



Schwerpunktthema  
Zusammenhalten

**Programm**  
Wintersemester  
2020/21







## Hinweise zur Anmeldung

Zu allen Kursen ist eine Anmeldung vor Beginn unbedingt erforderlich. **Die Volkshochschule verspricht 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 01. September

Im gelb markierten Gebäudeteil, 1. OG,  
zu den bekannten Öffnungszeiten

### Telefonisch ab 01. September

Tel. 0 74 71 51 88  
zu den bekannten Öffnungszeiten

### Per Brief ab 01. September

vhs Hechingen  
Münzgasse 4/1, 72379 Hechingen  
Benutzen Sie dazu bitte die Anmeldekarte  
auf der vorletzten Seite.

### Per Email ab 01. September

vhs@vhs-hechingen.de  
Benutzen Sie dazu bitte die Anmeldekarte  
auf der vorletzten Seite.

### Im Internet ab 01. September

www.vhs-hechingen.de



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: SOLADESTBAL

#### Volksbank Hohenzollern

IBAN: DE10 6416 3225 0212 0550 03

BIC: GENODES1VHZ

### Impressum

Wir bedanken uns für die Anzeigen bei der Druckerei Göckel, der dws Veranstaltungstechnik, dem Jugendförderverein Zollernalbkreis und der Sparkasse Zollernalb.

Wir bedanken uns für die Abbildungen bei Foto Keidel (Hechingen), Tobias Heyel, der Hohenzollerischen Zeitung, Pixabay sowie allen Dozent\*innen und Kooperationspartner\*innen.

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

## Inhalt



|                                            |          |
|--------------------------------------------|----------|
| <b>Gesellschaft, Umwelt, Kultur</b>        | <b>6</b> |
| Politische Beteiligung und Meinungsbildung | 6        |
| Umweltbildung                              | 10       |
| vhs unterwegs                              | 10       |
| Geopuls Studienreisen                      | 11       |
| Technik                                    | 13       |
| Recht                                      | 13       |
| Kulturelles Leben                          | 14       |



|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>Gestalten</b> | <b>16</b> |
| Bildende Kunst   | 16        |
| Fotografie       | 17        |
| Mode und Textil  | 18        |
| Tanz             | 18        |
| Theater          | 19        |
| Literatur        | 20        |



|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Gesundheit</b>            | <b>21</b> |
| Aquafitness                  | 21        |
| Selbstverteidigung           | 22        |
| Fitness und Kraft            | 23        |
| Fitness und Ausdauer         | 24        |
| Fitness und Outdoor          | 26        |
| Fitness und Tanz             | 28        |
| Yoga                         | 31        |
| Meditation                   | 33        |
| Wohlfühlen                   | 33        |
| Entspannung im Freien        | 34        |
| Jeder kann kochen            | 34        |
| Gesundheitliches Grundwissen | 35        |
| Leben mit Krankheit          | 35        |
| Körper und Stil              | 36        |



|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <b>Sprachen</b>          | <b>37</b> |
| Deutsch als Fremdsprache | 37        |
| Englisch                 | 38        |
| Italienisch              | 41        |
| Spanisch                 | 42        |
| Online Sprachen lernen   | 43        |



|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>Beruf und Karriere</b>              | <b>46</b> |
| Mittelstand digital, Digital Hub       | 46        |
| 60+ EDV und Medien                     | 46        |
| Informationstechnik und EDV            | 47        |
| Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge | 50        |
| Orientierung                           | 51        |



|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>Grundbildung</b> | <b>53</b> |
|---------------------|-----------|



|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <b>Junge vhs</b>                           | <b>54</b> |
| Politische Beteiligung und Meinungsbildung | 54        |
| Gestalten                                  | 54        |
| Fitness                                    | 55        |
| Schwimmkurse                               | 57        |
| EDV                                        | 57        |
| Outdoor                                    | 58        |
| Veranstaltungsorte                         | 60        |
| Geschäftsbedingungen                       | 61        |
| Datenschutzbestimmungen                    | 63        |
| Seminarübersicht                           | 65        |

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

schwierige Wochen liegen hinter uns. Corona und der Umgang mit dem Virus hat Altbekanntes durcheinandergewirbelt – sowohl privat als auch beruflich. Bis zum Druckschluss war noch nicht absehbar, in wie weit die Veränderungen auch das neue Semester betreffen werden, nachdem das letzte nach gerade einmal zwei Wochen abrupt gestoppt werden musste.



Zusammenhalten ist das Schlagwort der Stunde und somit in diesem Semester auch unser Schwerpunkt. Fest zueinanderstehen, eine Einheit bilden, zum Beispiel gegen äußere Gefahren, eng miteinander verbunden bleiben.

Unser Webinar „#zusammenhalten - mit guter Selbstfürsorge gestärkt in den Winter“ (202-1805) geht auf die Herausforderungen und Veränderungen ein, die das Jahr 2020 mit sich gebracht hat und ermutigt dazu, auf die eigenen Grundbedürfnisse im Home-Office oder im Büro-Alltag zu achten und diese zu integrieren. Und wie können wir uns gemeinsam für eine bessere Welt engagieren? Bei Vortrag und Diskussion zu „fairantwörtlichem Umgang mit Kleidung“ (202-1350) geht es um Minimalismus und Konsumverzicht.

Manche Veranstaltungen, die im letzten Semester leider nicht stattfinden konnten, werden in diesem Semester nachgeholt, zum Beispiel der Poetry Slam (202-1861) und das Planspiel für junge Erwachsene (202-7000).

Auch eine Gruppe kann von gemeinsamen Interessen zusammengehalten werden und so geht die Ringveranstaltung des Weiter!Bildungsnetzes Hechingen in die dritte Runde. Das Thema ist für dieses Jahr „Gemeinsam!Weiter“. Das vielfältige Programm aller Weiterbildungspartner\*innen reicht von Paar-Kommunikation über Trauer-Gruppen, vom Kindertransport nach dem Novemberpogrom bis hin zum gemeinsam weitergetragenen Wissen des Kneipp-Vereins. Das Hohenzollerische Landesmuseum stellt bereits seit Juli historische Dokumente und bildliche Zeugnisse der Brüder Grimm aus: „Es war einmal... Die Märchenwelt der Brüder Grimm“. Viele Märchen zeigen uns auf, was wir gemeinsam schaffen können: Durch gemeinsames Handeln überwindet man so manche Schwierigkeit. Sie sind herzlich zu allen Veranstaltungen des Weiter!Bildungsnetzes Hechingen eingeladen. Die einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf den folgenden Seiten.

Mit dem Zitat von Heraklit „Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung“ möchte ich mich an dieser Stelle von Ihnen verabschieden, denn meine Stelle als Vertretung während der Elternzeit von Frau Dr. Willner endet Ende September. Knapp 1,5 spannende und abwechslungsreiche Jahre sind wie im Flug vergangen. Ich bedanke mich bei meinem Team, den Dozent\*innen, und den Kooperationspartner\*innen für die vertrauensvolle Zusammenarbeit, die mich bereichert hat.

Jetzt wünschen wir Ihnen und uns ein Wintersemester ohne Einschränkungen – dass es weitergeht: Gemeinsam!

Ihre vhs Hechingen  
Stefanie Pilat und Team

## Mitarbeiterinnen



**Dr. Sarah Willner**  
Leitung



**Susanne WeiHING**  
Stellvertretende Leitung



**Martina Schmidtke**  
Verwaltung und  
Fachbereichsleitung



**Jennifer Bendix**  
Verwaltung und  
Buchhaltung



**Larissa Pufke**  
FSJ Kultur

## Anmeldung und Beratung

**Jennifer Bendix, Martina Schmidtke, Larissa Pufke**  
Tel. 07471 5188  
vhs@vhs-hechingen.de

## Fachbereiche

Gesellschaft, Umwelt, Kultur / Junge vhs:

