuch: "El curso en vivo". Umgangssprache für den Alltag ist unser Lernziel. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Dieser Kurs findet bereits ab 8 TN statt.

Leitung: Veronica Hug-Villacis
Beginn: Montag, 24.09.2018
Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal

Ort: Realschule, Raum N306
Gebühr: 57,00 EUR
Kurs-Nr. 182425

Spanisch für Anfänger mit geringen Kenntnissen

Ihr letzter Spanienurlaub hat Ihnen Lust auf die Landessprache gemacht? In einer kleinen Lerngruppe macht es Spaß sich Grundkenntnisse zu erwerben und sprechend anzuwenden. Unser Kursbuch "El curso en vivo A1" hilft uns beim Üben und gibt uns das Lernziel vor. Quereinsteiger, welche bereits einen Anfängerkurs besucht oder Grundkenntnisse haben, sind herzlich willkommen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Dieser Kurs findet bereits ab 8 TN statt.

Leitung: Veronica Hug-Villacis
Beginn: Dienstag, 25.09.2018
Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal

Ort: Realschule, Raum N306
Gebühr: 57,00 EUR
Kurs-Nr. 182426

Spanisch für Anfänger mit Grundkenntnissen - Niveau A1

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen der spanischen Sprache von etwa zwei Semestern. Haben Sie Mut, erweitern und festigen Sie Ihre Spanisch-Kenntnisse. Wir wollen vor allem durch miteinander sprechen üben. Unser Kursbuch "El curso en vivo A1" ab Lektion 7 gibt uns Stütze und Lernmöglichkeit. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Leitung: Veronica Hug-Villacis
Beginn: Dienstag, 25.09.2018
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr
Dauer: 10-mal
Ort: Realschule, Raum N306
Gebühr: 57,00 EUR
Kurs-Nr. 182427

Spanisch für Fortgeschrittene

Sie haben vorhandene Kenntnisse, die Sie verbessern, erweitern und trainieren möchten? Unser Kursbuch "El curso en vivo" A2 gibt uns hierfür Stütze und Möglichkeit zur Festigung und Übung. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Wir freuen uns auf Quereinsteiger, welche bereits früher einmal einen Spanisch-Kurs besucht haben oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Leitung: Veronica Hug-Villacis
Beginn: Montag, 24.09.2018
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr
Dauer: 10-mal
Ort: Realschule, Raum N306
Gebühr: 57,00 EUR
Kurs-Nr. 182428

Russisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Haben Sie einen Urlaub nach Russland geplant? Möchten Sie russisch sprechende Kollegen und Bekannte verstehen? Oder wollen Sie Ihr Gehirn durch das Erlernen einer ungewohnten Sprache trainieren? Dann ist dieser Kurs genau das, was Sie brauchen.
Während des Kurses lernen Sie kyrillische Buchstaben. Am Ende des Semesters werden Sie sich vorstellen und kleine Dialoge führen können. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und diplomierte Lehrerin in Russland. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Jasno" Klett-Verlag

Leitung: Olga Obelchikova
Beginn: Montag, 24.09.2018
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr
Dauer: 15-mal
Ort: Realschule, Raum N301
Gebühr: 95,00 EUR
Kurs-Nr. 182435

Russisch für Personen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die schon russisch sprechen und nun ihre Aussprache und die Grammatik verbessern und den Wortschatz erweitern möchten.
Die Dozentin ist Muttersprachlerin und diplomierte Lehrerin in Russland.
Wir arbeiten mit dem Lehrbuch MOCT (Klett-Verlag)

Leitung: Olga Obelchikova
Beginn: Montag, 24.09.2018
Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr
Dauer: 15-mal
Ort: Realschule, Raum N301
Gebühr: 95,00 EUR
Kurs-Nr. 182436

Italienisch für Anfänger ohne Grundkenntnisse - Vormittagskurs

Planen Sie einen Urlaub in Italien, oder sind Sie neugierig auf die italienische Kultur? Nutzen Sie diesen Anfängerkurs um auf spielerische Weise die Umgangssprache für den Alltag zu lernen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.
Wir arbeiten mit dem Buch "Passo dopo Passo" A1, Hueber Verlag

