vhs Volkshochschule Hechingen

Schwerpunktthema
Achtsamkeit

Programm
Sommersemester
2020

Hinweise zur Anmeldung

Mit Erscheinen des Programmheftes ist es möglich, sich sofort anzumelden. Zu allen Kursen ist eine Anmeldung vor Beginn unbedingt erforderlich. **Die Volkshochschule verschickt keine Anmeldebestätigungen und Rechnungen. Wir benachrichtigen Sie nur bei Überbelegung, Kursausfall oder Änderungen.** Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

Wir möchten Ihnen die Anmeldung so leicht wie möglich machen. Sie können sich persönlich, telefonisch, schriftlich oder über unsere Homepage anmelden.

Persönlich ab 03. Februar
Im gelb markierten Gebäudeteil, 1. OG,
zu den bekannten Öffnungszeiten

Telefonisch ab 03. Februar
Tel. 0 74 71 51 88
zu den bekannten Öffnungszeiten

Per Brief ab 03. Februar
vhs Hechingen
Münzgasse 4/1, 72379 Hechingen
Benutzen Sie dazu bitte die Anmeldekarte
auf der vorletzten Seite.

Per Email ab 03. Februar
vhs@vhs-hechingen.de
Benutzen Sie dazu bitte die Anmeldekarte
auf der vorletzten Seite.

Im Internet ab 03. Februar
www.vhs-hechingen.de

vhs Volkshochschule Hechingen

vhs Hechingen
Münzgasse 4/1 • 72379 Hechingen
Tel. 0 74 71 51 88
vhs@vhs-hechingen.de • www.vhs-hechingen.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 8.00 – 12.00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr

In den Schulferien vormittags 8.00 – 12.00 Uhr
Beratung zu den Integrationskursen (BAMF):
Mittwoch 8.00 – 15.00 Uhr
sowie nach telefonischer Vereinbarung

Bankverbindung der Volkshochschule Hechingen
Sparkasse Zollernalb
IBAN: DE42 6535 1260 0079 0006 53
BIC: SOLADES1BAL
Volksbank Hohenzollern
IBAN: DE10 6416 3225 0212 0550 03
BIC: GENODES1VHZ

Impressum

Wir bedanken uns für die Anzeigen bei der Burg Hohenzollern, der Druckerei Göckel, dem Jugendförderverein Zollernalbkreis, der Sparkasse Zollernalb, dem SWR und dem Theater Lindenhof.
Wir bedanken uns für die Abbildungen bei Foto Keidel (Hechingen), Freepik.com, Atelier Ina, Tobias Heyel, dem Theatertrepple, Create Education sowie allen Dozent*innen.

Gestaltung und Druck: Göckel Druck & Grafik GmbH, Burladingen
Copyright © 2020 Volkshochschule Hechingen, für die Abbildungen bei ihren jeweiligen Urhebern.

Inhalt

Gesellschaft, Umwelt, Kultur 6
Politische Beteiligung und Meinungsbildung 6
Leben mit Kindern 6
Umweltbildung 7
vhs unterwegs 7
Geopuls Studienreisen 8
Technik 10
Recht 11
Kulturelles Leben 12

Gestalten 15
Bildende Kunst 15
Fotografie 16
Mode und Textil 17
Tanz 18
Theater 19
Literatur 19

Gesundheit 20
Aquafitness 20
Fitness und Kraft 21
Fitness und Ausdauer 22
Fitness und Outdoor 23
Fitness und Tanz 27
Yoga 29
Meditation 31
Wohlfühlen 32
Jeder kann kochen 33
Gesundheitliches Grundwissen 34
Leben mit Krankheit 39
Körper und Stil 39

Sprachen 40
Deutsch als Fremdsprache 40
Englisch 41
Italienisch 43
Spanisch 45

Beruf und Karriere 48
Mittelstand digital, Digital Hub 48
60+ EDV und Medien 49
Informationstechnik und EDV 50
Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge 52
Orientierung 53
Kommunikation 55

Grundbildung 56

Junge vhs 57
Politische Beteiligung und Meinungsbildung 57
Stadt, Land, Welt 57
Leben mit Erwachsenen 57
Gestalten 57
Bewegung und Entspannung 59
Fitness 59
EDV 60
Outdoor 62
Prüfungsvorbereitung 65

Veranstaltungsorte 66
Geschäftsbedingungen 67
Datenschutzbestimmungen 69

Liebe Freund*innen der Volkshochschule Hechingen, sehr geehrte Damen und Herren,

achtsam sein – das beschreibt einen respektvollen Umgang mit der Natur, seiner Umwelt und natürlich mit sich selbst. Anhalten, zur Ruhe kommen, sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren, einfach mal Nichts tun. Im Alltag oft gar nicht so einfach umzusetzen. Aber Achtsamkeit ist erlernbar.

Daher ist Achtsamkeit in diesem Sommersemester unser Schwerpunkt mit vielen interessanten, alten und neuen Kursen. Und wir schlagen dabei einen weiten Bogen über die Natur und die Umwelt bis hin zu uns selbst. Sie können zum Beispiel per Livestream aus der vhs Wolfsburg am Vortrag „Mit Messer und Gabel das Klima retten? Wie unsere Ernährung die Umwelt beeinflusst“ (Kursnummer 201-1001) teilnehmen oder achtsam wandern bei „Achtsam unterwegs - Wandern, Entspannen, Genießen“ (Kursnummer 201-3380). Da das Thema „Achtsamkeit“ viele unserer Kurse berührt, haben wir für Sie dieses Mal nur ausgewählte Kurse mit unserem grauen Schwerpunktstern gekennzeichnet.

Um vhs-Kurse auch generationenübergreifend zu gestalten, wird es in diesem Semester einige altbewährte Kurse in neuem Format geben. Der „Nähkurs für Jugendliche und Erwachsene“ (Kursnummer 201-2500) ist ab 14 Jahren und soll Jugend und Ältere miteinander vereinen und voneinander lernen lassen. Neu ist unser Kurs „Patchworken“ (Kursnummer 201-2501), der ebenfalls in diesem Format stattfinden wird.

Im Fachbereich Beruf finden Sie neben unseren bewährten Kursen dieses Semester alles rund ums Thema Netzwerken – online und offline. Hierbei stehen die kleinen und mittelständischen Unternehmen im Fokus. Außerdem gibt es eine Veranstaltungsreihe nur für Frauen zum Thema „Neustart - Wiedereinstieg - Umorientierung“.

Neu in diesem Semester sind auch die Ferienkurse, die die vhs in den Osterferien für Kinder anbietet:
„Benimm ist in - spielerisch zu gutem Benehmen“ (Kursnummer 201-7101), „Kreativ und achtsam mit Kids in den Osterferien“ (Kursnummer 201-7300) sowie „Hechingen wird zu Hollywood!“ (Kursnummer 201-7301). Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Der Anmeldeschluss ist am 31. März.

Ein weiteres Highlight der Jungen vhs wird das Planspiel „zusammenleben.zusammenhalten“ sein (Kursnummer 201-7000). Bis zu 40 Personen zwischen 14 und 26 Jahren können an dieser Simulation teilnehmen und Potentiale und Gefahren für den gesellschaftlichen Zusammenhalt entdecken und diskutieren.

Ganz besonders freuen wir uns auf den 13. Mai. In Kooperation mit der Stadt Hechingen veranstalten wir an diesem Abend einen Poetry Slam (Kursnummer 201-1861) in der Stadthalle Museum. Im Vorfeld findet ein Workshop statt, in dem Sie lernen, ihre eigenen Gedanken in Worte zu fassen. Wer möchte darf dann am Poetry Slam seinen selbstgeschriebenen Text vor Publikum vortragen.

Unser Semester startet am 02. März – die Sprachberatungen (um den passenden Kurs zu finden, der Ihrem Kenntnisstand entspricht) finden jedoch bereits am 14. Februar von 17 bis 18 Uhr in den Räumen der vhs in der Münzgasse 4/1 statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Um immer auf dem aktuellen Stand zu bleiben, sind Sie herzlich eingeladen, unseren Newsletter zu abonnieren oder uns auf Instagram zu folgen. Wir freuen uns auf Sie.

Seien Sie achtsam mit sich, halten Sie an und kommen Sie zur Ruhe – gerne in einem unserer Kurse.

Ihre vhs Hechingen
Stefanie Pilat und Team

Mitarbeiterinnen

Stefanie Pilat
Leitung

Susanne Weihing
Stellvertretende Leitung

Martina Schmidtke
Verwaltung und
Fachbereichsleitung

Jennifer Bendix
Verwaltung und
Buchhaltung

Noelle Hummel
FSJ Kultur

Anmeldung und Beratung

Jennifer Bendix, Martina Schmidtke, Noelle Hummel
Tel. 07471 5188
vhs@vhs-hechingen.de

Fachbereiche

Gesellschaft, Umwelt, Kultur / Junge vhs:
Stefanie Pilat
Tel. 07471 5150
leitung@vhs-hechingen.de

Gestalten / Gesundheit / Beruf und Karriere / Grundbildung:
Susanne Weihing
Tel. 07471 5122
hpm@vhs-hechingen.de

Sprachen / Deutsch als Fremdsprache / Integrationskurse (BAMF):
Martina Schmidtke
07471 5125
schmidtke@vhs-hechingen.de

Semesterplan Sommer 2020

Während der Ferien finden in den öffentlichen Schulen keine Kurse statt.

Samstag, Sonntag, Feiertag

Ferien in Baden-Württemberg, vhs-Ferien

Semesterlaufzeit

02. März 2020 – 29. Juli 2020

März	April	Mai	Juni	Juli
01	01	01	01	01
02	02	02	02	02
03	03	03	03	03
04	04	04	04	04
05	05	05	05	05
06	06	06	06	06
07	07	07	07	07
08	08	08	08	08
09	09	09	09	09
10	10	10	10	10
11	11	11	11	11
12	12	12	12	12
13	13	13	13	13
14	14	14	14	14
15	15	15	15	15
16	16	16	16	16
17	17	17	17	17
18	18	18	18	18
19	19	19	19	19
20	20	20	20	20
21	21	21	21	21
22	22	22	22	22
23	23	23	23	23
24	24	24	24	24
25	25	25	25	25
26	26	26	26	26
27	27	27	27	27
28	28	28	28	28
29	29	29	29	29
30	30	30	30	30
31		31		31

Fördermöglichkeiten

Aktuelle Informationen zu Fördermöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-hechingen.de
➡ über uns ➡ Fördermöglichkeiten

Folgen Sie uns auf Instagram

#vhshechingen

Wir sind nun auch auf Instagram aktiv. Abonnieren Sie uns und bleiben Sie auf dem Laufenden.

FIRMENKURSE

Sie suchen **aktuelle** und **passgenaue Kurse** für Ihr Unternehmen?

vhs Volkshochschule Hechingen

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir das passende Schulungsformat:

KLASSISCHES SEMINAR
WORKSHOP
VORTRAG

Bei Ihnen oder in unseren Räumlichkeiten.

Wir beraten Sie gerne!

FSJ Kultur Freiwilligendienst

Freiwilligendienste Kultur und Bildung

Bewirb dich jetzt um ein FSJ Kultur an deiner vhs Hechingen

Das Tätigkeitsprofil einer vhs-Mitarbeit ist sehr vielseitig! Hier bist Du ständig in Kontakt mit Menschen und Ansprechperson für ganz unterschiedliche Themen, zum Beispiel in der Anmeldung und Kursberatung. Hier triffst Du täglich auf Menschen aus der ganzen Welt. Neben der Verwaltung und der Entwicklung von Vermittlungsangeboten ist die Öffentlichkeitsarbeit ein zunehmend wichtiger Teil der Arbeit. Da wir uns momentan sehr stark verändern und weiterentwickeln, kannst Du Dich gerade in diesem Bereich mit eigenen Ideen einbringen.

https://anmelden.freiwilligendienste-kultur-bildung.de/platzsuche

Politische Beteiligung und Meinungsbildung

Die Zukunft in der wir leben wollen?

Livestream von der Konferenz zu digitalen Transformationen

Digitalisierung ist überall: Kommunikation, Freizeit, Arbeitsleben, Schule, Liebe, Behörden, Einkäufe,... Die Liste lässt sich beliebig fortsetzen. Wurde jahrelang darüber gesprochen, dass „die Digitalisierung" unser Leben verändern wird, haben digitale Transformationen in nahezu allen Lebensbereichen bereits stattgefunden und sind normal geworden.
Doch während „die Digitalisierung" normal geworden ist, sind ihre Auswirkungen für jede und jeden Einzelnen als Individuum, als Teil von Gruppen, als Teil der Gesellschaft sehr unterschiedlich. Erleichtern digitale Technologien einerseits Arbeitsabläufe, machen sie andere Arbeiten obsolet. Wie verändert sich die Arbeitswelt und kann der Wandel nachhaltig gestaltet werden? Sind neue (ethische) Rahmungen für den digitalen Raum, für digitale Technologien nötig? Wie können die Veränderungen mitgestaltet werden?
Im Rahmen der Eröffnungsveranstaltung der Konferenz sind zwei Vorträge geplant: einer zum Thema „Digitale Utopie" sowie ein weiterer zum Thema „Digitale Dystopie". Beide Vorträge werden im Livestream übertragen.

1000
Do. 05.03.2020, 18.30 Uhr
Webinar
Gebühr: gebührenfrei
Eine Veranstaltung der Bundeszentrale für politische Bildung & Hessischer Volkshochschulverband. Bei diesem Online-Kurs schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Übertragung auf Ihrem Rechner zuhause an. Die Zugangsdaten zur Einwahl erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Mit Messer und Gabel das Klima retten?

Wie unsere Ernährung die Umwelt beeinflusst - Livestream aus der vhs Wolfsburg

Die Chance, durch veränderte Essgewohnheiten Ressourcen zu schonen und das Klima zu schützen, sitzt täglich mit am Esstisch. Wir haben nur einen Planeten - fruchtbare Ackerfläche zur Erzeugung von Lebensmitteln ist ein knappes Gut. Wie viel landwirtschaftliche Fläche steht uns zukünftig zur Verfügung und wie sollten wir diese nutzen? In welchem Maße tragen unsere Essgewohnheiten zum Klimawandel, aber auch zur Zerstörung natürlicher Lebensräume bei? Was sind die aktuellen Food-Trends und wie wird sich das Angebot auf dem Lebensmittelmarkt weiterentwickeln? Was kann jede*r Einzelne von uns tun und wie sehen gesunde und nachhaltige Ernährungsempfehlungen aus?
Im Rahmen der Veranstaltung gehen wir diesen Fragen gemeinsam mit unseren Referentinnen vom Ecologic Institut und WWF auf den Grund.

1001
Stephanie Wunder
Senior Fellow, Coordinator Food Systems, Ecologic Institut
Tanja Dräger de Teran, Referentin Nachhaltige Landnutzung Ernährung, WWF Deutschland
Di. 21.04.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
Webinar
Gebühr: gebührenfrei (2 UE)
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem WWF. Bei diesem Online-Kurs schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Übertragung auf Ihrem Rechner zuhause an. Über eine Online-Plattform können Sie Fragen an die Moderation der Veranstaltung übermitteln, die ausgewählte Fragen im Gespräch mit den Expert*innen aufgreift. Die Zugangsdaten zur Einwahl erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Planspiel: zusammenleben.zusammenhalten

14–26 Jahre

Die deutsche Gesellschaft ist durch Vielfalt geprägt. Menschen unterschiedlicher Kulturen, Milieus, Religionen, Wertkonzepte und Interessen treffen täglich aufeinander und handeln im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben das gemeinsame Zusammenleben aus. Die Gesellschaft ist auch Herausforderungen ausgesetzt, die sie unentwegt auf den Prüfstand stellt. Die soziale Schere zwischen Arm und Reich, Integration von Geflüchteten, wachsende Radikalisierungstendenzen und Fremdenhass sowie prekäre Arbeitsverhältnisse zählen unter anderem hierzu.

Ein Planspiel ist eine Simulation, bei der man eine bestimmte Situation als Modellfall durchspielt. Wir wollen mit euch anhand eines solchen Planspiels Potentiale und Gefahren für den gesellschaftlichen Zusammenhalt entdecken und diskutieren.
Vesper und Trinken nicht vergessen!

7000
Haio Riewe
Volker Labs
Sa. 27.06.2020, 10.00 – 15.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 10,00 € (6 UE)

Leben mit Kindern

Zahlenzerlegung und Zehnerübergang üben / Unterstützen Sie Ihr Kind in der 1. und 2. Klasse

In der Klassenstufe eins und zwei wird der Grundstein für das Zahlenverständnis gelegt. Ein gelungener Start verhilft zu einem Lernerfolg bis zum Wechsel in die weiterführenden Schulen. Unterstützen Sie Ihr Kind beim Erlernen der Grundlagen der Mathematik. In diesem Kurs lernen Sie einfache und spielerische Übungen kennen, die Ihrem Kind das Erlernen dieser unverzichtbaren Grundlage erleichtern. Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

1200
Dorothea Berger
Nachhilfe und Mehr
Sa. 11.07.2020, 14.00 – 18.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 29,00 € (5,33 UE)

Umweltbildung

Motorsägenkurs

Ihr Brennholz selber machen mit viel Spaß

Mit Holz zu arbeiten macht darüber hinaus Spaß und ist durchaus auch ein beruflicher Ausgleich. Sie erwerben Kenntnisse und Fertigkeiten zum praktischen Arbeiten mit der Motorsäge. Motorsägen werden gestellt.

Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre und die eigene persönliche Schutzausrüstung. Sie erhalten die erforderliche Bescheinigung, nach Vorgaben der SVLFG.

1350
Helmut Keller
Ausbildungszentrum Keller
Fr. 28.02.2020, 9.00 – 17.00 Uhr
Sa. 29.02.2020, 9.00 – 17.00 Uhr
Fa. Gebhard Gehring, Sigmaringer Str. 66 - 82, 72458 Albstadt
Gebühr: 180,00 €
Anmeldung über die VHS Albstadt, Tel. 07431-134350

Obstbaumschnitt leicht gemacht

Sie haben eigene Obstbäume oder eine Patenschaft dafür übernommen und wissen nicht richtig, ob und wie Sie die Bäume schneiden sollen bzw. ob im Sommer oder im Winter? Kein Problem! Hier bekommen Sie die Grundlagen für den richtigen Schnitt bei Alt- und Jungbäumen gezeigt und legen selbst Hand an.
Der Kurs besteht aus zwei Teilen.
Donnerstag: Theoretische Grundlagen des Obstbaumschnittes, Schnittregeln und Wachstumsgesetze
Samstag: Praktische Übungen an Obstbäumen, Werkzeugbesprechung, Obstanlage Hechingen - Boll

1351
Armin Bendix
Fachwart
Do. 19.03.2020, 19.30 – 21.30 Uhr
Sa. 21.03.2020, 9.30 – 12.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 15,00 € (6 UE)

Einführung in die Bienenhaltung

Bienen halten ist eine faszinierende Tätigkeit. Das hat mehrere Gründe: Die Honigbiene ist wie kein anderes Nutztier von ihrer Umwelt abhängig. Wer das Bienenvolk und seine Lebensweise verstehen will, muss sich sowohl mit ihm, als auch mit seiner Umwelt auseinandersetzen. Jedes Jahr verläuft anders. Deshalb sind ein paar Jahre Erfahrung notwendig, bis das Verständnis für das Bienenvolk und für seine Abhängigkeit von der Umwelt groß genug und außerdem die Furcht vor den stechfähigen Tierchen verschwunden ist. Dennoch ist Bienen halten einfacher als die meisten denken.

Inhalte des Einführungskurses:
- Theoretische Einführung durch die Landesanstalt für Bienenkunde
- Frühjahrsnachschau
- Erweiterung der Völker
- Schwarmkontrollen, Ablegerbildung, Königinnenaufzucht
- Honigernte, Jungvolkpflege
- Spätsommerpflege, Fütterung
- Varroabehandlung, Futterkontrolle
- Winterbehandlung

Bitte beachten Sie:
Der Kurs ist witterungsabhängig. Sie werden per Email über Terminänderungen verständigt.
Nur der erste Kurstermin findet in Hohenheim statt. Kursort für die restlichen Termine ist der Lehrgarten des Obst- und Gartenbauvereins Jungingen.
Der Imkerverein Hechingen unterstützt Sie bei Bedarf beim Erwerb von Bienenvölkern und der Suche eines Bienenstandortes.

1365
Wolfgang Markowis, Imker
Imkerverein Hechingen
Termin an der Universität in Hohenheim ist am 15.02.2020 von 10 bis 17 Uhr.
Lehrgarten, Obst- und Gartenbauverein Jungingen
Gebühr: 60,00 € (28 UE)
Partner: Landesanstalt für Bienenkunde, BV Filder
In Kooperation mit der vhs Burladingen.

Stadt, Land, Welt vhs unterwegs

Die Genussrösterei - Führung im Kaffeewerk Zollernalb

Kaffee ist eines der meist konsumierten Getränke der Welt. Alleine in Deutschland liegt der Verbrauch pro Person bei 150 Liter im Jahr. Ursprünglich kommt der Kaffeebaum aus Afrika, genauer aus Äthiopien. Inzwischen wird Kaffee in mehr als 50 Ländern der Tropen und Subtropen, dem so genannten Kaffeegürtel, angebaut. Die Pflanzen gehören zur botanischen Gattung Coffea aus der Familie Rubiaceae.
Als Mitglied der Deutschen Röstergilde setzt sich das Kaffeewerk Zollernalb für Qualität, Gesundheitsbewusstsein, Fairness, Nachhaltigkeit und Transparenz rund um das Thema Kaffee ein.

1420
Miriam Braunmüller
vhs Albstadt
Fr. 20.03.2020, 10.00 – 12.00 Uhr
Kaffeewerk Zollernalb, Kientenstrasse 51, 72458 Albstadt
Gebühr: 12,00 €
Anmeldung über die VHS Albstadt, Tel. 07431-134350

1421
Christoph Mast
vhs Albstadt
Fr. 15.05.2020, 10.00 – 12.00 Uhr
Kaffeewerk Zollernalb, Kientenstrasse 51, 72458 Albstadt
Gebühr: 12,00 €
Anmeldung über die VHS Albstadt, Tel. 07431-134350

Führung durch die Kläranlage Hechingen

Die Kläranlage Hechingen ist eine mechanische/biologische Kläranlage mit einer nachgeschalteten Adsorptions-Flockungs-Filtrations-Anlage, welche für ca. 57.200 Einwohner ausgelegt ist. Im Schnitt werden jährlich ca. 3.800.000 m³ Abwasser gereinigt.

Bei der Führung werden Einblicke in die Klärprozesse gegeben und Ihre Fragen rund um das Klärwerk beantwortet.

1422
Florian Haag
Betriebsleiter
Städtische Werke Hechingen, Eigenbetrieb Entsorgung
Do. 14.05.2020, 16.30 – 18.00 Uhr
Kläranlage Hechingen, Haigerlocher Str. 71
Gebühr: 5,00 € (2 UE), Gebühren werden vor Ort bezahlt.
Kinder bis 18 Jahre frei und nur in Begleitung eines Erwachsenen.

Geheime Orte auf Burg Hohenzollern

Ungewöhnliche Perspektiven gewährt dieser abendliche Besuch der Burg Hohenzollern, einer der bedeutendsten touristischen Attraktionen der Region! Sie gelangen an Orte, die in den regulären Führungen nicht zu sehen sind, zudem in die Schatzkammer und die Burg-Kasematten. Je nach Wetterlage ist sogar ein Blick vom Fahnenturm möglich. Für den Fußweg nach der Führung wäre es gut, eine Taschenlampe mitzuführen. Eine Führung also, die selbst Kennern der Burg noch etwas Neues zu bieten hat!

1423
Burg Hohenzollern
Fr. 15.05.2020, 17.15 – 20.15 Uhr
Burg Hohenzollern
Gebühr: 15,00 € (4 UE)
Treffpunkt:
17:15 Uhr Parkplatz, Bushaltestelle beim Kiosk
17:45 Uhr Kanone im Burghof

Alles Bio? Besuch auf einem Biohof

Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Bio ist nicht gleich Bio, aber was macht den Unterschied? Ist Bio wirklich besser? Fragen, die beantwortet werden! Bei einer Führung durch den Ziegenstall und über die Felder und Wiesen, geht Familie Dietz ausführlich auf Biodiversität und ökologische Bewirtschaftung ein.

1424
Alexander Dietz
vhs Albstadt
Sa. 06.06.2020, 14.30 – 18.00 Uhr
Ziegenhütte Harthausen, Bei der Ziegelhütte 2, Harth
Gebühr: 8,50 €
Anmeldung über die VHS Albstadt, Tel. 07431-134350

Stadtführung in leichtem Deutsch

"Es ist langweilig in einer Stadt zu leben, ohne sie zu kennen" - hat eine Deutschkurs-Teilnehmerin gesagt. Denken Sie auch manchmal so? Sie interessieren sich für Ihren neuen Wohnort Hechingen und wollten schon immer an einer Stadtführung teilnehmen. Aber Sie lernen noch Deutsch. Eine Stadtführung in leichtem Deutsch bietet Ihnen eine Möglichkeit, ohne perfekte Deutschkenntnisse die Stadt und ihre Geschichte besser kennenzulernen. Entdecken Sie zusammen mit der Deutschlehrerin Hanna Johner interessante und historische Plätze in Hechingen.

4002
Hanna Johner
Stadtverwaltung Hechingen
Integrationsbeauftragte
Fr. 19.06.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Am Marktplatzbrunnen, Hechingen
Gebühr: gebührenfrei (2 UE)

Stadt, Land, Welt
Geopuls Studienreisen

Geopuls Studienreisen

GEOPULS als Reiseveranstalter für alle Menschen, die gerne Reisen und etwas mehr von einem fremden Land erfahren möchten, wurde 2004 von Dozenten des Geographischen Instituts in Tübingen gegründet. Seitdem arbeitet Geopuls exklusiv mit der VHS zusammen. Begeisterte Geographen und Landeskundler, die Kultur und Natur eines Ziellandes bestens vermitteln können, führen Sie bei diesen Studienreisen. Dabei möchten wir ein Land möglichst authentisch und umfassend bereisen, was bedeutet, dass neben den berühmten Sehenswürdigkeiten eines Landes auch dessen Landesnatur nicht zu kurz kommt. Ausflüge, Spaziergänge und kleine Wanderungen hinaus in die Natur gehören deshalb immer mit dazu. In jedem Fall gilt es auch die schönen, oftmals übersehenen Dinge abseits der touristischen Hauptrouten zu entdecken. Am besten funktioniert das in einer überschaubaren Gruppengröße, weshalb die Teilnehmerzahl für alle Reisen auf 16 oder weniger Personen begrenzt ist.

Studienreise Andalusien

Reise 1

"Wenn du in den Straßen von Granada einem blinden Bettler begegnest, so gib ihm doppelt, denn es ist Leid genug, diese Schönheit nicht sehen zu können." Diese poetische Beschreibung von Granada passt auch zu vielen anderen Orten Andalusiens. Fast 800 Jahre lang währte die orientalisch-arabische Präsenz auf spanischem Boden und hinterließ herrliche Monumente: Die Alhambra in Granada, die Mezquita in Córdoba oder die herrliche Altstadt von Sevilla sind nur die prominentesten Beispiele. Ausflüge und kleine Wanderungen führen uns zudem in die bizarre Karstlandschaft des Naturreservates El Torcal oder die Gebirgslandschaften der Sierra Nevada und der Alpujarra Alta mit ihren weißen Dörfern. Um das Flair der Städte Andalusiens erleben zu können, wohnen wir stets in hübschen Hotels inmitten der historischen Altstädte sowie, um auch einmal das beschauliche Landleben kennenzulernen, in einem wunderschön urigen Dorf in den Bergen der Alpujarras. Ausschreibung im Detail bitte anfordern.

Flugreise ab Stuttgart, 11 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten (EZ-Zuschlag 440 €, begrenzt auf max. 16 Teilnehmende)

1450
Dr. Fernando Gonzales-Vinas
Geopuls Rottenburg
12 Tage
Mo., Di., Mi., Do., Fr., Sa., So. ab 15.04.2020,
Gebühr: 2.180,00 €

1451
Fernando Dr. Gonzales-Vinas
Geopuls Rottenburg
12 Tage
Mo., Di., Mi., Do., Fr., Sa., So. ab 01.05.2020,
Gebühr: 2.180,00 €

Studienreise Albanien

Reise 1

Nach langer Abgeschlossenheit wird Albanien und dessen angrenzende Regionen heute touristisch erst ganz langsam entdeckt. Massentourismus ist ein unbekanntes Phänomen. Für den Reisenden öffnen sich teils großartige Landschaften mit einer nahezu unberührten Natur in den Albanischen Alpen, lange Sandstrände an der Adria und eine wechselvolle Geschichte bis zurück in die Antike - Albanien hat viel zu bieten! Auf unserer Route warten allein 5 UNESCO-Welterbestätten (und 3 Anwärter darauf) auf Ihren Besuch. Mit einem hervorragend Deutsch sprechenden albanischen Geographen, der seine Heimat bis in den hintersten Winkel wie seine Westentasche kennt und mitunter auch sehr humorvoll die Eigenheiten der Region zu vermitteln weiß, wird diese Reise zu einem ganz besonderen Erlebnis. Unterkunft nehmen wir, wo möglich in hochwertigen Hotels, aber auch einmal ganz authentisch in guten Landgasthöfen und genießen die ausgezeichnete lokale Küche. Sehr schnell wird Sie die herzliche Gastfreundschaft und lebensfrohe Art der Albaner begeistern und eventuelle Vorurteile als vollkommen unberechtigt verpuffen lassen. Die gesamte Region gilt heute als äußerst sicher. Die Route führt von der farbenprächtigen Hauptstadt Tirana über Krujë und Skodra nach Montenegro, in den Biogradska Gora Nationalpark sowie über Peja und Prizren in die Albanischen Alpen, die wir u.a. auf einer 40 km langen Bootsfahrt sehr intensiv erleben werden. In Südalbanien führt die Route u.a. nach Berat, entlang der Adria bis nach Butrint sowie über Girokastra bis nach Ohrid in Mazedonien. Ihren Abschluss findet die abwechslungsreiche Exkursion in einem schönen Strandhotel in der Hafenstadt Durres. Ausschreibung im Detail bitte anfordern.

Flugreise ab Stuttgart, 11 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Ausflügen, Führungen, Besichtigungen mit Eintritten und Bootsfahrten (EZ-Zuschlag 180,00€), begrenzt auf max. 16 Teilnehmende

1452
Prof. Dr. Dhimiter Doka
12 Tage
Mo., Di., Mi., Do., Fr., Sa., So. ab 15.04.2020,
Gebühr: 1.990,00 €

Studienreise Amalfiküste, Golf von Neapel & Cilento

Reise 1

Die „costiera divina", die „göttliche Küste" Amalfis, ist Hauptziel dieser ganz und gar nicht gewöhnlichen Studienreise. Sie lernen nicht nur Amalfi, Positano, Ravello oder Capri intensiv, und unter Leitung der Geographin Annette Brünger-Miletto auch einmal überraschend anders kennen, sondern auf mehreren naturkundlichen Wanderungen auch die wundervolle mediterrane Landschaft, die der eilige Tourist sonst nur als traumhafte Kulisse wahrnimmt. Zeit zu haben für die Schönheit von Landschaft, Orten und Kultur ist auf dieser Reise Prinzip. Abseits der Touristenströme sind wir auf einem familiär geführten Agriturismo im Hinterland von Amalfi bei herrlichster Aussicht auf Berge und Meer untergebracht. Von dort, zwischen Weinbergen und Edelkastanien gelegen, genießt man den Blick hinab aufs Meer, bevor Signora Rosa mit Tochter Isabella unsere kleine Gruppe von max. 14 Teilnehmern mit bester kampanischer Küche verwöhnt. Nach sechs Tagen ziehen wir weiter Richtung Süden an den Rand des Cilento-Nationalparks. Auf einem historischen Landgut logieren wir wieder mit viel italienischem Flair. Neben den berühmten griechischen Tempeln von Paestum entdecken wir von hier aus auch den Cilento-Nationalpark. Mit der Amalfiküste, dem Cilento, der Altstadt von Neapel, dem antiken Pompei und Paestum führt diese Reise zu nicht weniger als fünf UNESCO-Welterbestätten! Auch der Ausflug auf den Vesuv wird dabei nicht fehlen. Ausschreibung im Detail bitte anfordern.

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 10 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Schifffahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten. (EZ-Zuschlag 240 € (EZ auf Anfrage, da nur 2 verfügbar), begrenzt auf max. 14 Teilnehmende

1453
Annette Brünger-Miletto
11 Tage
Mo., Di., Mi., Do., Fr., Sa., So. ab 25.05.2020,
Gebühr: 1.980,00 €

1454
Annette Brünger-Miletto
11 Tage
Mo., Di., Mi., Do., Fr., Sa., So. ab 01.09.2020,
Gebühr: 1.980,00 €

Studienreise Island, Feuer-Wasser-Eis

Faszinierende Natureindrücke und Gegensätze, wie sie größer nicht sein könnten, machen den Reiz von Island aus. Dabei können die unterschiedlichsten Naturschauspiele oft direkt nebeneinander gesehen werden: Erosion an den Wasserfällen, kalbende Gletscher, vulkanische Solfataren mit Schwefelkristallen, blubbernde Schlammtöpfe, herausschießende Geysire. Unterwegs mit einer Geographin werden Sie dabei nicht nur großartige Naturphänomene hautnah erleben können, sondern, anders als bei den meisten Islandreisen, aus berufenem Munde auch das Wie und Warum leicht verständlich für jedermann erklärt bekommen. Die max. Gruppenstärke mit 16 Teilnehmern ist so, dass wir beweglich genug bleiben auch einmal von den üblichen Hauptrouten abzubiegen, um das Zusammenspiel der Naturgewalten zu beobachten. Kleine Wanderungen in unbefestigtem Gelände gehören deshalb manchmal mit dazu und man kann auch mitten im Sommer plötzlich einem Schneesturm ausgesetzt sein. Sie sollten also festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, und eine normale körperliche Beweglichkeit mitbringen. Aber auch wenn Natur und Landschaften Islands den Schwerpunkt der Reise bilden, kulturelle Aspekte werden selbstverständlich nicht fehlen. Ausschreibung im Detail bitte anfordern.

Leistungen: Hin- und Rückflug Frankfurt-Reykjavik, 10 Ü/HP im DZ in guten Unterkünften, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Führungen und Eintritten (EZ-Zuschlag 860 €) begrenzt auf max. 16 Teilnehmende.