**Dr. Sarah Willner**  
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 Winter 2020/21

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

Samstag, Sonntag, Feiertag

Ferien in Baden-Württemberg, vhs-Ferie

## Semesterlaufzeit

21. September 2020 – 26. Februar 2021

| Sept | Okt | Nov | Dez | Jan | Feb |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 01   | 01  | 01  | 01  | 01  | 01  |
| 02   | 02  | 02  | 02  | 02  | 02  |
| 03   | 03  | 03  | 03  | 03  | 03  |
| 04   | 04  | 04  | 04  | 04  | 04  |
| 05   | 05  | 05  | 05  | 05  | 05  |
| 06   | 06  | 06  | 06  | 06  | 06  |
| 07   | 07  | 07  | 07  | 07  | 07  |
| 08   | 08  | 08  | 08  | 08  | 08  |
| 09   | 09  | 09  | 09  | 09  | 09  |
| 10   | 10  | 10  | 10  | 10  | 10  |
| 11   | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  |
| 12   | 12  | 12  | 12  | 12  | 12  |
| 13   | 13  | 13  | 13  | 13  | 13  |
| 14   | 14  | 14  | 14  | 14  | 14  |
| 15   | 15  | 15  | 15  | 15  | 15  |
| 16   | 16  | 16  | 16  | 16  | 16  |
| 17   | 17  | 17  | 17  | 17  | 17  |
| 18   | 18  | 18  | 18  | 18  | 18  |
| 19   | 19  | 19  | 19  | 19  | 19  |
| 20   | 20  | 20  | 20  | 20  | 20  |
| 21   | 21  | 21  | 21  | 21  | 21  |
| 22   | 22  | 22  | 22  | 22  | 22  |
| 23   | 23  | 23  | 23  | 23  | 23  |
| 24   | 24  | 24  | 24  | 24  | 24  |
| 25   | 25  | 25  | 25  | 25  | 25  |
| 26   | 26  | 26  | 26  | 26  | 26  |
| 27   | 27  | 27  | 27  | 27  | 27  |
| 28   | 28  | 28  | 28  | 28  | 28  |
| 29   | 29  | 29  | 29  | 29  | 29  |
| 30   | 30  | 30  | 30  | 30  | 30  |
|      | 31  |     | 31  | 31  |     |

## Fördermöglichkeiten



Aktuelle Informationen zu Fördermöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.vhs-hechingen.de](http://www.vhs-hechingen.de)  
 → über uns → Fördermöglichkeiten

Folgen Sie uns auf



#vhshechingen

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

## FIRMENKURSE

Sie suchen  
aktuelle und pass-  
genaue Kurse  
für Ihr  
Unternehmen?



Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir  
das passende Schulungsformat:

**KLASSISCHES SEMINAR  
WORKSHOP  
VORTRAG**

Bei Ihnen oder in unseren Räumlichkeiten.

Wir beraten Sie gerne!

Ein GESCHENK,  
das immer gut ankommt!

### GESCHENK GUTSCHEIN

Dieser Gutschein ist einzuweisen bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule Hechingen. Bitte senden Sie den Gutschein zusammen mit der Anmeldung für ein von Ihnen gewünschtes Kursangebot aus unserem aktuellen Programm an die Geschäftsstelle.

Sowohl die Teilnehmergebühr höher ist als der Wert des Gutscheines, ist der Differenzbetrag vor Beginn des Kurses an die Volkshochschule Hechingen zu entrichten.

Der Gutschein und auch eventuelle Restbeträge daraus können nicht ausbezahlt werden. Der Gutschein ist unbegrenzt gültig.

Für:

Von:

Gutschein-Nr.  Ausstellungsdatum

Unterschrift / Stempel

Melden Sie sich an und werden Sie Teil unseres Teams!



**STADTRADELN**  
Radeln für ein gutes Klima

**Zeitraum: 19.09. - 09.10.2020**

Der Teilnehmer mit den meisten km in unserem Team  
erhält einen Gutschein der vhs Hechingen  
über 50,- Euro.

Weitere Infos unter:

<https://www.stadtradeln.de/hechingen>





## Gemeinsam!Weiter



Eine Ringveranstaltung des Bildungsnetzes Hechingen  
Als „Weiter! Bildungsnetz Hechingen“ kommen wir mit unterschiedlichen Schwerpunkten und aus unterschiedlichen Richtungen zusammen und greifen ein Schwerpunktthema gemeinsam

auf. Unsere dritte Ringveranstaltung dreht sich um **Gemeinsam!Weiter**.

Der Schwerpunkt liegt dabei auf der politischen Beteiligung und Meinungsbildung. Aber nicht ausschließlich. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und in Erwartung auf lebendige Veranstaltungen mit Ihnen.

Auf dass es weitergeht, gemeinsam!



## Es war einmal...

### Die Märchenwelt der Brüder Grimm

Die „Kinder- und Hausmärchen“ der Brüder Grimm sind weltbekannt. Bis heute lassen sich Übersetzungen in mehr als 180 Sprachen und Kulturdialekte aller Erdteile nachweisen. Die Gesamtauflage aller Einzel-, Teil- und Gesamtausgaben dürfte inzwischen die Milliardengrenze weit überschritten haben. Die Grimmsche Märchensammlung ist damit neben der Luther-Bibel das meistverbreitete und meistübersetzte Buch der deutschen Kulturgeschichte. Auf Antrag der Brüder Grimm-Gesellschaft wurde die Sammlung 2005 in das „Weltdokumentenerbe“ der UNESCO aufgenommen. Seit mehr als einhundert Jahren sammelt die Brüder Grimm-Gesellschaft in Kassel in der ganzen Welt Zeugnisse zu Leben, Werk und Wirkung von Jacob und Wilhelm Grimm. Die Ausstellung im Hohenzollerischen Landesmuseum zeigt daraus in ihrem ersten Teil das in einer beispiellosen brüderlichen Lebens- und Arbeitsgemeinschaft vollbrachte Wirken der Kasseler Sprachforscher und Märchensammler. Präsentiert werden historische Dokumente und bildliche Zeugnisse, teils geschaffen von dem jüngeren Bruder Ludwig Emil Grimm, der sich als Zeichner und Maler einen Namen gemacht hat. Im zweiten Teil der Ausstellung wird mit zahlreichen wertvollen illustrierten Ausgaben, Bilderbogen, Schulwandbildern, Porzellanfiguren und anderen Objekten ein repräsentativer Querschnitt durch die wunderbare Märchenwelt der Brüder Grimm vorgestellt. Ergänzend werden die Jugendstil-Illustrationen von Otto Ubbelohde (1867 - 1907) präsentiert, der alle 200 Märchen der Brüder Grimm für die 1907 bis 1909 im Leipziger Turm-Verlag erschienene Ausgabe zeichnete.

Für Kinder und Jugendliche gibt es in der Ausstellung ein kleines, aber feines Angebot: ein Märchen-Rätsel mit Mitmachpreisen, eine Filmstation mit erzählten Märchen und noch mehr. Im Museumsshop können zudem märchenhafte Mitbringsel erworben werden. Kommen Sie also vorbei und lassen Sie sich von der Märchenwelt der Brüder Grimm verzaubern.

### 1860

David Hendel

Geöffnet: 08.07.2020 - 25.10.2020, Mittwoch bis Sonntag und an Feiertagen von 14 bis 17 Uhr

Hohenzollerisches Landesmuseum

Gebühr: reguläre Eintrittspreise

Eine Ausstellung der Brüder Grimm-Gesellschaft e.V. im Hohenzollerischen Landesmuseum Hechingen.

Veranstalter: Hohenzollerisches Landesmuseum

## Café für trauernde Menschen

Das Café bietet Raum, Menschen zu begegnen, die durch Trauer miteinander verbunden sind, über die Trauer zu sprechen oder miteinander zu schweigen. Auf Vertrauen und Schweigepflicht legen wir großen Wert.

### 1800

Anna Hömens, Agathe Maier

Do. 24.09.2020, 16.00 – 18.00 Uhr

Do. 26.11.2020, 16.00 – 18.00 Uhr

Bildungshaus St. Luzen

Gebühr: gebührenfrei

Veranstalter: Bildungshaus St. Luzen

Gerne auch ohne Anmeldung.

## EPL - Gesprächstraining für junge Paare

### EPL: Ein Partnerschaftliches

### Lernprogramm für junge Paare

Das Geheimnis glücklicher Paare ist das Gespräch! Wünsche mitteilen, Meinungsverschiedenheiten klären, den Alltag gemeinsam verbringen, nichts geht, ohne miteinander zu reden. Wie zufrieden eine Beziehung erlebt wird, hängt maßgeblich davon ab, wie Paare miteinander reden. Richtig miteinander reden ist lernbar!

EPL ist ein präventives Trainingsprogramm, das vom Münchner Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie entwickelt wurde. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Paare auch noch nach Jahren von diesem Training profitieren.

Veranstaltet in Kooperation mit dem Erzbischöflichen Seelsorgeamt der Erzdiözese Freiburg. Ausführliche Infos finden Sie unter [www.epl-freiburg.de](http://www.epl-freiburg.de)

### 1801

Fr. 25.09.2020, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa. 26.09.2020,

8.00 – 20.00 Uhr, So. 27.09.2020, 8.00 – 16.00 Uhr

Bildungshaus St. Luzen

Kosten (Preise pro Paar):

395,- € (mit Übernachtung und Verpflegung)

245,- € (ohne Übernachtung, mit Verpflegung)

Veranstalter: Bildungshaus St. Luzen

## Treffpunkt „Ohne Dich“

### Offener Gesprächskreis für trauernde Eltern

Egal, ob das Kind ungeboren, nach wenigen Stunden, Tagen oder Monaten von uns genommen wurde, der schmerzliche Verlust hat Spuren in uns hinterlassen. In einer geschützten Gruppe können wir versuchen uns gegenseitig Kraft zu schenken und an Erfahrung teilhaben zu lassen.