Leitung:	Elisabetta Corvetto		
Beginn:	Donnerstag, 15.11.2018	Ort:	Rats- und Sitzungssaal im Kloster
Zeit:	09:00 - 10:30 Uhr	Gebühr:	57,00 EUR
Dauer:	10-mal	Kurs-Nr.	182430

Italienisch für Anfänger ohne Grundkenntnisse

Planen Sie einen Urlaub in Italien, oder sind Sie neugierig auf die italienische Kultur? Nutzen Sie diesen Anfängerkurs um auf spielerische Weise die Umgangssprache für den Alltag zu lernen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.
Wir arbeiten mit dem Buch "Passo dopo Passo" A1, Hueber Verlag

Leitung:	Elisabetta Corvetto		
Beginn:	Mittwoch, 26.09.2018	Ort:	Realschule, Raum N305
Zeit:	19:00 - 20:30 Uhr	Gebühr:	57,00 EUR
Dauer:	10-mal	Kurs-Nr.	182431

Firmenschulungen sind in allen Bereichen möglich.
Gerne erstellen wir ein Angebot für Sie.

Berufliche Weiterbildung

10-Finger-Tastenschreiben am PC für Anfänger und Schüler

Wir erlernen das 10-Finger-Tastsystem am Computer. Ob für eine Bürotätigkeit, für Schule, Studium oder einfach nur so "zum Hausgebrauch", der Computer ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Die Hausarbeiten oder Referate können wesentlich schneller und schöner im Computer geschrieben werden. Ferner erlernen wir auch die Textverarbeitung mit Word.

Leitung: Helga Gerbracht
Beginn: Donnerstag, 27.09.2018
Zeit: 16:15 - 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal

Ort: Realschule EDV-Raum
Gebühr: 59,00 EUR
Kurs-Nr. 182501

PC-Kurs für Frauen

Sie fühlen sich ausgegrenzt, weil sich Ihre Kinder inzwischen besser auskennen am PC als Sie? Ihrem Mann fehlt die Zeit oder die Geduld, Ihre offenen Fragen zu beantworten? Wagen Sie die ersten Schritte mit Windows! Installieren und deinstallieren Sie Programme. Sie lernen die wichtigsten Funktionen einer Textverarbeitung kennen und das richtige Speichern von Dateien. Außerdem werden Grundlagen im Umgang mit E-Mail und Internet vermittelt. Kursunterlagen sind im Kurspreis enthalten.

Leitung: Helga Gerbracht
Beginn: Donnerstag, 27.09.2018
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr
Dauer: 5-mal

Ort: Realschule EDV-Raum
Gebühr: 50,00 EUR
Kurs-Nr. 182502

Die VHS-Pfullendorf sucht ständig für alle Fachbereiche qualifizierte, nebenberufliche Kursleiter/innen
Bitte senden Sie eine aussagekräftige Bewerbung mit Nachweis der Qualifikation an VHS-Pfullendorf, Hermine Reiter, Kirchplatz 1, 88630 Pfullendorf.

Notizen

Sprachen lernen an der Volkshochschule

Die vorrangigen Lernziele bei den VHS-Sprachkursen sind Hörverstehen und Sprechfähigkeit. Deshalb erleben Sie von Anfang an alltägliche Gesprächssituationen, damit Sie sich schnell in einem fremden Land oder im Kontakt mit ausländischen Gesprächspartnern zurechtfinden. Ergänzend wird das Lesen und Schreiben geübt.

In unseren Kursen herrscht eine entspannte Atmosphäre, in der auch Fehler erlaubt sind, wobei dem Lernen in der Gruppe und im Dialog mit den anderen Teilnehmern besonderes Gewicht beigemessen wird.

Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs der richtige für Sie ist, sprechen Sie mit uns. Wir beraten Sie gerne.

Kursgebühren:
Um eine Kontinuität der Kurse und Ihres Lernfortschritts zu gewährleisten, haben wir die Gebühren flexibel gestaltet. Die folgende Tabelle zeigt Ihnen unsere Gebühren für Standardsprachkurse. Wenn die Mindesteilnehmerzahl nicht erreicht wird, legen Sie zusammen mit der Kursleitung am ersten Kursabend fest, ob Sie den Kurs verkürzen wollen oder sich entschließen, ein erhöhtes Entgelt zu bezahlen, oder ob der Kurs ausfallen soll.