1455
Stefanie Kerlein
11 Tage
Mo., Di., Mi., Do., Fr., Sa., So. ab 06.07.2020
Gebühr: 3.680,00 €

Studienreise Albanien

Reise 2

Nach langer Abgeschlossenheit wird Albanien und dessen angrenzende Regionen heute touristisch erst ganz langsam entdeckt. Massentourismus ist ein unbekanntes Phänomen. Für den Reisenden öffnen sich teils großartige Landschaften mit einer nahezu unberührten Natur in den Albanischen Alpen, lange Sandstrände an der Adria und eine wechselvolle Geschichte bis zurück in die Antike - Albanien hat viel zu bieten! Auf unserer Route warten allein 5 UNESCO-Welterbestätten (und 3 Anwärter darauf) auf Ihren Besuch. Mit einem hervorragend Deutsch sprechenden albanischen Geographen, der seine Heimat bis in den hintersten Winkel wie seine Westentasche kennt und mitunter auch sehr humorvoll die Eigenheiten der Region zu vermitteln weiß, wird diese Reise zu einem ganz besonderen Erlebnis. Unterkunft nehmen wir, wo möglich in hochwertigen Hotels, aber auch einmal ganz authentisch in guten Landgasthöfen und genießen die ausgezeichnete lokale Küche. Sehr schnell wird Sie die herzliche Gastfreundschaft und lebensfrohe Art der Albaner begeistern und eventuelle Vorurteile als vollkommen unberechtigt verpuffen lassen. Die gesamte Region gilt heute als äußerst sicher. Die Route führt von der farbenprächtigen Hauptstadt Tirana über Krujë und Skodra nach Montenegro, in den Biogradska Gora Nationalpark sowie über Peja und Prizren in die Albanischen Alpen, die wir u.a. auf einer 40 km langen Bootsfahrt sehr intensiv erleben werden. In Südalbanien führt die Route u.a. nach Berat, entlang der Adria bis nach Butrint sowie über Girokastra bis nach Ohrid in Mazedonien. Ihren Abschluss findet die abwechslungsreiche Exkursion in einem schönen Strandhotel in der Hafenstadt Durres. Ausschreibung im Detail bitte anfordern.

Flugreise ab Stuttgart, 11 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Ausflügen, Führungen, Besichtigungen mit Eintritten und Bootsfahrten (EZ-Zuschlag 180,00€), begrenzt auf max. 16 Teilnehmende.

1456
Prof. Dr. Dhimiter Doka
12 Tage
Mo., Di., Mi., Do., Fr., Sa., So. ab 16.09.2020
Gebühr: 1.990,00 €

Studienreise Taiwan

Eine chinesische Demokratie - undenkbar? Auf Taiwan (mit einigen kleineren Inseln) ist dies seit 1991 in der Republik China verwirklicht. Von der kommunistischen Volksrepublik China als abtrünniger Teil betrachtet, hat Taiwan eine enorme wirtschaftsgeographische Entwicklung durchlaufen und gehört heute weltweit zu den 30 Ländern mit dem höchsten Wohlstand (Kaufkraft bereinigt nicht weit hinter Deutschland und noch vor Italien und Spanien). Der hohe Lebensstandard spiegelt sich in zahlreichen Bereichen wider: angefangen bei der hervorragenden Infrastruktur, die eine zeitgemäße Fortbewegung in den modernen Metropolen wie auch in den abgeschiedenen Berg- und Küstenregionen ermöglicht, über das Gesundheitswesen, was sich für den Reisenden besonders in der Hygiene beim Essen positiv bemerkbar macht, bis hin zur vorbildlichen Bildungspolitik. Taiwan, mit rund 23 Mio. Einwohnern und 36.006 km² Fläche in etwa vergleichbar mit den Niederlanden (16,4 Mio. Einwohner, 41.526 km²), investiert wesentlich mehr Geld in die Ausbildung seiner Jugend als der deutsche Staat insgesamt. Dadurch ist Taiwan aber auch kein Billigurlaub-Paradies wie viele seiner Nachbarländer. Ausschreibung im Detail bitte anfordern.

Flugreise ab Frankfurt, 11 Ü/HP, Exkursionsprogramm mit sämtlichen Ausflügen sowie Transfers in klimatisiertem Reisebus, allen Eintritten und Führungen laut Programm (EZ-Zuschlag 680,00€), begrenzt auf max. 16 Teilnehmende.

1457
Dr. Harald Borger
Geopuls Studienreisen
Dr. Weihsuan Lin
14 Tage
Mo., Di., Mi., Do., Fr., Sa., So. ab 11.10.2020
Gebühr: 3.120,00 €

Wissen im Alltag
Technik

Crashkurs: Instandhaltungsmaßnahmen am Pkw für Frauen

Angeleitet durch einen erfahrenen Kraftfahrzeugmechaniker-Meister lernen Sie, was Sie als unabhängige Automobilistin wissen müssen:

- Radwechsel nach Panne
- Reifendruck messen und einstellen
- Birnen prüfen und ersetzen
- Flüssigkeitsstände prüfen und korrigieren (Brems- und Kühlflüssigkeit, Öl)
- Kontrolllampen lesen und richtig reagieren

Werkstatttaugliche Kleidung, feste Schuhe und zurückgebundene Haare erforderlich

1460
Joachim Noack
Sa. 25.04.2020, 14.00 – 17.30 Uhr
Autohaus Joachim Noack
Gebühr: 24,00 € (4 UE)

Wissen im Alltag
Recht

Infoabend: Selbstbestimmt bleiben, immer!

Wie errichte ich Vollmachten, Verfügungen und einen Notfall-Ordner

Jede Person ab dem 18. Lebensjahr kann seine Mündigkeit für sich selbst und damit für seine Angehörigen verlieren. Plötzlich können wichtige Dinge nicht mehr eigenverantwortlich geregelt werden und es kommt ein von Amts wegen bestimmter Betreuer (Vormund) zum Einsatz, wenn man vorher nichts anderes festgelegt hat. Es geht um Verfügungen in Vermögensfragen, für medizinische Maßnahmen und juristische Handlungen im privaten sowie geschäftlichen Umfeld. Es werden Handlungsempfehlungen gegeben, wie man einfach und rechtskonform eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungs-, eine Patienten- und eine Sorgerechtsverfügung errichten lassen kann. Hartnäckige Irrtümer werden aufgeklärt, auch im Hinblick auf den Wunsch, solange wie möglich den Lebensabend zuhause verbringen zu können. Weil es oft schnell gehen muss, wird auch besprochen, welche wichtigen Dokumente und Informationen kompakt in einem Notfall-Ordner mit Notfall-Leitfaden für die Bevollmächtigten griffbereit bereitstehen sollten.

1700
Guido Burry
Generationenberater (IHK), Finanzfachwirt (FH)
Freier Kooperationspartner der JURA DIREKT
Mi. 18.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 5,00 € (2 UE), Abendkasse

Infoabend: Ehegattentestamente

Im Rahmen der Regelung ihrer Rechtsnachfolge haben Ehegatten in einer Familie klassischer Prägung in der Regel zuvorderst ihre gegenseitige Absicherung im Blick. Der Längerlebende soll nicht etwa gezwungen sein, aus der Ehewohnung etc. auszuziehen, um erbrechtliche Ansprüche der Kinder befriedigen zu können. Wenn auch der Längerlebende einmal verstorben ist, sollen die Kinder erben, so die Vorstellung vieler Ehegatten. Doch wie lässt sich dieser Wunsch in rechtlich wie steuerlich optimaler Weise umsetzen?
Der Vortrag zeigt die Grundkonstruktion klassischer Ehegattentestamente auf und beleuchtet die mit ihnen verbundenen rechtlichen und steuerlichen Vor- und Nachteile sowie mögliche Alternativen.

1701
Dr. Stefan Seyfarth
Fachanwalt für Erbrecht
Di. 31.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 5,00 € (2 UE), Abendkasse

Infoabend: Verschenken oder vererben

Immer wieder wird empfohlen, Vermögen „mit warmer Hand“ an die nächste Generation weiterzugeben. Wie die damit angesprochene vorweggenommene Erbfolge konkret umgesetzt werden kann und was es hierbei zu beachten gilt, bleibt jedoch häufig unklar. Wie kann ich Teile meines Vermögens bereits zu Lebzeiten an meine Kinder weitergeben? Welche Chancen bietet die lebzeitige Übertragung von Vermögen? Welche Risiken sind mit ihr verbunden? Welche steuerlichen Folgen hat die Übertragung zu Lebzeiten? Der Vortrag befasst sich mit den verschiedenen Möglichkeiten, Vermögen bereits zu Lebzeiten an die Kinder weiterzugeben. Hierbei nimmt er sowohl die rechtlichen und steuerlichen Vorteile als auch die mit der konkreten Ausgestaltung verbundenen Risiken in den Blick.

1702
Dr. Stefan Seyfarth
Fachanwalt für Erbrecht
Di. 26.05.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 5,00 € (2 UE), Abendkasse

Urban Gardening

QUARTIER 2020 Gemeinsam. Gestalten.

Urban gardening – bzw. der Urbane Gartenbau – steht für die kleinräumige, gärtnerische Nutzung von städtischen Flächen, damit zum Beispiel lokal Lebensmittel produziert werden können. Gleichzeitig entsteht ein Treffpunkt für alle Naturliebhaber und Gartenbegeisterten.
Dieses Konzept soll in Zukunft auch im Rahmen des Quartiersmanagements in Hechingen in der Oberstadt umgesetzt werden.
Bei Interesse melden Sie sich gerne bei Stefanie Pilat, Tel. 07471-5150, leitung@vhs-hechingen.de

Die vhs Hechingen bietet der Gruppe Folgendes an:
- städtisches Grundstück
- Räume in der vhs für regelmäßige Treffen
- eine Anlaufstelle, bei der sich Interessenten informieren können
- die Veröffentlichung der Gruppe auf der Homepage
- die Veröffentlichung als gebührenfreier Kurs im vhs-Semesterprogramm

Infoabend: Von der Trennung bis zur Scheidung

Ein Wegweiser für Betroffene

Eine Trennung und/oder Scheidung führt zu vielen Fragestellungen. Bereits zu Beginn dieser schwierigen Phase werden Fehler gemacht, die in der Folgezeit oftmals nur schwer zu korrigieren sind.
Der Vortrag gibt rechtliche Hilfestellung für den Fall der Trennung oder Scheidung.

1703
Volker Spohn
Fachanwalt für Familienrecht, Dipl.-Betriebswirt
Mi. 17.06.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 5,00 € (2 UE), Abendkasse

Infoabend: Trennung und Scheidung - wer bekommt was (Unterhalt, Vermögen, Immobilien)?

Im Zusammenhang mit einer Trennung bzw. Ehescheidung stellt sich auch die Frage, wer welche Vermögenswerte erhält, insbesondere auch im Zusammenhang mit Immobilien. Des Weiteren bestehen nach einer Trennung bzw. Scheidung regelmäßig Unterhaltsansprüche (Kindes- und/oder Ehegattenunterhalt). Der Vortrag zeigt Möglichkeiten der Vermögensauseinandersetzung bei Trennung und Scheidung auf und beschäftigt sich auch mit dem Vermögensausgleich (Zugewinnausgleich) im Falle der Ehescheidung, ferner mit der Praxis des Unterhaltsrechts.

1704
Volker Spohn
Fachanwalt für Familienrecht, Dipl.-Betriebswirt
Mi. 15.07.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 5,00 € (2 UE), Abendkasse

Kulturelles Leben

Filmvorführung „ITALY - Love it or leave it"

Italienische Originalfassung mit deutschem Untertitel

Luca und Gustav haben in den vergangenen Jahren den Wegzug vieler ihrer italienischen Freunde miterlebt. Der schlechten Jobaussichten, hohen Lebenshaltungskosten und unglaubwürdigen Politiker überdrüssig, sind die jungen Leute nach Berlin, London oder Barcelona weggezogen. Auf der Suche nach Argumenten, es ihnen nicht gleich zu tun, beschließen die beiden jungen Männer - eigentlich ein duo infernale - in ihrem alten Fiat Cinquecento das Land zu erkunden. Wo sind die Menschen, die Italien retten? Sechs Monate nehmen sie sich Zeit, um eine Frage endgültig zu klären: Italy - Love it or leave it?

1866
Ralf Merkel
Mi. 22.04.2020, 20.00 – 21.30 Uhr
Kino Burgtheater Hechingen
Gebühr: 6,50 € (2 UE), Anmeldung über die vhs Hechingen
Abendkasse: 8,50 €

Aufführung Hechinger Theatertrepple "Biedermann und die Brandstifter"

1863
Henriette Lüdenbach
Fr. 08.05.2020, 20.00 – 22.00 Uhr
Stadthalle Museum
Gebühr: 10,00 € (2,67 UE) (erm. 8,00 €)
Karten im Vorverkauf bei „Das Buch" oder an der Abendkasse erhältlich.

Poetry Slam Hechingen

Poetry Slam ist längst in aller Munde und nun - nach langer Pause - endlich wieder in Hechingen! Hank M. Flemming und Lena Stokoff präsentieren Wortakrobat*innen aus nah und fern, die in zwei Runden um den Sieg im modernen Dichterwettstreit ringen werden. Dabei gelten die bewährten Poetry Slam Regeln: Keine Requisiten, kein Gesang oder Tanz - es gilt nur das gesprochene Wort. Zeitlimit: Sechs Minuten. Wer gewinnt, entscheidet allein das Publikum. Ob zarte Lyrik oder brachiale Comedy - alles ist erlaubt, so lange es selbst geschrieben ist.

1861
Hank M. Flemming
Lena Stokoff
Mi. 13.05.2020, 19.30 – 22.00 Uhr
Stadthalle Museum
Gebühr: 12,00 €, VVK: 10,00 €, erm.: 8,00 €

Hank M. Flemming sieht aus wie 15, ist im Kopf noch 12, auf dem Papier aber schon ü30. Der promovierte Psychologe stieg von den kalten Höhen des Erzgebirges, um im beschaulichen Tübingen als Wissenschaftler und Dozent zu arbeiten. Dort infizierte er sich rasch mit Poetry Slam und erreichte 2017 das Finale der Baden-Württembergischen Landesmeisterschaften. 2018 trat er in seiner Heimat Sachsen an und wurde dort Vizemeister, 2019 schließlich Landesmeister im Poetry Slam. Seine Texte wurden mit dem erzgebirgischen Literaturförderpreis „Kammweg" ausgezeichnet. Er organisiert und moderiert verschiedene Slamformate und gibt seine Erfahrungen in Workshops weiter. Seine Oma wartet immer noch darauf, dass er endlich zurückkommt und was Richtiges arbeitet. Mehr unter: www.hankmflemming.de.

Lena Stokoff lebt in Tübingen, absolviert aber ein Fernstudium, damit sie möglichst viel auf Poetry Slams in der ganzen Republik auftreten kann. Sie moderiert Poetry Slams, Power Point Karaoke und manchmal sogar die Kabarettbundesliga im Stuttgarter Renitenztheater. Dabei besticht sie gleichermaßen durch Witz und Klasse. In ihren

EINLADUNGEN BRIEFBOGEN LIEFERSCHEINE BLÖCKE MAGAZINE BROSCHÜREN PLAKATE
LIEFERSCHEINE KATALOGE KOPIERPAPIER KALENDER SPEISEKARTEN VEREINSHEFTE VISITEN-
KARTE
GEBRA
EINLAD
LIEFERSCHEINE KATALOGE KOPIERPAPIER KALENDER SPEISEKARTEN VEREINSHEFTE BRIEFBO-
GEN UMSCHLÄGE FOLDER
WIR DRUCKEN ALLES
außer Geld!
GESTALTUNG ENTWURF
Göckel
Druck & Grafik GmbH
AMBROSIUS-HEIM-STR. 29 • 72393 BURLADINGEN • TEL. 07475/95240 • GOECKEL-OFFSET@ONLINE.DE

Texten tänzelt sie als uneheliche Tochter von Charles Bukowski und Kate Nash auf einer Rasierklinge zwischen Weltliteratur und Existenzangst, zwischen Komik und Tragik, zwischen Weinschorle und Krümeltee. Sie ist Mitorganisatorin des Poetry Slams Tübingen und qualifizierte sich 2019 für die Deutschsprachigen Meisterschaften im Poetry Slam.
In Kooperation mit der Stadt Hechingen.

Karten erhalten Sie ab sofort bei folgenden Vorverkaufsstellen:
Bürger- und Tourismusbüro, Kirchplatz 12,
Telefon: 07471/940-211;
Buchhandlung Welte, Marktplatz 4, Telefon: 07471/4259;
Hohenzollerische Zeitung, Frauengartenstraße 6,
Telefon: 07471/9315-0 sowie an der Abendkasse.

Kunstexkursion nach Mannheim

Besuch der Kunsthalle Mannheim und der Galerie „Port25"

Mit ihrem spektakulären Neubau von 2018 schreibt die Kunsthalle Mannheim ihre 100-jährige Geschichte weiter. Hier können Sie die weltweit größte Sammlung von Werken des Künstlers Anselm Kiefer bewundern. Mit vielen weiteren Spitzenwerken von Édouard Manet über Francis Bacon bis William Kentridge und einem Fokus auf Skulpturen ist die Kunsthalle Mannheim ein Leuchtturm in der deutschen Museumslandschaft.
Am Vormittag besuchen wir die Galerie „Port25 - Raum für Gegenwartskunst" im Szeneviertel Jungbusch. Es werden Künstler aus der Region zusammen mit internationalen künstlerischen Positionen gezeigt.

1864
Stefanie Pilat
Sa. 16.05.2020, 7.45 – 21.00 Uhr
Gebühr: 75,00 € (17,67 UE), für Fahrt,
Eintritte und Führungen in beiden Ausstellungen
Anmeldeschluss: 30. April 2020
In Kooperation mit dem Kunstverein Hechingen,
der Volkshochschule Balingen und Hechingen.
Abfahrt 7.30 Uhr vom unteren Parkplatz der Stadthalle Balingen, Charlottenstr. 27
7.45 Uhr Zwischenhalt Kaufland in Hechingen, Gammertinger Straße 42-44
Ankunft in Mannheim ca. 11.00 Uhr, Besuch der aktuellen Ausstellung „Port 25"
12.30 Uhr Mittagspause zur freien Verfügung
14.30 Uhr Führung durch die Kunsthalle Mannheim
Rückfahrt gegen 17.30 Uhr
Ankunft ca. 21.00 Uhr

World Press Photo Exhibition

Gruppenführung

Weltweit zieht die Ausstellung der World Press Photos Jahr für Jahr Millionen Besucher in ihren Bann. Das Erfolgsgeheimnis: Hier wird nichts inszeniert, hier ist alles echt. Die Pressefotos zeigen das wahre Leben - seine grausamen Seiten ebenso wie seine großartigen. Wichtigstes Kriterium: Authentizität. Insgesamt drei Wochen lang zeigt die Ausstellung der World Press Photos die 150 herausragenden Pressefotografien des vergangenen Jahres in der Balinger Zehntscheuer. Alle belegten beim Wettbewerb einen der ersten drei Plätze. Eine Sonderausstellung präsentiert die Gewinner des Wettbewerbs „Digital Storytelling". Bei unserer Gruppenführung gehen Sie mit Kunstvermittlern durch die Ausstellung. Die Führung dauert ca. 1 Stunde. Im Anschluss können Sie so lange in der Ausstellung verweilen, wie Sie möchten. Geöffnet ist an diesem Tag bis 21 Uhr.

1865
VHS Balingen
Do. 09.07.2020, 17.00 – 18.00 Uhr
Zehntscheuer, Neue Straße 59, 72336 Balingen
Gebühr: 6,00 € (1,33 UE), der Eintritt (6 Euro, erm. 3 Euro) in die Ausstellung ist nicht in den Gebühren enthalten und somit vor Ort an der Kasse zu bezahlen.
Anmeldeschluss: 30.06.2020

Mitspielen beim Hechinger Theatertrepple

Wollten Sie nicht schon immer mal ausprobieren, was in Ihnen steckt? Spielen wir nicht alle im Alltag verschiedenste Rollen, ohne dass es uns bewusst ist? Bei uns können Sie Ihr Talent einbringen. Wir sind eine Gruppe von derzeit 8 theaterbegeisterten Menschen zwischen 20 und 65 Jahren, die jedes Jahr ein Stück auf die Bühne bringen, wobei auch Bühnenbild, Requisiten und Kostüme von uns erstellt werden. Wir suchen spielfreudige Menschen von 18 - 80 Jahren zum Mitspielen oder Mitmachen. Interessiert? Dann schnuppern Sie doch einfach mal rein! Sie könnten unter Umständen gleich mit einer kleinen Rolle einsteigen. Vorherige telefonische Kontaktaufnahme erforderlich unter 07471 / 617560. Probenwochenenden finden statt, die Termine werden intern abgesprochen.

1862
Henriette Lüdenbach
16 Termine
sonntags, ab 01.03.2020, 18.00 – 21.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: gebührenfrei (64 UE)

Workshop Poetry Slam

In einem Poetry Slam Workshop lernen die Teilnehmer*innen unter Anleitung erfahrener Slammer*innen, ihre eigenen Gedanken in Worte zu fassen und mit Stimme und Körpersprache wirkungsvoll zu vermitteln. Dabei kommen diverse Schreib- und Kreativitätsübungen sowie Techniken aus der Sprecherziehung, der Theaterpädagogik und dem Improvisationstheater zum Einsatz. Ziel ist die Vorbereitung auf einen Auftritt vor Publikum mit selbstgeschriebenem Text.

1860
Hank M. Flemming
Di. 24.03.2020, 17.00 – 21.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: gebührenfrei, Plätze werden verlost
Bewerbungsschluss: Freitag, 13.03.2020
Gewinner werden benachrichtigt.

Bildende Kunst

Encaustic-Malerei

Ein Kurs zum Staunen und Entdecken für jedes Alter (9 - 99 Jahren)

Der Frühling kommt und wir begrüßen ihn mit Farben, Blüten und Landschaften. Wir entdecken mit Freude und Neugierde unsere eigene Kreativität. Die 3000 Jahre alte Encaustic-Malerei ist eine wiederentdeckte Wachsmalkunst. Das spezielle Wachs wird mit einem elektrischen Maleisen geschmolzen und auf Papier aufgetragen. Die Technik bietet leuchtende Farben und Effekte, viele Gestaltungsmöglichkeiten und ist leicht erlernbar - auch für Menschen, die noch keine Erfahrung im künstlerischen Gestalten haben.
Bitte Baumwollschürze, Malerkittel oder altes Hemd, Küchenrolle und 1 DinA4 Kuvert/Mappe für die Bilder mitbringen.

2101
Magdalene Kohl-Strobel
Sa. 14.03.2020, 10.00 – 14.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 41,00 € (4,67 UE), inkl. 12 Euro für Verbrauchsmaterial und Werkzeugnutzung

Stillleben

Malen für alle!

Stillleben sind ein spannendes Thema. Dinge aus der Natur oder aus dem häuslichen Alltag, scheinbar Belangloses oder auffällig Wunderschönes, in fast allen Gegenständen steckt etwas, das zu erkunden und festzuhalten sich lohnt. Sie können sich von der Kunstgeschichte inspirieren lassen oder eigene Ideen umsetzen, expressiv malen oder naturalistisch zeichnen, mit verschiedenen Techniken experimentieren und Vieles mehr! „Ich kann nicht malen!" gibt's nicht und auch kein Richtig oder Falsch, nur die Freude am künstlerischen Arbeiten.
Die Kursleiterin Ava Smitmans ist freie bildende Künstlerin und versiert in verschiedenen Techniken. Sie bringt Materialien für Stillleben mit und steht Ihnen bei der Umsetzung ins Bild zur Seite.
Bitte bringen Sie selbst Mal- und Zeichenutensilien nach Ihren Vorlieben mit: Wasser- oder Acrylfarben, Tusche, Pinsel, Mallappen, Öl- oder Pastellkreiden, Bleistifte, Buntstifte, Fineliner sowie entsprechende Mal-/Zeichenblöcke DIN A3 oder DIN A2.

2102
Ava Smitmans
Sa. 28.03.2020, 10.00 – 14.00 Uhr
So. 29.03.2020, 10.00 – 14.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 108 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

Von Künstlern lernen

(für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet)

Der Anspruch, Gegenstände, Landschaften oder Figuren unbedingt realistisch abbilden zu wollen, hindert Anfänger*innen oftmals daran, selber zu malen. Die Künstler der klassischen Moderne haben jedoch ganz eigene, ausdrucksstarke Wege gefunden, Dinge darzustellen. Es ist spannend, Arbeiten z.B. von Kandinsky, Leger oder Kirchner zu betrachten: Wie sind sie gemalt? Wie unterschiedlich kann ein Motiv gesehen, dargestellt und zu etwas Neuem und Eigenem entwickelt werden? Inspiriert von diesen Betrachtungen lassen wir selbst Arbeiten entstehen. Auch geübtere Maler*innen können in diesem Kurs neue Impulse für ihre Werke finden.
Bitte mitbringen: Je nach Vorliebe Wasser- oder Acrylfarben, Pinsel, Mallappen, Öl- oder Pastellkreiden, entsprechende Malblöcke DIN A3 oder DIN A2.

2103
Ava Smitmans
Sa. 25.04.2020, 10.00 – 15.00 Uhr
So. 26.04.2020, 10.00 – 15.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 108 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 58,50 € (13,33 UE)

Entdecken Sie Ihren Ort neu!

Sie müssen nicht in die Toskana reisen, um zu zeichnen, auch Hechingen bietet wunderbare Motive!

Dieser Wochenend-Intensivkurs bietet einen ersten Einblick in die Welt des Skizzierens, ist aber auch zum Auffrischen oder Erweitern bereits erworbener Kenntnisse geeignet. Wir ziehen gemeinsam los und zeichnen in der Stadt, in Grünanlagen und an belebten Orten. Bei Regen suchen wir geeignete Stellen auf.
Ich zeige Ihnen perspektivische Grundlagen und den Umgang mit Licht und Schatten. Sie lernen verschiedene Zeichenutensilien zu nutzen, üben genaues Hinschauen und schnelles Erfassen von Situationen.
Wir treffen uns zum ersten Termin in der VHS, wo wir erste Trockenübungen machen, bevor wir dann in die Stadt losziehen. Für die anderen Tage vereinbaren wir Treffpunkte.
Bitte mitbringen: Skizzenblock ca. DIN A4, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Spitzer, Radiergummi, Pinsel und Tusche, Kohle, Fineliner, Klapphocker, sowie Sonnenschutz und Getränke nach Bedarf.

2104
Ava Smitmans
Fr. 22.05.2020, 17.30 – 20.00 Uhr
Sa. 23.05.2020, 10.00 – 14.30 Uhr
So. 24.05.2020, 10.00 – 14.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 108 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 66,50 € (15,33 UE)

Kreativität trotz(t) Demenz

Dieser Nachmittag gehört dem gemeinsamen Gestalten von dementen Menschen mit einem Partner/ Angehörigen/ Betreuer!
Lassen Sie sich zusammen mit Ihrem von Demenz betroffenen, betreuten Partner/Angehörigen auf eine Reise in das Land der Farben und Formen ein, auch wenn Sie zuletzt in der Schulzeit einen Pinsel in die Hand genommen haben. Sie entdecken sich gemeinsam neu, sie lernen dazu. Der Schaffensprozess steht im Mittelpunkt. Wir arbeiten spielerisch ohne Bewertung. Nur der Weg ist das Ziel! Keine Angst, denn Malen und kreatives Schaffen beruhigt, motiviert und hilft Ressourcen zu entdecken. Das Selbstvertrauen wird gestärkt. Durch ihre Werke können sich Menschen mit Demenz ausdrücken und bis zuletzt schöpferisch tätig sein. Auch Sie als Mitteilnehmer können über das kreative Tun Entspannung erfahren. Die Kursleiterin gibt parallel wertvolle Tipps für einen kreativen Alltag zuhause.

2111
Ina Simone Petri
Sa. 21.03.2020, 15.00 – 16.30 Uhr
Seniorenwohnheim „Begegnungsstätte am Stadtgarten"
Gebühr: 69,00 € (2 UE),
Kursgebühr pro Kreativpaar

Mandala-Steine bemalen

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Abschalten und Entspannen beim Mandala-Steine malen - für alle Kreativen und die, die es werden wollen. Lassen Sie sich überraschen, welche Muster entstehen, wenn Sie die speziellen Formen des Steines in die Gestaltung einbeziehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Steine zum Bemalen, wenn vorhanden

2505
Tabea Kohler
Sa. 04.07.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 108 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 15,00 € (4 UE), inkl. Verbrauchsmaterial und Werkzeugnutzung
Anmeldeschluss: 30. Juni 2020
Ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, der auch malen möchte.
Ab 12 Jahren ohne Begleitung.

Fotografie

Fotografie als Gruppenerlebnis

VHS Blitzbändiger

Die Fotografie bietet ein sehr großes Spektrum an Eindrücken, Momenten und Erfahrungen, die wir ins richtige Licht und Bild bringen möchten. In unserer Gruppe streifen wir die Bereiche Portrait-, Objekt-, Natur- und Tierfotografie, sowie Themen wie Kameratechnik, Bildbearbeitung, Einsatz von externen Lichtquellen und vieles mehr. Die monatlichen Treffen finden entweder in der VHS Hechingen oder an externen Outdoor-Stellen in näherer Umgebung statt. Hier werden im Wechsel theoretische Grundlagen, praktische Übungen und Aufgabenstellungen behandelt und erarbeitet. Ob ambitionierter Hobbyfotograf oder Anfänger, Frau oder Mann, bei uns findet jeder seinen Platz und bringt sich nach seinen Möglichkeiten in die Gruppe mit ein. Gegenseitiges Lernen und Wissensweitergabe sind bei uns selbstverständlich und ein Grundprinzip der Gruppe.

2200
Hartmut Geiger, Markus Heinzelmann, Christoph Dexheimer
6 Termine
samstags, ab 18.04.2020, 9.00 – 17.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: gebührenfrei (64 UE)
Für die Teilnahme benötigen Sie keine fundierten Grundkenntnisse. Bitte setzen Sie sich vor dem ersten Besuch zur Kontaktaufnahme mit Hartmut Geiger unter Tel 01525/6198009 in Verbindung.

Fotoworkshop - Alles eine Frage der Einstellung

Von der Aufnahme bis zur Festplatte - Bildkomposition und Fototechnik

Die technischen Möglichkeiten der Kamera und die Grundprinzipien der Bildgestaltung führen am Ende zu besseren Bildern - ein Basiskurs der Fotografie. Die Technik allein macht noch keine guten Bilder. Viel wichtiger für ein gelungenes Bild sind Bildaufbau und Bildgestaltung. Führungslinien, Goldener Schnitt oder Symmetrie - mit vielen Tipps und Beispielen finden Sie den Weg zum besten Ergebnis. Die Kameratechnik hilft dabei eine gewünschte Bildwirkung zu erzielen. Welchen Einfluss hat die Wahl der Blende, der Belichtungszeit? Wie stelle ich scharf? Was heißt ISO? Was macht der Weißabgleich? RAW oder jpg, welches Format soll ich wählen? Und mit welchem Objektiv mache ich mein Bild? Praktische Übungen mit der Kamera ergänzen die theoretischen Anleitungen.
Bitte eigene Kamera, Objektive und Zubehör mitbringen.

2203
Rainer Mozer, Fotograf
Sa. 07.03.2020, 10.00 – 18.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 69,00 € (10,67 UE)

Das Gute im Bild noch verbessern

Archivierung, Bildbearbeitung und das Album digital

Hunderte oder gar Tausende von Fotos auf der Festplatte? Unsortiert wie im sprichwörtlichen Schuhkarton? Wie bringen wir Ordnung in die Sammlung? Am Beispiel von Adobe Lightroom sortieren, bewerten und markieren wir unsere Fotos, versehen sie mit Stichworten oder Bildunterschriften und bündeln sie in Sammlungen, so dass sie problemlos jedes einzelne Bild wiederfinden und präsentieren können. Lightroom ist aber auch eine komfortable Bildbearbeitung. Sie lernen, Ihre Bilder in der digitalen Dunkelkammer zu verbessern: Bildausschnitt korrigieren, Dunkles heller machen oder umgekehrt, Kontrast- und Farbkorrekturen, Retusche-Arbeiten (diese Arbeitsschritte können sie problemlos auf Ihr eigenes Bildbearbeitungs-Programm übertragen).
Schließlich befassen wir uns mit der Ausgabe unserer Fotos: Ganz nach Interesse der Teilnehmer*innen mit dem Ausdruck beim Belichter oder auch mit der Gestaltung eines Fotobuchs. Welche Bildformate sind geeignet? Welche Bilder soll ich präsentieren? Wie soll ein repräsentativer Bildband aussehen? Wie gestalte ich ein ansprechendes Seiten-Layout?
Bitte eigene Bilder zur Bearbeitung auf Stick mitbringen, im raw-Format oder gegebenenfalls auch in jpg.

2204
Rainer Mozer, Fotograf
Sa. 04.07.2020, 10.00 – 18.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 69,00 € (10,67 UE)

Fotoworkshop - Eine Foto-Tour durch Rottenburg

Der Weg zum besseren (Urlaubs-) Foto

Urlaubszeit - Reisezeit - Zeit zum Fotografieren! New York, Florenz, Paris? Wir tun so, als machten wir in Rottenburg Urlaub. Bei einem Spaziergang zu den touristischen Highlights der Bischofs- und Römerstadt Rottenburg üben wir das Fotografieren nach den Regeln der Bildkomposition und finden die Einstellungen der Kamera für das besondere Bild. Ob bei schlechten Lichtbedingungen in der Morizkirche, unsere Liebsten vor der Neckarpromenade oder die Architektur des neuen Bischöflichen Palais, wir versuchen uns an den unterschiedlichsten Foto-Situationen einer Städte-Tour.
Voraussetzung für die Teilnahme ist der Kurs „Fotoworkshop - Alles eine Frage der Einstellung“ oder vergleichbare gute fotografische Kenntnisse und ein sicherer Umgang mit der Kamera.
Ein Stadtführer wird uns begleiten und uns einen Einblick in die Geschichte der Stadt Rottenburg geben und ihre Sehenswürdigkeiten erläutern.
Parkmöglichkeit im Parkhaus Römermuseum.
Bitte eigene Kamera, Objektive und Zubehör, auch das Foto-Smartphone, mitbringen.

2205
Rainer Mozer, Fotograf
Ekkehard Kaupp, Stadtführer
Fr. 08.05.2020, 15.00 – 20.00 Uhr
Treffpunkt: Rottenburg, Eugen-Bolz-Platz,
vor dem Hotel Martinshof
Gebühr: 61,00 € (8 UE)

Mode und Textil

Nähkurs für Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene

- für Anfänger oder mit geringen Vorkenntnissen -

Du hast bereits erste Erfahrungen mit der Nähmaschine gesammelt? Du hast Lust, dir ein Kissen, eine (Handy-)Tasche oder einen Loopschal zu nähen? Dann bist du bei uns im Kurs genau richtig!
Wenn du schon Vorkenntnisse hast, kannst du gerne ein eigenes Projekt mitbringen - samt zugehörigem Schnittmuster und Stoff.
Bitte Nähmaschine mit Anleitung und Zubhör mitbringen. Verpflegung bei Bedarf.