### 1802

Anna Hömens, Agathe Maier

Fr. 02.10.2020, 15.30 – 17.30 Uhr

Fr. 04.12.2020, 15.30 – 17.30 Uhr

Bildungshaus St. Luzen

Gebühr: gebührenfrei

Veranstalter: Bildungshaus St. Luzen



## KEK - Konstruktive Ehe und Kommunikation

### Gesprächstraining für erfahrene Paare

Das KEK-Gesprächstraining (Konstruktive Ehe und Kommunikation) richtet sich an Paare in unterschiedlichen Ehe- und Familienphasen: Ob sie sich in Ihrer Partnerschaft wohlfühlen, ihr mehr Lebendigkeit schenken möchten, oder Sie sich gerade in einer Problem- oder Krisensituation befinden: Das Geheimnis zufriedener Paare liegt im offenen und vertrauensvollen Gespräch.

Es werden zunächst grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten erarbeitet und eingeübt. Danach sprechen die Paare über wichtige Themen ihrer Beziehung und wenden dabei die erworbenen Fertigkeiten an. Ausführliche Infos finden Sie unter [www.paartraining-kek.de](http://www.paartraining-kek.de)

#### 1803

Fr. 09.10.2020, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa. 10.10.2020, 8.00 – 20.00 Uhr, So. 11.10.2020, 8.00 – 15.00 Uhr, Fr. 23.10.2020, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa. 24.10.2020, 8.00 – 18.00 Uhr

Bildungshaus St. Luzen

Kosten (Preise pro Paar):

590,00 € (mit Übernachtung und Verpflegung)

370,00 € (ohne Übernachtung, mit Verpflegung)

Veranstalter: Bildungshaus St. Luzen

Anmeldeschluss 05.10.2020

## Hechingen wird zu Hollywood!

### 10 - 15 Jahre

Film ab heißt es in den Herbstferien in Hechingen. Wir produzieren unseren eigenen Film zum Thema „Zusammenhalten“, 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

Geschäftsführerin der KP PressConsulting GmbH

Mo. 26.10.2020, 9.00 – 13.00 Uhr

Di. 27.10.2020, 9.00 – 13.00 Uhr

Mi. 28.10.2020, 9.00 – 13.00 Uhr

Do. 29.10.2020, 9.00 – 13.00 Uhr

Fr. 30.10.2020, 9.00 – 13.00 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: 16. Oktober 2020

## Treffpunkt Trauer

Das Leben nach dem Verlust eines geliebten Menschen wirft viele Fragen, Unsicherheiten und unbekannte Gefühle auf. Um dies besser zu verstehen und den eigenen Weg zu finden, bieten wir Ihnen Zeit für sich, Zeit zum Reden, Schweigen und um mit anderen Betroffenen Gemeinschaft zu erleben.

#### 1804

Anna Hömens, Agathe Maier

Do. 29.10.2020, 16.00 – 18.00 Uhr

Do. 05.11.2020, 16.00 – 18.00 Uhr

Bildungshaus St. Luzen

Gebühr: gebührenfrei

Veranstalter: Bildungshaus St. Luzen

## 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. 31.10.2020, 10.00 – 15.00 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 10,00 € (6 UE)



## #zusammenhalten - mit guter Selbstfürsorge gestärkt in den Winter

2020 ist ein Jahr voller Herausforderungen und Veränderungen – da ist es besonders wichtig, gut für sich zu sorgen, achtsam mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen und trotz „Social Distancing“ gute Beziehungen zu pflegen. Ob im Home-Office oder im Büro-Alltag: Eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und sich gute Strukturen zu schaffen sind wichtige Schritte. Im Webinar geben wir #zusammen Impulse, um auf Grundbedürfnisse zu achten und das in den Alltag zu integrieren. Im Vordergrund stehen Fragen wie:

- Was motiviert und stärkt uns?
- Verbindung trotz Social Distancing – wie geht das?
- Wie gestalte ich meine Zeit?

Tipps und Tricks für gute Laune und Selbstfürsorge mit Möglichkeiten zum Ausprobieren und Erfahrungsaustausch stehen im Vordergrund.

Durchführung mit [www.alfaview.de](http://www.alfaview.de)

#### 1805

Ute Kröger

Coaching & Beratung

Transaktionsanalytikerin DGTA/EATA

Sa. 07.11.2020, 10.30 – 12.00 Uhr

Webseminar

Gebühr: 15,00 € (2 UE)

Veranstalter: vhs Hechingen



Gesellschaft, Umwelt, Kultur  
Politische Beteiligung und Meinungsbildung



## Gewaltfrei und wertschätzend miteinander sprechen

### Grundlagen-Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg

Hinter unerwünschtem Verhalten, Störungen, Konflikten, hinter Frust, Ärger und Ohnmacht stehen oft wichtige Bedürfnisse, die nicht erfüllt sind. Marshall B. Rosenberg lehrt uns mit der GFK eine Methode und Sprache, mit der wir unser eigenes Wohlergehen wie auch das der anderen im Blick behalten. Gewaltfreie Kommunikation hilft, Worte für die eigene innere Haltung zu finden, um diese anderen verständlich zu machen. So entsteht Verbindung: Verhalten kann sich verändern, Konflikte lassen sich leichter lösen.

**1806**

Sieglinde Hauser  
Beziehungs- und Kommunikationstrainerin  
Personalcoach mit über 15 j. Berufserfahrung als Trainer  
Sa. 07.11.2020, 9.30 – 17.00 Uhr  
So. 08.11.2020, 9.30 – 17.00 Uhr  
Bildungshaus St. Luzen  
Gebühr: 275€ inkl. Verpflegung

## Keep cool - Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

### Enttäuscht? Frustriert? Genervt? - Lassen Sie nicht zu, dass Konflikte Ihr Lebensgefühl beeinträchtigen

Das Kompaktseminar gibt einen Überblick über bewährte Strategien und Fertigkeiten, die geeignet sind, Konflikte zu entschärfen. Sie lernen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten.

**1807**

Prof. Michael Schwellung  
Systemischer Berater  
Supervisor, Coach  
Do. 12.11.2020, 18.30 – 21.30 Uhr  
Bildungshaus St. Luzen  
Gebühr: 30 €  
Veranstalter: Bildungshaus St. Luzen

## "Kindertransport - wie ein Licht im Dunkel": Die Rettung von zehntausend jüdischen Kindern nach dem November-pogrom

Nur fünf Jahre, nachdem die Nationalsozialisten die Macht in Deutschland übernommen hatten, brannten die Synagogen, Juden wurden auf offener Straße erschlagen und ihre Geschäfte geplündert. Die gewalttätigen Ausschreitungen im November 1938 führten aller Welt vor Augen, dass Deutschland kein sicheres Heimatland mehr für Jüdinnen und Juden war. Doch die meisten schauten weg, auch in Hechingen. Die verzweifelte Zuflucht Suchenden stießen überall auf Hemmnisse und verschlossene Grenzen. Nur Großbritannien reagierte großzügig und erwies sich als sicherer Hafen - für Kinder ohne ihre Eltern. Zivilgesellschaftliche und kirchliche Gruppen stellten gemeinsam mit der Regierung den "Kindertransport" auf die Beine. Die großangelegte Rettungsaktion sicherte in nur knapp einem Jahr nach dem Pogrom 10.000 jüdischen Kindern und Jugendlichen aus Nazi-Deutschland und den von ihm bedrohten Ländern das Überleben. Wie kam die Aktion zustande? Wer beteiligte sich daran? Wie wirkte sich das Überleben in der Fremde auf die unbegleiteten Kinder und Jugendlichen aus? In einer Zeit, in der Jüdinnen und Juden wieder offen in Deutschland bedroht werden, sensibilisiert der Blick auf den Kindertransport für die aktuellen Entwicklungen und die Bedeutung zivilgesellschaftlichen Engagements.

**1001**

Prof. Dr. Benigna Schönhagen  
Mo. 09.11.2020, 19.00 – 21.00 Uhr  
Alte Synagoge Hechingen  
Gebühr: gebührenfrei, um Spenden wird gebeten.  
Veranstalter: Initiative Hechinger Synagoge e.V.

## Vortrag: Über den fairantwortlichen Umgang mit Kleidung

Minimalismus und Konsumverzicht sind Schlagworte unserer modernen Gesellschaft. Immer mehr Menschen wünschen sich einen verantwortlichen Umgang mit natürlichen Ressourcen und probieren alternative Konsumformen aus.