Termine		**15**	**12**	**10**	**9**	**8**
UE		**30**	**24**	**20**	**18**	**16**
8	**TN**	95,00 €	76,00 €	57,00 €	52,00 €	47,00 €
7	**TN**	108,00 €	86,00 €	68,00 €	61,00 €	55,00 €
6	**TN**	125,00 €	100,00 €	78,00 €	70,00 €	62,50 €
5	**TN**	150,00 €	120,00 €	100,00 €	90,00 €	80,00 €

Kleingruppen-Kurse kosten zwar mehr, bieten allerdings bessere Lernchancen: intensiveres und schnelleres Lernen, häufigeres Sprechen, bessere Betreuung!

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen für Sprachen (Globalskala)

Kompetente Sprachverwendung	**C 2**	Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.
	C 1	Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.
Selbstständige Sprachverwendung	**B 2**	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
	B 1	Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
Elementare Sprachverwendung	**A 2**	Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.
	A 1	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen und was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner/innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung
Rechtzeitige schriftliche Anmeldung vor Beginn der Kurse und Seminare.
Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. **Die Anmeldung ist verbindlich und wird von der VHS nicht bestätigt.** Eine Benachrichtigung erfolgt nur bei Änderung, Nichtzustandekommen oder Überbelegung der Veranstaltung. Teilnehmer die am ersten Kursabend teilnehmen sind automatisch für den ganzen Kurs angemeldet.

Mindestteilnehmerzahl
Die Kurse finden nur mit einer Mindestzahl von 10 Teilnehmern (Ausnahmen sind besonders vermerkt!) statt. Wird diese Zahl nicht erreicht, wird ein Aufschlag erhoben. Die Entscheidung, ob ein Kurs mit weniger als 10 Teilnehmern durchgeführt wird, liegt bei der Volkshochschule.

Gebühren und Zahlung
Die Gebühren werden ca. nach dem zweiten Kursabend durch Einzugsermächtigung eingezogen. Die Entgeltpflicht entsteht mit der schriftlichen Anmeldung.
Wird die Ermäßigung nicht vor Kursbeginn auf der Anmeldung vom Teilnehmer beantragt und nachgewiesen, so wird der volle Betrag fällig. Nachträgliche Ermäßigungen können nicht gewährt werden. Auch für Teilnehmer, die in bereits laufende Kurse einsteigen, gelten die vollen Entgelte.
Gebühren bei Dia-Vorträgen und Vorträgen werden an der Abendkasse erhoben. Ausnahme Tagesseminare.

Ermäßigungen
Schüler, Studenten, Auszubildende, Wehrpflichtige und Zivildienstleistende erhalten auf alle Kurse und Seminare 20% Ermäßigung. Bei Gebühren unter EUR 16,- kann keine Ermäßigung gewährt werden. Die Teilnehmer müssen ihr Recht auf Ermäßigung vor Kursbeginn auf der Abbuchungsermächtigung vermerken und per Ausweis nachweisen. Es wird grundsätzlich nur eine Ermäßigung gewährt.
Auf Kurse der Jungen VHS können keine Ermäßigung gewährt werden, die Ermäßigung ist bei den Kursgebühren bereits berücksichtigt.

Rücktritt/ Abmeldung
Ein Rechtsanspruch auf Durchführung einer Veranstaltung besteht nicht. Laufende Veranstaltungen können aufgrund höherer Gewalt ausfallen. Ein Terminwechsel aus organisatorischen Gründen bleibt vorbehalten.
Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn
- die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird
- die von der VHS verpflichtete Kursleiterin/ der Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der VHS liegen (z. B. Krankheit), ausfällt.

Die Teilnehmerin/ der Teilnehmer kann nur bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn von seiner Anmeldung zurücktreten. Der Rücktritt muss schriftlich bei der Geschäftsstelle erfolgen. Absagen bei der Kursleitung oder das einfache Fernbleiben genügen nicht, da ansonsten das volle Entgelt (auch evtl. anfallende Materialkosten) fällig wird.
Bei Sprachkursen ist eine Abmeldung auch noch am ersten Kursabend schriftlich an die Geschäftsstelle der VHS-Pfullendorf möglich.