2500
Sybille Müller-Schrödter
2 Termine
samstags, ab 09.05.2020, 9.30 – 15.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 59,00 € (12 UE), inkl. Material

Einfache Patchworktechniken erlernen und ausprobieren

- für Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene -

Wer verschiedene einfache Patchworktechniken kennenlernen und gleich ausprobieren möchte (Kissen, Täschchen, kleine Decke, ...) ist in diesem Kurs genau richtig. Für die meisten Techniken ist akkurates Arbeiten notwendig, Spaß daran solltest du mitbringen.
Voraussetzung: sicheres Geradstichnähen
Bitte eigene Nähmaschine mitbringen (evt. mit Anleitung) und verschiedene Stoffe zum Patchworken. Verpflegung bei Bedarf.

2501
Sybille Müller-Schrödter
Sa. 20.06.2020, 9.30 – 14.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 29,00 € (5,33 UE)

Klöppelgruppe

Wir sind eine offene Gruppe, die sich regelmäßig zum gemeinsamen Klöppeln trifft. Eine Lehrkraft haben wir nicht. Interessierte oder Erfahrene sind herzlich willkommen, bei uns hereinzuschauen. Bitte melden Sie sich vorher bei der vhs-Info.

2502
Anna-Maria Janßen-Tapken
7 Termine
donnerstags, ab 12.03.2020, 19.00 – 22.00 Uhr
Haupt-und Werkrealschule Hechingen Schülercafe R. 102
Gebühr: gebührenfrei (28 UE)

Tanz

Orientalischer Tanz

Weiblichkeit, Schönheit, exotische Rhythmen und Bewegungen, die wohltuend auf Körper und Seele wirken. Der orientalische Tanz vermittelt eine bessere Körperhaltung, das Selbstbewusstsein wird gestärkt, der ganze Körper und das Gedächtnis werden trainiert. Das und noch mehr versteckt sich hinter diesem Tanz. Wir werden gemeinsam die Basisbewegungen, Kombinationen und eine kurze Choreografie in diesem Kurs lernen. Entdecken Sie Ihre neue Kraft und Energie in diesem Tanz voller Fantasie, Temperament und Emotionen. Willkommen sind alle Altersstufen, mit oder ohne Vorkenntnisse.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Schuhe, Tuch für die Hüften, Getränk

2703
Katerina Grill
7 Termine
montags, ab 09.03.2020, 19.00 – 20.00 Uhr
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5
Gebühr: 47,00 € (9,33 UE)

Workshop Orientalischer Tanz

Intensiver Workshop zu grundlegenden Tanzelementen, Schritten, Drehungen und Kombinationen des orientalischen Bauchtanzes. Ganzkörpertraining insbesondere für den Beckenboden sowie die Bauch- und Rückenmuskulatur.
Willkommen sind alle Altersstufen, mit oder ohne Vorkenntnisse.

2705
Katerina Grill
Sa. 25.04.2020, 11.00 – 13.00 Uhr
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5
Gebühr: 17,00 € (2,67 UE)
Anmeldung bitte bis zum 18.4.2020.

Tanzen schenkt Lebensfreude - und ist gesund in jedem Alter

Tanzen ist ein Ausdruck von Kreativität und Lebensfreude, es hält den Körper gesund und erfrischt den Geist.
Hier sind keine Vorkenntnisse erforderlich, im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung auf Musik, jedoch sind Herz-Kreislauf-Muskel- und Gelenktraining sowie Gehirn- und Gedächtnistraining positive Nebeneffekte.
Wir starten mit leichten Aufwärmübungen, erlernen einfache Schrittfolgen aus dem Jazztanz und fügen diese in einen leichten, komplexen Tanz zusammen. Die Reihenfolge wird geübt und wiederholt.
Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, flache Tanz- oder Sportschuhe

2706
Dagmar Bisinger
7 Termine
dienstags, ab 03.03.2020, 19.00 – 20.00 Uhr
Gymnasium Hechingen, Gymnastikraum
Gebühr: 47,00 € (9,33 UE)

2707
Dagmar Bisinger
7 Termine
dienstags, ab 12.05.2020, 19.00 – 20.00 Uhr
Gymnasium Hechingen, Gymnastikraum
Gebühr: 47,00 € (9,33 UE)

Tango Argentino für Beginner

Grundlagen des Tango de Salón

Eintauchen in die authentische Welt des Tango Argentino. Der Tangokurs zielt darauf ab, dass Sie Spaß am Tango finden, um mit Freude die ersten Schritte auf dem unerschöpflichen Weg des Tango zu beschreiten. In diesem Kurs lernen Sie die Grundelemente, die Tanztechnik und die Rhythmen des traditionellen Tango kennen. Themen werden sein: elegantes Gehen, inneres Körpergefühl und Gleichgewicht, die Umarmung, Führen und Folgen, die Kontinuität der Bewegung im Raum, einfache Figuren und ihre möglichen Kombinationen.
Bitte Tanzschuhe oder bequeme, flexible Schuhe mit glatter Ledersohle mitbringen. Keine Turnschuhe.

2700
Karin Ott
Tangostudium an der Nationalen Universität der Künste in Buenos Aires
7 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 19.30 – 20.30 Uhr
Move on, Raum 1
Gebühr: 47,00 € (9,33 UE)

2701
Karin Ott
Tangostudium an der Nationalen Universität der Künste in Buenos Aires
7 Termine
mittwochs, ab 13.05.2020, 19.30 – 20.30 Uhr
Move on, Raum 1
Gebühr: 47,00 € (9,33 UE)
Anmeldung als Paar oder als Einzelperson ist möglich, sofern diese die Bereitschaft mitbringt, sich je nach Gruppenkonstellation auf eine/n unbekannte/n Tanzpartner/in einzulassen.

Theater

Aufführung Hechinger Theatertrepple

"Biedermann und die Brandstifter"

1863
Henriette Lüdenbach
Fr. 08.05.2020, 20.00 – 22.00 Uhr
Stadthalle Museum
Gebühr: 10,00 € (2,67 UE) (erm. 8,00 €)
Karten im Vorverkauf bei „Das Buch" oder an der Abendkasse erhältlich.

Mitspielen beim Hechinger Theatertrepple

Wollten Sie nicht schon immer mal ausprobieren, was in Ihnen steckt? Spielen wir nicht alle im Alltag verschiedenste Rollen, ohne dass es uns bewusst ist? Bei uns können Sie Ihr Talent einbringen. Wir sind eine Gruppe von derzeit 8 theaterbegeisterten Menschen zwischen 20 und 65 Jahren, die jedes Jahr ein Stück auf die Bühne bringen, wobei auch Bühnenbild, Requisiten und Kostüme von uns erstellt werden. Wir suchen spielfreudige Menschen von 18 - 80 Jahren zum Mitspielen oder Mitmachen. Interessiert? Dann schnuppern Sie doch einfach mal rein! Sie könnten unter Umständen gleich mit einer kleinen Rolle einsteigen. Vorherige telefonische Kontaktaufnahme erforderlich unter 07471 / 617560. Probenwochenenden finden statt, die Termine werden intern abgesprochen.

1862
Henriette Lüdenbach
16 Termine
sonntags, ab 01.03.2020, 18.00 – 21.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: gebührenfrei (64 UE)

Literatur

Workshop Poetry Slam

In einem Poetry Slam Workshop lernen die Teilnehmer*innen unter Anleitung erfahrener Slammer*innen, ihre eigenen Gedanken in Worte zu fassen und mit Stimme und Körpersprache wirkungsvoll zu vermitteln. Dabei kommen diverse Schreib- und Kreativitätsübungen sowie Techniken aus der Sprecherziehung, der Theaterpädagogik und dem Improvisationstheater zum Einsatz. Ziel ist die Vorbereitung auf einen Auftritt vor Publikum mit selbstgeschriebenem Text.

1860
Hank M. Flemming
Di. 24.03.2020, 17.00 – 21.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: gebührenfrei, Plätze werden verlost
Bewerbungsschluss: Freitag, 13.03.2020
Gewinner werden benachrichtigt.

Poetry Slam Hechingen

Poetry Slam ist längst in aller Munde und nun - nach langer Pause - endlich wieder in Hechingen! Hank M. Flemming und Lena Stokoff präsentieren Wortakrobat*innen aus nah und fern, die in zwei Runden um den Sieg im modernen Dichterwettstreit ringen werden. Dabei gelten die bewährten Poetry Slam Regeln: Keine Requisiten, kein Gesang oder Tanz - es gilt nur das gesprochene Wort. Zeitlimit: Sechs Minuten. Wer gewinnt, entscheidet allein das Publikum. Ob zarte Lyrik oder brachiale Comedy - alles ist erlaubt, so lange es selbst geschrieben ist.

1861
Hank M. Flemming
Lena Stokoff
Mi. 13.05.2020, 19.30 – 22.00 Uhr
Stadthalle Museum
Gebühr: 12,00 €, VVK: 10,00 €, erm.: 8,00 €

Hank M. Flemming sieht aus wie 15, ist im Kopf noch 12, auf dem Papier aber schon ü30. Der promovierte Psychologe stieg von den kalten Höhen des Erzgebirges, um im beschaulichen Tübingen als Wissenschaftler und Dozent zu arbeiten. Dort infizierte er sich rasch mit Poetry Slam und erreichte 2017 das Finale der Baden-Württembergischen Landesmeisterschaften. 2018 trat er in seiner Heimat Sachsen an und wurde dort Vizemeister, 2019 schließlich Landesmeister im Poetry Slam. Seine Texte wurden mit dem erzgebirgischen Literaturförderpreis „Kammweg" ausgezeichnet. Er organisiert und moderiert verschiedene Slamformate und gibt seine Erfahrungen in Workshops weiter. Seine Oma wartet immer noch darauf, dass er endlich zurückkommt und was Richtiges arbeitet. Mehr unter: www.hankmflemming.de.

Lena Stokoff lebt in Tübingen, absolviert aber ein Fernstudium, damit sie möglichst viel auf Poetry Slams in der ganzen Republik auftreten kann. Sie moderiert Poetry Slams, Power Point Karaoke und manchmal sogar die Kabarettbundesliga im Stuttgarter Renitenztheater. Dabei besticht sie gleichermaßen durch Witz und Klasse. In ihren Texten tänzelt sie als uneheliche Tochter von Charles Bukowski und Kate Nash auf einer Rasierklinge zwischen Weltliteratur und Existenzangst, zwischen Komik und Tragik, zwischen Weinschorle und Krümeltee. Sie ist Mitorganisatorin des Poetry Slams Tübingen und qualifizierte sich 2019 für die Deutschsprachigen Meisterschaften im Poetry Slam.

In Kooperation mit der Stadt Hechingen.

Karten erhalten Sie bei folgenden Vorverkaufsstellen:
Bürger- und Tourismusbüro, Kirchplatz 12,
Telefon: 07471/940-211; Buchhandlung Welte, Marktplatz 4, Telefon: 07471/4259; Hohenzollerische Zeitung, Frauengartenstraße 6, Telefon: 07471/9315-0
sowie an der Abendkasse.

Bewegung
Aquafitness

Aqua-Fitness für alle
Ziel: Verbesserung von Kraft und Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, Verbesserung des Hauttonus
Inhalt: Wassergymnastik zu motivierender Musik mit unterschiedlichen Schrittkombinationen unter Einsatz von Geräten, wie z.B. Hanteln oder Aqua-Disc

3101
Doris Sprißler
11 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 17.45 – 18.30 Uhr
Haupt- und Werkrealschule Hechingen, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 65,50 € (11 UE)

3102
Doris Sprißler
11 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 20.00 – 20.45 Uhr
Haupt- und Werkrealschule Hechingen, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 65,50 € (11 UE)

Aqua-Fitness für Frauen
bis 45 Jahre
Ziel: Förderung der Ausdauer, Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit, Anregung des Herz-Kreislauf-Systems
Inhalt: effektives, zeiteffizientes, gelenkschonendes Training bei reduzierter Schwerkraft

3103
Doris Sprißler
11 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 18.30 – 19.15 Uhr
Haupt- und Werkrealschule Hechingen, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 65,50 € (11 UE)

Aqua-Fitness für Kurvige
Ziel: intensiver Kalorienverbrauch, Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
Inhalt: gelenkschonendes Training im Wasser

3104
Doris Sprißler
11 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 19.15 – 20.00 Uhr
Haupt- und Werkrealschule Hechingen, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 65,50 € (11 UE)

Aqua-Fitness
Aqua Fitness trainiert Kraft und Ausdauer bei motivierender Musik. Durchblutung, Koordination und Beweglichkeit werden gefördert und das Herz-Kreislauf-System angeregt. Durch unterschiedliche Schrittkombinationen und den Einsatz verschiedener Geräte haben Anfänger und Fortgeschrittene viel Spaß.

3108
Andreas Brunner
7 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 17.45 – 18.30 Uhr
Hallen-Freibad Hechingen
Gebühr: 33,00 € (7 UE), Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

3109
Andreas Brunner
7 Termine
mittwochs, ab 13.05.2020, 17.45 – 18.30 Uhr
Hallen-Freibad Hechingen
Gebühr: 33,00 € (7 UE), Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

Aqua-Fitness Ü50 und vital
Aqua-Fitness fördert die Gesundheit ohne die Gelenke zu belasten. Die Bewegungen im Wasser machen Spaß und das Verletzungsrisiko ist ausgesprochen gering. Die Übungen werden mit oder ohne Geräte betrieben, so das Abwechslung garantiert ist. Die Gelenke werden im Wasser entlastet , die Muskulatur und Kondition trainiert. Der gesamte Körper erfährt eine Stärkung.

3110
Anja Blickle
7 Termine
dienstags, ab 03.03.2020, 17.30 – 18.15 Uhr
Hallen-Freibad Hechingen
Gebühr: 33,00 € (7 UE), Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

Aqua-Power-Fitness
Aqua-Fitness ist ein Kraft-Ausdauertraining mit fetziger Musik. Die Durchblutung wird gefördert, das Bindegewebe gestrafft und die Beweglichkeit gefördert. Durch den Einsatz verschiedener Geräte haben sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene viel Spaß.

3111
Anja Blickle
7 Termine
dienstags, ab 03.03.2020, 18.15 – 19.00 Uhr
Hallen-Freibad Hechingen
Gebühr: 33,00 € (7 UE), Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

3112
Anja Blickle
7 Termine
dienstags, ab 12.05.2020, 18.00 – 18.45 Uhr
Hallen-Freibad Hechingen
Gebühr: 33,00 € (7 UE), Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

Aqua-Zumba ®

Dieses Cardiotraining zu mitreißender Tanzmusik regt mit leicht verständlichen Tanzschritten die Fettverbrennung an und schont gleichzeitig die Gelenke. Sie benötigen keine tänzerischen Vorkenntnisse - auch Teenager sind herzlich willkommen!

3113
Andreas Brunner
7 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 18.45 – 19.30 Uhr
Hallen-Freibad Hechingen
Gebühr: 33,00 € (7 UE), Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

3114
Andreas Brunner
7 Termine
mittwochs, ab 13.05.2020, 18.45 – 19.30 Uhr
Hallen-Freibad Hechingen
Gebühr: 33,00 € (7 UE), Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

3115
Agnieszka Brandone
7 Termine
dienstags, ab 03.03.2020, 19.00 – 19.45 Uhr
Hallen-Freibad Hechingen
Gebühr: 33,00 € (7 UE), Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

3116
Agnieszka Brandone
7 Termine
dienstags, ab 12.05.2020, 19.00 – 19.45 Uhr
Hallen-Freibad Hechingen
Gebühr: 33,00 € (7 UE), Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

Bewegung
Fitness und Kraft

Fit Mix

Effektives Intervalltraining mit kurzen Kraft-Ausdauereinheiten. Wir trainieren vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kurzhanteln. Der ganze Körper wird gekräftigt, die Ausdauer gesteigert. Der Kurs ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, sowie Männer und Frauen geeignet.

3140
Anja Blickle
7 Termine
montags, ab 02.03.2020, 19.00 – 20.00 Uhr
Gymnasium Hechingen, Turnhalle
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

3141
Anja Blickle
7 Termine
montags, ab 11.05.2020, 19.00 – 20.00 Uhr
Gymnasium Hechingen, Turnhalle
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

Bauch-, Po-, Oberschenkeltraining

Haben Sie Lust mit fetziger, spritziger Musik Ihren Körper zum Schwitzen zu bringen? Möchten Sie Ihren Körper durch gezielte Übungen formen und in Form halten? Dann sind Sie genau richtig in diesen Kursen. Es werden die Problemzonen Bauch, Po und Oberschenkel gezielt angegangen.

3144
Heike Beck
14 Termine
mittwochs, ab 25.03.2020, 18.00 – 19.00 Uhr
Gymnasium Hechingen, Turnhalle
Gebühr: 80,00 € (18,67 UE)

Bewegt fit bleiben

Lebenswert älter werden

In diesem Kurs dreht sich alles um Ausdauer, Muskelaufbau, Beweglichkeit und Sturzprophylaxe. Mit Gymnastik, Balanceübungen, Koordination, Kraftausdauer und viel Spass an der Bewegung wollen wir den Vormittag gestalten. Ziel ist es, den Alltag solange wie möglich selbstbestimmt und selbstbewusst bewältigen zu können.

3145
Manfred Biffar
Inhaber der C-Lizenz für Sport mit Älteren
7 Termine
mittwochs, ab 11.03.2020, 8.00 – 9.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 75,00 € (14 UE)

3146
Manfred Biffar
Inhaber der C-Lizenz für Sport mit Älteren
7 Termine
mittwochs, ab 20.05.2020, 8.00 – 9.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 75,00 € (14 UE)

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Mit dieser Ausgleichsgymnastik schulen Sie Ihre Haltung und beugen Beschwerden der Wirbelsäule vor. Sie lernen gezielte gymnastische Übungen und kräftigen hiermit die Rücken- und Bauchmuskulatur, die Ihre Wirbelsäule stabilisiert. Entlastende Übungen sollen bestehende Schmerzen lindern.
Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch oder Decke

3148
Patricia Ampuero
7 Termine
donnerstags, ab 05.03.2020, 8.15 – 9.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 33,00 € (7 UE)

3149
Patricia Ampuero
7 Termine
donnerstags, ab 05.03.2020, 9.00 – 9.45 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 33,00 € (7 UE)

3150
Patricia Ampuero
7 Termine
donnerstags, ab 05.03.2020, 9.45 – 10.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 33,00 € (7 UE)

3151
Patricia Ampuero
7 Termine
donnerstags, ab 07.05.2020, 8.15 – 9.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 33,00 € (7 UE)

3152
Patricia Ampuero
7 Termine
donnerstags, ab 07.05.2020, 9.00 – 9.45 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 33,00 € (7 UE)

3153
Patricia Ampuero
7 Termine
donnerstags, ab 07.05.2020, 9.45 – 10.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 33,00 € (7 UE)

Wirbelsäulengymnastik am Abend

Mit dieser Ausgleichsgymnastik schulen Sie Ihre Haltung und beugen Beschwerden der Wirbelsäule vor. Sie lernen gezielte gymnastische Übungen und kräftigen hiermit die Rücken- und Bauch- muskulatur, die Ihre Wirbelsäule stabilisiert. Entlastende Übungen sollen bestehende Schmerzen lindern.
Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.

3154
Monika Eberle
7 Termine
donnerstags, ab 05.03.2020, 18.30 – 19.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

3155
Monika Eberle
7 Termine
donnerstags, ab 14.05.2020, 18.30 – 19.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

Bewegung
Fitness und Ausdauer

Pilates

Pilates ist eine sanfte aber sehr effiziente Trainingsmethode für Körper, Geist und Seele.
Ziel: Aufbau von Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance und Beweglichkeit, Verbesserung des Körpergefühls, Stressabbau
Inhalte:
- Übungen für alle Muskelgruppen, insbesondere die tiefe Bauch-, Beckenboden-, und Rückenmuskulatur
- Verbindung von bewusster Bewegung und Atmung

3156
Désirée Göbel
10 Termine
mittwochs, ab 22.04.2020, 18.30 – 19.30 Uhr
Freiwillige Feuerwehr Hechingen, Versammlungsraum
Gebühr: 59,50 € (13,33 UE)

Mixed Fitnessgymnastik

Konditionstraining bei fetziger, motivierender Musik zum Aufbau und Erhalt der körperlichen Fitness. Die Ausdauer wird geschult und alle wichtigen Muskelgruppen mit funktionellen, effektiven Übungen sinnvoll gekräftigt. Der ideale Ausgleich gegen Stress und einseitige Belastung im Studien- bzw. Berufsalltag.

3160
Simone Eggenweiler
7 Termine
dienstags, ab 03.03.2020, 17.45 – 18.45 Uhr
Gymnasium Hechingen, Gymnastikraum
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

3161
Simone Eggenweiler
7 Termine
dienstags, ab 12.05.2020, 17.45 – 18.45 Uhr
Gymnasium Hechingen, Gymnastikraum
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

Jumping ®
mit flexibler Teilnahme

Jumping Fitness ist ein dynamisches Fitnesstraining, auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training nutzt man traditionelle Aerobic-Schritte, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind, als wenn man sie auf festem Boden ausführt. Der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination werden durch Jumping Fitness wesentlich verbessert. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt - mehr als bei anderen Ausdauer-Sportarten.
An diesem Kurs können Sie teilnehmen, wenn Sie Zeit haben. Mit der Kursbuchung erhalten Sie eine Freistil 10-er Karte zur Vorlage bei der Dozentin am Tag Ihrer Teilnahme.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Trinken. Sportschuhe bitte vor Ort anziehen, Umkleideräume stehen zur Verfügung.

3171
Verena Kittel
10 Termine
dienstags, ab 03.03.2020, 19.15 – 20.15 Uhr
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5
Gebühr: 90,00 € (13,3 UE)

3172
Verena Kittel
10 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 18.30 – 19.30 Uhr
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5
Gebühr: 90,00 € (13,3 UE)

3173
Verena Kittel
10 Termine
freitags, ab 06.03.2020, 19.30 – 20.30 Uhr
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5
Gebühr: 90,00 € (13,3 UE)

Step Aerobic
mit flexibler Teilnahme
Step-Aerobic ist ein den ganzen Körper umfassendes Gesundheits- und Fitnesstraining. Das Ganzkörperworkout verbessert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu animierender Musik.
An diesem Kurs können Sie teilnehmen, wenn Sie Zeit haben. Mit der Kursbuchung erhalten Sie eine Freistil 10-er Karte zur Vorlage bei der Dozentin am Tag Ihrer Teilnahme.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Trinken. Sportschuhe bitte vor Ort anziehen, Umkleideräume stehen zur Verfügung.

3174
Verena Kittel
10 Termine
donnerstags, ab 05.03.2020, 19.00 – 19.50 Uhr
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5
Gebühr: 90,00 € (11,1 UE)

Bewegung
Fitness und Outdoor

Erleben Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking
Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs erleben Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking: das Herz-Kreislaufsystem sowie das Immunsystem werden gestärkt. Außerdem verbessern sich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Sie erlernen hier die Grundtechniken und haben neben dem gelenkschonenden Ganzkörpertraining auch Spaß und Geselligkeit an der frischen Luft. Stresshormone werden abgebaut und ganz nebenbei verbrennen Sie auch noch einige Kalorien.
Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, Walking-Stöcke, evt. etwas zu trinken
Für Nordic-Walking Interessierte stehen Leihstöcke in begrenzter Zahl zur Verfügung. Bitte im Vorfeld bei der Volkshochschule anmelden.

3180
Silvana Jakimovski
10 Termine
mittwochs, ab 22.04.2020, 17.00 – 18.00 Uhr
Parkplatz Hallen-Freibad Hechingen
Gebühr: 58,50 € (13,33 UE)

Mit dem Wanderführer Ulrich Knoll durch die Umgebung der ehemaligen Residenzstadt - eine Landschaft, die Sie in Bewegung bringt!
Bitte beachten Sie: Aus Witterungsgründen oder bei einer Teilnehmerzahl von weniger als drei Personen kann eine Tour abgesagt werden. Bei allen Wanderungen brauchen Sie festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Getränke und eventuell ein Rucksackvesper.

Fragen richten Sie bitte an
Bürger- und Tourismusbüro, Kirchplatz 12,
72379 Hechingen | 07471 / 940 211
oder direkt an
Wanderführer Ulrich Knoll | 07471 / 6201413
www.wanderparadies-hechingen.de

Von Zimmern auf die Südseite der Burg
Vom Parkplatz aus gehen wir am Zimmerbach entlang bergauf, bis wir nach links in Richtung Hexenlinde hinauf abbiegen. Unterwegs können wir in den Tümpeln und Gräben die ersten Frösche und Kröten beobachten. Von der Hexenlinde aus steigen wir den Zollerberg bis zum Mittleren Weg hinauf, dem wir zum unteren Parkplatz folgen. Hier steigen wir zum Naturschutzgebiet Zimmerner Halde und weiter über das Plateau nach Zimmern ab. Unterwegs genießen wir tolle Ausblicke.
ca. 8 km; 300 Höhenmeter; 3,5 h

3181
Ulrich Knoll
So. 29.03.2020, 14.00 – 17.30 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz ca. 400 m hinter Zimmern
Gebühr: 5,00 € (4,67 UE)
Kinder bis 18 Jahre frei

Hochwasserschutztour
Die wilden Bäche bei Boll
Heute treffen wir uns am Friedhof Heiligkreuz in Hechingen. Von dort wandern wir durch den Zollerwald in Richtung Maria Zell. Wir kommen an der alten, mittlerweile stillgelegten, Pumpstation für die Burg Hohenzollern vorbei. An der Skihütte treffen wir auf den Bröller. Einer der kleinen Bäche, die an der Alb entspringen. Hangabwärts treffen wir auf den Zellerbach. Diese Bäche werden vor Boll im Hochwasserrückhaltebecken Zellerbach gezähmt. Weiter gehen wir durch Boll hindurch in Richtung Stetten. Unterwegs besuchen wir das große Rückhaltebecken am Reichenbach. Zurück gehen wir durch Stetten zum Friedhof.
Ca. 9 km, 300 Höhenmeter

3182
Ulrich Knoll
So. 19.04.2020, 14.00 – 18.30 Uhr
Friedhof Heiligkreuz Hechingen
Gebühr: 7,50 € (6 UE)
Kinder in Begleitung Erwachsener bis 18 Jahre frei

St. Luzen und Klostergarten
Öffentliche kostenlose Stadtführung
Führung durch die ehemalige Klosterkirche St. Luzen mit Stadtführer Jörg Küster und durch den anschließenden Garten des Bildungshauses mit Ulrich Knoll. Die verschiedenen Biotope im Klostergarten wurden von der NABU-Ortsgruppe angelegt und werden von ihr bis heute ehrenamtlich gepflegt. Die Biotope werden während der Führung im Einzelnen vorgestellt.

3183
Ulrich Knoll
So. 17.05.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
vor der Kirche St. Luzen Hechingen
Gebühr: gebührenfrei (4 UE)

Auf den Junginger Hausberg

Startpunkt ist heute bei der Kirche St. Silvester in Jungingen. Von dort gehen wir erst durch Jungingen hindurch in Richtung Schlatt. Am Ortsende biegen wir hangaufwärts ab und steigen zur Junginger Hütte auf dem Neuberg hinauf. Dort folgen wir dem Fahrweg in Richtung Alb. Nach einem erneuten Anstieg erreichen wir den Albtrauf und folgen diesem nach Osten in Richtung Himberg. Unser Abstieg führt über die Ruine Hohenjungingen nach Jungingen zurück.
Ca. 10 km, 600 Höhenmeter, 4 Stunden

3184
Ulrich Knoll
So. 24.05.2020, 14.00 – 18.00 Uhr
St. Silvester Kirche Jungingen
Gebühr: 5,00 € (5,33 UE)
Kinder bis 18 Jahre frei

Wanderung - Natur nah dran

Öffentliche kostenlose Führung

Stadtspaziergang mit Besuch mehrerer Flächen des Kooperationskonzeptes zwischen NABU Hechingen und Stadt Hechingen. Die Kooperation bringt mehr naturnahe blütenreiche Flächen in die Stadt und macht diese dadurch bunter und ökologisch wertvoller. Gleichzeitig sind diese Flächen nicht so pflegeintensiv wie reine Rasenflächen.
Auf dem Weg zu den einzelnen Projektflächen kommen wir durch unterschiedliche Wohngebiete und noch an weiteren öffentlichen Grünflächen und Stadtbrachen vorbei.
Manchmal geht es sehr schnell, dass sich die Natur den Stadtraum zurückerobert.

3185
Ulrich Knoll
So. 14.06.2020, 14.00 – 16.30 Uhr
Parkplatz Schillerstraße / Weilheimer Straße
Gebühr: gebührenfrei (3,33 UE)

Wanderung - Gräber - Steine - Moore

Kostenlose öffentliche Führung

Von unserem Treffpunkt am Friedhof aus geht es zunächst zum Bismarckstein und seiner Geschichte. Dann gehen wir bergab in Richtung Schlatt. An der K7105 biegen wir in das Heiligenbachtal hinein ab. Dort treffen wir auf die Reste von Hügelgräbern. Weiter geht es bergauf in das Naturschutzgebiet Beurener Heide. Unter den vielfältigen Biotoptypen, die wir dort treffen, sind auch Quellmoore. Durch Beuren hindurch kehren wir zurück zum Parkplatz.
Ca. 6 km, 300 Höhenmeter, 3 h

3186
Ulrich Knoll
So. 28.06.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
Treffpunkt: Hechingen-Beuren Ortseingang
Gebühr: gebührenfrei (4 UE)

Grün und Blau in Hechingen

öffentliche kostenlose Stadtführung

Stadtwanderung mit einem besonderen Augenmerk auf Natur, Wasser und Stadtentwicklung in Hechingen.
Von der Johannesbrücke aus gehen wir in den neuen Starzelpark und von dort über die Neustraße in das Feilbachtal. Durch den Fürstengarten und die Altstadt kehren wir an den Ausgangspunkt zurück.

3187
Ulrich Knoll
So. 16.08.2020, 14.00 – 16.30 Uhr
An der Johannesbrücke (Staig 32) Hechingen
Gebühr: gebührenfrei (3,33 UE)

Starzeltal - Schlatt - Albtrauf - Köhlberg - Jungingen - Wasserfall - Schlatt

Von der Sporthalle in Schlatt steigen wir über die Friedhofskapelle und das Kirchenköpfle bis auf die Alb hinauf. Am Trauf entlang geht es bis zum Köhlberg, von dem wir den herrlichen Ausblick in das unter uns liegende Starzeltal genießen. Weiter geht es hinab nach Jungingen und dann an der Starzel entlang zurück nach Schlatt.
Ca. 10 km, 600 Höhenmeter, 5 h

3188
Ulrich Knoll
So. 30.08.2020, 13.30 – 18.30 Uhr
Turnhalle Schlatt
Gebühr: 5,00 € (6,67 UE)
Kinder bis 18 Jahre frei

Wanderung in den Sonnenuntergang

Vom Parkplatz Ziegelhütte aus wandern wir durch die offene Landschaft den Berg hinauf bis zur Kolpinghütte. Diese liegt am Waldrand. Ab hier geht es durch den Wald weiter bergan bis auf die Alb hinauf. Die nächste Möglichkeit eines freien Ausblicks bietet sich uns von den Traufelsen aus. Von dort wandern wir am Trauf entlang zum Zellerhorn vor. Hier nehmen wir unser mitgebrachtes Vesper zu uns und genießen den Sonnenuntergang. Im Anschluss steigen wir über die Zellerhornwiese und die Skihütte wieder zum Parkplatz ab.
Ca. 8 km, 760 Höhenmeter
Vesper und Taschenlampe mitnehmen

3189
Ulrich Knoll
So. 27.09.2020, 16.00 – 21.00 Uhr
Wanderparkplatz Hüttenwiesen
Gebühr: 7,50 € (6,67 UE)
Kinder bis 18 Jahre frei

Felskletterkurs für Einsteiger

- für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene -

(Teilnehmer unter 16 J. nur in Begleitung Erwachsener)
Der Wiesfels bei Reutlingen ist landschaftlich eingebunden in die herrliche Bergwelt der Uracher Alb. Bei diesem Einsteigerkurs geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteiger-Felsens. Da jeder Teilnehmende es alleine schaffen wird, den höchsten Punkt zu erreichen, kann eine solche Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Während des Kurses werden grundlegende Kletterkenntnisse und die Handhabung der Sicherheitsausrüstung vermittelt. Erfahrene Kletterlehrer weisen die Teilnehmenden geduldig ein. Krönender Abschluss ist das Abseilen vom Fels. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kursinhalt: Kennenlernen der Ausrüstung, Partnercheck, Partnersicherung mit HMS, Handling beim Seilausgeben bzw. Seileinholen, Topropeklettern, Einblick in die Kletter-grundtechnik, Seilkommando beim Topropeklettern.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte beachten Sie, dass es je nach Witterungsverhältnissen zu Verzögerungen innerhalb der Veranstaltung kommen kann. Bei Schlechtwetter wird der Kurs auf den verbindlichen Ersatztermin verschoben, diesen deshalb unbedingt mit einplanen. Bei Ausfall des Ersatztermins wegen schlechten Wetters entfällt das Kursangebot ersatzlos.
Bitte bequeme Freizeitkleidung tragen. Die komplette Kletterausrüstung wird zur Verfügung gestellt.

3190

Thomas Bührer
GHS-Lehrer, Klettertrainer, DKV-Kanuguide, IRF-Raftinguide, ASF-SUP-Guide
In Kooperation mit der Kanustation und Rafting Black Forest Magic Freiburg & Bad Bellingen.
So. 17.05.2020, 9.15 – 13.45 Uhr
Wiesfels, St. Johann
Treffpunkt: Gestütshof St. Johann, Waldparkplatz
Gebühr: 55,00 € (6 UE)
Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: So, 24.5.2020

Die Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmer*innen mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie Ihre E-Mail-Adresse an. Prüfen Sie bitte unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine E-Mail oder einen Telefonanruf vor Kursbeginn erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch bei der Ski- und Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen unter Tel. 07664 - 6137700.

Stand Up Paddling für Einsteiger

- für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene -

(Teilnehmer unter 16 J. nur in Begleitung Erwachsener)
Stand Up Paddle Surfing ist eine neue Trendsportart aus den USA. Dabei stehen Sie auf einem Surfboard und fahren mit einem langen Paddel stehend vorwärts.
Lernen Sie von Anfang an die richtige Paddeltechnik und Steuerungstechnik von einem Profi. Neben Materialkunde erklärt Ihnen der ausgebildete und sehr erfahrene SUP-Instruktor grundlegende Steuer- und Paddeltechniken und vermittelt Ihnen wichtige Sicherheitsregeln.
Bitte beachten: Aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Wetter) kann es zu Verzögerungen beim Beginn/Ende kommen. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt und dauert ca. 2 Stunden.
Die Teilnahme ist trotz Schwimmweste nur für Schwimmer ab 13 Jahren möglich und erfolgt auf eigene Gefahr.
Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch, Getränk (nicht in Glasflaschen)

3191

Thomas Bührer
GHS-Lehrer, Klettertrainer, DKV-Kanuguide, IRF-Raftinguide, ASF-SUP-Guide
In Kooperation mit der Kanustation und Rafting Black Forest Magic Freiburg & Bad Bellingen.
Sa. 23.05.2020, 13.00 – 15.00 Uhr
Badesee Epple, Kirchentellinsfurt
Treffpunkt: Parkplatz am Baggersee, 72138 Kirchentellinsfurt
Gebühr: 44,00 € (2,67 UE), Die Kursgebühr ist inklusive Guide und komplettem Leihmaterial (Paddel, Schwimmwesten und Surfboards). Neopren ist gegen Aufpreis von €10 vor Ort erhältlich (jedoch nicht unbedingt erforderlich).
Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sa, 13.6.2020

Die Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmer*innen mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie Ihre E-Mail-Adresse an. Prüfen Sie bitte unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine E-Mail oder einen Telefonanruf vor Kursbeginn erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch bei der Ski- und Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen unter Tel. 07664 - 6137700.