Annette Reif aus Aldingen beschäftigt sich seit einigen Jahren mit Nachhaltigkeitsthemen, vor allem im Bezug auf Kleidung. In ihrem Vortrag erzählt sie von ihren Erfahrungen, regt zum Nachdenken darüber an, warum besonders Frauen oft „Modeopfer“ sind, und berichtet darüber wie es ist seit Dezember 2016 jeden Wochentag das gleiche Outfit zu tragen. Darüberhinaus gibt sie praktikable Tipps wie frau „fairantwortlicher“ mit Kleidung umgehen kann. Ihr abwechslungsreicher Vortrag macht Mut das eigene Konsumverhalten zu überdenken. Nähere Infos gibt es auf ihrem Blog unter [www.an-netterreif.de](http://www.an-netterreif.de), in dem sie von ihrem Weg zu mehr „Fairantwortung“ berichtet.

Nach dem Vortrag sind Sie zum Diskutieren und zum gemütlichen Kleideraustausch eingeladen. Gerne dürfen Sie eigene Kleidungsstücke zum Tauschen mitbringen. Übrige Kleidung, die keinen neuen Besitzer findet, können über uns an den örtlichen Second-Hand-Laden Glücksgriff (Caritasverband) gespendet werden.

**1350**

Annette Reif  
Sa. 16.01.2021, 10.00 – 11.30 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 10,00 € (2 UE)  
Veranstalter: vhs Hechingen  
Anmeldeschluss: 13. Januar 2021





## Lebenselixier Wasser

### Öffentlicher Vortrag

**Gestern, heute und morgen - bewährtes Wissen für die Gesundheit Aller - gemeinsam weitertragen!**

**200 Jahre Sebastian Kneipp - 67 Jahre Kneipp-Verein Hechingen e.V.**

Wasser ist...

- \* Leben, unser Lebensmittel Nr.1
- \* Hauptbestandteil aller Zellen und hält den Stoffwechsel in Schwung
- \* innerlich ideal im Einsatz mit Heilkräutern und gesunden Lebensmitteln
- \* äußerlich angewandt zur Steigerung des Wohlbefindens, Abwehr und Gesundheit stärkend

**3504**

Ursula Rose

Gesundheitspädagogin SKA

Fr. 29.01.2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Gebühr: gebührenfrei

Veranstalter: Kneipp-Verein Hechingen e.V.

Anmeldeschluss: Dienstag, 26. Januar 2021

Info und Anmeldung: Tel: 07471-621160

oder [info@kneippverein-hechingen.de](mailto:info@kneippverein-hechingen.de)

## Politische Beteiligung und Meinungsbildung

### Wald ist mehr als Holz: Gesunde Wälder.gesunde Menschen



#### Livestream über den Offenen Kanal ALEX Berlin

Es gibt nur noch wenige Urwälder auf dieser Welt und die Zerstörung der Wälder schreitet in rasantem Tempo weiter voran. Meistens werden Wälder zum Ausbau landwirtschaftlicher Nutzflächen gerodet. Auch Waldbränden kommt eine Schlüsselrolle zu. Aber fast immer beginnt die Zerstörung der Wälder mit dem Fällen der Bäume. Dabei sind Wälder weiter mehr als Land und Holz. Sie sind die Lunge unserer Erde, sie sind der Kern unseres Klimas und sie sind Hotspots der Artenvielfalt. Darüber hinaus haben sie auch direkte Auswirkungen auf unsere Gesundheit: Beispielsweise zeigen Untersuchungen aus Brasilien einen Zusammenhang zwischen Walddrodungen und der Zunahme von Malaria-Erkrankungen. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe werden die weitreichende Bedeutung unserer Wälder näher beleuchtet und die notwendigen Schritte für ihren Erhalt diskutiert.

**1000**

Dr. Susanne Winter

Programmleitung Wald im WWF Deutschland

Philipp Gerhardt

Diplom-Forstwirt und Organisator der Plattform baumfeldwirtschaft.de

Mi. 23.09.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Webseminar

Gebühr: gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich. (2 UE)

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem WWF und dem Offenen Kanal ALEX Berlin. 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.

## Nachhaltigkeit in der Krise



### Vortrag von Prof. Dr. Maja Göpel

Unsere Welt steht an einem Kipp-Punkt, und wir spüren es. Einerseits geht es uns so gut wie nie, andererseits zeigen sich Verwerfungen, Zerstörung und Krise, wohin wir sehen. Ob Umwelt oder Gesellschaft – scheinbar gleichzeitig sind unsere Systeme unter Stress geraten. Wir ahnen: So wie es ist, wird und kann es nicht bleiben. Wie finden wir zu einer Lebensweise, die das Wohlergehen des Planeten mit dem der Menschheit versöhnt? Wo liegt der Weg zwischen Verbotsregime und Schuldfragen auf der einen und Wachstumswahn und Technikversprechen auf der anderen Seite? Diese Zukunft neu und ganz anders in den Blick zu nehmen – darin besteht die Einladung, die Maja Göpel in ihrem aktuellen Buch „Unsere Welt neu denken. Eine Einladung“ ausspricht. Und über die wir mit ihr diskutieren wollen.

**1002**

Prof. Dr. Maja Göpel

Mo. 09.11.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Webseminar

Gebühr: gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich. (2 UE)

Prof. Dr. Maja Göpel ist Generalsekretärin des Wissenschaftlichen Beirats der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (WBGU), Mitglied des Club of Rome und Mitbegründerin der Initiative Scientists for Future. Im Frühjahr erschien ihr viel beachtetes aktuelles Buch „Unsere Welt neu denken. Eine Einladung“.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der digitalen Bundesfachkonferenz des Bundesarbeitskreises Politik-Gesellschaft-Umwelt des DVV zum Thema: Wie wollen wir leben? Bildung für eine nachhaltige Volkshochschule statt.

### Smartes Smartphone - Wissen: Von der Produktion bis zur Entsorgung

Smartphone & Co. gehören heute zu unserem Alltag. Doch die Geräte, die für viele mittlerweile unverzichtbar erscheinen, haben eine dunkle Kehrseite. Um die Rohstoffe, die in ihnen stecken, wird vielerorts erbittert gekämpft. Unter der Gewalt leidet besonders die Zivilgesellschaft. Auch der Abbau der Rohstoffe geht in vielen Ländern auf Kosten von Mensch und Umwelt. Und die schlechten Arbeitsbedingungen bei den Geräteherstellern sorgen immer wieder für Schlagzeilen. Dazu kommt die kurze Halbwertszeit der Produkte. Im Durchschnitt wird ein Mobiltelefon nur 18 Monate genutzt. Danach landet es meist in der Schublade. Allein in Deutschland liegen über 100 Millionen Mobiltelefone ungenutzt herum und mit ihnen 876 t Kupfer, 382 t Kobalt, 26 t Silber, 2,4 t Gold und 0,8 t Palladium. Wertvolle Rohstoffe also, die durch Recycling zurück in den Produktionskreislauf gelangen könnten. Aber auch bei der Entsorgung ist nicht alles Gold, was glänzt. Trotz Exportverbot gelangen immer noch viele Geräte auf illegalen Wegen nach Afrika oder Asien, wo der Elektroschrott unter fragwürdigen Bedingungen recycelt wird.

Die Handy-Aktion Baden-Württemberg informiert an diesem Abend über die sozialen, ökologischen, wirtschaftlichen und gesundheitlichen Auswirkungen des weltweiten Smartphone-Booms. Zusätzlich werden alte Mobiltelefone gesammelt und einem geordneten Recycling zugeführt. Der Erlös fließt in nachhaltige Bildungs- und Gesundheitsprojekte in Afrika.

**1003**

Thomas Ferraz Nagl

Mo. 16.11.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Gymnasium Hechingen, Aula

Gebühr: gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich. (2 UE)



Gesellschaft, Umwelt, Kultur  
Politische Beteiligung und Meinungsbildung



## Umweltbildung

### 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
- Frühjahrsnachschaу
- 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 bei der Suche eines Bienenstandortes.

#### 1365

Wolfgang Markowis, Imker

Imkerverein Hechingen

Der Termin an der Universität Hohenheim im Januar/Februar 2021 von 10 bis 17 Uhr wird noch bekannt gegeben.

Lehrgarten, Obst- und Gartenbauverein Jungingen

Gebühr: 60,00 € (28 UE)

Partner: Landesanstalt für Bienenkunde, BV Filder

In Kooperation mit der vhs Burladingen.

### Motorsägenkurs

Ihr heimisches Brennholz selber machen mit viel Spaß

Mit Holz zu arbeiten macht 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.