Haftung
Der Besuch aller VHS-Veranstaltungen ist freiwillig und erfolgt auf eigene Gefahr, auch auf den Wegen zwischen Veranstaltungs- und Wohnort. Bei Kindern wird die Übernahme der Haftung durch die Eltern vorausgesetzt. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedwelcher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Ein Anspruch aus Unfall-, Vermögens-, Sach- oder Personenschäden gegen die VHS besteht nicht. Die VHS muss die Hausordnung einhalten, welche für die Räumlichkeiten, in denen die Veranstaltungen durchgeführt werden, vorgeschrieben sind.

Studienfahrten
Bei diesen Veranstaltungen tritt die VHS lediglich als Vermittler auf. Es gelten die üblichen Regelungen des Reisebürogewerbes und der Leistungsträger. Für jede Studienfahrt/-reise ist ein Meldeschluss festgelegt, bis zu welchem die Gebühr voll bezahlt sein muss. Nicht bezahlte Anmeldungen werden danach hinfällig.

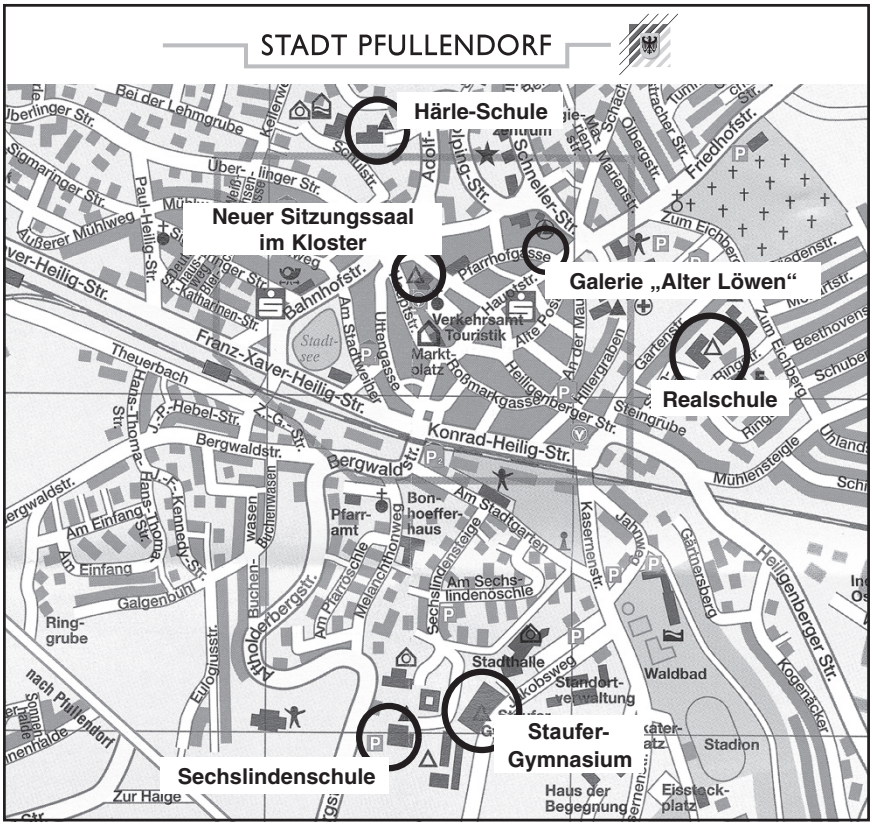
Hinweise in der Presse
Änderungen, welche bei Veranstaltungen oder Kursen erforderlich werden, gibt die örtliche Presse möglichst rechtzeitig bekannt.

Ferien
An Feiertagen, während der allgemeinen Schulferien, sowie an den beweglichen Ferientagen der Pfullendorfer Schulen, fallen auch unsere Kurse aus. Ausnahmen werden durch die Kursleitung rechtzeitig bekannt gegeben.

Herbstferien	29.10.2018 - 02.11.2018
Weihnachtsferien	21.12.2018 - 05.01.2019
Fasnachtsferien	01.03.2019 - 08.03.2019
Semesterbeginn I/2019:	**18.03.2019**

Teilnahmebescheinigung
Auf Wunsch kann den Teilnehmern nach Beendigung des Kurses eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden. Teilnahmebescheinigungen für Kurse, die ein oder mehrere Semester zurückliegen, können nicht ausgestellt werden. **Sie werden nicht per Post zugeschickt.**

Stadtplan



Kartografie Verlags-Verlag München, Lizenz-Nr. 03/01/05
Weitere Stadtpläne unter www.stadtplan.net