Kentersichere Raftingtour im Altrhein (1)

- für Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene -

(Teilnehmer unter 13 J. nur in Begleitung Erwachsener)
Raftingtour von Istein bis Bad Bellingen. Die kentersicheren, großen Rafting-Schlauchboote sind optimal für Einsteiger und für alle Altersklassen ab 8 Jahren geeignet. Der Altrhein, der seine idyllischen Schleifen von Basel bis Breisach vorbei an Reben und Wäldern zieht, ist zwischen Istein und Bad Bellingen sehr gut befahrbar und garantiert ein echtes aufregendes Paddelerlebnis. Unterwegs zieht der Altrhein langsam dahin, auf der Tour treffen wir jedoch auf mehrere leichte Wildwasserstellen bzw. Stromschnellen. Einweisung und Tourbegleitung durch Raftingguides im Großboot. Rückreise erfolgt wahlweise direkt nach der Tour mit/durch einen kostenlosen Shuttleservice oder Fahrgemeinschaften, hierzu stellen wir vor Tourbeginn die Autos ins Ziel - mehr dazu direkt am Treffpunkt.
Bitte beachten Sie: Nur für Schwimmer. Kinder ab 8 Jahren können problemlos teilnehmen, aber pro Kind unter 13 Jahren muss eine erwachsene Begleitperson über 18 Jahre angemeldet sein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer müssen beim Ein- und Aussetzen der Boote helfen. Teilnahme auf eigene Gefahr.
Individuelle Anfahrt!
Bitte bequeme Freizeitkleidung tragen.

3192

Thomas Bührer
GHS-Lehrer, Klettertrainer, DKV-Kanuguide, IRF-Raftinguide, ASF-SUP-Guide
In Kooperation mit der Kanustation und Rafting Black Forest Magic Freiburg & Bad Bellingen.
So. 21.06.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
Istein, Sportplatz
Neue Straße 90
79588 Efringen-Kirchen
Gebühr: 29,00 € (4 UE) (erm. 25,00 €), Die Kosten beinhalten die geführte Tour inkl. Tourguide und das komplette Leihmaterial (Raftingboot, Paddel, Weste).
Für Teilnehmende unter 16 Jahren ist die Kursgebühr € 25,00.
Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: So, 5.7.2020

Die Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmer*innen mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie Ihre E-Mail-Adresse an. Prüfen Sie bitte unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine E-Mail oder einen Telefonanruf vor Kursbeginn erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch bei der Ski- und Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen unter Tel. 07664 - 6137700.

Kentersichere Raftingtour im Altrhein (2)

- für Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene -

(Teilnehmer unter 13 J. nur in Begleitung Erwachsener)
Raftingtour von Istein bis Bad Bellingen. Die kentersicheren, großen Rafting-Schlauchboote sind optimal für Einsteiger und für alle Altersklassen ab 8 Jahren geeignet. Der Altrhein, der seine idyllischen Schleifen von Basel bis Breisach vorbei an Reben und Wäldern zieht, ist zwischen Istein und Bad Bellingen sehr gut befahrbar und garantiert ein echtes aufregendes Paddelerlebnis. Unterwegs zieht der Altrhein langsam dahin, auf der Tour treffen wir jedoch auf mehrere leichte Wildwasserstellen bzw. Stromschnellen. Einweisung und Tourbegleitung durch Raftingguides im Großboot. Rückreise erfolgt wahlweise direkt nach der Tour mit/durch einen kostenlosen Shuttleservice oder Fahrgemeinschaften, hierzu stellen wir vor Tourbeginn die Autos ins Ziel - mehr dazu direkt am Treffpunkt.
Bitte beachten Sie: Nur für Schwimmer. Kinder ab 8 Jahren können problemlos teilnehmen, aber pro Kind unter 13 Jahren muss eine erwachsene Begleitperson über 18 Jahre angemeldet sein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer müssen beim Ein- und Aussetzen der Boote helfen, sie werden während der Tour normalerweise nicht nass. Teilnahme auf eigene Gefahr.
Individuelle Anfahrt.
Bitte bequeme Freizeitkleidung tragen.

3193

Thomas Bührer
GHS-Lehrer, Klettertrainer, DKV-Kanuguide, IRF-Raftinguide, ASF-SUP-Guide
In Kooperation mit der Kanustation und Rafting Black Forest Magic Freiburg & Bad Bellingen.
Sa. 18.07.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
Istein, Sportplatz
Neue Straße 90
79588 Efringen-Kirchen
Gebühr: 29,00 € (4 UE) (erm. 25,00 €), Die Kosten beinhalten die geführte Tour inkl. Tourguide und das komplette Leihmaterial (Raftingboot, Paddel, Weste).
Für Teilnehmende unter 16 Jahren ist die Kursgebühr € 25,00.
Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sa, 25.7.2020

Die Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmer*innen mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie Ihre E-Mail-Adresse an. Prüfen Sie bitte unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine E-Mail oder einen Telefonanruf vor Kursbeginn erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch bei der Ski- und Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen unter Tel. 07664 - 6137700.

Geführte Kanutour auf der Donau

- für Familien, Erwachsene, Jugendliche, Kinder -

(Teilnehmer unter 13 J. nur in Begleitung Erwachsener)
Aufgrund ihrer ruhigen Strömung ist die Donau zwischen Donaueschingen und Neudingen für Kanu-Einsteiger* innen sehr gut geeignet. Von Donaueschingen aus fahren wir zunächst die Enz abwärts: Erleben Sie kleine Stromschnellen, spannende Flusskurven und ein Gruppenerlebnis in einem leicht fahrbaren Kanu. Genießen Sie das kleine Abenteuer und die wunderschöne Natur der Donau. Je nach Gruppengröße stehen den Teilnehmenden zwei oder mehr erfahrene Guides mit Rat und Tat vor und während der Tour zur Seite. Vor der Tour erfolgt eine ausführliche Einweisung durch die Guides. Herr Bührer wird während der Tour auf spezielle Gegebenheiten der lokalen Gewässerökologie eingehen und auch den Vogelschutz in dem befahrenen Gebiet thematisieren. Richtiges Verhalten in Naturschutzzonen wird angesprochen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Die Rückreise zum Ausgangsort erfolgt wahlweise direkt nach der Tour durch Fahrgemeinschaften oder einen kostenlosen Shuttleservice (wird direkt vor Tourbeginn organisiert).
Bitte beachten Sie: Die Teilnahme ist trotz bereitgestellter Weste nur für Schwimmer möglich. Die Teilnehmenden müssen beim Ein- und Aussetzen der Boote helfen. Teilnahme auf eigene Gefahr.
Aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Wetter) kann es zu Verzögerungen beim Tourbeginn kommen. Die Kanutour findet auch bei leichtem Regen statt. Bei Schlechtwetter wird der Termin auf den verbindlichen Ersatztermin verschoben.
Bitte mitbringen: Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Freizeitkleidung, Getränk (keine Glasflaschen). Vor Ort kann gegen eine Gebühr von 5 Euro ein wasserdichter Sack für Utensilien geliehen werden.

3194

Thomas Bührer
GHS-Lehrer, Klettertrainer, DKV-Kanuguide, IRF-Raftinguide, ASF-SUP-Guide
In Kooperation mit der Kanustation und Rafting Black Forest Magic Freiburg & Bad Bellingen.
So. 19.07.2020, 12.45 – 17.00 Uhr
Kanustation Black Forest Magic
Stadionstr. 9
78166 Donaueschingen
Gebühr: 29,00 € (5,67 UE) (erm. 25,00 €), Paddel, Westen und Kanus werden kostenlos zur Verfügung gestellt.
Für Teilnehmende unter 16 Jahren ist die Kursgebühr € 25,00.
Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: So, 26.7.2020

Die Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmer*innen mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie Ihre E-Mail-Adresse an. Prüfen Sie bitte unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine E-Mail oder einen Telefonanruf vor Kursbeginn erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch bei der Ski- und Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen unter Tel. 07664 - 6137700.
Hinweis: Der Treffpunkt liegt beim Tennisplatz TC Blau-Weiss.

Golf Schnupperkurs

Wer selber mal erfahren möchte, weshalb Golf ein solch faszinierender Sport ist, der ist beim Schnuppergolf des Golfclubs Hechingen-Hohenzollern e.V. genau richtig. Bringen Sie Ihre Freunde oder Ihre Familie mit und schnuppern Sie Golfluft - hoher Spaßfaktor garantiert!

3195

Michael Frick
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V
Sa. 28.03.2020, 15.00 – 17.00 Uhr
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V., Hagelwasen
Gebühr: 45,00 € (2,67 UE)

3196
Michael Frick
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V
Sa. 18.04.2020, 15.00 – 17.00 Uhr
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V., Hagelwasen
Gebühr: 45,00 € (2,67 UE)

3197
Michael Frick
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V
Sa. 16.05.2020, 15.00 – 17.00 Uhr
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V., Hagelwasen
Gebühr: 45,00 € (2,67 UE)

3198
Michael Frick
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V
Sa. 20.06.2020, 15.00 – 17.00 Uhr
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V., Hagelwasen
Gebühr: 45,00 € (2,67 UE)

3199
Michael Frick
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V
Sa. 25.07.2020, 15.00 – 17.00 Uhr
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V., Hagelwasen
Gebühr: 45,00 € (2,67 UE)

Bewegung
Fitness und Tanz

Nia®
Lebensfreude durch Tanz, Kampfsport und Entspannung

Nia® ist ein innovatives, ganzheitliches Bewegungskonzept, das mit Elementen aus Tanz, Kampfsport und Entspannungstechniken arbeitet. Die Musik motiviert uns, unterschiedliche Bewegungsarten werden spürbar und erlebbar gemacht und bringen Körper, Geist und Seele in Balance. Bei Nia® steht nicht Perfektion im Vordergrund, sondern Lebensfreude, Loslassen und die Liebe zum eigenen Körper. Nia ist für jeden geeignet - auch wer ein bisschen außer Form ist, kann sofort loslegen. Wir tanzen barfuß und in bequemer Kleidung oder Sportkleidung.

3200
Gertrud Grünhoff
7 Termine
montags, ab 09.03.2020, 9.15 – 10.15 Uhr
Move on, Raum 2
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

3201
Gertrud Grünhoff
7 Termine
montags, ab 18.05.2020, 9.15 – 10.15 Uhr
Move on, Raum 2
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

3202
Gertrud Grünhoff
7 Termine
dienstags, ab 10.03.2020, 18.00 – 19.00 Uhr
Move on, Raum 2
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

3203
Gertrud Grünhoff
7 Termine
dienstags, ab 19.05.2020, 18.00 – 19.00 Uhr
Move on, Raum 2
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

Orientalischer Tanz

Weiblichkeit, Schönheit, exotische Rhythmen und Bewegungen, die wohltuend auf Körper und Seele wirken. Der orientalische Tanz vermittelt eine bessere Körperhaltung, das Selbstbewusstsein wird gestärkt, der ganze Körper und das Gedächtnis werden trainiert. Das und noch mehr versteckt sich hinter diesem Tanz. Wir werden gemeinsam die Basisbewegungen, Kombinationen und eine kurze Choreografie in diesem Kurs lernen. Entdecken Sie Ihre neue Kraft und Energie in diesem Tanz voller Fantasie, Temperament und Emotionen. Willkommen sind alle Altersstufen, mit oder ohne Vorkenntnisse.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Schuhe, Tuch für die Hüften, Getränk

2703
Katerina Grill
7 Termine
montags, ab 09.03.2020, 19.00 – 20.00 Uhr
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5
Gebühr: 47,00 € (9,33 UE)

2704
Katerina Grill
7 Termine
montags, ab 18.05.2020, 19.00 – 20.00 Uhr
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5
Gebühr: 47,00 € (9,33 UE)

Workshop Orientalischer Tanz

Intensiver Workshop zu grundlegenden Tanzelementen, Schritten, Drehungen und Kombinationen des orientalischen Bauchtanzes. Ganzkörpertraining insbesondere für den Beckenboden sowie die Bauch- und Rückenmuskulatur.
Willkommen sind alle Altersstufen, mit oder ohne Vorkenntnisse.

2705
Katerina Grill
Sa. 25.04.2020, 11.00 – 13.00 Uhr
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5
Gebühr: 17,00 € (2,67 UE)
Anmeldung bitte bis zum 18.4.2020.

Zumba ®

Sie haben Lust, zu südamerikanischer und internationaler Musik Ihren Körper ins Schwitzen zu bringen?
Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Denn beim populären Zumba heißt es, sich freizutanzen von Stress und Alltag. Ob Freestyle oder an schwungvolle Choreos gebunden, der Spaß und der „Good-Feeling-Effekt" stehen hier eindeutig im Vordergrund. Das Geheimnis von Zumba ist die Vermischung von unterschiedlichen Tänzen wie Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton.
Ziele: Verbesserung der Ausdauer und des Wohlbefindens
Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Getränk

3204
Agnieszka Brandone
7 Termine
montags, ab 02.03.2020, 18.15 – 19.15 Uhr
Gymnasium Hechingen, Gymnastikraum
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

3205
Agnieszka Brandone
7 Termine
montags, ab 11.05.2020, 18.15 – 19.15 Uhr
Gymnasium Hechingen, Gymnastikraum
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

3206
Peter Andric
7 Termine
dienstags, ab 03.03.2020, 18.00 – 19.00 Uhr
Turnhalle Weilheim
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

3207
Peter Andric
7 Termine
dienstags, ab 12.05.2020, 18.00 – 19.00 Uhr
Turnhalle Weilheim
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

3208
Andreas Brunner
7 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 10.15 – 11.15 Uhr
Sportschule ZERO, Kanzleistrasse 2 (hinterer Eingang)
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

3209
Andreas Brunner
7 Termine
mittwochs, ab 13.05.2020, 10.15 – 11.15 Uhr
Sportschule ZERO, Kanzleistrasse 2 (hinterer Eingang)
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

3210
Peter Andric
7 Termine
donnerstags, ab 05.03.2020, 18.30 – 19.30 Uhr
Gymnasium Hechingen, Turnhalle
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

3211
Peter Andric
7 Termine
donnerstags, ab 14.05.2020, 18.30 – 19.30 Uhr
Gymnasium Hechingen, Turnhalle
Gebühr: 43,00 € (9,33 UE)

Strong 30

Jeder Beat hat einen Move -
Jeder Move hat einen Beat.

Dieses HIIT Training ist perfekt auf die Musik abgestimmt. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Kick wird von der Musik befeuert. Verbrenne Kalorien, baue Muskeln auf und geh an deine Grenzen, ohne weiterhin Wiederholungen zählen zu müssen.
Strong 30 ist ein anspruchsvolles Kursformat, aber du musst keine Sportskanone sein. Fange mit einfacheren Variationen an und steigere dich, bis du an deine Grenzen kommst.

3212
Andreas Brunner
7 Termine
dienstags, ab 03.03.2020, 20.15 – 20.45 Uhr
Gymnasium Hechingen, Gymnastikraum
Gebühr: 24,00 € (4,67 UE)

3213
Andreas Brunner
7 Termine
dienstags, ab 12.05.2020, 20.15 – 20.45 Uhr
Gymnasium Hechingen, Gymnastikraum
Gebühr: 24,00 € (4,67 UE)

3214
Andreas Brunner
7 Termine
donnerstags, ab 05.03.2020, 17.00 – 17.30 Uhr
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5
Gebühr: 24,00 € (4,67 UE)

3215
Andreas Brunner
7 Termine
donnerstags, ab 14.05.2020, 17.00 – 17.30 Uhr
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5
Gebühr: 24,00 € (4,67 UE)

Hula Hoop-Dance

(für Anfänger)

Mit Spaß und motivierender Musik lernst Du erweiterte Basis-Techniken des Hula Hoop Tanzes kennen und eine eigene Choreografie zu tanzen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Hula Hoop Reifen können im Kurs ausgeliehen werden.

3216
Susanne Kruse
7 Termine
donnerstags, ab 05.03.2020, 17.30 – 18.30 Uhr
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5
Gebühr: 61,00 € (9,33 UE)

3217
Susanne Kruse
7 Termine
donnerstags, ab 14.05.2020, 17.30 – 18.30 Uhr
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5
Gebühr: 61,00 € (9,33 UE)

Hula Hoop-Dance
(für Fortgeschrittene)

Aufbauend auf den Basis-Elementen vom Anfänger Kurs lernst du hier, die verschiedenen Tricks tänzerisch miteinander zu verbinden und deinen Flow zu verbessern. Wie immer lernen wir kontinuierlich neue Tricks dazu.
Hula Hoop Reifen können im Kurs ausgeliehen werden.

3218
Susanne Kruse
7 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 17.30 – 19.00 Uhr
Gymnasium Hechingen, Gymnastikraum
Gebühr: 89,00 € (14 UE)

3219
Susanne Kruse
7 Termine
mittwochs, ab 13.05.2020, 17.30 – 19.00 Uhr
Gymnasium Hechingen, Gymnastikraum
Gebühr: 89,00 € (14 UE)

Hula Hoop - Bauchtraining Workshop
für alle Level

Mit den richtigen Tanzbewegungen gehen wir ran an den Bauchspeck.
Dieser Tagesworkshop richtet sich an alle bewegungsinteressierten Erwachsenen, die auf der Suche nach einer alternativen und kreativen Bewegungsform sind, die sowohl tänzerische wie auch spielerische Elemente enthält. Nach einem gezielten Aufwärmen, werden Ihnen erste Grundtechniken des Hula Hoopens gezeigt, sofern diese bei den Teilnehmern noch nicht vorhanden sind. Zum Training gehört auch ein leichtes Ausdehnen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Hula Hoop Reifen können im Kurs ausgeliehen werden.

3220
Susanne Kruse
Sa. 28.03.2020, 14.00 – 16.30 Uhr
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5
Gebühr: 25,00 € (3,33 UE)
Anmeldeschluss: 21. März 2020

Hula Hoop - Dance Workshop
für alle Level

Dieser Tagesworkshop richtet sich an alle bewegungsinteressierten Erwachsenen, die auf der Suche nach einer alternativen und kreativen Bewegungsform sind, die sowohl künstlerische, tänzerische wie auch spielerische Elemente enthält. Nach einem gezielten Aufwärmen, werden Ihnen erste Grundtechniken des Hoopens gezeigt. Dabei können die Fortgeschrittenen sich an die Regionen wagen, die Ihnen noch nicht so vertraut sind (Oberschenkel, Brust, Schultern etc.). Sie werden verschiedene Tricks lernen sowie Verbindungselemente, mit denen Sie spielerisch ins Tanzen kommen können. Gemeinsam werden wir zum Abschluss eine Choreographie tanzen. Zum Training gehört auch ein leichtes Ausdehnen.
Hula Hoop Reifen können im Kurs ausgeliehen werden.

3221
Susanne Kruse
Sa. 25.07.2020, 14.00 – 16.30 Uhr
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5
Gebühr: 25,00 € (3,33 UE)
Anmeldeschluss: 18. Juli 2020

Entspannung
Yoga

Yoga Nidra
Tiefenentspannung

Yoga Nidra erleben Sie auf dem Boden ruhend - wohlig und bequem in Ihre eigene Decke gehüllt. Sie werden dabei auf eine innere Reise gehen, den Körper durchwandernd in einen schlafähnlichen Zustand geführt. Yoga Nidra ist eine strukturierte Methode um physische, geistige und emotionale Entspannung zu erleben.

3301
Felizitas Pahl
7 Termine
freitags, ab 06.03.2020, 18.00 – 19.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 52,00 € (9,33 UE)

3302
Felizitas Pahl
9 Termine
freitags, ab 15.05.2020, 18.00 – 19.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 65,00 € (12 UE)

Yoga und Meditation

Jeder kann mit der Praxis des Yoga Übens beginnen. Yoga ist ein Übungsweg, der den Menschen in seiner Ganzheit anspricht. Es werden asanas (Körperhaltungen) praktiziert - die den Menschen zu seiner eigenen Kraft führen, ihn mit Energie aufladen - ihn unterstützen bewusster zu leben und mit seiner Vielschichtigkeit verantwortungsvoll umzugehen. Sie werden verschiedene Meditationsmethoden kennenlernen. Beim achtsamen Stillsitzen kommt unser Körper und Geist zu einem tiefen Ruheempfinden.

3303
Felizitas Pahl
7 Termine
freitags, ab 06.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 75,00 € (14 UE)

3304
Felizitas Pahl
9 Termine
freitags, ab 15.05.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 95,00 € (18 UE)

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist ein sehr altes ausgefeiltes System von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen für körperliche Flexibilität, geistige Klarheit und Zufriedenheit. Es beruht auf der Vorstellung von gegensätzlichen Kräften - Ha (Sonne) und Tha (Mond) - die im Gleichgewicht gehalten werden sollen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch oder Decke

3305
Rosina Marähn
7 Termine
montags, ab 02.03.2020, 17.15 – 18.15 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 52,00 € (9,33 UE)

3306
Rosina Marähn
7 Termine
montags, ab 11.05.2020, 17.15 – 18.15 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 52,00 € (9,33 UE)

Rückenyoga 50+

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Elastizität der Wirbelsäule und kräftigen unsere Muskulatur. Mithilfe von Atemübungen, die wir bewusst einsetzen, versuchen wir bestehende Blockaden aufzuspüren und diese mithilfe von Entspannungsübungen zu lösen.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch oder Decke

3307
Rosina Marähn
7 Termine
dienstags, ab 03.03.2020, 9.00 – 9.45 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 40,00 € (7 UE)

3308
Rosina Marähn
7 Termine
dienstags, ab 03.03.2020, 10.00 – 10.45 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 40,00 € (7 UE)

3309
Rosina Marähn
7 Termine
dienstags, ab 12.05.2020, 9.00 – 9.45 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 40,00 € (7 UE)

3310
Rosina Marähn
7 Termine
dienstags, ab 12.05.2020, 10.00 – 10.45 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 40,00 € (7 UE)

Rückenyoga

Anfänger bis Fortgeschrittene

Yoga ist ein Übungsweg, der Körper, Geist und Seele anspricht. Er hilft uns zu erkennen, wo wir aus dem Gleichgewicht geraten sind, und zeigt uns, wie wir wieder in die eigene Mitte kommen können. Bei Rückenproblemen ist diese Mitte die Körperachse. Jede Abweichung von ihr schädigt langfristig die Gelenke von Rücken, Becken und Beinen. Haltungsfehler sind der Grund für die meistens schmerzhaften Erkrankungen. Mit gezielten Übungen halten wir unsere Wirbelsäule elastisch und kräftigen die Muskulatur des ganzen Körpers. Wir werden unseren Atem bewusst einsetzen und dadurch Blockierungen spüren und diese mit dem Atem zu lösen versuchen.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch oder Decke

3311
Rosina Marähn
7 Termine
dienstags, ab 03.03.2020, 19.15 – 20.15 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 52,00 € (9,33 UE)

3312
Rosina Marähn
7 Termine
dienstags, ab 12.05.2020, 19.15 – 20.15 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 52,00 € (9,33 UE)

Yoga

Anfänger bis Fortgeschrittene

Yoga ist nicht einfach Gymnastik, sondern ein Übungsweg für Körper, Geist und Seele. Mit der Körperarbeit verändert sich im Laufe der Zeit nicht nur der Körper und das Atemgeschehen, sondern auch das Bewusstsein und die Wahrnehmung. Das konzentrierte Üben schärft die Achtsamkeit für sich selbst und die Umgebung. Yoga ist offen für jede und jeden, ob jung oder alt, beweglich oder weniger beweglich. Jede und jeder übt entsprechend der eigenen Möglichkeiten, ohne Zwang und Ehrgeiz, aber mit großer Achtsamkeit.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch oder Decke

3313
Rosina Marähn
7 Termine
dienstags, ab 03.03.2020, 18.00 – 19.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 52,00 € (9,33 UE)

3314
Rosina Marähn
7 Termine
dienstags, ab 12.05.2020, 18.00 – 19.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 52,00 € (9,33 UE)

Ashtanga Yoga

Atem und Körper arbeiten im Ashtanga zusammen. Durch kraftvolle Haltungen tun wir etwas für unsere Gesundheit, werden beweglicher und auch geistig fitter. Die verschiedenen Haltungen werden in dynamische Vinyasas, aber auch in statischer Ausführung umgesetzt.

3315
Andreas Brunner
7 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 20.00 – 21.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 75,00 € (14 UE)

3316
Andreas Brunner
7 Termine
mittwochs, ab 13.05.2020, 20.00 – 21.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 75,00 € (14 UE)

Entspannung Meditation

Yoga

Yoga ist ganzheitliche Körperarbeit, die mit gezielten Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung (Shavasana) zu körperlichem Wohlbefinden und innerer Balance führen kann. Der Unterricht richtet sich an Personen, die ihren Körper bewegen wollen und gleichzeitig Ruhe und Entspannung suchen. Er ist für Yoganeulinge genauso wie für Geübte geeignet. Der Unterricht ist kein Workout im Sinne eines sich verausgabenden Körpertrainings, sondern ein achtsamer Weg nach innen.

3317
Désirée Göbel
8 Termine
donnerstags, ab 23.04.2020, 17.15 – 18.15 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

Luna Yoga

Lassen Sie Ihre Seele baumeln mit sanften Wahrnehmungsübungen und Haltungen, fließenden Bewegungsabläufen, achtsamer Atemlenkung, Entspannung und Visualisierungen.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch oder Decke

3318
Monika Eberle
7 Termine
montags, ab 02.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Gemeinschaftsschule Rangendingen, Aula
Gebühr: 75,00 € (14 UE)

3319
Monika Eberle
7 Termine
montags, ab 11.05.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Gemeinschaftsschule Rangendingen, Aula
Gebühr: 75,00 € (14 UE)

Morgenyoga

Die beste Zeit, um Yoga und Meditation zu praktizieren, ist früh morgens vor Sonnenaufgang. Dann sind dein Geist und die Welt noch still und deine Meditation wird optimal unterstützt. Dieses Morgenyoga heißt Sadhana. Wenn du frühmorgens Sadhana machst, eroberst du die Welt ohne Anstrengung (Y.B.). Komm und mache gemeinsam mit anderen diese besondere Erfahrung. Sadhana dauert 2,5 Stunden und besteht aus einer langen Meditation zu Beginn, danach folgen Yogaübungen und Entspannung, gefolgt von einer weiteren einstündigen Meditation mit verschiedenen Liedern.
Bitte mitbringen: Unterlage/Yogamatte, Decke, Sitzkissen, ausreichend zu trinken, Taschenlampe, warme und bequeme Kleidung.

3320
Verena Grundler
So. 26.04.2020, 5.30 – 8.30 Uhr
Vereinshalle Thanheim
Gebühr: 5,00 € (4 UE)
Anmeldung über die VHS Bisingen, Tel. 07476 - 896 412
Weitere Termine sind: 24.05.,21.06.,19.07.2020.

Achtsamkeit und Meditation

Die bewusste und achtsame Wahrnehmung ist ein elementarer Bestandteil von Meditation. Wir wollen uns in der Wahrnehmung und Achtsamkeit üben und so eine innere Ruhe entwickeln, die uns hilft, unsere Lebenskraft zu aktivieren und dadurch das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

3340
Yves Opizzo
8 Termine
montags, ab 16.03.2020, 9.30 – 10.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

Qigong

Die wertvollen Übungen aus dem Qigong verbinden auf harmonische Weise den Atemfluss, die Bewegung und Entspannung miteinander. Diese chinesische Heilgymnastik dehnt und kräftigt außerdem den Körper, macht die Muskeln geschmeidig und wirkt sich positiv auf die inneren Organe aus. So können sich Körper und Seele regenerieren und ein natürliches Wohlgefühl stellt sich ein! Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren. Die Kursstunde wird mit einer kleinen Meditation oder einer anderen Achtsamkeitsübung abgeschlossen.
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe oder rutschfeste Socken, Sportkleidung, Matte

3341
Melanie Bogenschütz
6 Termine
montags, ab 02.03.2020, 18.45 – 20.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 55,00 € (10 UE)

3342
Melanie Bogenschütz
7 Termine
montags, ab 11.05.2020, 18.45 – 20.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 63,50 € (11,67 UE)

3343
Melanie Bogenschütz
6 Termine
montags, ab 02.03.2020, 20.15 – 21.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 55,00 € (10 UE)

3344
Melanie Bogenschütz
7 Termine
montags, ab 11.05.2020, 20.15 – 21.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 63,50 € (11,67 UE)

Gestärkt in den Frühling!

- Leberstärkendes Qigong -

Die Energie der Leber lässt uns aktiv und kreativ sein. Sie ist ein wichtiges Organ zur Entgiftung! In diesem Workshop lernen Sie Übungen zur Leberstärkung kennen, außerdem gibt es weitere Tipps, wie Sie Ihrer Leber Gutes tun können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ruschfeste Socken, Matte

3345
Melanie Bogenschütz
Sa. 28.03.2020, 10.00 – 12.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 18,50 € (2,67 UE)

Kraftvoll und beschwingt in den Sommer!

- Herzstärkendes Qigong -

Eine ausgewogene Herz-Energie zeigt sich in einem klaren Geist, einem guten Gedächtnis und einem erholsamen Schlaf. Die Übungen des herzstärkenden Qigong tragen zu innerer Ruhe und gleichzeitig auch zu mehr Lebendigkeit und Lebenskraft bei!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ruschfeste Socken, Matte

3346
Melanie Bogenschütz
Sa. 20.06.2020, 10.00 – 12.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 18,50 € (2,67 UE)

Well-Balance

Ein Tag im Kloster Kirchberg (Nähe Horb)

Zur Ruhe kommen mit Qi-Gong und T'ai Chi, der Meditation in Bewegung. In Ruhe sein, das Mittagsgebet im Kloster erleben und Stille spüren. Neues erfahren, vom Zusammenhang von Kunst und Meditation, von Rhythmus und Meditation, von Schöpfung und Meditation. Sich austauschen, zu allem, was anklingt: das Schöne und auch die Widersprüche. Und nicht zuletzt das Berneuchener Haus Kloster Kirchberg kennen lernen: die landschaftlich schöne Lage, Auftrag und Arbeit des Hauses.
Anfahrt: Mit dem Auto über die A 81 (Stuttgart-Singen), Ausfahrt Empfingen, Ortsmitte Empfingen über Mühlheim nach Renfrizhausen, dort am Ortsausgang Wegweiser nach Kirchberg. Mit der Bahn bis Bahnhof Horb. Weiterfahrt mit dem Taxi. (Verbilligter Tarif bei Taxi-Polat, Tel: 07451/2966)

3347
Dr. Anette Niethammer
Sa. 16.05.2020, 10.00 – 17.00 Uhr
Kloster Kirchberg, Sulz am Neckar
Gebühr: 60,00 € (9,33 UE)
Angebot inklusive Mittagessen im Kloster.

3348
Dr. Anette Niethammer
Sa. 18.07.2020, 10.00 – 17.00 Uhr
Kloster Kirchberg, Sulz am Neckar
Gebühr: 60,00 € (9,33 UE)
Angebot inklusive Mittagessen im Kloster

Mit Klangschalen entspannen!

Lernen Sie die sanfte und doch effektive Art der Entspannung kennen. Mit verschiedenen Klangschalen kommen Sie bei Klangmeditation und Klangzeremonie zur Ruhe und können vom Alltag abschalten. Gönnen Sie sich diese Klang-Auszeit und lassen Sie so den Tag ausklingen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, eine Decke, zwei Handtücher, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung.

3362
Jennifer Bühner
Visagistin, Kosmetikern und Fachfußpflegerin
Mo. 04.05.2020, 19.00 – 20.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 13,00 € (1,33 UE)

Entspannung Wohlfühlen

Fit und in Balance at NEW WORK

NEW WORK ist in aller Munde und die Herausforderungen an die Unternehmen und deren Organisation stehen im Vordergrund. Aber wie kann ich meine Gesundheit und mich selbst, als Arbeitnehmer*in, als Unternehmer*in, in dieser intensiven Phase des Wandels in unserer Berufswelt schützen? Und wie wichtig ist die Achtsamkeit für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden?
Diesen und weiteren Fragen werden wir nachgehen, beginnend mit der Klärung, was NEW WORK überhaupt ist und warum eine ausgewogene Work-Life-Balance und Betriebliche Gesundheitsförderung so wichtig sind? Ganz konkret wird uns beschäftigen, was ich mir selbst Gutes tun kann, um gesund, fit und in Balance zu bleiben. Welche Techniken oder Entspannungsmethoden gibt es, die ich gut in den Alltag integrieren kann, was haben meine Verspannungen mit Faszien zu tun und wie kann ich überhaupt eine rückengerechte Haltung am Arbeitsplatz erreichen? Dabei kommen das eigene Anwenden und der Spaß dabei nicht zu kurz.
Ziel des Workshops ist es, Achtsamkeit für sich selbst zu lernen, die Signale der eigenen Intuition besser wahrzunehmen und vor allem, etwas für den Alltag mit nachhause zu nehmen.
Die Referentin ist Expertin in Sachen Gesundheit und Balance. Sie zeigt auf, wie wichtig eine gute Körperhaltung und Achtsamkeit für sich selbst in der heutigen Arbeitswelt sind und dass die Begriffe Körper, Geist und Seele nicht nur auf der Yogamatte eine Rolle spielen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Decke, Getränk

3360
Gabi Bitzer
Work-Life-Balance-Coach, Yogalehrerin, Trainerin für Fitness, Entspannung und Gesundheit
Inhaberin der gb-Akademie–Expertin in Sachen Gesundheit und Balance.
Sa. 28.03.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 30,00 € (4 UE), Die Teilnehmer erhalten die Handouts „Übungen für den Alltag“ und „Zufriedenheitscheck".
Anmeldeschluss: 21. März 2020

Fußmassage und Fußgymnastik

Müde Füße werden munter

Was täten wir ohne unsere Füße, die uns durch das Leben und den Alltag tragen? Oft sind diese nach einem langem Tag erschöpft. Fußmassagen und Übungen zur Verbesserung der Fußbeweglichkeit können Ihre Füße wieder munter machen und Beschwerden lindern.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, eine Decke, zwei Handtücher, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung.