#### 1351

Helmut Keller, Ausbildungszentrum Keller

Fr. 27.11.2020, 9.00 – 17.00 Uhr

Sa. 28.11.2020, 8.00 – 17.00 Uhr

Fa. Gebhard Gehring, Sigmaringer Str. 66 - 82, 72458 Albstadt  
Gebühr: 180,00 € (22,67 UE)

Anmeldung über die VHS Albstadt, Tel. 07431-134350

#### 1352

Helmut Keller, Ausbildungszentrum Keller

Fr. 11.12.2020, 9.00 – 17.00 Uhr

Sa. 19.12.2020, 8.00 – 17.00 Uhr

Fa. Gebhard Gehring, Sigmaringer Str. 66 - 82, 72458 Albstadt

Gebühr: 180,00 € (22,67 UE)

Anmeldung über die VHS Albstadt, Tel. 07431-134350

#### 1353

Helmut Keller, Ausbildungszentrum Keller

Fr. 15.01.2021, 9.00 – 17.00 Uhr

Sa. 16.01.2021, 8.00 – 17.00 Uhr

Fa. Gebhard Gehring, Sigmaringer Str. 66 - 82, 72458 Albstadt

Gebühr: 180,00 € (22,67 UE)

Anmeldung über die VHS Albstadt, Tel. 07431-134350

## vhs unterwegs

Bitte beachten Sie, dass bei allen Veranstaltungen im öffentlichen und nichtöffentlichen Raum die entsprechenden Verordnungen und Regelungen bezüglich einer Maskenpflicht und der Einhaltung des Mindestabstandes eingehalten werden müssen.

### Geheime Orte auf Burg Hohenzollern

Ungewöhnliche Perspektiven gewährt dieser abendliche Besuch der Burg Hohenzollern, eine 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 Fahnenurm 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!

#### 1420

Termin Anfang 2021 und Gebühr werden noch bekannt gegeben.

Eine Anmeldung ist dann unbedingt erforderlich.

### Die Genussrösterei - Führung im Kaffee- werk 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 Kaffee Gürtel, angebaut. Die Pflanzen gehören zur botanischen Gattung Coffea aus der Familie Rubiaceae.

Als Mitglied der Deutschen Röstergilde setzt sich das Kaffee-  
werk Zollernalb für Qualität, Gesundheitsbewusstsein, Fairness, Nachhaltigkeit und Transparenz rund um das Thema Kaffee ein.

## 1421

Miriam Braunmüller, vhs Albstadt  
Fr. 16.10.2020, 10.00 – 12.00 Uhr  
Kaffeewerk Zollernalb, Kientenstrasse 51, 72458 Albstadt  
Gebühr: 12,00 € (2,67 UE)  
Anmeldung über die VHS Albstadt, Tel. 07431-134350

## 1422

Miriam Braunmüller, vhs Albstadt  
Fr. 20.11.2020, 10.00 – 12.00 Uhr  
Kaffeewerk Zollernalb, Kientenstrasse 51, 72458 Albstadt  
Gebühr: 12,00 € (2,67 UE)  
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 m<sup>3</sup> Abwasser gereinigt.

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

## 1423

Florian Haag  
Betriebsleiter  
Städtische Werke Hechingen, Eigenbetrieb Entsorgung  
Do. 22.10.2020, 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.  
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

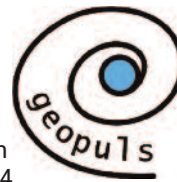
### ALB-GOLD-Führung

Frische Teigwaren aus der Region. Zusammen besuchen wir die Firma ALB.GOLD in Trochtelfingen. Wir treffen uns vor dem Eingang und machen eine Führung durch die Produktion. Dabei erfahren wir alles Wissenswerte über die Nudelherstellung. Danach lassen wir die Eindrücke im Restaurant Sonne bei einem Stück Kuchen und einem Heißgetränk nachklingen.

## 1424

Miriam Braunmüller, vhs Albstadt  
Do. 19.11.2020, 14.15 – 16.30 Uhr  
ALB-GOLD Teigwaren, Im Grindel 1, 72818 Trochtelfingen  
Gebühr: 12,00 € (3 UE)  
Anmeldung über die VHS Albstadt, Tel. 07431-134350

### 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 Zielandes 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 Haupttrouten zu entdecken. Am besten funktioniert das in einer überschaubaren Gruppengröße, weshalb die Teilnehmerzahl für alle Reisen auf 16 oder weniger Personen begrenzt ist.

### "Marokko"-Vortrag

- eine geographische Traverse durch Zentral- und Südmarokko -

Marokko fasziniert mit seinen traditionsreichen Städten, landschaftlicher Schönheit und einem orientalischen Flair wie man es kaum noch irgendwo findet. In dem reich mit digitalen Bildern ausgestatteten Länderkundevortrag nimmt Sie der Geograph Dr. Rolf Beck mit auf eine Reise zu atemberaubenden Landschaften, von den Randwüsten der Sahara bis zu den Höhen der einsamen Atlasgebirge. Kulturgeographisch liegt der Schwerpunkt auf den Königstädten Marrakesch, Fes und Meknès. Der Vortrag ist gleichzeitig als Einführung zu unserer Studienreise im März 2021 gedacht.

## 1448

Dr. Rolf Beck  
Geopuls-Studienreisen  
Mi. 02.12.2020, 19.30 – 21.00 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 5,00 € (2 UE), keine Abendkasse!  
Anmeldeschluss: 30. November 2020



Gesellschaft, Umwelt, Kultur  
vhs unterwegs - Geopuls Studienreisen

EINLADUNGEN BRIEFBOGEN LIEFERSCHEINE BLÖCKE MAGAZINE BROSCHEUREN PLAKATE  
LIEFERSCHEINE KATALOGE KOPIERPAPIER KALENDER SPEISEKARTEN VEREINSHEFTE VISITEN-  
KARTEN  
**WIR DRUCKEN ALLES**  
GEBRAUCHS-DRUCK  
aufser Geld!  
EINLADUNGEN BRIEFBOGEN LIEFERSCHEINE BLÖCKE MAGAZINE BROSCHEUREN PLAKATE  
LIEFERSCHEINE KATALOGE KOPIERPAPIER KALENDER SPEISEKARTEN VEREINSHEFTE BRIEFBO-  
GEN UMSCHLÄGE FOLDER

Göckel  
Druck & Grafik GmbH



AMBROSIUS-HEIM-STR. 29 • 72393 BURLADINEN • TEL. 07475/95240 • GOECKEL-OFFSET@ONLINE.DE





## Studienreise: Marokko

Marokko ist eines der wenigen islamisch-orientalischen Länder, das immer schon problemlos bereist werden konnte. Zum Glück, denn gerade hier ist das besondere orientalische Flair noch sehr lebendig: in Architektur, Kleidung, Lebens- und Wirtschaftsformen. Allein schon deswegen ist das Land eine eindrucksvolle Reiseregion. Und trotzdem ist es ein Land, in dem Massentourismus nur an ganz wenigen Plätzen eine Rolle spielt. Marokko besticht weniger mit seinen Stränden. Es verführt mit seinen traditionsreichen, lebhaften und faszinierenden Städten und genauso aber auch mit seinen vielfältigen, oft atemberaubenden Landschaften. Diese gehören genauso zum Programm dieser Reise in einer kleinen Geopuls-Gruppe von 17 Teilnehmern zur klimatisch besten Reisezeit, wie die kulturellen Höhepunkte. Auf dem Hintergrund einer Szenerie aus Tausend und einer Nacht pulsiert das tägliche Leben mit seinen bisweilen krassen sozialen und wirtschaftlichen Gegensätzen zwischen Nord und Süd, zwischen Stadt und Land, zwischen Tradition und Moderne. Man lebt und wirtschaftet in sozial- und kulturhistorischen Relikten, die man erlebt haben muss, um sie zu begreifen. Intensiv - und nicht selten hautnah - lässt sich so etwas nur auf einer Reise durchs Land erfahren. Auf einer eindrucksvollen Traverse bekommen Sie tiefe Einblicke in die verschiedenen Landschaftsräume, Klima- und Vegetationsvarianten Marokkos. Die Route reicht von den Randwüsten der Sahara bis zu den einsamen Gipfeln des Hohen und Mittleren Atlas sowie zu den ertragreichen Bewässerungsregionen des Nordens. Stationen sind dabei auch die drei Königsstädte Marrakesch, Meknès und Fes.

### 1442

Dr. Volker Höfeld, Geograf

Geopuls

15 Tage

ab 19.03.2021

Gebühr: 2.460,00 € (120 UE)

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart oder Frankfurt nach Marrakesch, 14 Ü/HP, komplettes Rundreiseprogramm mit allen Fahrten, Besichtigungen, Führungen und Eintritten (EZ-Zuschlag: 380 €, begrenzt auf max. 16 Teilnehmende)

## Studienreise: Apulien

Apulien ist eine ganz besondere Region innerhalb Italiens. Es gilt als die untypischste Region des Landes. Dies liegt freilich weniger an der Kultur als am ganz andersartigen Landschaftsbild, wie wir es sonst von Italien her kennen. Die Erklärung dafür ist geologischer Natur. Apulien ist nicht wie der Rest Italiens Teil Europas sondern Teil der Afrikanischen Kontinentalplatte. Es ist ein zerbrochenes Tafelland, das vom Meer bis auf fast 800 m Höhe eine ganz eigene Landformung mit teils atemberaubenden Naturlandschaften hervorgebracht hat. Das Spektrum reicht von der Hochebene der Alta Murgia, die von gewaltigen Canyons durchzogen wird, über sanftwellige Hügelländer, bis zu den weiten Ebenen des Salento und herrlichen Küstenabschnitten. All diese Landschaften lernen Sie auf dieser Reise in einer kleinen Geopuls-Gruppe (16 Teilnehmer) kennen - einige gut zu bewältigende kleine Wanderungen und Spaziergänge inklusive. Das Erleben der kulturellen Höhepunkte beginnt natürlich beim Castel del Monte Kaiser Friedrich II über die, nur in Apulien vorkommenden, Trullbauten um Alberobello (UNESCO-Welterbe), bis zur weißen Barockstadt Lecce, der Hauptstadt Bari und manchem mehr. Ein Abstecher in die Nachbarregion Basilikata zum UNESCO-Welterbe Matera rundet diese einmalige Reise genauso ab, wie die drei individuellen Unterkünfte.

4 Nächte auf einem komfortablen historischen Landgut inmitten von Olivenhainen, zwei Tage in einem kleinen Stadthotel inmitten der historischen Altstadt von Matera und drei weitere Tage in dem bezaubernden mittelalterlichen Meeresstädtchen Monopoli.

### 1443

M.A. Maurizio Rotolo

Geopuls

10 Tage

ab 19.04.2021

Gebühr: 2.220,00 € (80 UE)

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 9 Ü/HP, komplettes Rundreiseprogramm mit allen Fahrten, Besichtigungen, Führungen und Eintritten (EZ-Zuschlag: 380 €, begrenzt auf max. 16 Teilnehmende)

## Studienreise: Zentralspanien

### - Kastilien-Extremadura-Madrid -

Spaniens Mitte ist faszinierend! Auf dieser Reise erleben Sie das iberische Kernland in einer kleinen Geopuls-Gruppe mit max. 16 Teilnehmenden umfassend in all seiner Schönheit und seinen Schattierungen. Wir haben eine Route zusammengestellt, die nicht nur die einmaligen Städte mit den kulturellen Höhepunkten zum Gegenstand der Exkursion macht, sondern auch in die nicht weniger grandiosen Naturlandschaften einführt. Um auf der Rundreise nicht täglich das Quartier wechseln zu müssen, gibt es vier feste Stationen: Toledo, Caceres, Salamanca und Madrid. Damit Sie das Flair dieser Städte auch wirklich erleben, wohnen wir in kleinen Hotels inmitten der genannten historischen Altstädte. Bei Tagesausflügen erkunden wir außerdem das Wallfahrtsstädtchen Guadalupe, dessen berühmtes königliches Kloster sich vor einer imposanten Bergkulisse in wildromantischer Landschaft erhebt. Neben vielem anderen steht auch Trujillo oder Avila auf dem Programm, das sich sein mittelalterliches Aussehen bis heute bewahren konnte. Selbstverständlich lassen wir die imposante Schlossanlage El Escorial vor den Toren der Hauptstadt nicht aus. Sowohl für Natur- als auch Kulturliebhaber bietet diese Reise wunderbare Einblicke.

### 1444

Dr. Fernando Gonzales-Vinas

12 Tage

ab 27.04.2021

Gebühr: 2.220,00 € (96 UE)

Leistungen: Flugreise ab/nach Stuttgart oder Frankfurt, 11 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Ausflügen, Fahrten, Eintritten, Führungen (EZ-Zuschlag: 420 €, begrenzt auf max. 16 Teilnehmende)

## Studienreise: Namibia

### - die ganze Vielfalt Afrikas -

Namibia gehört zu den eindrucksvollsten Ländern Afrikas mit einer einmaligen Vielfalt an Landschaften, Ethnien, Tier- und Pflanzenwelt. Gerade auch was die Pflanzenwelt betrifft, ist Namibia mit seinen vielen endemischen Arten, die sich perfekt an ihre klimatische Umwelt angepasst haben, etwas ganz Besonderes. In einer kleinen Geopuls-Gruppe mit nur 16 Teilnehmern unterwegs werden Sie dies nicht nur alles erleben, sondern auch verstehen lernen. Die Reise führt auf einer abwechslungsreichen Route von der lebendigen Hauptstadt Windhoek, über die grandiose Landschaft des Waterbergs, in den wildreichen Etosha-Nationalpark, wo Sie fast sämtliche Großwildarten Afrikas versammelt finden, bis ins Damaraland. Von dort geht es

weiter an den Ozean nach Swakopmund, Ausgangspunkt für die Zentrale Namibwüste und einer Bootsfahrt auf dem Atlantik zu den Robbenkolonien. Weiter geht es zum Sesriem Canyon und zu den welthöchsten Dünen im abgelegenen Sossusvlei. Die Reise findet, von der klimatischen Verträglichkeit sowie von der Möglichkeit, Tiere zu beobachten, in der besten Jahreszeit (Trockenzeit im Winterhalbjahr der Südhemisphäre) statt.

**1445**

PD Dr. Heinz Sander

Geopuls

14 Tage

ab 12.07.2021

Gebühr: 3.680,00 € (112 UE)

Leistungen: Flugreise ab Frankfurt, 11 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritt und Führungen 3680 € (EZ-Zuschlag: 380 €, begrenzt auf max. 16 Teilnehmende)

## 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 Kühlfüssigkeit, Öl)
  - Kontrolllampen lesen und richtig reagieren
- Werkstatthafttaugliche Kleidung, feste Schuhe und zurückgebundene Haare erforderlich.

**1460**

Joachim Noack

Sa. 10.10.2020, 14.00 – 17.30 Uhr

Autohaus Joachim Noack

Gebühr: 24,00 € (4 UE)

## 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. 07.10.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 5,00 € (2 UE), keine Abendkasse!

Anmeldeschluss: 5. Oktober 2020

### 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

Mi. 21.10.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 5,00 € (2 UE), keine Abendkasse!

Anmeldeschluss: 19. Oktober 2020

### 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.

**1702**

Volker Spohn, Fachanwalt für Familienrecht, Dipl.-Betriebswirt

Mi. 18.11.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 5,00 € (2 UE), keine Abendkasse!

Anmeldeschluss: 16. November 2020





## 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.

### 1703

Dr. Stefan Seyfarth, Fachanwalt für Erbrecht  
Mi. 13.01.2021, 18.30 – 20.00 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 5,00 € (2 UE), keine Abendkasse!  
Anmeldeschluss: 11. Januar 2021

## 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. 10.02.2021, 19.30 – 21.00 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 5,00 € (2 UE), keine Abendkasse!  
Anmeldeschluss: 08. Februar 2021

## Rechtskurs für Geflüchtete

In diesem Kurs lernen Sie in einfacher Sprache die Grundlagen des deutschen Rechtsstaates und der Verwaltungsstruktur, außerdem Familien- und Strafrecht (Heirat, Scheidung, Kindererziehung) sowie Arbeits- und Zivilrecht (Rechte und Pflichten des Arbeitnehmers bzw. Mieters, Kündigung).

Voraussetzung: Deutsch-Sprach-Niveau A1.

### 1710

Prof. Dr. Christian F. Majer  
Direktor des Instituts für internationales u. ausländisches Privatrecht und Verfahrensrecht  
Hochschule für öffentliche Verwaltung und Finanzen Ludwigsburg  
2 Termine  
donnerstags, ab 10.12.2020, 15.00 – 16.30 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich. (4 UE)

## Kulturelles Leben

### 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  
Do. 10.12.2020, 20.00 – 22.30 Uhr  
Stadthalle Museum  
Gebühr: 12,00 € (3,33 UE), 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](http://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.  
Start des Vorverkaufs wird über die Presse bekannt gegeben.  
Voraussichtlich keine Abendkasse möglich.

## 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  
sonntags, ab 27.09.2020, 18.00 – 21.00 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

## 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 unglaublichen Politikern überdrüssig, sind die jun-

ge 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. 18.11.2020, 20.00 – 21.30 Uhr  
Kino Burgtheater Hechingen  
Gebühr: 7,50 € (2 UE), Anmeldung über die vhs Hechingen.  
Teilnehmer, die sich über die VHS Hechingen vorab anmelden, bezahlen 7,50€ für den Filmabend. Abendkasse: 8,50 €.



## Interkulturelle Woche im Zollernalbkreis 2020

2.10. – 18.10.2020

Veranstalter: Stadt Hechingen und Caritasverband Zollern e.V. in Kooperation mit diversen Vereinen, Einrichtungen und Einzelinitiativen der Stadt Hechingen.

Bereits zum dritten Mal findet in unserer Stadt die bundesweite Interkulturelle Woche statt. Das diesjährige Motto lautet: „Zusammen leben, zusammen wachsen“. In Zeiten der Corona-Pandemie hat dieser Slogan eine besondere Bedeutung bekommen, denn das Social-Distancing hat uns gelehrt, wie wichtig die Begegnung mit anderen Menschen ist und wir aufeinander angewiesen sind. Auf der anderen Seite werden in Zeiten der allgemeinen Verunsicherung auch immer wieder Stimmen laut, die einzelne Gesellschaftsgruppen ausgrenzen oder anfeinden möchten. Aus diesem Grund ist es uns dieses Jahr besonders wichtig, das Motto zu verbreiten, zu leben und zu feiern.