3361
Jennifer Bühner
Visagistin, Kosmetikern und Fachfußpflegerin
Mo. 04.05.2020, 18.00 – 19.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 13,00 € (1,33 UE)

Achtsam unterwegs - Wandern, Entspannen, Genießen

Tief in uns haben wir den Wunsch nach mehr Leichtigkeit in unserem Leben! Ein Meilenstein auf diesem Weg ist das Unterwegs-Sein mit wachen Sinnen und offenem Herzen, um die Einmaligkeit der Natur intensiv wahrnehmen und genießen zu können! Eine Kombination aus Wandern, Meditation, Qi Gong und einfachen, in den Alltag umsetzbaren Entspannungstechniken helfen, das geistig-körperlich-seelische Gleichgewicht wieder zu finden, um mit neuer Frische, Leichtigkeit und Lebensfreude in den Alltag zurückzukehren! Informationen zur Gesundheit und ein gemeinsames Picknick runden den Kurstag ab!
Bitte mitbringen: wetterfeste Wanderkleidung, Sitzunterlage fürs Freie, bequeme Indoor-Kleidung, Decke, warme Socken, Essen und Getränke fürs Picknick

3380
Gudrun Roth-Ganter
Sa. 11.07.2020, 10.00 – 16.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 37,00 € (8 UE)
Treffpunkt in Raum 201, dann geht es in Fahrgemeinschaften zum Ausgangspunkt der Wanderung.
Bei Schlechtwetter finden die Entspannungseinheiten in Raum 201 statt!

Essen und Trinken Jeder kann kochen

Brötchen selber backen

Wecken, Rundstück, Schrippe, Semmel sind nur einige Begriffe für salziges Kleingebäck. Wir stellen aus einem Hefeteig verschiedene Brötchen her. Welche Kniffe und Tricks es gibt, selbst Kaisersemmeln, Saatenbrötchen, Laugenweckle und Käselaugenstangen herzustellen, verraten wir Ihnen in diesem Kurs. Um entspannt beginnen zu können möchten wir Sie bitten, um 17:50 Uhr vor Ort zu sein.

3400
Eva Halter
Stingelmühle OHG
Do. 23.04.2020, 18.00 – 21.30 Uhr
(Einlass 17:50 Uhr)
Stingel-Mühle OHG
Gebühr: 40,00 € (4,67 UE), Gebühr inklusive Kursbuch, Getränke, Kaffee und Pausengebäck sowie Ihr Selbstgebackenes.
Arbeitsmaterial wird gestellt.
Anmeldeschluss: 20. April 2020

Gefüllte Brote - Brot backen einmal anders

Eine leckere Abwechslung zu klassischen Broten sind gefüllte Brote. Seien Sie gespannt, was man aus Kamut und Wein Tolles backen kann. Das Urgetreide Kamut besitzt einen sehr hohen Proteingehalt und verleiht dem Brot neben dem besonderen Geschmack auch eine gelbliche Farbe. Um entspannt beginnen zu können möchten wir Sie bitten, um 17:50 Uhr vor Ort zu sein.

3401
Eva Halter
Stingelmühle OHG
Mi. 06.05.2020, 18.00 – 21.30 Uhr
(Einlass 17:50 Uhr)
Stingel-Mühle OHG
Gebühr: 40,00 € (4,67 UE), Gebühr inklusive Kursbuch, Getränke, Kaffee und Pausengebäck sowie Ihr Selbstgebackenes.
Arbeitsmaterial wird gestellt.
Anmeldeschluss: 30. April 2020

Fingerfood für ein rauschendes Fest

Kreieren Sie feine Häppchen für die Cocktailparty oder leckere Snacks für die lockere Runde.
Lassen Sie sich inspirieren und Ihre Gäste werden sich freuen.

3402
Robert Schorp, Bäckermeister und Konditormeister
Leiter der Eventbackstube
Sa. 30.05.2020, 14.00 – 17.30 Uhr
Eventbackstube bäck stage Mössingen
Gebühr: 79,00 € (4,67 UE), Gebühr inklusive Rohstoffe, Unterlagen, Leihschürzen, Trinkwasser, kleiner Snack
Anmeldeschluss: 26. Mai 2020

Mediterrane Brote, die an den Süden erinnern

Außen knusprig, innen fluffig und dank eingelegter Tomaten und würziger Oliven so lecker!
Mediterranes Brot ist ein hervorragender Begleiter für einen Brunch oder ein Picknick. Lernen Sie die Herstellung und Vielfalt dieser Kreationen kennen und genießen.

3403
Robert Schorp, Bäckermeister und Konditormeister
Leiter der Eventbackstube
Sa. 27.06.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
Eventbackstube bäck stage Mössingen
Gebühr: 79,00 € (4,67 UE), Gebühr inklusive Rohstoffe, Unterlagen, Leihschürzen, Trinkwasser, kleiner Snack
Anmeldeschluss: 23. Juni 2020

"Sternenbäck"

Backstage einer Großbäckerei

Aus der 1766 in Hechingen gegründeten Bumüller-Bäckerei hat sich in einem knappen Vierteljahrtausend ein Großunternehmen mit über 170 „Sternenbäckereien" und mehr als 1000 Beschäftigten entwickelt. Am Standort Hechingen werden auf 9.200 qm Brot-, Feinback-, Konditorei- und Tiefkühlwaren produziert. Der Betriebsleiter wird den Ablauf erläutern und Einblicke in die Brot-, Weckle-, sowie Plunder-Produktion ermöglichen.

3404

Peter Tröndle
Sternenbäck
Fr. 24.04.2020, 19.30 – 21.30 Uhr
Sternenbäck, Lotzenäcker 18, 72379 Hechingen
Gebühr: 5,00 € (2,67 UE), Abendkasse
Anmeldeschluss: 20. April 2020

Sternenbäck
GENUSS MIT HERZ UND HAND

Rund um Körper und Gesundheit
Gesundheitliches Grundwissen

Rote Wurst und Grüne Smoothies

Ernährung und Gesundheit in Zeiten des Überflusses!

Lass Nahrung deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein! Dies lehrte schon Hippokrates im alten Griechenland. Heute ist unsere Ernährung vom Überfluss an Nahrungsmitteln geprägt. Dies kann zu diversen gesundheitlichen Stöhrungen führen. Blähungen, Verstopfung, Reizdarm und Unverträglichkeiten sind typische Beispiele dafür. Worauf kommt es bei einer gesunden Ernährung an? Wie kann ich mich hochwertig und gesund und dennoch alltagstauglich ernähren? Inwieweit werden Allergien und chronische Krankheiten wie z.B. Arthrose durch unser Ernährungsverhalten beeinflusst? Und was hat der Darm mit all dem zu tun?
Die Dozent*innen sind Apotheker*innen der Bahnhof-Apotheke in Rottenburg.

3503

Christine Braig
Andreas Schoba
Mi. 01.04.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 5,00 €, Abendkasse
Anmeldeschluss: 25. März 2020

Ärztevortrag: Essstörungen

Magersucht, Bulimie, Binge Eating - viele Essstörungen sind landläufig bekannt, aber was verbirgt sich hinter diesen Begriffen? Und wo liegen die Ursachen für ein gestörtes Essverhalten, das zumeist zuerst im Jugendalter auftritt?
Frau Univ. Prof. Dr. Ursula Bailer, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, wird in diesem Vortrag den Begrifflichkeiten auf den Grund gehen und die verschiedenen Krankheiten, ihre Ursachen und Auswirkungen erläutern. Möglichkeiten der Früherkennung, des Umgangs mit den Betroffenen und Behandlungsmöglichkeiten bei den einzelnen Krankheitsbildern werden dargestellt. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen.

3504

Prof. Dr. Ursula Bailer
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Di. 28.04.2020, 20.00 – 21.30 Uhr
Hohenzollerisches Landesmuseum, Foyer
Gebühr: gebührenfrei (2 UE)
Dieser Abend ist gebührenfrei dank der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg und dem Ärztenetz Zollern e.V. (ÄNZo).

Alles Gute. KVBW Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg
ÄNZo ÄRZTENETZ ZOLLERN e.V.

Ärztevortrag:
Wenn die Sehkraft schwindet -

Augenerkrankungen der zweiten Lebenshälfte

Mit zunehmendem Alter kann es zu einer krankheitsbedingten Abnahme des Sehvermögens kommen. Die häufigsten Ursachen für die Minderung des Sehens sind die Entwicklung eines grauen Stars, die altersbedingte Makuladegeneration und das vermehrte Auftreten eines grünen Stars.
In diesem Vortrag wird Herr Dr. Heimann, Augenarzt in Hechingen, die verschiedenen Erkrankungen erläutern und darlegen, welche Behandlungsformen jeweils möglich sind. Diese reichen von medikamentöser Behandlung mit Augentropfen über Lasertherapie bis zu operativen Eingriffen. Da die Diagnose der Frühstadien oft schwierig ist, z.B. beim grauen Star, wird Patienten angeraten, regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen durchführen lassen.
Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

3505

Dr. med. Michael Heimann
Facharzt für Augenheilkunde
Di. 19.05.2020, 20.00 – 21.30 Uhr
Hohenzollerisches Landesmuseum, Foyer
Gebühr: gebührenfrei (2 UE)
Dieser Abend ist gebührenfrei dank der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg und dem Ärztenetz Zollern e.V. (ÄNZo).

Alles Gute. KVBW Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg
ÄNZo ÄRZTENETZ ZOLLERN e.V.

Seminarübersicht
Highlight / Neu im Programm

März 2020

Datum	Highlight / Neu im Programm	
03.03.20	**201-2706**	Tanzen schenkt Lebensfreude
03.03.20	**201-3206**	Zumba (in Weilheim)
03.03.20	**201-3212**	Strong 30
04.03.20	**201-5010**	Workshop Netzwerken
04.03.20	**201-2700**	Tango Argentino für Beginner
04.03.20	**201-4180**	Allgemeines Berufsenglisch
04.03.20	**201-4172**	Paukkurs Grammatik (Englisch)
05.03.20	**201-1000**	Die Zukunft in der wir leben wollen? (Webinar)
05.03.20	**201-3214**	Strong 30
07.03.20	**201-2203**	Fotoworkshop - Alles eine Frage der Einstellung
09.03.20	**201-7410**	Schreiben mit dem 10-Finger-System
09.03.20	**201-3200**	Nia (am Vormittag)
10.03.20	**201-3202**	Nia (am Abend)
12.03.20	**201-5011**	Digitale Buchhaltung
14.03.20	**201-2101**	Encaustic-Malerei
16.03.20	**201-4106**	Englisch Wiederauffrischung (A1/A2)
18.03.20	**201-1700**	Infoabend: Selbstbestimmt bleiben, immer
19.03.20	**201-1351**	Obstbaumschnitt leicht gemacht
19.03.20	**201-4170**	Englisch für Anfänger (am Abend)
20.03.20	**201-7260**	JumP - Jugend mit Power
20.03.20	**201-4301**	Italienisch für Anfänger (am Vormittag)
20.03.20	**201-4501**	Spanisch für Anfänger (am Vormittag)
21.03.20	**201-2111**	Kreativität trotz(t) Demenz
21.03.20	**201-5650**	Business Knigge – der souveräne Auftritt im Berufsleben
23.03.20	**201-4371**	Italienisch für Anfänger (am Abend)
23.03.20	**201-3520**	Diabetes - eine Volkskrankheit
24.03.20	**201-1860**	Workshop Poetry Slam
25.03.20	**201-3521**	Heuschnupfen
26.03.20	**201-5020**	Online-Business-Netzwerke wie XING und LinkedIn - Nützlich oder nur viel Arbeit? – Social Media für KMU –
26.03.20	**201-6000**	Allgemeinbildung für jedes Alter
28.03.20	**201-3220**	Hula Hoop - Bauchtraining Workshop
28.03.20	**201-3345**	Gestärkt in den Frühling! Leberstärkendes Qigong
28.03.20	**201-3360**	Fit und in Balance at NEW WORK
28.03.20	**201-3195**	Golf Schnupperkurs
31.03.20	**201-1701**	Infoabend: Ehegattentestamente

Seminarübersicht
Highlight / Neu im Programm

April 2020

Datum	Highlight / Neu im Programm	
01.04.20	**201-7400**	Programmierkurs für Kinder
01.04.20	**201-3503**	Rote Wurst und Grüne Smoothies
06.04.20	**201-7101**	Benimm ist in - spielerisch zu gutem Benehmen (Ferienkurs)
08.04.20	**201-7300**	Kreativ und achtsam mit Kids in den Osterferien (Ferienkurs)
14.04.20	**201-7301**	Hechingen wird zu Hollywood! (Ferienkurs)
14.04.20	**201-7501**	Jugendcamp Golfclub Hechingen (Ferienkurs)
18.04.20	**201-7402**	LEGO Education WeDo 2.0 (ohne Vorkenntissen)
18.04.20	**201-3196**	Golf Schnupperkurs
21.04.20	**201-1001**	Mit Messer und Gabel das Klima retten (Webinar)
22.04.20	**201-3180**	Nordic Walking
22.04.20	**201-1866**	Filmvorführung "ITALY - Love it or leave it
23.04.20	**201-7404**	3D-CAD-Seminar Basiskurs
23.04.20	**201-5021**	Schöne Welt der Bilder, Videos und Filter - Was nützt Instagram für Unternehmen? - Social Media für KMU -
23.04.20	**201-3400**	Brötchen selber backen
24.04.20	**201-3404**	Sternenbäck - Backstage einer Großbäckerei
25.04.20	**201-1460**	Crashkurs - Instandhaltungsmaßnahmen
25.04.20	**201-2705**	Workshop Orientalischer Tanz
26.04.20	**201-3320**	Morgenyoga
28.04.20	**201-3504**	Ärztevortrag: Essstörungen
28.04.20	**201-5601**	Neustart - Wiedereinstieg - Umorientierung (1) - Mache ich das, was ich will und was zu mir passt?
30.04.20	**201-4570**	Spanisch für Anfänger (am Abend)

Seminarübersicht
Highlight / Neu im Programm

Mai 2020

Datum	Highlight / Neu im Programm	
04.05.20	**201-3361**	Fußmassage und Fußgymnastik
04.05.20	**201-3362**	Mit Klangschalen entspannen!
06.05.20	**201-3401**	Gefüllte Brote
08.05.20	**201-2205**	Fotoworkshop - Eine Foto-Tour durch Rottenburg
08.05.20	**201-1863**	Aufführung Hechinger Theatertrepple
09.05.20	**201-2500**	Nähkurs für Jugendliche und Erwachsen
09.05.20	**201-4571**	Spanisch Intensiv
12.05.20	**201-2707**	Tanzen schenkt Lebensfreude
12.05.20	**201-3207**	Zumba (in Weilheim)
12.05.20	**201-3213**	Strong 30
13.05.20	**201-7401**	Programmierkurs für Kinder
13.05.20	**201-2701**	Tango Argentino für Beginner
13.05.20	**201-1861**	Poetry Slam Hechigen
14.05.20	**201-1422**	Führung durch die Kläranlage Hechingen
14.05.20	**201-3215**	Strong 30
15.05.20	**201-1423**	Geheime Orte auf Burg Hohenzollern
16.05.20	**201-1864**	Kunstexkursion nach Mannheim
16.05.20	**201-3197**	Golf Schnupperkurs
18.05.20	**201-3201**	Nia (am Vormittag)
19.05.20	**201-3505**	Ärztevortrag: Wenn die Sehkraft schwindet
19.05.20	**201-3203**	Nia (am Abend)
20.05.20	**201-3146**	Bewegt fit bleiben
22.05.20	**201-2104**	Entdecken Sie Ihren Ort neu
24.05.20	**201-3320**	Morgenyoga
25.05.20	**201-5601**	Neustart - Wiedereinstieg - Umorientierung (2) - Soziale Netzwerke beruflich nutzen
25.05.20	**201-5022**	Facebook als Unternehmen sinnvoll nutzen - Social Media für KMU -
26.05.20	**201-1702**	Infoabend: Verschenken oder vererben
30.05.20	**201-3402**	Fingerfood für ein rauschendes Fest

Seminarübersicht
Highlight / Neu im Programm

Juni 2020

Datum	Highlight / Neu im Programm	
02.06.20	**201-7502**	Jugendcamp Golfclub Hechingen (Ferienkurs)
16.06.20	**201-4001**	Schwäbisch für Rei'gschmeckte
17.06.20	**201-1703**	Infoabend: Von der Trennung bis zur Scheidung
18.06.20	**201-5603**	Neustart - Wiedereinstieg - Umorientierung (3) - Beratungstag zum beruflichen Findungsprozess
20.06.20	**201-7454**	Powerpoint für Schüler*innen
20.06.20	**201-2501**	Patchworken
20.06.20	**201-3346**	Herzstärkendes Qigong
20.06.20	**201-7403**	LEGO Education WeDo 2.0 (mit Vorkenntnissen)
20.06.20	**201-3198**	Golf Schnupperkurs
21.06.20	**201-3320**	Morgenyoga
22.06.20	**201-7600**	Abitur-Vorbereitung Spanisch
27.06.20	**201-7000**	Planspiel: zusammenleben.zusammenhalten
27.06.20	**201-3403**	Mediterrane Brote
29.06.20	**201-5604**	Neustart - Wiedereinstieg - Umorientierung (4) - Bewerbungs-Werkstatt

Juli 2020

Datum	Highlight / Neu im Programm	
04.07.20	**201-2204**	Fotoworkshop - Das Gute im Bild noch
04.07.20	**201-2505**	Mandala-Steine bemalen
09.07.20	**201-1865**	Gruppenführung World Press Photo Exhibition
11.07.20	**201-1200**	Zahlenzerlegung und Zehnerübergang üben
11.07.20	**201-3560**	Typgerechtes Schminken
11.07.20	**201-3380**	Achtsam unterwegs - Wandern, Entspannen, Genießen
15.07.20	**201-1704**	Infoabend: Trennung und Scheidung - wer bekommt was?
18.07.20	**201-3348**	Well-Balance: Ein Tag im Kloster Kirchberg
19.07.20	**201-3320**	Morgenyoga
25.07.20	**201-3221**	Hula Hoop - Dance Workshop
25.07.20	**201-3199**	Golf Schnupperkurs

Heuschnupfen

Gerade im Frühjahr beginnt es, dass viele Kinder und Erwachsene durch Pollen von Gräsern, Bäumen und Getreide geplagt sind. Aber zu jeder Jahreszeit kann der allergische Heuschnupfen sehr quälend sein. Morgens und am späten Nachmittag geben die Pflanzen oft am meisten Pollen ab, besonders bei schönem, warmem Wetter. Regenwetter reduziert häufig die Pollenabgabe eher. An diesem Vortragsabend vermittelt die Heilpraktikerin und qualifizierte klassische Homöopathin Ulrike Conzelmann Tipps zur Selbstanwendung.
Bitte mitbringen: evt. Schreibmaterialien

3521
Ulrike Conzelmann
Mi. 25.03.2020, 19.00 – 20.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 9,00 € (2 UE)
Anmeldeschluss: 18. März 2020

Rund um Körper und Gesundheit Leben mit Krankheit

Begleitete Selbsthilfegruppe Depression

Seit 2005 existiert eine begleitete Selbsthilfegruppe für Menschen, die mit Depressionen zu kämpfen haben. Sie ist gedacht als Treffpunkt, um sich darüber auszutauschen.
Ziele und Möglichkeiten der Selbsthilfegruppe:
– gemeinsame und individuelle Strategien entwickeln
– ggfs. die eigenen bisherigen Strategien kritisch beleuchten
– vor allem aber im Austausch mit Anderen bleiben und hierdurch der Vereinsamung entgegenwirken

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeweils jeden ersten und dritten Dienstag im Monat und wird begleitet von Hans-Jörg Koch, Verein für gemeindenahe Psychiatrie im Zollernalbkreis e.V. im Rahmen der Tagesstätte.

3501
Hans-Jörg Koch
Di. 03.03.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 17.03.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 07.04.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 21.04.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 05.05.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 19.05.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 16.06.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 07.07.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 21.07.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Café Lebensart, Obertorplatz 16, Hechingen
Gebühr: gebührenfrei (24 UE)

Angehörige von psychisch Erkrankten
Selbsthilfegruppe

Ein Ihnen nahestehender Mensch ist psychisch erkrankt. Fühlen Sie sich allein gelassen mit Ihren Fragen, Ihren Ängsten, Ihrer Ratlosigkeit, Ihrer Verunsicherung? Im Angehörigentreffen können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen, über Ihre Sorgen sprechen oder einfach nur dabei sein. Ähnliche Erfahrungen zu hören, wie auch die Möglichkeit, fachliche Informationen zu bekommen, kann Sie entlasten. Sie sind nicht allein!
Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeweils jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat.

3502
Hans-Jörg Koch
Di. 10.03.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 24.03.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 14.04.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 28.04.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 12.05.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 26.05.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 23.06.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 14.07.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Di. 28.07.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
Café Lebensart, Obertorplatz 16, Hechingen
Gebühr: gebührenfrei (24 UE)

Diabetes - eine Volkskrankheit

Immer mehr Menschen leiden an der sogenannten Zuckerkrankheit! Warum ist das so, was sind die Ursachen von Diabetes? Und ist Diabetes wirklich so gefährlich? Was kann ich tun, wenn ich die Diagnose Diabetes habe?
An diesem Abend informiert Sie Silvana Jakimovski, ausgebildete Ernährungsberaterin, Nordic Walking und Jumping Trainerin, über die Volkskrankheit Diabetes.
Frau Jakimovski wird erläutern, woran die Erkrankung zu erkennen ist und Ihnen einen Überblick über Diabetes mellitus geben. Desweiteren wird der richtige Umgang mit der Krankheit ausgeführt, auch um Spätschäden zu vermeiden, und wo man sich Hilfe holen kann.

3520
Silvana Jakimovski
Mo. 23.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 9,00 € (2 UE)
Anmeldeschluss: 16. März 2020

Rund um Körper und Gesundheit Körper und Stil

Typgerechtes Schminken
Make-Up, das zu mir passt

In diesem Kurs lernen Sie Schminktechniken kennen, die Ihre Schönheit ins rechte Licht rücken und in Szene setzen.
Inhalte: Analyse von Hautyp, Hautton und Gesichtsform, praktische Anwendung von Schminktechniken, schnelles Tages-Make-Up, intensiveres Abend-Make-Up
Bitte mitbringen: Schreibzeug, kleiner Spiegel zum Aufstellen

3560
Jennifer Bühner
Visagistin, Kosmetikern und Fachfußpflegerin
Sa. 11.07.2020, 10.00 – 14.00 Uhr
Institut Royal Day Spa Bühner
Mozartstraße 20
72379 Hechingen-Sickingen
Gebühr: 34,50 € (5,33 UE)

Deutsch als Fremdsprache

Prüfungszentrale Sprachen

International anerkannte Sprachprüfungen an den Volkshochschulen

International anerkannte und lebenslang gültige Sprachenzertifikate aus den Zielländern, als auch Sprachprüfungen der telc gGmbH in zehn Sprachen werden in einem weiten Netz an prüfungsberechtigten Volkshochschulen in Baden-Württemberg über die Prüfungszentrale Sprachen im Landesverband Baden-Württemberg angeboten.
Die richtige Einstufung, Vorbereitung auf und das Ablegen von Sprachprüfungen unterstreichen das qualitative, regionale und vielseitige Angebot der vhs-Sprachenschule.
Der Volkshochschulverband, als zentraler Knoten der Kommunikationen zwischen Lizenzträger, Volkshochschulen, Prüfenden, Kursleitenden und Endkunden unterstützt die Volkshochschulen durch Koordinierung der Sprachprüfungen, Beratungen und Hospitationen, Aus- und Fortbildung der Prüfungsverantwortlichen, Aufsichten und Kursleitenden, wie auch bei (Re-)Zertifizierung der mündlichen Prüfenden.

Im Jahr 2017 wurden knapp 10.000 Prüfungen an den Prüfungsstandorten des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg durchgeführt.

Einstufung

Die Volkshochschulen bieten Ihnen auf unterschiedlichem Weg eine professionelle Einstufungsberatung zum richtigen Vorbereitungskurs und der richtigen Prüfung.

Prüfungsvorbereitung

Vorbereitungskurse
Volkshochschulen bieten prüfungsvorbereitende Sprachkurse an und beraten die Teilnehmenden intensiv, bevor sich diese zu einer Prüfung anmelden.
Erkundigen Sie sich bei den Volkshochschulen in Ihrer Nähe oder recherchieren Sie online nach einem geeigneten Kurs unter www.volkshochschule.de.

Übungsmaterial der Lizenzträger
Probetests in Papierform oder in elektronischer Version können im Prüfungszentrum angefragt werden. Zudem sind Übungsmaterialien online über die Website der Lizenzträger erhältlich.
- Goethe-Institut
- Cambridge Assessment English
- Instituto Cervantes
- telc gGmbH

An der vhs Hechingen finden regelmäßig Prüfungen der Lizenzträger Cambridge Assessment English und telc gGmbH statt.

Integrationskurse:

Informationen und Gebühren
Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen:
- Personen, die von der Ausländerbehörde verpflichtet wurden
- Personen, die innerhalb der EU einreisen
- Personen, die bereits seit längerer Zeit in Deutschland leben und besser Deutsch sprechen lernen möchten
- Flüchtlinge mit Verpflichtung oder Berechtigung

Welche Unterlagen muss ich zur Anmeldung mitbringen?
- Pass/Ausweis mit Aufenthaltstitel bei Menschen, die außerhalb der EU einreisen
- Evtl. Nachweis über den Leistungsbezug von Sozialhilfe/Arbeitslosengeld II/ sonst. Sozialleistungen
- Pass/Ausweis bei EU-Bürger*innen
- Evtl. Verpflichtung der Ausländerbehörde

Diese Kurse werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert. Die Prüfungen am Ende des Kurses sind kostenlos.

Wenn man staatliche Unterstützung (Sozialhilfe, Arbeitslosengeld II, Wohngeld, BAFÖG) erhält, kann man von den Kosten befreit werden (auf Antrag). Die Lehrbücher müssen von den Teilnehmern selbst gezahlt werden.
Teilnehmer, die keine staatliche Unterstützung erhalten, zahlen einen Eigenanteil von 195 € (nur bei Vorlage einer gültigen Verpflichtung/Berechtigung).
Menschen ohne Verpflichtung oder Berechtigung können den Kurs als Selbstzahler für 390€ besuchen (ohne Lehrbücher).

Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Schmidtke, Tel. 07471 5125, schmidtke@vhs-hechingen.de

Beratung und Anmeldung:
Mittwoch 8.00-15.00 Uhr
oder nach vorheriger Terminvereinbarung

Deutsch-Sprachberatung

Die Sprache ist der Schlüssel zur Welt. In der Sprachberatung zeigen wir Ihnen die Kursmöglichkeiten der VHS und helfen Ihnen dabei, den Ihrem Kenntnisstand entsprechend passenden Kurs zu finden.

4000
Martina Schmidtke
Fr. 14.02.2020, 17.00 – 18.00 Uhr
vhs Hechingen, Foyer (gelber Hauseingang)
Gebühr: gebührenfrei (1,33 UE)

Schwäbisch für Rei'gschmeckte

Schultes, ebbes und muggaseggele - das sind ein paar Begriffe, die der Schwabe immer wieder gerne benutzt. Wir möchten Ihnen die schwäbische Sprache mit Humor und auch der richtigen Aussprache näher bringen und auch die Bedeutungen und Befindlichkeiten der Schwaben näher bringen. „I dät's scho wissa, aber mi frogt jo koiner".

4001
5 Termine
dienstags, ab 16.06.2020, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 112 (blauer Hauseingang)
Gebühr: 59,00 € (10 UE)
bei 5 Teilnehmern

Stadtführung in leichtem Deutsch

"Es ist langweilig in einer Stadt zu leben, ohne sie zu kennen" - hat eine Deutschkurs-Teilnehmerin gesagt. Denken Sie auch manchmal so? Sie interessieren sich für Ihren neuen Wohnort Hechingen und wollten schon immer an einer Stadtführung teilnehmen, aber Sie lernen noch Deutsch? Eine Stadtführung in leichtem Deutsch bietet Ihnen eine Möglichkeit, ohne perfekte Deutschkenntnisse die Stadt und ihre Geschichte besser kennenzulernen. Entdecken Sie zusammen mit der Deutschlehrerin Hanna Johner interessante und historische Plätze in Hechingen.

4002
Hanna Johner
Stadtverwaltung Hechingen
Integrationsbeauftragte
Fr. 19.06.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Am Marktplatzbrunnen, Hechingen
Gebühr: gebührenfrei (2 UE)

Deutsch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen (B2)

Wenn Sie bereits über Deutschkenntnisse auf einem guten B1-Niveau verfügen und Ihre sprachlichen Kompetenzen weiter ausbauen möchten, ist dieser Kurs optimal. Der Kurs hat bereits im Herbst 2019 begonnen und freut sich über Neuzugänge. Für weitere Fragen steht Ihnen Frau Schmidtke unter Tel. 07471 5125,
mail: schmidtke@vhs-hechingen.de zur Verfügung.

4003
Ute Schmid-Stark
15 Termine
Do. 05.03.2020, 18.30 – 21.00 Uhr
Haupt- und Werkrealschule Hechingen, Raum 105
Gebühr: 142,00 € (45 UE)
bei 10 Teilnehmern

Englisch

Englisch - Finden Sie den passenden Kurs

Die Beratung für den für Sie passenden Kurs erfolgt im Einzelgespräch. Sie bekommen inhaltliche Infos zu den einzelnen Kursen und wir beraten Sie, welcher Kurs zu Ihnen persönlich passt.

4100
Klaus Ferstl
Fr. 14.02.2020, 17.00 – 18.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: gebührenfrei (1,33 UE)

Englisch am Vormittag

Englisch für Anfänger mit elementaren Vorkenntnissen Stufe V (A1/A2)

Jetzt haben Sie endlich Zeit, Englisch zu lernen! Das Lehrbuch für unseren Kurs wurde von einer Muttersprachlerin speziell für die ältere Generation konzipiert und behandelt daher Themen, die eben nicht nur für junge Menschen interessant sind. Unser Kursbuch setzt dabei auf audiovisuelles Lernen. Wir arbeiten mit Zeichnungen, die Dialoge im Buch sind in Großdruck gesetzt, und die Audio-CDs, die zum Einsatz kommen, erleichtern durch langsam gesprochene Texte das Hörverstehen. Der Kurs vermittelt Ihnen einfache Sprachkenntnisse, ohne komplizierte Grammatikregeln, ohne Zeitdruck und in lockerer Atmosphäre. So macht Sprachenlernen Spaß - und hält fit! Eine kleine Teepause zur Halbzeit gehört übrigens jedes Mal dazu. Neue Interessenten werden gebeten, sich vorab mit der Dozentin unter Tel.-Nr. 07471/871054 in Verbindung zu setzen, da der Kurs aktuell ausgebucht ist und es eine Warteliste gibt.
Blooming Well (2. Auflage), Grünbaum-Verlag,
ISBN 13-978-3-931006-03-4, ab ca. Lektion 45

4101
Doris Garde
15 Termine
mittwochs, ab 11.03.2020, 9.45 – 11.15 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 95,00 € (30 UE)
Bei 10 Teilnehmern

Englisch ohne Eile - Stufe XIV(A2/B1)

Dieser Kurs richtet sich speziell an die Zielgruppe 60+. Wir arbeiten ganz ohne Zeitdruck und gönnen uns bei jedem Kurstermin den Luxus einer kleinen Pause und - very British! „a nice cup of tea". Für Fortgeschrittene ist der Kurs nicht geeignet, allerdings auch nicht für absolute Neustarter, da er bereits seit mehreren Semestern läuft. Sofern Plätze frei werden, dürfen Sie gern bei uns einsteigen .
At your leisure, A2, Hueber-Verlag,
ISBN 978-3-19-109599-4 ab L. 8

4102
Doris Garde
15 Termine
dienstags, ab 03.03.2020, 9.30 – 11.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 95,00 € (30 UE)
Bei 10 Teilnehmern

Englisch für Einsteiger (A2/B1)

Ein Vormittagskurs für Einsteiger*innen (aktuell ein reiner Damenkurs)! Wenn Sie Grundkenntnisse der englischen Sprache haben und diese in fröhlicher Runde und lockerer Atmosphäre auffrischen und allmählich verbessern möchten, sind Sie herzlich eingeladen, bei uns mitzumachen (freie Plätze vorausgesetzt). Wir möchten Ihnen die Angst vorm Sprechen nehmen, arbeiten themenbezogen, ergänzen systematisch unseren Wortschatz, üben das Hörverstehen und wiederholen in aller Ruhe die wesentlichen Grammatikstrukturen. Viele Konversationsübungen helfen, das freie Sprechen zu trainieren und Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen.
Go for it!, B1, Hueber-Verlag, ISBN 978-19-002940-2
ab L. 6

4103
Doris Garde
15 Termine
donnerstags, ab 05.03.2020, 10.30 – 12.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 95,00 € (30 UE)
Bei 10 Teilnehmern

Englisch Wiederauffrischung (B1)

This class gives you an opportunity to refresh your English grammar and vocabulary while improving both your spoken and written English. Our sources are a course book and an English magazine with topics that are currently in the news.

4104
Monica Restle
15 Termine
freitags, ab 06.03.2020, 8.30 – 10.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)
Gebühr: 95,00 € (30 UE)
Bei 10 Teilnehmern

Englisch für Fortgeschrittene (B2)

Für Frühaufsteher mit Freude an englischer Konversation und anspruchsvolleren Texten. Aktuelles und Klassisches stehen bei uns auf dem Programm: Zeitungslektüre, Literarisches, eigene Reiseberichte und Selbstgeschriebenes. Wir schauen uns Auszüge aus Reden englischer und amerikanischer Politiker im Original an, lesen und interpretieren aber auch Kurzgeschichten oder beschäftigen uns mit der aktuellen Ausgabe einer englischen Zeitschrift. Ganz nebenbei frischen wir unsere Grammatikkenntnisse wieder auf und verbessern unseren Wortschatz. Wenn auch Sie sich sehr für die englische Sprache und Kultur interessieren und gute Sprachkenntnisse mitbringen (Perfektion wird nicht erwartet!), passen Sie bestimmt gut in diese lebhafte, vielseitig interessierte und aufgeschlossene Gruppe!

4105
Doris Garde
15 Termine
donnerstags, ab 05.03.2020, 8.45 – 10.15 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 95,00 € (30 UE)
Bei 10 Teilnehmern

Englisch am Nachmittag

Englisch Wiederauffrischung (A1/A2)

Sie haben bereits Vorkenntnisse in der englischen Sprache und möchten diese wieder auffrischen? Oder sich einfach im nächsten Urlaub wieder gut verständigen können? Wir lernen in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre ohne Eile. Welcome!

4106
Klaus Ferstl
15 Termine
montags, ab 16.03.2020, 14.00 – 15.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)
Gebühr: 141,00 € (30 UE)
Bei 6 Teilnehmern

Englisch am Abend

Englisch für Anfänger (A1)

Menschen aller Altersgruppen reisen mehr denn je ins Ausland. Dort wie auch im Alltag zuhause treffen sie auf mehr oder weniger richtiges Englisch. Richtiges Englisch sollte ihnen aber nicht spanisch vorkommen, sondern für sie angemessen verständlich und anwendbar sein. Diesem Ziel wollen wir in diesem Sprachkurs mit Arbeit und Humor näherkommen.
Am 19.03.2020 soll dieser Kurs soweit möglich planerisch auf die Vorkenntnisse, Lernleistung und Ziele der angemeldeten und anwesenden Teilnehmer zugeschnitten werden.