Im Namen aller Kooperationspartner laden wir Sie recht herzlich zur Interkulturellen Woche ein!

Das Programm der Interkulturellen Woche finden Sie ab September 2020 auf der städtischen Webseite  
<http://www.hechingen.de/de/Aktuelles/Veranstaltungskalender> sowie auf der Caritas Webseite  
<https://www.caritas-zollern.de/>.

Kontakt: Hanna Johner, Integrationsbeauftragte  
Stadtverwaltung Hechingen, T.: 07471 – 940 – 190  
[hanna.johner@hechingen.de](mailto:hanna.johner@hechingen.de)





## Bildende Kunst

### Encaustic-Malerei

Ein Kurs zum Staunen und Entdecken für jedes Alter (9 - 99 Jahre), mit oder ohne Erfahrung

Der farbenfrohe Herbst begrüßt uns und begleitet uns in die Winterzeit. 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 DIN A4 Kuvert/Mappe für die Bilder mitbringen. Getränk nicht vergessen.



#### 2101

Magdalene Kohl-Strobel  
Sa. 17.10.2020, 10.00 – 14.00 Uhr  
Gemeindehaus Rangendingen  
Gebühr: 44,00 € (5,33 UE), inkl. 12 Euro für Verbrauchsmaterial und Werkzeugnutzung  
Anmeldeschluss: 14. Oktober 2020

#### 2102

Magdalene Kohl-Strobel  
Sa. 24.10.2020, 10.00 – 14.00 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 112 (blauer Hauseingang)  
Gebühr: 44,00 € (5,33 UE), inkl. 12 Euro für Verbrauchsmaterial und Werkzeugnutzung  
Anmeldeschluss: 21. Oktober 2020

### Apfel-Workshop

In diesem Workshop zeige ich Ihnen verschiedene Möglichkeiten, einen Apfel darzustellen. Sie werden staunen, was man aus diesem schlichten und schönen Motiv alles machen kann!

Wir schaffen kleinformatige Bilder mit verschiedenen Materialien. Dadurch hat jedes Bild seine Eigenheit und seinen Ausdruck. Vom genaueren Abbilden gelangen wir zu freieren Darstellungen. Wir lernen dabei nicht nur den Umgang mit den Materialien und unterschiedliche Darstellungsweisen kennen, wir haben am Schluss eine reizvolle kleine Sammlung geschaffen. Dafür zeige ich Ihnen dann noch verschiedene Präsentationsmöglichkeiten. Für Ihre eigenen 4 Wände oder als Geschenk.

Bitte mitbringen: 20 Blatt Druckerpapier, 1 Blatt getöntes Papier DIN A4, Schere, Bleistift Härtegrad B, Spitzer, Radiergummi, Pastell- oder Wachs- oder Ölkreiden, Rötöl oder Kohle, weiße Kreide oder weißen Buntstift, Tusche, feinen Pinsel, dicken Filz-Marker, Kugelschreiber, ein paar farbige Papierreste, Klebstoff, 1 Apfel

#### 2103

Ava Smitmans  
Sa. 17.10.2020, 10.00 – 14.30 Uhr  
So. 18.10.2020, 10.00 – 14.30 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 112 (blauer Hauseingang)  
Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)  
Anmeldeschluss: 14. Oktober 2020

### Stilleben

#### Malen für alle!

Stilleben 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 Stilleben mit, der Zeit entsprechend auch etwas Weihnachtliches, 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.

#### 2104

Ava Smitmans  
Sa. 28.11.2020, 10.00 – 14.30 Uhr  
So. 29.11.2020, 10.00 – 14.30 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 108 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)  
Anmeldeschluss: 25. November 2020

### 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.



## 2105

Ava Smitmans

Sa. 16.01.2021, 10.00 – 14.30 Uhr

So. 17.01.2021, 10.00 – 14.30 Uhr

vhs Hechingen, Raum 112 (blauer Hauseingang)

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

Anmeldeschluss: 13. Januar 2021

## Kreative Auszeit für pflegende Angehörige

Der Wunsch, für den anderen da zu sein, führt nicht selten zu einem regelrechten Rund-um-die-Uhr-Bereitschaftsdienst. Für pflegende Angehörige bedeutet das, neben der seelischen Belastung auch einer körperlichen Belastungsprobe standzuhalten. Um für den Alltag zuhause Energie aufzutanken, braucht es ab und zu eine Auszeit.

Der Workshop bietet Raum für gemeinsamen Austausch und fantasievolle Entspannung. Freude an der eigenen Kreativität lässt ungeplant und frei Ihre Bilder entstehen. Die Kursleiterin wird außerdem wertvolle Tipps für die kreative Arbeit mit den zu Pflegenden zuhause geben.

Nach einer Körperentspannung gestalten wir mit Pastellkreiden und Gouachen auf großem Papier. Oft steht am Anfang ein totales Chaos von Farben und Formen, doch am Ende ergibt sich ein schlüssiges Bild. Überwinden Sie Ihre Scheu und entscheiden Sie sich für eine Auszeit! Es wird Ihnen guttun!

Mitzubringen ist das persönliche Interesse am künstlerischen Gestalten, eine Gymnastikmatte für die Entspannung, ein Getränk und etwas Zeit.



## 2106

Ina Simone Petri

Sa. 27.02.2021, 15.00 – 18.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 108 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 48,00 € (4 UE)

Anmeldeschluss: 24. Februar 2021

## 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 wieameratechnik, Bildbearbeitung, Einsatz von externen Lichtquellen und vieles mehr. Die mo-

natlichen 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, Christoph Dexheimer, Markus Heinzelmann

6 Termine

Samstags, ab 17.10.2020, 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. Dieameratechnik 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.

## 2201

Rainer Mozer, Fotograf

Sa. 07.11.2020, 10.00 – 18.00 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 69,00 € (10,67 UE)

Anmeldeschluss: 4. November 2020

## Fotoworkshop - Das Gute im Bild noch verbessern

### Von der Festplatte bis zum Print - 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, Re-



Gestalten  
Bildende Kunst - Fotografie





tusche-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.

### 2202

Rainer Mozer, Fotograf

Sa. 05.12.2020, 10.00 – 18.00 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 69,00 € (10,67 UE)

Anmeldeschluss: 2. Dezember 2020

## Mode und Textil

### Nähkurs für Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene

für Anfänger ohne 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 Zubehör mitbringen, Verpflegung bei Bedarf. Material kann, muss aber nicht mitgebracht werden.

### 2500

Sybille Müller-Schrödter

2 Termine

samstags, ab 10.10.2020, 9.30 – 15.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 59,00 € (12 UE), inkl. Material

Anmeldeschluss: 07. Oktober 2020



## 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

9 Termine

donnerstags, ab 24.09.2020, 19.00 – 22.00 Uhr

Haupt- und Werkrealschule Hechingen Schülercafe R. 102

Gebühr: gebührenfrei (36 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

### 2701

Katerina Grill

7 Termine

montags, ab 05.10.2020, 19.00 – 20.00 Uhr

Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5

Gebühr: 47,00 € (9,33 UE)

### 2702

Katerina Grill

7 Termine

montags, ab 30.11.2020, 19.00 – 20.00 Uhr

Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5

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 uner-schöpflichen 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.

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.



## 2703

Karin Ott

Tangostudium an der Nationalen Universität der Künste in Buenos Aires

8 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Move on, Raum 2

Gebühr: 77,00 € (16 UE)

## 2704

Karin Ott

Tangostudium an der Nationalen Universität der Künste in Buenos Aires

8 Termine

mittwochs, ab 25.11.2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Move on, Raum 2

Gebühr: 77,00 € (16 UE)

## Hula Hoop Dance

### für Anfänger und Fortgeschrittene

Aufbauend auf den Basis-Elementen der vorherigen Kurse lernst du hier, die verschiedenen Tricks tänzerisch miteinander zu verbinden und deinen Flow und deine Körperwahrnehmung weiter zu verbessern. Wie immer lernen wir kontinuierlich neue Tricks dazu. Neben den tänzerischen Elementen stärkt Hula Hoop-Training gleichzeitig deine Körpermitte, also die Muskulatur von Rücken, Bauch und Taille.

Hula Hoop Reifen können im Kurs ausgeliehen werden.