4170
Werner Schiele
13 Termine
donnerstags, ab 19.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Gymnasium Hechingen, Nebengebäude, R. 226
Gebühr: 114,00 € (26 UE)
Bei 7 Teilnehmern

Englisch Stufe III (A1)

Wenn Sie noch wenig Englisch sprechen, entdecken Sie in unserem Kurs Ihren Spaß an dieser Weltsprache.
Go for it, A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-002938-9, ab L. 7

4171
Klaus Ferstl
15 Termine
montags, ab 02.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)
Gebühr: 132,00 € (30 UE)
Bei 7 Teilnehmern

Paukkurs Grammatik (A2/B1)

Trotz verbreiteter Irrtümer kann eine Sprache ohne Grammatik höchstens notdürftig gebraucht werden. Immer neue Wundermethoden, die angeblich Sprache ohne Grammatik vermitteln können, erzeugen vor allem geschäftlichen Erfolg bei Methodenzauberern und Defizite bei Schülern.
Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, welche die englische Grammatik auf angemessenem Niveau umfassend und anwendungstauglich kennenlernen, einüben und vertiefen möchten.

4172
Werner Schiele
15 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
Gymnasium Hechingen, Nebengebäude, R. 226
Gebühr: 177,00 € (30 UE)
Bei 5 Teilnehmern

Englisch Stufe IX (B1)

Sie können bereits eine einfache Unterhaltung führen und möchten Ihre Kenntnisse weiter ausbauen und vertiefen? Wir freuen uns auf interessante Gesprächsthemen, die wir z.T. mit Hilfe von Texten erarbeiten.
Head Way B1, Part one, ISBN 978-0-19471655-0

4173
Klaus Ferstl
15 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 20.00 – 21.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)
Gebühr: 132,00 € (30 UE)
Bei 7 Teilnehmern

Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Sie haben schon Grundkenntnisse der englischen Sprache und wollen diese weiter ausbauen? Gehen Sie mit uns den Weg in Richtung Fortgeschrittene.
Head Way B1 Part one, OUP,
ISBN 978-0-19471655-0, ab L. 5

4174
Klaus Ferstl
15 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)
Gebühr: 132,00 € (30 UE)
Bei 7 Teilnehmern

English Conversation Intermediate (B1)

Ein Abendkurs, gut geeignet für Wiedereinsteiger mit Spaß an englischer Konversation - denn bei uns steht das Sprechen absolut im Vordergrund. Die Themen wählen wir gemeinsam aus und freuen uns dabei auch über Ihren Beitrag. So können Sie Ihr Schulenglisch wieder aufpolieren und sich zugleich für Reisen oder Beruf weiterbilden. Wir beschäftigen uns gern mit aktuellen Themen, erproben unsere Sprechkompetenz in Spielszenen, sehen und diskutieren Kurzvideos und benötigen dabei kein klassisches Lehrbuch. Daher kann man in diesen Kurs auch jederzeit einsteigen. Weil die Teilnehmenden ganz unterschiedliche berufliche Erfahrungen mitbringen, ist es ebenso interessant, sich auf Englisch über die Arbeit und Alltägliches auszutauschen wie auch den einen oder anderen Reisebericht anzuhören und darüber miteinander ins Gespräch zu kommen. Dadurch gelingt es, nach und nach die Scheu vor dem Sprechen abzubauen und durch Übung mehr Sicherheit zu erlangen. Der Wortschatz wird erweitert, das Hörverstehen verbessert, und so können Sie trainieren, sich verständlich und differenziert auszudrücken.

4175
Doris Garde
15 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 112 (blauer Hauseingang)
Gebühr: 95,00 € (30 UE)
Bei 10 Teilnehmern

Englisch für den Beruf

Allgemeines Berufsenglisch (A2/B1) - Teil 1

Auch bei weniger häufigen und intensiven Auslandskontakten erfordert das heutige Berufsleben Englischkenntnisse für diverse Zwecke. Entsprechende sprachliche Fertigkeiten für Teilnehmer mit Vorkenntnissen vermittelt dieser Kurs.
At work, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-502755-8

4180
Werner Schiele
15 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Gymnasium Hechingen, Nebengebäude, R. 226
Gebühr: 132,00 € (30 UE)
Bei 7 Teilnehmern

Italienisch

Italienisch - Finden Sie den passenden Kurs

In Einzelgesprächen wird mithilfe der Sprachdozentin Ihr Kenntnisstand ermittelt und das Angebot der passenden Kurse mit Ihnen durchgesprochen, damit Sie in unserem Angebot den für Sie passenden Kurs finden. Die Beratung ist unverbindlich und kostenlos.

4300
Gilda Spada-Weist
Laura Botti
Fr. 14.02.2020, 17.00 – 18.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 108 (gelber Hauseingang)
Gebühr: gebührenfrei (1,33 UE)

Italienisch am Vormittag

Italienisch für Anfänger am Vormittag

Ein Kurs für diejenigen, die entspannt und ohne Eile Italienisch lernen möchten - Schritt für Schritt werden Sie Ihre Sprachkompetenz in vielen Alltagssituationen locker und mit Freude entwickeln.
Buch wird im Kurs bekannt gegeben

4301
Laura Botti
12 Termine
freitags, ab 20.03.2020, 11.00 – 12.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 52,00 € (16 UE)
Bei 10 Teilnehmern, inkl. Kopien

Italienisch mit Muße am Vormittag (A1)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in einer kleinen Gruppe ohne Stress in entspannter Atmosphäre in einem moderaten Lerntempo Italienisch lernen möchten. Bevor wir Neues lernen, werden wir den Unterrichtsstoff vom letzten Semester nochmals mit abwechslungsreichen und kommunikativen Übungen wiederholen. Auch Neueinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
CHIARO! Nuova Edizione A1, ISBN 978-3-19-275427-2, Hueber-Verlag, ab L. 3

4302
Gilda Spada-Weist
15 Termine
freitags, ab 06.03.2020, 9.30 – 11.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 96,00 € (30 UE)
Bei 10 Teilnehmern, inkl. Kopien

Italienisch Stufe VIII ohne Eile (A1/A2)

Wir sind mit „Chiaro!" A1 fertig geworden und werden in diesem Semester den gelernten Stoff wiederholen und vertiefen. Dabei wird uns eine Lektüre begleiten, die den Teilnehmern als Übung zum freien Sprechen helfen soll.
Buch/Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben

4303
Gilda Spada-Weist
15 Termine
montags, ab 02.03.2020, 10.00 – 11.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)
Gebühr: 65,00 € (20 UE)
Bei 10 Teilnehmern, inkl. Kopien

Italienisch am Abend

Italienisch für Anfänger (A1)

In einer entspannten Atmosphäre werden Sie Sprachinhalte lernen, um sich in einfachen und wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.

4371
Laura Botti
10 Termine
montags, ab 23.03.2020, 18.30 – 20.00 Uhr
Gymnasium Hechingen, Nebengebäude, R. 230
Gebühr: 64,00 € (20 UE)
Bei 10 Teilnehmern, inkl. Kopien

Italienisch Stufe II (A1)

Unser Nachbarland hat neben Sonne, Meer und Einkaufsmärkten auch eine sehr melodische und temperamentvolle Sprache, bei der man die Gefühle sofort zu spüren bekommt. Möchten Sie im nächsten Urlaub auch auf Italienisch auf dem Markt verhandeln können oder Ihren Kaffee auf Italienisch bestellen? Dann freuen wir uns auf Sie. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und gibt Ihnen auch Tipps für den nächsten Markteinkauf in ihrem Heimatland.
Benvenuti!
CHIARO! Nuova edizione A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2 ab L. 4

4372
Gilda Spada-Weist
15 Termine
donnerstags, ab 05.03.2020, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)
Gebühr: 96,00 € (30 UE)
Bei 10 Teilnehmern, inkl. Kopien

Italienisch Stufe V (A1)

Wir bauen auf die Kenntnisse vom vergangenen Semester auf und freuen uns über neue Teilnehmer, die über geringe Vorkenntnisse verfügen. Grammatik, Wortschatz und das freie Sprechen werden auch mit Hilfe von Spielen und Liedern geübt.
Buch wird im Kurs bekannt gegeben

4373
Gilda Spada-Weist
15 Termine
montags, ab 02.03.2020, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 112 (blauer Hauseingang)
Gebühr: 97,00 € (30 UE)
Bei 10 Teilnehmern, inkl. Kopien

Italienisch (B1)

Continueremo lentamente col libro Chiaro! B1 e come sempre eserciteremo la conversazione con temi d'attualità ed esperienze degli studenti. La lettura di un breve romanzo ci aiuterà nel ripasso di regole grammaticali e lessico.
Chiaro B1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005467-1, ab L. 4

4374
Gilda Spada-Weist
15 Termine
dienstags, ab 03.03.2020, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)
Gebühr: 97,00 € (30 UE)
Bei 10 Teilnehmern, inkl. Kopien

Corso di Conversazione (B2)

Questo corso è articolato in 3 parti: conversazione su temi proposti dalla docente o dagli studenti, lettura insieme di un racconto o breve romanzo, ripasso di regole grammaticali con esercizi per poter esprimere pensieri e comunicare in tante situazioni in modo corretto e chiaro.

4375
Laura Botti
12 Termine
freitags, ab 06.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 112 (blauer Hauseingang)
Gebühr: 78,00 € (24 UE)
Bei 10 Teilnehmern, inkl. Kopien

Corso Avanzato di Conversazione (C1)

I vostri racconti (una gita, una vacanza, le piccole cose della vita quotidiana), la lettura di articoli di giornali e pagine di letteratura contemporanea saranno il punto di partenza per interessanti e piacevoli conversazioni e scambi di opinioni - faremo insieme esercizi di grammatica che vi aiuteranno ad esprimervi in modo articolato e chiaro.

4376
Laura Botti
12 Termine
donnerstags, ab 05.03.2020, 18.45 – 20.15 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 78,00 € (24 UE)
Bei 10 Teilnehmern, inkl. Kopien

Filmvorführung „ITALY - Love it or leave it"

Italienische Originalfassung mit deutschem Untertitel

Luca und Gustav haben in den vergangenen Jahren den Wegzug vieler ihrer italienischen Freunde miterlebt. Der schlechten Jobaussichten, hohen Lebenshaltungskosten und unglaubwürdigen Politiker überdrüssig, sind die jungen Leute nach Berlin, London oder Barcelona weggezogen. Auf der Suche nach Argumenten, es ihnen nicht gleich zu tun, beschließen die beiden jungen Männer - eigentlich ein duo infernale - in ihrem alten Fiat Cinquecento das Land zu erkunden. Wo sind die Menschen, die Italien retten? Sechs Monate nehmen sie sich Zeit, um eine Frage endgültig zu klären: Italy - Love it or leave it?

1866
Mi. 22.04.2020, 20.00 – 21.30 Uhr
Kino Burgtheater Hechingen
Gebühr: 6,50 € (2 UE), Anmeldung über die vhs Hechingen
Abendkasse: 8,50 €

Spanisch

Spanisch - Finden Sie den passenden Kurs

In Einzelgesprächen wird mithilfe der Sprachdozentin Ihr Kenntnisstand ermittelt und das Angebot der passenden Kurse mit Ihnen durchgesprochen, damit Sie in unserem Angebot den für Sie passenden Kurs finden. Die Beratung ist unverbindlich und kostenlos.

4500
Marta Prieto Martin
Fr. 14.02.2020, 17.00 – 18.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: gebührenfrei (1,33 UE)

Spanisch am Vormittag

Spanisch für Anfänger mit Muße

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre ohne Eile die ersten Grundkenntnisse im Spanischen erlernen möchten. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und gibt Ihnen außerdem viele Einblicke in die spanische Kultur.
Perspectivas !Ya!, A1, Cornelsen-Verlag,
ISBN 978-3-464-20488-7

4501
Blanca Schaitel
10 Termine
freitags, ab 20.03.2020, 10.15 – 11.45 Uhr
vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)
Gebühr: 119,00 € (20 UE)
Bei 5 Teilnehmern, inkl. Kopien

Spanisch am Abend

Spanisch für Anfänger

Der Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre die ersten Sprachkenntnisse erwerben möchten.
Perspectivas contigo A1, ISBN 978-3-06-120933-9,
Cornelsen-Verlag

4570
Marta Prieto Martin
10 Termine
donnerstags, ab 30.04.2020, 19.15 – 20.45 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 95,00 € (20 UE)
Bei 6 Teilnehmern, inkl. Kopien

Spanisch Stufe II (A1)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die geringe Kenntnisse in der spanischen Sprache haben und gerne in entspannter Atmosphäre diese weiter ausbauen möchten.
Con gusto A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9,
ab L. 4

4574
Deysi Suarez Cruz
12 Termine
montags, ab 02.03.2020, 18.30 – 20.00 Uhr
Gymnasium Hechingen, Nebengebäude, R. 224
Gebühr: 96,00 € (24 UE)
Bei 8 Teilnehmern, inkl. Kopien

Spanisch (A1.3)

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben und anwenden möchten. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen.
Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6
ab L. 7, Klett-Verlag

4575
Roxana Farfán
10 Termine
montags, ab 09.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
Gymnasium Hechingen, Nebengebäude, R. 225
Gebühr: 89,00 € (20 UE)
Bei 7 Teilnehmern, inkl. Kopien

Spanisch (B1)

Este curso está orientado a ampliar conocimientos de nivel intermedio hablando sobre temas diversos y trabajando con un libro de texto, su Sprachtraining y sus videos adaptados.
Perspectivas !Ya!, ISBN 978-3-464-20491-7,
Cornelsen-Verlag, ab L. 5

4576
Marta Prieto Martin
13 Termine
montags, ab 02.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
Gymnasium Hechingen, Nebengebäude, R. 226
Gebühr: 153,00 € (26 UE)
Bei 5 Teilnehmern

Spanisch (B1.8)

Usted podrá profundizar sus conocimientos gramaticales y al mismo tiempo practicar conversación que es el objetivo principal de este curso.
Con gusto B1, ISBN 978-3-12-515010-2 ab L. 8,
Klett-Verlag

4577
Roxana Farfán
15 Termine
montags, ab 09.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Gymnasium Hechingen, Nebengebäude, R. 225
Gebühr: 132,00 € (30 UE)
Bei 7 Teilnehmern

Spanisch Conversación (B1/B2)

Este curso está centrado en mejorar la comunicación de forma práctica, repasando y ampliando contenidos de nivel intermedio-avanzado. Trabajamos con un libro de texto, hablamos de temas de actualidad y leemos una pequeña novela adaptada.
Vista Bueno, Hueber-Verlag, 978-3-19-004150-3, ab L. 4

4578
Marta Prieto Martin
13 Termine
montags, ab 02.03.2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Gymnasium Hechingen, Nebengebäude, R. 226
Gebühr: 114,00 € (26 UE)
Bei 7 Teilnehmern

Spanisch am Samstagvormittag

Spanisch Intensivkurs (A1)

Dieser Kurs ist für alle, die intensiv und kompakt in wenigen Unterrichtseinheiten die ersten Grundbegriffe der spanischen Sprache erlernen möchten.
Spanisch für den Urlaub A1, ISBN 978-3-12-514265-7,
Klett-Verlag

4571
Marta Prieto Martin
Sa. 09.05.2020, 9.30 – 13.45 Uhr
Sa. 16.05.2020, 9.30 – 13.45 Uhr
Sa. 23.05.2020, 9.30 – 13.45 Uhr
Sa. 20.06.2020, 9.30 – 13.45 Uhr
Sa. 04.07.2020, 9.30 – 13.45 Uhr
Sa. 11.07.2020, 9.30 – 13.45 Uhr
vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)
Gebühr: 118,00 € (30 UE)
Bei 8 Teilnehmern, inkl. Kopien

Sprachkurse
Gebührentabelle

Termine à 60 Min.	Anzahl Teilnehmer 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
10	42€	45€	52€	59€	63€	79€	93€	115€	160€	333€
11	46€	50€	57€	65€	69€	86€	103€	126€	176€	367€
12	50€	54€	62€	70€	75€	94€	112€	138€	192€	400€
13	55€	59€	68€	76€	81€	102€	121€	149€	208€	433€
14	59€	63€	73€	82€	88€	110€	131€	160€	224€	467€
15	63€	68€	78€	88€	94€	118€	140€	172€	240€	500€
16	67€	73€	83€	94€	100€	126€	149€	183€	256€	533€

Termine à 90 Min.	Anzahl Teilnehmer 10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
10	63€	68€	78€	88€	94€	118€	140€	172€	240€	500€
11	69€	75€	86€	97€	103€	130€	154€	189€	264€	550€
12	76€	82€	94€	106€	113€	142€	168€	206€	288€	600€
13	82€	88€	101€	114€	122€	153€	182€	224€	312€	650€
14	88€	95€	109€	123€	132€	165€	196€	241€	336€	700€
15	95€	102€	117€	132€	141€	177€	210€	258€	360€	750€
16	101€	109€	125€	141€	150€	189€	224€	275€	384€	800€

Bezugnehmend auf die o.a. Preistabelle werden die Kurspreise
anhand der angemeldeten Teilnehmer durch die Verwaltung nach dem 3. Kurstermin festgelegt.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen in der vhs sprachenschule

kompetente Sprachverwendung

C 2 Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 Folgendes können:
Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

C 1 Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 Folgendes können:
Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

⇧

selbstständige Sprachverwendung

B 2 Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 Folgendes können:
Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

B 1 Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 Folgendes können:
Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben – persönliche Briefe schreiben

⇧

elementare Sprachverwendung

A 2 Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 Folgendes können:
Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen – kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

A 1 Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:
Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben – einfache Standardformulare , z.B. im Hotel ausfüllen

Mittelstand digital, Digital Hub

Workshop: Netzwerken in schwierigen wirtschaftlichen Zeiten

Sinnvolle Ergänzung oder unsinniges Tun?

Welche Netzwerke gibt es? In welchen Netzwerken sind Sie selber und was versprechen Sie sich davon? Welche Vorteile bieten Netzwerke? Gibt es Nachteile? Wie baue ich ein Netzwerk auf bzw. welches Netzwerk ist für mich als Unternehmer das Richtige? Auf was muss ich achten? Was kosten mich Netzwerke? Wie kann ich mich in Netzwerke einbringen und nutzen? In diesem Workshop wird aufgezeigt, weswegen Netzwerken wichtig ist! Durch Wissenstransfer und Geschäftsmöglichkeiten wird Ihr Nutzen verbessert! Für Unternehmer*innen und Interessierte.

5010
Manfred Biffar
Vorstand Unternehmernetzwerk Zollernalb
Mi. 04.03.2020, 8.00 – 9.45 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 10,00 € (2,33 UE), inkl. Kaffee und Gebäck

Digitale Buchhaltung

Wäre es nicht schön, Ihre Buchhaltung mit einem Lächeln zu erledigen?

Wie wäre es, wenn endlich Schluss mit der Zettelwirtschaft in Ihrer Buchhaltung ist? Wenn alle Belege mit einem Mausklick verbucht und überall sichtbar und nutzbar sind? Wenn Angebote senden, Rechnungen schreiben oder bezahlen, Belege erfassen etc. mit Leichtigkeit erledigt sind? Um diese Themen geht es in diesem Kurs. Sie lernen Ansätze für eine einfachere Buchhaltung kennen sowie die Grundlagen der Verfahrensdokumentation in einem Arbeitsgang zu erledigen. Nach einer theoretischen Einführung, geht es praktisch an den Schulungslaptops weiter. Für Unternehmer*innen und Interessierte.

5011
Monika Biffar
Inhaberin der DVP GmbH&CO KG
2 Termine
donnerstags, ab 12.03.2020, 13.30 – 15.30 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 49,00 € (5,33 UE)

Digital Hub Neckar-Alb & Sigmaringen

Die folgenden Kurse werden gefördert im Rahmen des Digital Hubs Neckar-Alb & Sigmaringen durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg.

MWO Baden-Württemberg digital@bw

Online-Business-Netzwerke wie XING und LinkedIn - Nützlich oder nur viel Arbeit?

- Social Media für kleine und mittelständische Unternehmen -

Haben Visitenkarten ausgedient? Werden sie in Zeiten der Digitalisierung durch Online-Netzwerker wie XING und LinkedIn ersetzt? Oder sind diese Netzwerke reine Zeitfresser? Bei diesem Impulsvortrag werden Fragen geklärt wie „Für wen ist ein Profil auf den Plattformen sinnvoll?“ und „Wie können kleine und mittelständische Unternehmen von den Plattformen profitieren und diese richtig einsetzen?“.
Mit Tipps und Tricks für das Anlegen eines guten Profils.

5020
Katrin Plewka
Geschäftsführerin der KP PressConsulting GmbH
Do. 26.03.2020, 19.00 – 21.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 25,50 € (3,33 UE), Gefördert im Rahmen des Digital Hubs Neckar-Alb-Sigmaringen durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg.
Anmeldeschluss: 20. März 2020

Schöne Welt der Bilder, Videos und Filter - Was nützt Instagram für Unternehmen?

- Social Media für kleine und mittelständische Unternehmen -

Immer mehr kleine und mittelständische Unternehmen nutzen die Foto-Plattform Instagram erfolgreich. Das eigene Produkt wird hier gut in Szene gesetzt und Kundengeschichten erzählt. Gewusst wie, ist Instagram eine nützliche Plattform und ergänzt den Marketingmix. An diesem Abend werden Grundlagen zu Instagram sowie Strategien zum richtigen Einsatz im Marketing Kontext erklärt.

5021
Katrin Plewka
Geschäftsführerin der KP PressConsulting GmbH
Do. 23.04.2020, 19.00 – 21.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 25,50 € (3,33 UE), Gefördert im Rahmen des Digital Hubs Neckar-Alb-Sigmaringen durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg.
Anmeldeschluss: 17. April 2020

Facebook als Unternehmen sinnvoll nutzen - Social Media für kleine und mittelständische Unternehmen -

Gerade für kleine und mittelständische Unternehmen können soziale Netzwerke nützlich sein. Aber alleine eine Facebook-Seite zu besitzen reicht nicht aus. Wer wirklich von Facebook profitieren will, sollte alle Möglichkeiten des Mediums ausschöpfen. In dieser Abendveranstaltung werden neben den Grundlagen zu einer Unternehmensseite auch richtige Planung von Inhalten (Content), Strategien zur Followergewinnung und zum richtigen Einsatz von Facebook im Marketing Kontext (Werbung) erklärt.

5022
Katrin Plewka
Geschäftsführerin der KP PressConsulting GmbH
Mo. 25.05.2020, 19.00 – 21.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 25,50 € (3,33 UE), Gefördert im Rahmen des Digital Hubs Neckar-Alb-Sigmaringen durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg.
Anmeldeschluss: 18. Mai 2020

60+ EDV und Medien

SENIOREN MEDIENMENTOREN PROGRAMM

Für Menschen ab 65 Jahren
Wir helfen Ihnen beim Umgang mit neuen Medien. Thema und Tempo bestimmen Sie.
So geht es: Sie vereinbaren einen Termin über 40 Minuten Beratung und treffen sich mit unserem Medienmentor.
Anmeldung: Mo-Fr 9-12 Uhr, 07471 5188.

5100
Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)
Mo. 23.03.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: Gebührenfrei, mit freundlicher Unterstützung des Senioren Medienmentoren Programms, Landesmedienzentrum Baden-Württemberg.

5100A
Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)
Mo. 25.05.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: Gebührenfrei, mit freundlicher Unterstützung des Senioren Medienmentoren Programms, Landesmedienzentrum Baden-Württemberg.

5100B
Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)
Mo. 13.07.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: Gebührenfrei, mit freundlicher Unterstützung des Senioren Medienmentoren Programms, Landesmedienzentrum Baden-Württemberg.

Mein neues Smartphone

Lernen Sie die Bedienung und Nutzungsmöglichkeiten Ihres Smartphones mit dem Betriebssystem Android kennen.
Inhalte:
– Erste Schritte: Datentarife, Navigation, wichtige Apps
– Sicherheitseinstellungen
– Datensicherung und Datenübertragung
Nutzen Sie kostenlos unser WLAN!

5101
Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)
4 Termine
montags, ab 20.04.2020, 15.00 – 16.30 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 45,00 € (8 UE)

Mein neues Tablet

Lernen Sie die Bedienung und Nutzungsmöglichkeiten Ihres Tablets mit dem Betriebssystem Android kennen.
Inhalte:
– Erste Schritte: Datentarife, Homescreen, wichtige Apps
– Mit den Lieben in Kontakt bleiben: E-Mails und soziale Netzwerke
– Kleine Helfer: Im Internet surfen und einkaufen, Office, E-Books
– Sicher ist sicher: Schutz gegen Viren
Nutzen Sie kostenlos unser WLAN!

5102
Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)
4 Termine
dienstags, ab 21.04.2020, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 45,00 € (8 UE)

Tablet für Fortgeschrittene

Sie besitzen und nutzen ein Android Tablet und würden gerne mehr über die Funktionen wissen und sie besser nutzen:
– Möglichkeiten der drahtlosen Verbindungen, Datenaustausch und Synchronisation
– Verwaltung des Speichers
– Nutzung und Verwaltung der Apps (zusätzliche Software)
– Unterwegs mit dem Tablet
– Sicherheit (Berechtigungen, Virenscanner, Datenschutz, Tuning)
Nutzen Sie kostenlos unser WLAN!

5103
Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)
3 Termine
dienstags, ab 16.06.2020, 20.00 – 21.30 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 35,00 € (6 UE)

Computer-Grundkurs kompakt
(mit Windows 10)

Hier lernen Sie den Umgang mit dem PC: Praktische Anwendungen für den alltäglichen Gebrauch, leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technikballast.
Inhalt:
– Effizient mit Tastatur und Maus arbeiten
– Die Windows-Oberfläche kennenlernen
– Die Windows-Hilfe nutzen
– Das Startmenü verwenden
– Den Windows-Explorer einsetzen
– Dateien und Ordner verwalten
– Wichtige Windows-Anpassungen vornehmen
– Outlook: E-Mail senden und empfangen
– Word: Texte erstellen
– Excel: mit Tabellen und Formeln arbeiten
– Einblick ins Internet

5104

Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)
2 Termine
samstags, ab 21.03.2020, 9.00 – 16.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 332,00 € (16 UE), vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie. Arbeit in Kleinstgruppe (max. 3 Teilnehmer)

Word 2016 Basis

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einstieg in das Thema Textverarbeitung mit einer modernen Software wagen wollen. Sie lernen wie Texte erfasst, geändert und gespeichert werden, wie Sie Texte durch Verwenden von Bildern und Tabellen ergänzen können.

5105
Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)
2 Termine
mittwochs, ab 22.04.2020, 17.30 – 20.30 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 57,00 € (8 UE)

Informationstechnik und EDV

Präsentationen mit Powerpoint

Ziel: Beherrschen der Grundfunktionen von Powerpoint zur Erstellung von Präsentationen mit eigenen Präsentationslayouts
Inhalt:
– Planung einer Präsentation
– Präsentationen erstellen
– Präsentationsvorlagen individuell gestalten
– Texte gestalten
– Zeichenobjekte und Objektbearbeitung
– Organigramme
– die optimale Bildschirmpräsentation
– Aufbereiten von Präsentationen mit Diagrammen

5301
Klaus Ferstl
Sa. 09.05.2020, 9.00 – 16.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 178,00 € (8 UE), inklusive Lehrbuch. vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie. Arbeit in Kleinstgruppe (max. 3 Teilnehmer)

Mit den Lieben in Kontakt bleiben

WhatsApp, Twitter, Facebook

Manchmal sind Kinder, Freunde und Verwandte weit weg. Hier erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe von Sozialen Medien mit anderen in Kontakt bleiben können, auch ohne zu telefonieren. Bitte ein Smartphone und einen E-Mailzugang mitbringen. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem Smartphone (z.B. Mein neues Smartphone)

5302
Klaus Ferstl
Fr. 15.05.2020, 16.00 – 19.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 85,00 € (4 UE), vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie. Arbeit in Kleinstgruppe (max. 3 Teilnehmer)

Internet für Einsteiger

Sie lernen, wie Sie Informationen suchen, finden und verwenden, E-Mails senden und empfangen und sich vor Computerviren schützen. Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit dem Computer (z.B. Computer-Grundkurs kompakt)

5303
Klaus Ferstl
Sa. 16.05.2020, 10.00 – 16.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 178,50 € (8,67 UE), vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie. Arbeit in Kleinstgruppe (max. 3 Teilnehmer)
mit 60 Min. Mittagspause

Sicherheit für das Smartphone

Sie informieren sich über aktuelle Risiken und gängige Sicherheitsprogramme und lernen, wie Sie Ihr Smartphone richtig einstellen und Ihre Daten sichern.
Bitte bringen Sie Ihr Android-Handy mit Ladekabel mit.

5304
Klaus Ferstl
Fr. 29.05.2020, 16.00 – 19.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 25,00 € (4 UE)

Alternativen zu gewohnten Programmen und Tools

Meist nutzen wir am PC unsere seit langem gewohnten Programme und Tools. Dabei gibt es für viele Aufgaben interessante Alternativen. Lernen Sie einige davon kennen. Nach ein paar einführenden Worten probieren Sie die weniger bekannte Software an den bereitgestellten Laptops selbst aus. Dazu machen Sie einfache, vorbereitete Übungen oder kleine Arbeiten aus Ihrem Alltag.
Auf Wunsch erhalten Sie natürlich Hilfestellung und können Ihre Fragen stellen. Vielleicht entdecken Sie ja die Vorteile von Libre Office (Officeprogramme), Opera (Browser), Linux (Betriebssystem), Qwant (Suchmaschine), VLC (Player) oder ...

5305
Klaus Ferstl
Fr. 19.06.2020, 16.00 – 19.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 25,00 € (4 UE)

Kehrwoche auf dem PC

Ordnung schaffen mit Windows

Sie lernen den Umgang mit Ordnern und Dateien sowie unterschiedlichen Speicherorten.
Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit dem Computer (z.B. Erste Schritte am Computer)

5306
Klaus Ferstl
Fr. 26.06.2020, 16.00 – 19.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 25,00 € (4 UE)

vhespresso – klein, stark, gut

Durchführungsgarantie
Sie melden sich an und der Kurs findet statt. Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen
Ihre Themen werden intensiv behandelt.
Sie wünschen einen anderen Termin? Sprechen Sie uns an!

Microsoft Word
Grundlagen
Ziel:
Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von Word und können Texte professionell erstellen und formatieren.
Inhalt:
– Benutzeroberfläche und Arbeitsumgebung
– Texte erstellen, bearbeiten, formatieren
– Tabulatoren, Mehrspaltentexte
– Dokumente und Illustrationen erstellen
– Kopf- und Fußzeilen
– inkl. Lehrbuch
Erforderliche Kenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows

5307
Jürgen Oberwegner
4 Termine
dienstags, ab 10.03.2020, 19.30 – 21.45 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 258,00 € (12 UE), inkl. Lehrbuch. vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie. Arbeit in Kleinstgruppe (max. 3 Teilnehmer)

Microsoft Word
Serienbriefe und Dokumentenvorlagen
Ziel:
Sie beherrschen die Erstellung von Serienbriefen und die Erstellung eines Geschäftsbriefs unter Berücksichtigung von DIN-Normen.
– DIN-Normen für den Aufbau und die Gestaltung eines Geschäftsbriefs
– Werkzeuge und Funktionen von Microsoft Word zum Erstellen von Serienbriefen
– Seriendruckfunktion für Adressetiketten bzw. Briefumschläge
Erforderliche Kenntnisse: Word Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse, sicherer Umgang mit Windows

5308
Jürgen Oberwegner
3 Termine
mittwochs ab 06.05.2020, 19.30 – 21.45 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 194,00 € (9 UE), inklusive Lehrbuch. vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie. Arbeit in Kleinstgruppe (max. 3 Teilnehmer)

Excel 1
Grundlagen
Ziel:
Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von Excel und können Tabellen und Kalkulationen erstellen.
Inhalt:
– Benutzeroberfläche, Arbeitsumgebung
– Grundlagen der Tabellenkalkulation
– Tabellen erstellen und bearbeiten
– Text-/Zahleneingabe, Formatierung
– einfache Berechnungen und Funktionen
Erforderliche Kenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows

5309
Jürgen Oberwegner
4 Termine
mittwochs, ab 11.03.2020, 19.30 – 21.45 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 258,00 € (12 UE), inklusive Lehrbuch.vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie. Arbeit in Kleinstgruppe (max. 3 Teilnehmer)

Excel 2
Buchhaltung
Ziel:
Techniken und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation Excel für die Buchhaltung kennenlernen.
Inhalt:
– WENN und SVERWEIS
– weitere wichtige Funktionen
– Sortieren und Filtern
– Suchen und Ersetzen
– Grafische Auswertung und Diagramme
– Bedingte Formatierung und Gültigkeitsregeln
– Arbeiten mit mehreren Tabellen + Arbeitsmappen
Erforderliche Kenntnisse: Excel I oder vergleichbare Kenntnisse, sicherer Umgang mit Windows

5310
Jürgen Oberwegner
3 Termine
montags, ab 20.04.2020, 19.15 – 21.45 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 218,00 € (10 UE), inkl. Lehrmittel bzw. unter Weiterverwendung des Lehrbuchs aus Excel 1. vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie. Arbeit in Kleinstgruppe (max. 3 Teilnehmer)

Excel 3
Controlling
Ziel:
Techniken und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation Excel für das operative Controlling kennenlernen.
Inhalt:
– Umgang mit umfangreichen Tabellen
– Import von externen Daten
– Eingabekontrolle und Listenfelder
– Fehlererkennung und Korrektur
– Tabellen zusammenfassen (konsolidieren) und auswerten
Erforderliche Kenntnisse: Excel 2 oder vergleichbare Kenntnisse, sicherer Umgang mit Windows

5311
Jürgen Oberwegner
2 Termine
montags, ab 15.06.2020, 19.15 – 21.30 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 138,00 € (6 UE), inkl. Lehrbuch Excel 2016 Aufbauwissen. vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie. Arbeit in Kleinstgruppe (max. 3 Teilnehmer)

Posteingang organisieren in MS Outlook 2016

Ziel: Nachrichten, Termine, Aufgaben und Adressen in Outlook verwalten
Inhalte:
– E-Mails versenden, empfangen, verwalten
– spezielle Optionen, Dateianhänge
– Auto-Signaturen
– Abwesenheitsassistent
– Verteilerlisten
– Adressbuch
(Kontakte erstellen, bearbeiten und verwalten)
– Terminverwaltung
(Termine, Ereignisse, Serientermine, Besprechungen)
– Aufgabenverwaltung - Integration im Office-Bereich
(z.B. Outlookadressen in Word verwenden)
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows

5312

Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)
Fr. 24.04.2020, 14.00 – 20.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 165,00 € (8 UE), vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie. Arbeit in Kleinstgruppe (max. 3 Teilnehmer)

Windows 10

Umstiegs-Hilfe

Ziel:
Sie beherrschen die Grundlagen für das Arbeiten im privaten und beruflichen Umfeld mit dem Betriebssystem Windows 10, oder einem Vorgängerbetriebssystem z.B. Win XP/7/8
Inhalt:
Wir geben Ihnen einen Überblick über das Betriebssystem Windows 10 und sprechen die Neuerungen im Vergleich zu den bisherigen Versionen XP/7/8 an.
– neue Benutzeroberfläche, Startmenü
– Taskleiste, Benutzerkontenverwaltung, Microsoft One-Drive
– individuelle Konfigurationen, Sicherheitskonzept
– Desktop, Apps, Fenstertechnik
– Praxisbezogene Tipps

5313

Jürgen Oberwegner
Mo. 18.05.2020, 19.00 – 22.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 98,00 € (4 UE), inklusive Lehrbuch.vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie. Arbeit in Kleinstgruppe (max. 3 Teilnehmer)

Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.
In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

**Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite:
http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html**

Die vhs Hechingen bietet folgende Kurse an:

201-5401	Finanzbuchführung 1
201-5402	Finanzbuchführung 2
201-5403	Finanzbuchführung mit DATEV (Start am 5. Kursabend)
201-5404	Lohn und Gehalt 1
201-5405	Lohn und Gehalt 2
201-5406	Lohn und Gehalt mit DATEV (Start am 5. Kursabend)
201-5407	Personalwirtschaft
201-5408	Kosten- und Leistungsrechnung
201-5409	Finanzwirtschaft
201-5410	Einnahmen-Überschussrechnung
201-5411	Controlling
201-5412	Bilanzierung
201-5413	Betriebliche Steuerpraxis

**Alle Infos zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-hechingen.de**

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

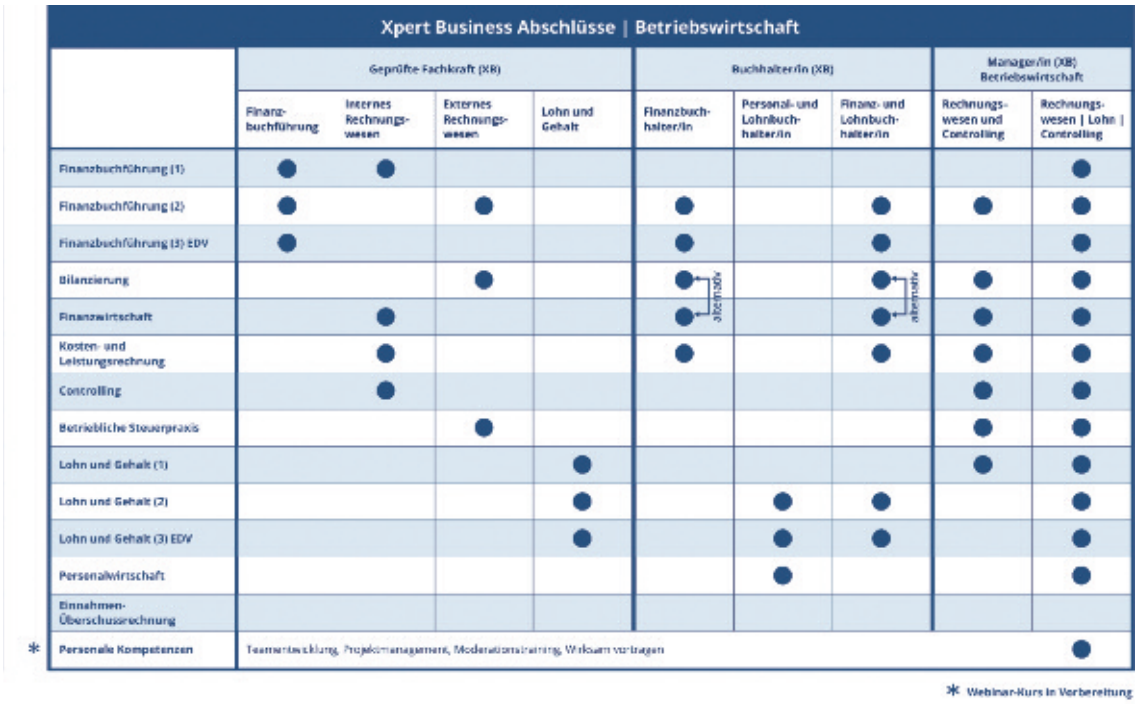
Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite: http://www.xpert-business.eu/hochschule.

Einschreibungen ab 03.02.2020 möglich.

Techniktest zu einem beliebigen Zeitpunkt Montag - Freitag: 17.02.2020 - 02.03.2020, 8.30 bis 20.30 Uhr.
Nachholtermin: 28.05.2020 (nur bei Bedarf)
Video-Verfügbarkeit bis 30.09.2020
Einstieg in einen laufenden Kurs ist möglich.

Prüfungen zum Zertifikatserwerb können an der vhs Stuttgart abgelegt werden.

Gebühr: 360,00 € (53,33 UE),
pro Themenmodul (5401-5413)



Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen | Lohn | Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		● alternativ		● alternativ	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderatorentraining, Wirksam vortragen								●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

Buchhaltung mit Lexware

Ihr Unternehmen weist den Gewinn per doppelter Buchführung in einer Bilanz aus (GmbH; AG; alle Kaufleute; Ihr Gewinn ist höher als EUR 25.000/ Ihr Umsatz ist höher als EUR 260.000). Sie verfügen als Einsteiger über wenig Kenntnisse in der Theorie der Buchhaltung und haben wenig Erfahrung in der Anwendung der Software. Erforderliche Vorkenntnisse: Microsoft Windows
Inhalte:
Organisation der Buchführung, Vorbereitung der Unterlagen, Eröffnungsbuchungen, Vorbereitung im Lexware-buchhalter, Belegnummernkreise, Buchen mit Kostenstellen, Anpassen des Kontenplans, Wiederkehrende Buchungen, Grundeinstellung für die Buchungserfassung, Buchungserfassung, Stapelbuchung, Dialogbuchen, Einnahmen - Ausgaben, Schnellbuchen, Buchhaltung mit „Offenen Posten", Abschreibungen, Anlagenabgänge im laufenden Jahr, Geringwertige Wirtschaftsgüter, Zusatzmodule, Mahnung und Zahlungsverkehr, Umsatzsteuer-Voranmeldung, technischer Jahresabschluss mit seinen automatischen Funktionen, Berichtswesen, Hilfe zur Selbsthilfe, Arbeiten mit Kostenstellen, Datenexport nach DATEV oder Excel, Datenimport, Datensicherheit, Tipps und Tricks, Auswertungsaufbau, Effektiver Einsatz von Zusatztools, Zahlungsverkehr, Mahnwesen, Umsatzsteuer-Voranmeldung, Menü Jahresabschluss
Voraussetzung: Grundkenntnisse der Buchführung, z.B. Finanzbuchführung 1 und 2

5432
Ute Steinmann
5 Termine
donnerstags und dienstags, ab 05.03.2020, 8.30 – 11.30 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 120,00 € (20 UE)
inkl. Lehrbuch

Orientierung

Berufliche Weiterbildung

Wie? Wo? Was?

Expertengespräch und Orientierungsberatung mit Petra Kriegeskorte. Sie berät Weiterbildungsinteressierte in der Region Neckar-Alb trägerneutral und branchenübergreifend zu Fragen rund um die berufliche Bildung. Die Leiterin des Regionalbüros für berufliche Fortbildung - finanziert durch das Wirtschaftsministerium BW - informiert kostenfrei über aktuelle Weiterbildungsmöglichkeiten. Alle Kursangebote finden Sie im Internet auf dem Weiterbildungsportal des Landes Baden-Württemberg www.fortbildung-bw.de.
Persönliche Beratungstermine für den 02.04.2020 und 18.06.2020 nach Vereinbarung per Email neckaralb@regionalbuero-bw.de oder unter 07121/336-155.

5600
Petra Kriegeskorte
Regionalbüro für berufliche Fortbildung Neckar-Alb
Do. 02.04.2020, 12.00 – 15.00 Uhr
Do. 18.06.2020, 12.00 – 15.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 203 (blauer Hauseingang)
Gebühr: gebührenfrei (4 UE)

Persönliche Weiterbildungsberatung

von Angesicht zu Angesicht oder am Telefon

Lebensbegleitendes Lernen ist unverzichtbar! Als Mitglied im Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung bieten wir Ratsuchenden aus der Stadt Hechingen und der Region eine kostenlose Beratung zur allgemeinen und beruflichen Weiterbildung an.
Egal wie alt Sie sind, bei uns erhalten Sie Hilfestellungen bei allen Fragen rund um das Thema Weiterbildung. Nutzen Sie Ihre Entwicklungsmöglichkeiten im Beruf, Weiterbildungsangebote für die Familie oder persönliche Interessen: In individuellen Beratungsgesprächen bekommen Sie Informationen sowie Orientierungs- und Entscheidungshilfen.
– gebührenfrei
– unabhängig
– individuell

5605
Stefanie Pilat
Bitte vereinbaren Sie (per Mail) einen Termin:
leitung@vhs-hechingen.de
vhs Hechingen, R. 102
Gebühr: gebührenfrei

Neustart – Wiedereinstieg – Umorientierung

Eine Veranstaltungsreihe für Frauen im beruflichen Findungsprozess.

Sie möchten sich beruflich umorientieren, neu Fuß fassen oder nach der Familienphase wieder ins Berufsleben einsteigen? Wir bieten Ihnen verschiedene Bausteine an, um Ihnen dabei zu helfen, sich auf den Weg zu machen:
Wo liegen meine Stärken? Welchen Weg möchte ich einschlagen? Wie kann ich die neuen Medien nutzen, um mich zu präsentieren, Kontakte aufzubauen und mich gut zu vernetzen? Welche Kontaktstellen kann ich anlaufen, um mich beraten zu lassen? Und, ganz praktisch, wie gestalte ich eine ansprechende und Erfolg versprechende Bewerbung?
Sie können sich zu allen Veranstaltungen anmelden oder die Bausteine auswählen, die für Sie gerade Priorität haben.

Eine Initiative der Agentur für Arbeit Balingen und der Volkshochschule Hechingen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Liane Rebhan, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA), E-Mail: Balingen.BCA@arbeitsagentur.de oder an Susanne Weihing, Fachbereichsleitung der Volkshochschule Hechingen, E-Mail: hpm@vhs-hechingen.de.

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Balingen

vhs Volkshochschule Hechingen

Neustart - Wiedereinstieg - Umorientierung (1)

Mache ich das, was ich will und was zu mir passt?

Aber - was will ich? Was kann ich? Wenn Sie diese Fragen beschäftigen und Sie auf der Suche sind, die richtige berufliche Tätigkeit zu finden, erhalten Sie in diesem Kurz-Workshop Anregungen und Impulse für einen neuen Blick auf sich. Ulla-Britt Voigt, Dipl.-Psych. und Leiterin des Regionalbüros für berufliche Fortbildung Tuttlingen, führt durch einen Workshop, der Ihnen die Chance bietet, aktiv an Ihrer beruflichen Zukunft zu arbeiten. Begleitet werden Sie dabei von der Regionalbüroleiterin Neckar-Alb Petra Kriegeskorte.

Netzwerk Fortbildung

5601
Petra Kriegeskorte
Regionalbüro für berufliche Fortbildung Neckar-Alb
Ulla-Britt Voigt
Regionalbüro für berufliche Fortbildung Tuttlingen
Di. 28.04.2020, 10.00 – 12.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: gebührenfrei (2,67 UE)
Anmeldeschluss: 21. April 2020
Eine Kooperationsveranstaltung mit den Regionalbüros für berufliche Fortbildung Neckar-Alb und Tuttlingen.

Neustart - Wiedereinstieg - Umorientierung (2)

Soziale Netzwerke beruflich nutzen

XING und LinkedIN sind das Facebook im Geschäftsleben. Wir beschäftigen uns in dem Basis-Seminar mit den Unterschieden der Businessnetzwerke und deren Möglichkeiten. Sie bekommen nützliche Tipps zur Positionierung und Vernetzung auf den Businessplattformen an die Hand. Neben den ersten Schritten zum Start Ihres eigenen Profils, haben wir auch einige Tipps zur Verbesserung Ihres bestehenden Auftritts. Außerdem sehen wir uns an, wie Sie bei der Jobsuche von den Plattformen profitieren können und wie Sie auf relevante Veranstaltungen Ihrer Branche aufmerksam werden.

Press Consulting

5602
Katrin Plewka
Geschäftsführerin der KP PressConsulting GmbH
Mo. 25.05.2020, 10.00 – 12.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: gebührenfrei (2,67 UE)
Anmeldeschluss: 18. Mai 2020
Wenn gewünscht, können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen. WLAN ist vorhanden.

Neustart - Wiedereinstieg - Umorientierung (3)

Beratungstag zum beruflichen Findungsprozess

Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie im Rahmen einer offenen Beratung Hilfe rund um Fragen zu beruflichem Neustart, Wiedereinstieg und Umorientierung durch die Agentur für Arbeit Balingen, Liane Rebhan (Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt) und durch das Regionalbüro für berufliche Fortbildung Neckar-Alb, Petra Kriegeskorte.
10 - 12 Uhr, Raum 202, Liane Rebhan
12 - 15 Uhr, Raum 203, Petra Kriegeskorte
Bitte vereinbaren Sie im Vorfeld per Email einen persönlichen Beratungstermin.
Liane Rebhan: Balingen.BCA@arbeitsagentur.de
Petra Kriegeskorte: neckaralb@regionalbuero-bw.de

5603
Petra Kriegeskorte
Regionalbüro für berufliche Fortbildung Neckar-Alb
Liane Rebhan
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA), AA Balingen
Do. 18.06.2020, 10.00 – 15.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)
Gebühr: gebührenfrei (2,67 UE)

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Balingen

Netzwerk Fortbildung

Neustart - Wiedereinstieg - Umorientierung (4)

Bewerbungs-Werkstatt

Fragen zur eigenen Bewerbung? Wir unterstützen Sie gerne.
– Sichtung der Unterlagen
– Aufbau der Bewerbung
– Einhalten der Formvorgaben
– Hilfe bei der Formulierung
– Wie verkaufe ich mich gut?
– Wie formuliere ich meine familiäre Situation?
Gemeinsam erarbeiten wir individuelle Lösungen für Ihre Bewerbung.
Bitte bringen Sie Ihre persönlichen Bewerbungs-Unterlagen, Schreibzeug und ggf. Laptop mit! Auch Angaben zu der gewünschten Stelle sind nützlich.

frau und beruf
Kontaktstelle Neckar-Alb

5604
Dr. Ulrike Landmann
Kontaktstelle Frau und Beruf Neckar-Alb
Mo. 29.06.2020, 10.00 – 12.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: gebührenfrei (2,67 UE)
Anmeldeschluss: 22. Juni 2020

Kommunikation

Business Knigge - der souveräne Auftritt im Berufsleben

Für den Erfolg im Berufsleben ist das sichere Auftreten ebenso wichtig wie die fachliche Qualifikation! Das Knigge-Seminar führt weit über das Thema „Tischmanieren“ hinaus.
Es werden die Kenntnisse zu zeitgemäßen Umgangs- und Kommunikationsformen im Berufsalltag aufgefrischt und vertieft. Die Teilnehmer erhalten Tipps für ihr Erscheinungsbild, Verhalten im Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen sowie Hinweise für eine gelungene Kommunikation mit Kunden. Umgangsformen, Small Talk, Visitenkarten, Etikette via E-Mail, Tischkultur und Dress-Code werden Themen dieses Seminars sein. Jede*r Teilnehmer*in erhält ein Skript und ein Zertifikat.

5650
Melanie Bogenschütz
Zertifizierte Knigge-Trainerin (IHK)
Sa. 21.03.2020, 10.00 – 16.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 69,00 € (6 UE)
Es ist eine 90-minütige Mittagspause geplant. Falls gewünscht kann diese bei einem gemeinsamen Mittagessen verbracht werden. Bitte Geld für das Mittagessen mitnehmen.

Was heißt Grundbildung?

Eines der am meisten unterschätzten Themen im Bildungsbereich ist die Alphabetisierung und Grundbildung Erwachsener. Die neusten Ergebnisse der LEO-Studie 2018 der Universität Hamburg ergaben (https://leo.blogs.uni-hamburg.de), dass rund 6,2 Millionen Deutsch sprechende Erwachsene im Alter zwischen 18 und 64 Jahren Schwierigkeiten haben beim Lesen und Schreiben. Dies entspricht einem Wert von 12,1 Prozent der Gesamtbevölkerung Deutschlands. Für die Stadt Hechingen ergibt dies rein rechnerisch die Zahl von circa 2300 gering literalisierten Einwohnern.

Viele Volkshochschulen im Land, einige davon neu etablierte Grundbildungszentren wie z.B. die vhs Freudenstadt, möchten die Menschen in Baden-Württemberg hinsichtlich dieser Problematik informieren und gleichzeitig Betroffenen oder deren Familien und Freunden konkrete Hilfe und Anlaufstellen bieten.
Seien Sie also mutig, fragen Sie bei uns nach oder sprechen Sie Ihre Nächsten darauf an. Wir geben ganz praktische Hilfestellung.

Lernmaterialien, auch mit play-Funktion, finden Sie unter folgendem Link: **www.vhs-lernportal.de**

Allgemeinbildung für jedes Alter
(Deutsch als Muttersprache oder Zweitsprache)

Sie können sich auf Deutsch gut verständigen, haben aber Schwierigkeiten mit schriftlichen Texten oder Formularen? Oder Sie kennen jemanden, der nur wenig lesen und schreiben kann? Dann bitten wir Sie: informieren Sie Ihre/n Nachbarn*in, Mitarbeiter*in, Bekannte*n über dieses Kursangebot im Bereich der Grundbildung. Hier werden Kompetenzen und Wissen vermittelt, um an allen kulturellen Bereichen unserer Gesellschaft teilhaben zu können. Dazu gehören unter anderem schriftliche Grundfähigkeiten und Basiskompetenzen im IT-Bereich, Gesundheitsbildung, Rechenfähigkeit und finanzielle Grundbildung. Die Kursinhalte richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen. Gelernt wird in einer kleinen Gruppe mit individueller Unterstützung durch die Kursleitung, online Lernplattformen werden genutzt.
Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ist für Menschen, die die gesprochene Kommunikation im Deutschen sicher beherrschen.
Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich, einzelne Termine können wahrgenommen werden.
(Wer noch seine ersten Schritte beim Sprechen und Hören der deutschen Sprache macht, dem bieten die Kurse Deutsch als Fremdsprache sowie Integrationskurse eine bessere Basis.)

6000
Marta Prieto Martin
Do. 26.03.2020, 17.30 – 19.00 Uhr
Do. 02.04.2020, 17.30 – 19.00 Uhr
Do. 23.04.2020, 17.30 – 19.00 Uhr
Do. 30.04.2020, 17.30 – 19.00 Uhr
Do. 07.05.2020, 17.30 – 19.00 Uhr
Do. 14.05.2020, 17.30 – 19.00 Uhr

Do. 28.05.2020, 17.30 – 19.00 Uhr
Do. 18.06.2020, 17.30 – 19.00 Uhr
Do. 25.06.2020, 17.30 – 19.00 Uhr
Do. 02.07.2020, 17.30 – 19.00 Uhr
Do. 09.07.2020, 17.30 – 19.00 Uhr
Do. 16.07.2020, 17.30 – 19.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 5,00 € pro Termin (24 UE)

Gesellschaft, Umwelt, Kultur
Politische Beteiligung und Meinungsbildung

Planspiel: zusammenleben.zusammenhalten
14 - 26 Jahre

Die deutsche Gesellschaft ist durch Vielfalt geprägt. Menschen unterschiedlicher Kulturen, Milieus, Religionen, Wertkonzepte und Interessen treffen täglich aufeinander und handeln im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben das gemeinsame Zusammenleben aus. Die Gesellschaft ist auch Herausforderungen ausgesetzt, die sie unentwegt auf den Prüfstand stellt. Die soziale Schere zwischen Arm und Reich, Integration von Geflüchteten, wachsende Radikalisierungstendenzen und Fremdenhass sowie prekäre Arbeitsverhältnisse zählen unter anderem hierzu. Ein Planspiel ist eine Simulation, bei der man eine bestimmte Situation als Modellfall durchspielt. Wir wollen mit euch anhand eines solchen Planspiels Potentiale und Gefahren für den gesellschaftlichen Zusammenhalt entdecken und diskutieren.
Vesper und Trinken nicht vergessen!

7000
Haio Riewe
Volker Labs
Sa. 27.06.2020, 10.00 – 15.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 10,00 € (6 UE)

Gesellschaft, Umwelt, Kultur
Stadt, Land, Welt

Führung durch die Kläranlage Hechingen
Die Kläranlage Hechingen ist eine mechanische/ biologische Kläranlage mit einer nachgeschalteten Adsorptions-Flockungs-Filtrations-Anlage, welche für ca. 57.200 Einwohner ausgelegt ist. Im Schnitt werden jährlich ca. 3.800.000 m³ Abwasser gereinigt.
Bei der Führung werden Einblicke in die Klärprozesse gegeben und Ihre Fragen rund um das Klärwerk beantwortet.

1422
Florian Haag
Betriebsleiter
Städtische Werke Hechingen, Eigenbetrieb Entsorgung
Do. 14.05.2020, 16.30 – 18.00 Uhr
Kläranlage Hechingen, Haigerlocher Str. 71
Gebühr: 5,00 € (2 UE), Gebühren werden vor Ort bezahlt.
Kinder bis 18 Jahre frei und nur in Begleitung eines Erwachsenen.

Leben mit Erwachsenen

Benimm ist in - spielerisch zu gutem Benehmen, ab 10 Jahren
In lockerer Atmosphäre lernen die Kinder leicht und gerne... und wenn man das Erlernte direkt in die Praxis umsetzt, bleiben die guten Manieren in bester Erinnerung. Spielerisch und mit vielen Praxis-Bausteinen wird den Kindern ein gutes Miteinander vermittelt und gängige Umgangsformen nähergebracht.
Der Knigge-Kurs ist in zwei große Themenbereiche aufgeteilt:
Tag 1: Umgangsformen: Richtig Begrüßen und Verabschieden sowie Höflichkeit im Alltagsleben
Tag 2: Tischkultur: Den Tisch richtig decken sowie wichtige Regeln bei Tisch
Die Kinder erhalten am Ende des Kurses eine Urkunde.
Außerdem gestaltet jedes Kind sein eigenes „Mini Knigge Buch".

7101
Melanie Bogenschütz
Zertifizierte Knigge-Trainerin (IHK)
Mo. 06.04.2020, 14.00 – 15.30 Uhr
Di. 07.04.2020, 14.00 – 15.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 21,50 € (4 UE)
Anmeldeschluss: 31. März 2020

Zahlenzerlegung & Zehnerübergang üben
Unterstützen Sie Ihr Kind in der 1. und 2. Klasse

In der Klassenstufe eins und zwei wird der Grundstein für das Zahlenverständnis gelegt. Ein gelungener Start verhilft zu einem Lernerfolg bis zum Wechsel in die weiterführenden Schulen. Unterstützen Sie Ihr Kind beim Erlernen der Grundlagen der Mathematik. In diesem Kurs lernen Sie einfache und spielerische Übungen kennen, die Ihrem Kind das Erlernen dieser unverzichtbaren Grundlage erleichtern.
Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

1200
Dorothea Berger
Nachhilfe und Mehr
Sa. 11.07.2020, 14.00 – 18.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 29,00 € (5,33 UE)

Gestalten

Encaustic-Malerei
Ein Kurs zum Staunen und Entdecken für jedes Alter (9 - 99 Jahren)

Der Frühling kommt und wir begrüßen ihn mit Farben, Blüten und Landschaften. Wir entdecken mit Freude und Neugierde unsere eigene Kreativität. Die 3000 Jahre alte Encaustic-Malerei ist eine wiederentdeckte Wachsmalkunst. Das spezielle Wachs wird mit einem elektrischen Maleisen geschmolzen und auf Papier aufgetragen. Die Technik bietet leuchtende Farben und Effekte, viele Gestaltungsmöglichkeiten und ist leicht erlernbar - auch für Menschen, die noch keine Erfahrung im künstlerischen Gestalten haben.
Bitte Baumwollschürze, Malerkittel oder altes Hemd, Küchenrolle und 1 DinA4 Kuvert/Mappe für die Bilder mitbringen.

2101
Magdalene Kohl-Strobel
Sa. 14.03.2020, 10.00 – 14.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 41,00 € (4,67 UE), inkl. 12 Euro für Verbrauchsmaterial und Werkzeugnutzung

Kreativ und achtsam mit Kids in den Osterferien

7 - 12 Jahre

Die 2 Vormittage in den Osterferien nutzen wir, um als Einstieg in aller Ruhe mit Musik auf großem Papier zu malen. Zwischen den malerischen Übungen lernen wir Entspannungstechniken kennen, die unsere Fantasie beflügeln. Wir reisen in unserer Fantasie in ferne Länder oder sogar zu neuen Planeten. Daraus entstehen Eure ganz eigenen und einzigartigen Bilder. Was zählt ist die Freude am Kreativsein und Gestalten, unabhängig von Begabung und Erfahrung.
Bitte bei der Anmeldung Namen und Alter des Kindes angeben.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung,1 Isomatte, Malerhemd oder altes T-Shirt,
Getränke und Knabberei im Atelier inklusive.

7300
Ina Simone Petri
Mi. 08.04.2020, 10.00 – 13.00 Uhr
Do. 09.04.2020, 10.00 – 13.00 Uhr
Atelier Ina, Mühlstrasse 21, Hechingen-Stetten
Gebühr: 69,00 € (8 UE), inkl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 31. März 2020
Falls ein Kind krank oder verhindert sein sollte, setzen Sie bitte die Kursleitung in Kenntnis.

Der folgende Kurs wird gefördert im Rahmen des Digital Hubs Neckar-Alb & Sigmaringen durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg.

Hechingen wird zu Hollywood!

10 - 15 Jahre

Film ab heißt es in den Osterferien in Hechingen. Wir produzieren unseren eigenen Film zum Thema „Achtsamkeit", dazu schreiben wir gemeinsam ein Drehbuch in dem ihr die Hauptrolle spielt. Ihr dürft filmen und natürlich auch selbst schneiden. Wir setzen eure Ideen um. Wir benötigen die Einverständniserklärung eurer Eltern, damit ihr als Darsteller mitwirken dürft.
Trinken und Vesper nicht vergessen.

7301
Katrin Plewka
Di. 14.04.2020, 8.30 – 14.30 Uhr
Mi. 15.04.2020, 8.30 – 14.30 Uhr
Do. 16.04.2020, 8.30 – 14.30 Uhr
Fr. 17.04.2020, 8.30 – 12.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 80,00 € (26,67 UE). Gefördert im Rahmen des Digital Hubs Neckar-Alb-Sigmaringen durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg.
Anmeldeschluss: 31. März 2020

Nähkurs für Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene

- für Anfänger oder mit geringen Vorkenntnissen -

Du hast bereits erste Erfahrungen mit der Nähmaschine gesammelt? Du hast Lust, dir ein Kissen, eine (Handy-) Tasche oder einen Loopschal zu nähen? Dann bist du bei uns im Kurs genau richtig!
Wenn du schon Vorkenntnisse hast, kannst du gerne ein eigenes Projekt mitbringen - samt zughörigem Schnittmuster und Stoff.
Bitte Nähmaschine mit Anleitung und Zubhör mitbringen.
Verpflegung bei Bedarf.

2500
Sybille Müller-Schrödter
2 Termine
samstags, ab 09.05.2020, 9.30 – 15.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 59,00 € (12 UE), inkl. Material

Einfache Patchworktechniken erlernen und ausprobieren

- für Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene -

Wer verschiedene einfache Patchworktechniken kennenlernen und gleich ausprobieren möchte (Kissen, Täschchen, kleine Decke, ...) ist in diesem Kurs genau richtig. Für die meisten Techniken ist akkurates Arbeiten notwendig, Spaß daran solltest du mitbringen.
Voraussetzung: sicheres Geradstichnähen
Bitte eigene Nähmaschine mitbringen (evt. mit Anleitung) und verschiedene Stoffe zum Patchworken. Verpflegung bei Bedarf.

2501
Sybille Müller-Schrödter
Sa. 20.06.2020, 9.30 – 14.00 Uhr
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 29,00 € (5,33 UE)

Mandala-Steine bemalen

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Abschalten und Entspannen beim Mandala-Steine malen - für alle Kreativen und die, die es werden wollen. Lassen Sie sich überraschen, welche Muster entstehen, wenn Sie die speziellen Formen des Steines in die Gestaltung einbeziehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Steine zum Bemalen, wenn vorhanden

2505
Tabea Kohler
Sa. 04.07.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 108 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 15,00 € (4 UE), inkl. Verbrauchsmaterial und Werkzeugnutzung
Anmeldung bis 30.06.2020
Ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, der auch malen möchte.
Ab 12 Jahren ohne Begleitung.

Bewegung und Entspannung Schwimmkurse

Ab welchem Alter sollte ein Schwimmkurs gemacht werden?

Wenn Sie bereits mit Ihrem Kind beim Babyschwimmen waren und wissen, dass Ihr Kind gerne im Wasser ist, sollten Sie regelmäßig Baden gehen. Damit erhalten Sie die Gewöhnung an Wasser aufrecht. Dann kann der erste richtige Schwimmkurs ab dem 3. oder 4. Lebensjahr gemacht werden. Empfohlen wird von den meisten spätestens mit fünf Jahren den ersten Schwimmkurs zu beginnen. Das ist nicht immer einfach, denn die Nachfrage ist groß. In vielen Schulen findet ab der ersten Klasse Schwimmunterricht statt. Dort können Nichtschwimmer zwar noch das Schwimmen lernen, doch eigentlich ist dieser Unterricht eher dafür gedacht, eventuell noch ein Schwimmabzeichen nachzuholen oder die sportlichen Leistungen der Kinder zum Beispiel mit dem Bahnschwimmen oder Turmspringen zu verbessern. Doch auch, wenn Sie gerne Urlaub am Meer machen oder im Sommer häufig ins Freibad oder zum See fahren, ist es wichtig und sicherer für Ihr Kind, wenn es frühzeitig das Schwimmen erlernt. Letztlich ist ein früher Start bei einem Schwimmkurs auch deswegen wichtig, da viele Kinder, wenn Sie älter werden und nicht schwimmen können, Angst vor tiefen Gewässern entwickeln, welche nur schwer wieder abgebaut werden kann.

Die vhs Hechingen bietet folgende Kurse an:
- Babyschwimmen mit Eltern (201-7220)
- Kleinkinderschwimmen mit Eltern (201-7221)
- Kleinkinderschwimmen ohne Eltern ab 3,5 Jahren
- Schwimmen für Vorschulkinder ab ca. 5 Jahren Grundkurs
- Schwimmen für Vorschulkinder ab ca. 5 Jahren Fortgeschrittene

Die Kurszeiten sind:
Dienstags, ab 21.04.2020, 15.30 - 16.15 Uhr
16.15 - 17.00 Uhr und 17.00 - 17.45 Uhr
Freitags, ab 24.04.2020, 15.15 - 16.00 Uhr,
16.00 - 16.45 Uhr und 16.45 - 17.30 Uhr

Informieren Sie sich über freie Plätze bei der Dozentin Susann Wagner, Tel.: 0172 - 6019952

Babyschwimmen mit Eltern

Der Aufenthalt im Wasser hilft Babys und Kleinkindern ab 6 Monaten ein ausgeprägtes Körpergefühl, eine gut ausgebildete Grob- und Feinmotorik sowie ein gutes Gleichgewichtsgefühl zu erlangen.
Babys fühlen sich im Wasser an die Schwerelosigkeit im Mutterleib zurückerinnert und bewegen sich in den ersten Monaten im Wasser wesentlich sicherer als auf dem Trockenen. Es gelingen ihnen Bewegungen, zu denen sie sonst noch gar nicht fähig wären.
Begonnen werden kann mit dem Babyschwimmen, wenn das Baby 6 Monate alt ist - wichtige Voraussetzungen sind eine gute Kopfkontrolle und mindestens 5 kg Körpergewicht.
Mit Schwimmen haben die Kurse aber so gut wie nichts zu tun, es geht vor allem um eins: Die spielerische Gewöhnung an das nasse Element. Die Bezugsperson des Kindes lernt in entspannter Atmosphäre verschiedene Haltetechniken und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten für ihre Kleinen kennen. Gemeinsames Spielen rundet jede Kursstunde ab und sorgt für viel Spaß.
Als Begleitung sind natürlich die Väter herzlich willkommen, wobei immer nur ein Elternteil mit dem Kind im Wasser ist.
Als Badebekleidung für die Kinder sind gut sitzende Schwimmwindeln oder Einweg / Aquawindeln unbedingt erforderlich.

7220
Susann Wagner
10 Termine
dienstags, ab 21.04.2020, 15.00 – 15.30 Uhr
Hallen-Freibad Hechingen
Gebühr: 48,00 € (6,67 UE). Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

Kleinkinderschwimmen mit Eltern

Das Kind wird im Wasser von seiner Mama oder seinem Papa getragen.
Die Möglichkeit wird geschaffen, dass Eltern und Kind sich aufeinander einlassen, entspannen und sich aneinander erfreuen.
Bei unseren Wasserwiderstandsübungen macht unsere Kursleitung vor, wie die Kinder durchs Wasser bewegt werden können. Der Widerstand des Wassers bewirkt, dass die Gelenke sanft stimuliert, massiert und mobilisiert werden. Das fördert die motorische Entwicklung auch außerhalb des Schwimmbeckens.
Das Tauchen kann erlernt oder weiter ausgebaut werden.
Agieren mit pädagogisch sinnvollen Wassermaterialien.
Das Schwimmen mit Schwimmflügeln wird erprobt.
Bitte bei der Anmeldung Namen und Alter des Kindes angeben.

7221
Susann Wagner
10 Termine
freitags, ab 24.04.2020, 14.30 – 15.15 Uhr
Hallen-Freibad Hechingen
Gebühr: 69,00 € (10 UE). Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

Bewegung und Entspannung Fitness

JumP - Jugend mit Power

Sportnacht für Jugendliche von 12 bis 21 Jahre

Am Freitag, 20. März 2020 findet die erste Hechinger Sportnacht „JumP - Jugend mit Power“ für Jugendliche von 12 bis 21 Jahre statt. Schnapp dir deine Freund*innen, kommt vorbei und probiert die verschiedenen Sportangebote aus: Von Mannschaftsportarten über Kampfsport, von Fitnessangeboten bis hin zu Entspannungstechniken. Für alle ist etwas dabei. Für eine kleine Stärkung ist gesorgt.

7260
Fr. 20.03.2020, 18.00 – 23.00 Uhr
Realschule Hechingen, Sporthalle
Gebühr: kostenlos, keine Anmeldung erforderlich (6,67 UE)

Eine gemeinsame Veranstaltung der Migrationsarbeit Hechingen (Erzb. Kinderheim Haus Nazareth), der Stadt Hechingen, dem JUZ (Mariaberger Ausbildung & Service gemeinnützige GmbH), der Jugendkulturarbeit des Caritasverbandes für das Dekanat Zollern e.V. (gefördert durch das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend) sowie der vhs Hechingen.

Hip Hop N`Jazz mit flexibler Teilnahme

10 - 14 Jahre

Tanzen zu Hip-Hop Beats und Black Music. The modern art of dancing - mit viel Rhythmusgefühl trainiert man die Koordination des Körpers und die Interpretation von trendiger Hip-Hop und R&B Musik. Hier wird Spaß und Gruppendynamik großgeschrieben!
In diesem Kurs lernst du dich zu cooler, moderner Musik zu bewegen. Es werden moderne Stile gemixt und klassische Jazzschritte mit Hip Hop Elementen verbunden. Dadurch werden Kondition und Koordination durch, Schrittkombinationen, Drehungen und Sprünge, erarbeitet. In einer kleinen Choreografie werden dann die Tanztechniken mit dem künstlerischen Ausdruck verbunden. Mit der Buchung erhälst du eine 10-er-Karte zur Vorlage bei der Dozentin am Tag deiner Teilnahme. Die 10-er-Karte hat eine Gültigkeit von 3 Monaten. Einstieg in den laufenden Kurs jederzeit möglich.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Trinken. Sportschuhe bitte vor Ort anziehen. Umkleideräume stehen zur Verfügung.

7261
Olga Koslowski
Move On Gesundheitszentrum Hechingen
10 Termine
dienstags, ab 03.03.2020, 18.00 – 19.00 Uhr
Move on, Raum 1
Gebühr: 75,00 € (13,33 UE)

Ballett mit flexibler Teilnahme

5 - 8 Jahre

Der Ballettunterricht für Kinder besteht in seinem Aufbau aus klassischem und modernem Ballett. Daraus ergibt sich eine altersgerechte Unterrichtsform. Wir starten mit der Vermittlung der Grundlagen, welche die Basis zum Aufbau der Technik und der Bewegungsabläufe bilden. Schritt für Schritt wird das Bewegungsrepertoire an der Stange, in der Mitte und in kleinen Tänzen erlernt. Der klassiche Tanz lebt von Grazie und Eleganz, aber auch von Dynamik, Sprungkraft und Stärke. Wir freuen uns sehr, wenn tanzbegeisterte Jungen die Ballettkurse besuchen und bereichern. Die Choreografien werden oft zu klassischer Musik getanzt, aber gerne auch zu moderner und top akuteller Musik. Mit der Buchung erhälst du eine 10-er-Karte zur Vorlage bei der Dozentin am Tag deiner Teilnahme. Die 10-er-Karte hat eine Gültigkeit von 3 Monaten. Einstieg in den laufenden Kurs jederzeit möglich.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Trinken. Sportschuhe bitte vor Ort anziehen. Umkleideräume stehen zur Verfügung.

7262
Olga Koslowski
Move On Gesundheitszentrum Hechingen
10 Termine
freitags, ab 06.03.2020, 15.00 – 16.00 Uhr
Move on, Raum 1
Gebühr: 75,00 € (13,33 UE)

Aqua-Zumba ®

Dieses Cardiotraining zu mitreißender Tanzmusik regt mit leicht verständlichen Tanzschritten die Fettverbrennung an und schont gleichzeitig die Gelenke. Sie benötigen keine tänzerischen Vorkenntnisse - auch Teenager sind herzlich willkommen!

3113
Andreas Brunner
7 Termine
mittwochs, ab 04.03.2020, 18.45 – 19.30 Uhr
Hallen-Freibad Hechingen
Gebühr: 33,00 € (7 UE), Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

3114
Andreas Brunner
7 Termine
mittwochs, ab 13.05.2020, 18.45 – 19.30 Uhr
Hallen-Freibad Hechingen
Gebühr: 33,00 € (7 UE), Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

3115
Agnieszka Brandone
7 Termine
dienstags, ab 03.03.2020, 19.00 – 19.45 Uhr
Hallen-Freibad Hechingen
Gebühr: 33,00 € (7 UE), Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

3116
Agnieszka Brandone
7 Termine
dienstags, ab 12.05.2020, 19.00 – 19.45 Uhr
Hallen-Freibad Hechingen
Gebühr: 33,00 € (7 UE), Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

EDV

Die folgenden Kurse wird gefördert im Rahmen des Digital Hubs Neckar-Alb & Sigmaringen durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg.

Programmierkurs für Kinder

4. - 6. Klasse, ohne Vorkenntnisse

Du gehst in die 4.- 6. Klasse und bist von Mathe/Logik begeistert? Du hast noch nie programmiert, interessierst dich aber dafür? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Hier lernst du spielerisch auf dem iPad, wie Funktionen und Bedingungen sowie Schleifen genutzt werden, um ein kleines Männchen zu bewegen und verschiedenen Dinge einzusammeln.
Bitte bei der Anmeldung Namen und Alter des Kindes angeben. Trinken und Vesper nicht vergessen.

7400
Johanna Merz
Mi. 01.04.2020, 14.15 – 15.15 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 8,50 € (1,33 UE). Gefördert im Rahmen des Digital Hubs Neckar-Alb-Sigmaringen durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg.
Anmeldeschluß: 31. März 2020

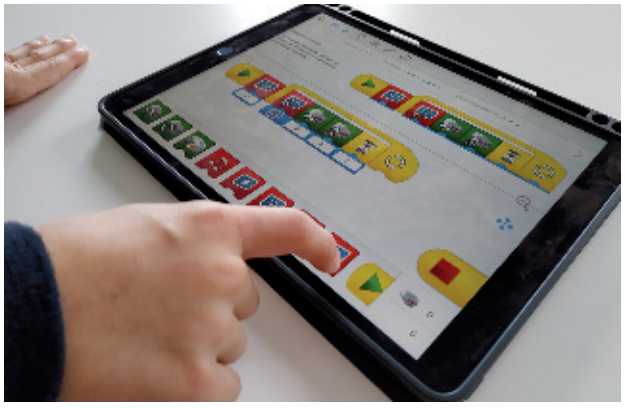
7401
Johanna Merz
Mi. 13.05.2020, 14.15 – 15.15 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 8,50 € (1,33 UE). Gefördert im Rahmen des Digital Hubs Neckar-Alb-Sigmaringen durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg.

LEGO ® Education WeDo 2.0

Ab 8 Jahren.

Naturwissenschaftliche, biologische und technische Themen werden lebendig und für jeden leicht zu begreifen. Wir bauen Modelle selber und erwecken sie mit einfacher Programmiersprache zum Leben. Dafür sind kreative Lösungen gefragt.
Bitte bei der Anmeldung Namen und Alter des Kindes angeben. Trinken und Vesper nicht vergessen.

7402
ohne Vorkenntnissen
Johanna Merz
Sa. 18.04.2020, 10.00 – 13.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 15,00 € (4 UE), Gefördert im Rahmen des Digital Hubs Neckar-Alb-Sigmaringen durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg
Anmeldeschluss: 31. März 2020



7403
mit Vorkenntnissen (LEGO WeDo oder Lego BOOST)
Johanna Merz
Sa. 20.06.2020, 10.00 – 13.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 15,00 € (4 UE). Gefördert im Rahmen des Digital Hubs Neckar-Alb-Sigmaringen durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg.
Anmeldeschluss: 15. Juni 2020

3D-CAD-Seminar Basiskurs

Grundlagen der Digitalen Produktentwicklung

Im Basiskurs entwickelt ihr euer erstes eigenes Produkt am Computer, welches zum Schluss für euch mittels 3D-Druck gefertigt wird. Dazu bringen wir euch zunächst den Umgang mit einer 3D-CAD-Software bei, die ihr über den Kurs hinaus nutzen könnt. Weitere Themen, die wir im Kurs anschauen werden, sind der 3D-Scan, die additiven Fertigungsverfahren sowie die Virtual-, Mixed- und Augmented-Reality. Das Endprodukt ist ein USB-Stick, ein Schlüsselanhänger oder eine Figur.

7404
donnerstags, ab 23.04.2020, 13.00 – 14.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 108 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 85,00 E (20 UE) inkl. 3D-Druck des ersten selbst entwickelten Produkts. Gefördert im Rahmen des Digital Hubs Neckar-Alb-Sigmaringen durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg.

Schreiben mit dem 10-Finger-System

für Schüler*innen

Das Ziel dieses Kurses ist es, mit dem 10-Finger-System die Tastatur schnell und sicher bedienen und Texte schreiben zu können.

7410
Klaus Ferstl
15 Termine
montags, ab 09.03.2020, 15.45 – 16.45 Uhr
Gymnasium Hechingen EDV-Raum
Gebühr: 68,00 € (20 UE), inklusive Lehrbuch
Eine Kooperation mit dem Gymnasium Hechingen. Anmeldungen bitte bis 02. März 2020. Plätze werden auch an Schüler*innen anderer Schulen vergeben.

Powerpoint

für Schüler*innen

Ziel: Beherrschen der Grundfunktionen von Powerpoint zur Erstellung von Präsentationen mit eigenen Präsentationslayouts
Inhalt:
– Präsentationen erstellen
– Präsentationsvorlagen individuell gestalten
– Texte gestalten
– Zeichenobjekte und Objektbearbeitung
– Organigramme
– die optimale Bildschirmpräsentation
– Aufbereiten von Präsentationen mit Diagrammen
Trinken und Vesper nicht vergessen.

7454
Klaus Ferstl
Sa. 20.06.2020, 10.00 – 18.00 Uhr
vhs Hechingen, Raum 108 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 59,00 € (10 UE), max. 9 Teilnehmer

Golf Schnupperkurs

Wer selber mal erfahren möchte, weshalb Golf ein solch faszinierender Sport ist, der ist beim Schnuppergolf des Golfclubs Hechingen-Hohenzollern e.V. genau richtig. Bringen Sie Ihre Freunde oder Ihre Familie mit und schnuppern Sie Golfluft - hoher Spaßfaktor garantiert!

3195
Michael Frick
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V
Sa. 28.03.2020, 15.00 – 17.00 Uhr
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V., Hagelwasen
Gebühr: 45,00 € (2,67 UE)

3196
Michael Frick
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V
Sa. 18.04.2020, 15.00 – 17.00 Uhr
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V., Hagelwasen
Gebühr: 45,00 € (2,67 UE)

3197
Michael Frick
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V
Sa. 16.05.2020, 15.00 – 17.00 Uhr
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V., Hagelwasen
Gebühr: 45,00 € (2,67 UE)

3198
Michael Frick
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V
Sa. 20.06.2020, 15.00 – 17.00 Uhr
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V., Hagelwasen
Gebühr: 45,00 € (2,67 UE)

3199
Michael Frick
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V
Sa. 25.07.2020, 15.00 – 17.00 Uhr
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V., Hagelwasen
Gebühr: 45,00 € (2,67 UE)

Jugendcamp Golfclub Hechingen Osterjugendwoche

Mit und ohne Vorkenntnissen, Alter spielt keine Rolle

In diesen Ferien kannst du eine Woche lang am Jugendcamp des Golfclubs Hechingen teilnehmen und dich - je nach Vorkenntnissen und Fähigkeiten - durch eine Reihe von Golfparcours, Fitness-und Koordinationsaufgaben kämpfen oder an deiner Technik und Turnierroutine feilen.

7501
Michael Frick
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V
4 Termine
Di. - Fr., ab 14.04.2020, 10.00 – 16.00 Uhr
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V., Hagelwasen
Gebühr: 100,00 €, inkl. Verpflegung
Anmeldeschluss: 01. April 2020

7502
Michael Frick
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V
4 Termine
Di. - Fr., ab 02.06.2020, 10.00 – 16.00 Uhr
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V., Hagelwasen
Gebühr: 100,00 €, inkl. Verpflegung
Anmeldeschluss: 20. Mai 2020

Felskletterkurs für Einsteiger

- für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene -

(Teilnehmer unter 16 J. nur in Begleitung Erwachsener)
Der Wiesfels bei Reutlingen ist landschaftlich eingebunden in die herrliche Bergwelt der Uracher Alb. Bei diesem Einsteigerkurs geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteiger-Felsens. Da jeder Teilnehmende es alleine schaffen wird, den höchsten Punkt zu erreichen, kann eine solche Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Während des Kurses werden grundlegende Kletterkenntnisse und die Handhabung der Sicherheitsausrüstung vermittelt. Erfahrene Kletterlehrer weisen die Teilnehmenden geduldig ein. Krönender Abschluss ist das Abseilen vom Fels. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kursinhalt: Kennenlernen der Ausrüstung, Partnercheck, Partnersicherung mit HMS, Handling beim Seilausgeben bzw. Seileinholen, Topropeklettern, Einblick in die Kletter-grundtechnik, Seilkommando beim Topropeklettern.
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte beachten Sie, dass es je nach Witterungsverhältnissen zu Verzögerungen innerhalb der Veranstaltung kommen kann. Bei Schlechtwetter wird der Kurs auf den verbindlichen Ersatztermin verschoben, diesen deshalb unbedingt mit einplanen. Bei Ausfall des Ersatztermins wegen schlechten Wetters entfällt das Kursangebot ersatzlos.
Bitte bequeme Freizeitkleidung tragen. Die komplette Kletterausrüstung wird zur Verfügung gestellt.

3190
Thomas Bührer
GHS-Lehrer, Klettertrainer, DKV-Kanuguide, IRF-Raftinguide, ASF-SUP-Guide
In Kooperation mit der Kanustation und Rafting Black Forest Magic Freiburg & Bad Bellingen.
So. 17.05.2020, 9.15 – 13.45 Uhr
Wiesfels, St. Johann
Treffpunkt: Gestütshof St. Johann, Waldparkplatz
Gebühr: 55,00 € (6 UE)
Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: So, 24.5.2020

Die Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmer*innen mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie Ihre E-Mail-Adresse an. Prüfen Sie bitte unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine E-Mail oder einen Telefonanruf vor Kursbeginn erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch bei der Ski- und Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen unter Tel. 07664 - 6137700.

Stand Up Paddling für Kids (10 - 13 Jahre)

- in Begleitung eines Erwachsenen -

Stand Up Paddle Surfing ist eine neue Trendsportart aus den USA. Dabei steht man auf einem Surfboard und fährt mit einem langen Paddel stehend vorwärts.
Neben Materialkunde vermittelt der ausgebildete und sehr erfahrene SUP-Instruktor und Wassersporttrainer grundlegende Steuer- und Paddeltechniken und erklärt den Kids spielerisch Sicherheits- und Rücksichtsregeln beim Paddeln auf dem See. Der Unterricht findet grundsätzlich spielerisch und kind-/jugendgerecht statt.
Bitte beachten: Aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Wetter) kann es zu Verzögerungen beim Beginn/Ende kommen. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Die Anwesenheit eines Erwachsenen ist während des Kurses erforderlich.
Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch, Getränk (nicht in Glasflaschen)

7500
Thomas Bührer
GHS-Lehrer, Klettertrainer, DKV-Kanuguide, IRF-Raftinguide, ASF-SUP-Guide
In Kooperation mit der Kanustation und Rafting Black Forest Magic Freiburg & Bad Bellingen.
Sa. 23.05.2020, 9.00 – 10.30 Uhr
Badesee Epple, Kirchentellinsfurt
Treffpunkt: Parkplatz am Baggersee, 72138 Kirchentellinsfurt
Gebühr: 39,00 € (2 UE), In der Gebühr enthalten sind Einweisung, professioneller und erfahrener SUP Trainer und komplettes Leihmaterial (SUP-Board, Paddel, Weste). Keine Ermäßigung möglich.
Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sa, 13.6.2020

Die Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmer*innen mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie Ihre E-Mail-Adresse an. Prüfen Sie bitte unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine E-Mail oder einen Telefonanruf vor Kursbeginn erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch bei der Ski- und Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen unter Tel. 07664 - 6137700.

Stand Up Paddling für Einsteiger

- für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene -

(Teilnehmer unter 16 J. nur in Begleitung Erwachsener)
Stand Up Paddle Surfing ist eine neue Trendsportart aus den USA. Dabei stehen Sie auf einem Surfboard und fahren mit einem langen Paddel stehend vorwärts.
Lernen Sie von Anfang an die richtige Paddeltechnik und Steuerungstechnik von einem Profi. Neben Materialkunde erklärt Ihnen der ausgebildete und sehr erfahrene SUP-Instruktor grundlegende Steuer- und Paddeltechniken und vermittelt Ihnen wichtige Sicherheitsregeln.
Bitte beachten: Aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Wetter) kann es zu Verzögerungen beim Beginn/Ende kommen. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt und dauert ca. 2 Stunden.
Die Teilnahme ist trotz Schwimmweste nur für Schwimmer ab 13 Jahren möglich und erfolgt auf eigene Gefahr.
Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch, Getränk (nicht in Glasflaschen)

3191
Thomas Bührer
GHS-Lehrer, Klettertrainer, DKV-Kanuguide, IRF-Raftinguide, ASF-SUP-Guide
In Kooperation mit der Kanustation und Rafting Black Forest Magic Freiburg & Bad Bellingen.
Sa. 23.05.2020, 13.00 – 15.00 Uhr
Badesee Epple, Kirchentellinsfurt
Treffpunkt: Parkplatz am Baggersee, 72138 Kirchentellinsfurt
Gebühr: 44,00 € (2,67 UE), Die Kursgebühr ist inklusive Guide und komplettem Leihmaterial (Paddel, Schwimmwesten und Surfboards). Neopren ist gegen Aufpreis von €10 vor Ort erhältlich (jedoch nicht unbedingt erforderlich).
Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sa, 13.6.2020

Die Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmer*innen mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie Ihre E-Mail-Adresse an. Prüfen Sie bitte unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine E-Mail oder einen Telefonanruf vor Kursbeginn erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch bei der Ski- und Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen unter Tel. 07664 - 6137700.

Kentersichere Raftingtour im Altrhein (1)

- für Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene -

(Teilnehmer unter 13 J. nur in Begleitung Erwachsener)
Raftingtour von Istein bis Bad Bellingen. Die kentersicheren, großen Rafting-Schlauchboote sind optimal für Einsteiger und für alle Altersklassen ab 8 Jahren geeignet. Der Altrhein, der seine idyllischen Schleifen von Basel bis Breisach vorbei an Reben und Wäldern zieht, ist zwischen Istein und Bad Bellingen sehr gut befahrbar und garantiert ein echtes aufregendes Paddelerlebnis. Unterwegs zieht der Altrhein langsam dahin, auf der Tour treffen wir jedoch auf mehrere leichte Wildwasserstellen bzw. Stromschnellen. Einweisung und Tourbegleitung durch Raftingguides im Großboot. Rückreise erfolgt wahlweise direkt nach der Tour mit/durch einen kostenlosen Shuttleservice oder Fahrgemeinschaften, hierzu stellen wir vor Tourbeginn die Autos ins Ziel - mehr dazu direkt am Treffpunkt.
Bitte beachten Sie: Nur für Schwimmer. Kinder ab 8 Jahren können problemlos teilnehmen, aber pro Kind unter 13 Jahren muss eine erwachsene Begleitperson über 18 Jahre angemeldet sein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer müssen beim Ein- und Aussetzen der Boote helfen. Teilnahme auf eigene Gefahr.
Individuelle Anfahrt!
Bitte bequeme Freizeitkleidung tragen.

3192
Thomas Bührer
GHS-Lehrer, Klettertrainer, DKV-Kanuguide, IRF-Raftinguide, ASF-SUP-Guide
In Kooperation mit der Kanustation und Rafting Black Forest Magic Freiburg & Bad Bellingen.
So. 21.06.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
Istein, Sportplatz
Neue Straße 90
79588 Efringen-Kirchen

Gebühr: 29,00 € (4 UE) (erm. 25,00 €), Die Kosten beinhalten die geführte Tour inkl. Tourguide und das komplette Leihmaterial (Raftingboot, Paddel, Weste).
Für Teilnehmende unter 16 Jahren ist die Kursgebühr € 25,00.
Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: So, 5.7.2020

Die Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmer*innen mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie Ihre E-Mail-Adresse an. Prüfen Sie bitte unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine E-Mail oder einen Telefonanruf vor Kursbeginn erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch bei der Ski- und Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen unter Tel. 07664 - 6137700.

Kentersichere Raftingtour im Altrhein (2)

- für Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene -

(Teilnehmer unter 13 J. nur in Begleitung Erwachsener)
Raftingtour von Istein bis Bad Bellingen. Die kentersicheren, großen Rafting-Schlauchboote sind optimal für Einsteiger und für alle Altersklassen ab 8 Jahren geeignet. Der Altrhein, der seine idyllischen Schleifen von Basel bis Breisach vorbei an Reben und Wäldern zieht, ist zwischen Istein und Bad Bellingen sehr gut befahrbar und garantiert ein echtes aufregendes Paddelerlebnis. Unterwegs zieht der Altrhein langsam dahin, auf der Tour treffen wir jedoch auf mehrere leichte Wildwasserstellen bzw. Stromschnellen. Einweisung und Tourbegleitung durch Raftingguides im Großboot. Rückreise erfolgt wahlweise direkt nach der Tour mit/durch einen kostenlosen Shuttleservice oder Fahrgemeinschaften, hierzu stellen wir vor Tourbeginn die Autos ins Ziel - mehr dazu direkt am Treffpunkt.
Bitte beachten Sie: Nur für Schwimmer. Kinder ab 8 Jahren können problemlos teilnehmen, aber pro Kind unter 13 Jahren muss eine erwachsene Begleitperson über 18 Jahre angemeldet sein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer müssen beim Ein- und Aussetzen der Boote helfen, sie werden während der Tour normalerweise nicht nass. Teilnahme auf eigene Gefahr. Individuelle Anfahrt.
Bitte bequeme Freizeitkleidung tragen.

3193
Thomas Bührer
GHS-Lehrer, Klettertrainer, DKV-Kanuguide, IRF-Raftinguide, ASF-SUP-Guide
In Kooperation mit der Kanustation und Rafting Black Forest Magic Freiburg & Bad Bellingen.
Sa. 18.07.2020, 14.00 – 17.00 Uhr
Istein, Sportplatz
Neue Straße 90
79588 Efringen-Kirchen
Gebühr: 29,00 € (4 UE) (erm. 25,00 €), Die Kosten beinhalten die geführte Tour inkl. Tourguide und das komplette Leihmaterial (Raftingboot, Paddel, Weste).
Für Teilnehmende unter 16 Jahren ist die Kursgebühr € 25,00.
Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sa, 25.7.2020

Die Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmer*innen mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie Ihre E-Mail-Adresse an. Prüfen Sie bitte unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine E-Mail oder einen Telefonanruf vor Kursbeginn erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch bei der Ski- und Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen unter Tel. 07664 - 6137700.

Geführte Kanutour auf der Donau

- für Familien, Erwachsene, Jugendliche, Kinder -

(Teilnehmer unter 13 J. nur in Begleitung Erwachsener)
Aufgrund ihrer ruhigen Strömung ist die Donau zwischen Donaueschingen und Neudingen für Kanu-Einsteiger*innen sehr gut geeignet. Von Donaueschingen aus fahren wir zunächst die Enz abwärts: Erleben Sie kleine Stromschnellen, spannende Flusskurven und ein Gruppenerlebnis in einem leicht fahrbaren Kanu. Genießen Sie das kleine Abenteuer und die wunderschöne Natur der Donau. Je nach Gruppengröße stehen den Teilnehmenden zwei oder mehr erfahrene Guides mit Rat und Tat vor und während der Tour zur Seite. Vor der Tour erfolgt eine ausführliche Einweisung durch die Guides. Herr Bührer wird während der Tour auf spezielle Gegebenheiten der lokalen Gewässerökologie eingehen und auch den Vogelschutz in dem befahrenen Gebiet thematisieren. Richtiges Verhalten in Naturschutzzonen wird angesprochen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Die Rückreise zum Ausgangsort erfolgt wahlweise direkt nach der Tour durch Fahrgemeinschaften oder einen kostenlosen Shuttleservice (wird direkt vor Tourbeginn organisiert).
Bitte beachten Sie: Die Teilnahme ist trotz bereitgestellter Weste nur für Schwimmer möglich. Die Teilnehmenden müssen beim Ein- und Aussetzen der Boote helfen. Teilnahme auf eigene Gefahr.
Aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Wetter) kann es zu Verzögerungen beim Tourbeginn kommen. Die Kanutour findet auch bei leichtem Regen statt. Bei Schlechtwetter wird der Termin auf den verbindlichen Ersatztermin verschoben.
Bitte mitbringen: Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Freizeitkleidung, Getränk (keine Glasflaschen). Vor Ort kann gegen eine Gebühr von 5 Euro ein wasserdichter Sack für Utensilien geliehen werden.

3194
Thomas Bührer
GHS-Lehrer, Klettertrainer, DKV-Kanuguide, IRF-Raftinguide, ASF-SUP-Guide
In Kooperation mit der Kanustation und Rafting Black Forest Magic Freiburg & Bad Bellingen.
So. 19.07.2020, 12.45 – 17.00 Uhr
Kanustation Black Forest Magic
Stadionstr. 9
78166 Donaueschingen
Gebühr: 29,00 € (5,67 UE) (erm. 25,00 €), Paddel, Westen und Kanus werden kostenlos zur Verfügung gestellt.
Für Teilnehmende unter 16 Jahren ist die Kursgebühr € 25,00.
Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: So, 26.7.2020

Die Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmer*innen mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie Ihre E-Mail-Adresse an. Prüfen Sie bitte unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine E-Mail oder einen Telefonanruf vor Kursbeginn erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch bei der Ski- und Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen unter Tel. 07664 - 6137700.
Hinweis: Der Treffpunkt liegt beim Tennisplatz
TC Blau-Weiss.

Prüfungsvorbereitung

Abitur-Vorbereitung Spanisch

10 Minuten Präsentation und 10 Minuten Kolloquium in der mündlichen Abiturprüfung sind eine echte Herausforderung. Mit dem Training in der kleinen Gruppe schwindet die Nervosität und wächst die Selbstsicherheit.
Die Teilnehmer*innen sollten ihre Schulunterlagen mitbringen.

7600
Marta Prieto Martin
Mo. 22.06.2020, 13.00 – 15.30 Uhr
Mi. 24.06.2020, 13.00 – 15.30 Uhr
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)
Gebühr: 64,50 € (6 UE)
Ab 2 Teilnehmern

Kursprogramm
als App

Passende Kurse in der Nähe finden und unterwegs buchen mit der vhs App.

Wenn Menschen aus Hechingen bisher nach einem bestimmten vhs Kurs in ihrer Umgebung gesucht haben, dann mussten sie gegebenenfalls einzelne Programmhefte oder Websites der Volkshochschulen im Umkreis vergleichen. Die „vhs App“ kürzt diesen Prozess ab. Nun ist die Suche nach Programmbereichen, konkreten Stichworten, nach der Postleitzahl oder Ort möglich. Auf diese Weise zeigt die Anwendung das nächstgelegene Angebot und spart so den Abgleich der einzelnen vhs Angebote der Region.

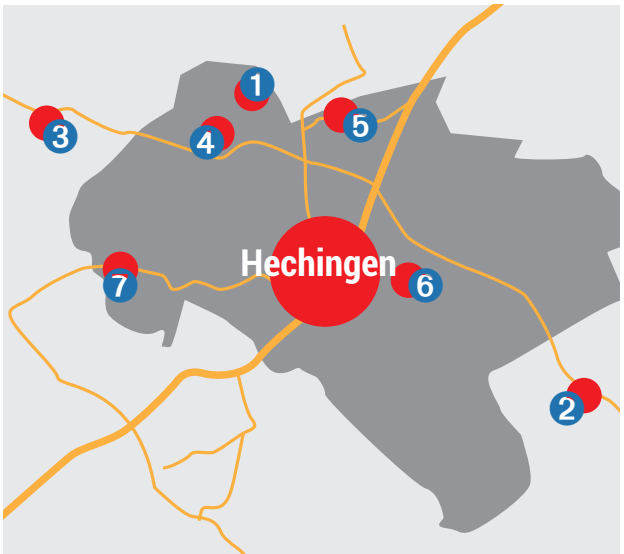
Wartezeiten an der Haltestelle, in Arztpraxen oder im Jobcenter lassen sich mit der App sinnvoll nutzen. Jedenfalls ist es nun möglich, bereits beim Orthopäden den nächsten Kurs Wirbelsäulengymnastik zu buchen.

Die Online-Kurssuche ist ein Angebot des Deutschen Volkshochschulverbands und befindet sich gerade im Aufbau. Bereits mehr als 400 Volkshochschulen sind mit ihrem aktuellen Kursprogramm dort vertreten. Täglich werden es mehr. Den Überblick über das vhs Programm der Region gibt es natürlich auch im Internet unter www.volkshochschule.de.

vhs Volkshochschule Hechingen

1. Hauptgeschäftsstelle vhs und Stadtbücherei
2. Realschule Tobelstraße
3. Fitness Zollernalb
4. Bildungshaus St. Luzen
5. Freiwillige Feuerwehr
6. Werkrealschule
7. Hohenzollerisches Landesmuseum
8. Move On
9. Gymnasium
10. Hallen-Freibad
11. Stadthalle Museum, Konstantinsaal
12. Alte Synagoge
13. Sportschule ZERO
14. Café Lebensart

1. Bürgerhaus Bechtoldsweiler
2. Gemeindesaal Jungingen
3. Gemeinschaftsschule Rangendingen
4. Römisches Freilichtmuseum Hechingen-Stein
5. Turnhalle Sickingen
6. Turnhalle Stetten
7. Turnhalle Weilheim



Allgemeine Geschäftsbedingungen (Stand: Januar 2018)

1. Allgemeines

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

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

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

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
(2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartnerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

(1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.). In Kursen mit geringerer Teilnehmerzahl behält sich die Volkshochschule vor, die Kursgebühren neu zu berechnen oder die Unterrichtszeit entsprechend zu kürzen. Für alle Sprachkurse (außer Integrationskurse) gilt die Gebührentabelle. Bezugnehmend auf die Gebührentabelle werden die Kurspreise anhand der angemeldeten Teilnehmer durch die Verwaltung nach dem dritten Kurstermin festgelegt.
(2) Das Entgeld soll innerhalb von 7 Tagen nach dem ersten Kurstermin bezahlt werden, bei Sprachkursen 7 Tage nach dem dritten Kurstermin. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.
(3) Inhaber des Hechinger Sozialpasses können bei der vhs einen Kurs mit 30 % Gebührenermäßigung besuchen.
Ausgenommen sind: Reiseveranstaltungen einschl. Tagesexkursionen und Studienfahrten. Zur Erstattung reichen Sie Ihre Rechnung beim Fachbereich Bürgerdienste, Sachgebiet Soziales der Stadt Hechingen ein.

5.Organisatorische Änderungen

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

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 7 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 3. Werktag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

(4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Kursbeginn entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch 20 €. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

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

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

Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.
Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Ab dem 2. Kurstermin ist ein Rücktritt ausgeschlossen und die volle Kursgebühr zu bezahlen. Bei Rücktritt erhebt die vhs eine Bearbeitungsgebühr von 5 €.

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

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

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

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

8. Schadenersatzansprüche

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

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

9. Bankverbindung

Bankverbindung der Volkshochschule Hechingen
Sparkasse Zollernalb
IBAN: DE42 6535 1260 0079 0006 53
BIC: SOLADES1BAL

Volksbank Hohenzollern
IBAN: DE10 6416 3225 0212 0550 03
BIC: GENODES1VHZ

10. Teilnahmebescheinigung

(1) Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden. Bescheinigungen können nur innerhalb eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden.

11. Schlussbestimmungen

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

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

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

12. Widerrufsrecht

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)
Widerrufsrecht
Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.
Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie die vhs Hechingen, Münzgasse 4/1, 72379 Hechingen, Telefon 07471 5188, vhs@vhs-hechingen.de
mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z.B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

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

Datenschutzbestimmungen

Verantwortlichkeit für den Datenschutz
Die Volkshochschule Hechingen, Körperschaft des öffentlichen Rechts, (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten (Name, Adresse, Telefon, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Im Rahmen von TELC-Prüfungen (DTZ-Integrationskurs) Name, Vorname, Geburtsdatum, Geburtsort, Muttersprache, Geschlecht, Bogennummer der Prüfung, Geburtsland sowie PKZ des BAMF. Im Rahmen der PET-Prüfungen (Cambridge) Name, Vorname, Geschlecht, Schule, Geburtsdatum, Land, Telefon- und Handynummer, E-Mail-Adresse, Postadresse und Land.

Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.
Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: **vhs@hechingen.de**

Anmeldekarte

Bitte in lesbarer Schrift ausfüllen, zutreffendes bitte ankreuzen.

Die vhs verschickt keine Anmeldebestätigung.
Wir benachrichtigen Sie nur bei Kursausfall oder Änderungen.

Kursnummer		Kurztitel		Kursgebühr Euro	
Kursnummer		Kurztitel		Kursgebühr Euro	
Kursnummer		Kurztitel		Kursgebühr Euro	

Name, Vorname		
Straße, Hausnummer		
PLZ, Wohnort		
Telefon Privat, Arbeit		
Mobiltelefon, E-Mail		
Geburtsdatum		

Ermäßigung ☐ ja ☐ nein Adressänderung ☐ ja ☐ nein

Ermäßigung nur mit Nachweis, siehe Allgemeine Geschäftbedingungen der vhs Hechingen

Zahlungsweise ☐ Einzugsermächtigung ☐ Überweisung

Mit der Abbuchung der Kursgebühren von dem Konto

IBAN

bin ich einverstanden. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.

Falls abweichend vom Teilnehmer: Name, Vorname des Kontoinhabers.
Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Hechingen erkenne ich rechtverbindlich an.
Diese Angaben sind Voraussetzung für die Durchführung der Kurse und für statistische Zwecke
Sie werden nach den aktuellen Bestimmungen des BDSG behandelt.

Ich ermächtige die VHS,

☐ den Beitrag für den gebuchten Kurs/die gebuchten Kurse ODER

☐ bis auf Weiteres die Beiträge für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse
(Zutreffendes bitte ankreuzen)
von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich einverstanden,
dass die Daten zu diesem Zweck erhoben und gespeichert werden.

Datum, Unterschrift

Falls abweichend: Unterschrift des Kontoinhabers

„250 Kollegen. Ein Netzwerk.“

Jonas Keßler und über 250 Kundenberater wissen, wer eine Immobilie verkauft.

Bauen Sie auf unser großes Netzwerk. Damit Sie schneller in die eigenen vier Wände kommen!

Immobilienmarkt verstehen.
Sparkasse Zollernalb.

spkza.de/immobilien

Jonas Keßler
Leiter Immobilien-Center Hohenzollern
Telefon: 07433 13-8169
jonas.kessler@spkza.de

Sparkasse Zollernalb