## 3210

Susanne Kruse

8 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 18.00 – 19.15 Uhr

Schloßbergturnhalle, Gymnastikraum

Gebühr: 85,00 € (13,33 UE)

## 3211

Susanne Kruse

8 Termine

mittwochs, ab 25.11.2020, 18.00 – 19.15 Uhr

Schloßbergturnhalle, Gymnastikraum

Gebühr: 85,00 € (13,33 UE)

## Hula Hoop Fitness

### für junge Erwachsene und junge Mamis

Mit Spaß und motivierender Musik lernst Du erweiterte Basis-Techniken des Hula Hoop Tanzes kennen und eine eigene Choreografie zu tanzen. Beim Hula Hoop Tanz geht es darum eine neue Körperwahrnehmung zu schaffen, die Körpermitte zu stärken und kreativ zu sein. Die Übungen mit den Hula Hoop Reifen sind gleichzeitig perfekt für die Bauchmuskeln, trainieren deine Bein-, Po- und Rückenmuskulatur und kurbeln den Kalorienverbrauch an.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Hula Hoop Reifen können im Kurs ausgeliehen werden.

## 3212

Susanne Kruse

8 Termine

donnerstags, ab 24.09.2020, 17.30 – 18.30 Uhr

Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5

Gebühr: 69,50 € (10,67 UE)

## 3213

Susanne Kruse

8 Termine

donnerstags, ab 26.11.2020, 17.30 – 18.30 Uhr

Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5

Gebühr: 69,50 € (10,67 UE)

## Theater

### 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

sonntags, ab 27.09.2020, 18.00 – 21.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.



Gestalten  
Tanz - Theater



## 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

Do. 10.12.2020, 20.00 – 22.30 Uhr

Stadthalle Museum

Gebühr: 12,00 € (3,33 UE), 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](http://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.

Start des Vorverkaufs wird über die Presse bekannt gegeben. Voraussichtlich keine Abendkasse möglich.

## Haben wir Ihren WUNSCHKURS nicht im Angebot?

Wir nehmen Tipps und Anregungen  
gerne entgegen.

**vhs** Volkshochschule  
Hechingen

**dws**  
VERANSTALTUNGSTECHNIK

**Licht-, Ton-, Video-,  
Medientechnik,**

**mobile Stromversorgung  
und Datennetze**

**Projektierung und Installation  
von Daten- und Netzwerktechnik**

St. Luzenweg 4  
72379 Hechingen  
[info@dws-vt.de](mailto:info@dws-vt.de)  
07471 - 96 02 85

[www.dws-vt.de](http://www.dws-vt.de)





## 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

8 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 17.45 – 18.30 Uhr

Schloßbergturnhalle, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 49,00 € (8 UE)

**3102**

Doris Sprißler

8 Termine

mittwochs, ab 25.11.2020, 17.45 – 18.30 Uhr

Schloßbergturnhalle, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 49,00 € (8 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

8 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 18.30 – 19.15 Uhr

Schloßbergturnhalle, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 49,00 € (8 UE)

**3104**

Doris Sprißler

8 Termine

mittwochs, ab 25.11.2020, 18.30 – 19.15 Uhr

Schloßbergturnhalle, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 49,00 € (8 UE)

## Aqua-Fitness für Kurvige

Ziel: intensiver Kalorienverbrauch, Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination

Inhalt: gelenkschonendes Training im Wasser

**3105**

Doris Sprißler

8 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 19.15 – 20.00 Uhr

Schloßbergturnhalle, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 49,00 € (8 UE)

**3106**

Doris Sprißler

8 Termine

mittwochs, ab 25.11.2020, 19.15 – 20.00 Uhr

Schloßbergturnhalle, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 49,00 € (8 UE)

## 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

**3107**

Doris Sprißler

8 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 20.00 – 20.45 Uhr

Schloßbergturnhalle, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 49,00 € (8 UE)

**3108**

Doris Sprißler

8 Termine

mittwochs, ab 25.11.2020, 20.00 – 20.45 Uhr

Schloßbergturnhalle, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 49,00 € (8 UE)

## Aqua-Fitness

mit flexibler Teilnahme

Sie möchten Ihre Ausdauer und Kraft verbessern? Dies tun Sie in diesem Kurs bei fetziger Musik. Die Übungen im Wasser entlasten die Gelenke und fördern die Durchblutung und Beweglichkeit.

Das Besondere an diesem Aqua-Fitness-Kurs: Sie können teilnehmen, wann Sie Zeit haben, wenn Ihre aktuelle Lebenssituation eine regelmäßige Kursteilnahme nicht ermöglicht. Mit der Buchung erhalten Sie eine 10-er Karte zur Vorlage bei der Dozentin am Tag Ihrer Teilnahme.

**3109**

Anja Blickle

10 Termine

freitags, ab 25.09.2020, 18.45 – 19.30 Uhr

Hallen-Freibad Hechingen

Gebühr: 45,00 € (10 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 dass Abwechslung garantiert ist. Die Gelenke werden im Wasser entlastet, die Muskulatur und Kondition trainiert. Der gesamte Körper erfährt eine Stärkung.

**3110**

Anja Blickle

8 Termine

dienstags, ab 22.09.2020, 17.30 – 18.15 Uhr

Hallen-Freibad Hechingen

Gebühr: 37,00 € (8 UE). Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

**3111**

Anja Blickle

8 Termine

dienstags, ab 24.11.2020, 17.30 – 18.15 Uhr

Hallen-Freibad Hechingen

Gebühr: 37,00 € (8 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.

### 3112

Anja Blickle

8 Termine

dienstags, ab 22.09.2020, 18.15 – 19.00 Uhr

Hallen-Freibad Hechingen

Gebühr: 37,00 € (8 UE). Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

### 3113

Anja Blickle

8 Termine

dienstags, ab 24.11.2020, 18.15 – 19.00 Uhr

Hallen-Freibad Hechingen

Gebühr: 37,00 € (8 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!

### 3115

Agnieszka Brandone

8 Termine

dienstags, ab 22.09.2020, 19.00 – 19.45 Uhr

Hallen-Freibad Hechingen

Gebühr: 37,00 € (8 UE). Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

### 3116

Agnieszka Brandone

8 Termine

dienstags, ab 24.11.2020, 19.00 – 19.45 Uhr

Hallen-Freibad Hechingen

Gebühr: 37,00 € (8 UE). Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

### 3117

Andreas Brunner

8 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 18.00 – 18.45 Uhr

Hallen-Freibad Hechingen

Gebühr: 37,00 € (8 UE). Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

### 3118

Andreas Brunner

8 Termine

mittwochs, ab 25.11.2020, 18.00 – 18.45 Uhr

Hallen-Freibad Hechingen

Gebühr: 37,00 € (8 UE). Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.



## Aqua Attack

Bei diesem HIITraining kämpfst du gegen das Wasser - und das gleich im doppelten Sinne: wir verwenden Elemente aus verschiedenen Kampfsportarten und kämpfen zugleich gegen den Wasserwiderstand. Das Ganze machen wir ausdauernd zu energiegeladener Musik: jeder Beat hat seinen Kick, Punch oder Sprung. Dadurch dass wir im Wasser trainieren, werden unsere Gelenke weniger belastet und wir sind vor Verletzungen geschützt.

### 3119

Andreas Brunner

8 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 18.50 – 19.35 Uhr

Hallen-Freibad Hechingen

Gebühr: 37,00 € (8 UE). Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

### 3120

Andreas Brunner

8 Termine

mittwochs, ab 25.11.2020, 18.50 – 19.35 Uhr

Hallen-Freibad Hechingen

Gebühr: 37,00 € (8 UE). Den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

## Bewegung Selbstverteidigung

### Selbstverteidigung

#### Selbstbewusstes Handeln in bedrohlichen Situationen

In diesem Selbstverteidigungskurs lernen Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, in unterschiedlichen Gefahrensituationen entsprechend zu reagieren. Spezifische Selbstverteidigungssituationen, Flucht- und Deeskalationsstrategien werden besprochen und in nachgestellten Situationen praktisch eingeübt. Gerne können die Teilnehmer\*innen ihre Fragen und eigene Szenarienvorschläge einbringen. Jeder Beitrag wird aufgegriffen und verschiedene Lösungsmöglichkeiten werden aufgezeigt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

### 3130

Norbert Merz

Kampfkunstzentrum Hechingen

Sa. 21.11.2020, 9.30 – 12.30 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 25,00 € (4 UE)

Anmeldeschluss: 18. November 2020

# 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 sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, sowie für Männer und Frauen geeignet.

### 3140

Anja Blickle

8 Termine

montags, ab 21.09.2020, 19.00 – 20.00 Uhr

Turnhalle Weilheim

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

### 3141

Anja Blickle

8 Termine

montags, ab 23.11.2020, 19.00 – 20.00 Uhr

Turnhalle Weilheim

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

## Fit mit Baby

Den Körper nach der Schwangerschaft sanft in Form bringen, und das in motivierender Atmosphäre mit anderen Neu-Mamas: Bei leichten Cardio- und Krafteinheiten kommen wir - mal mit Baby, mal ohne - sanft ins Schwitzen und trainieren dabei auch Beckenboden und Rückenmuskulatur.

Voraussetzung: Ein abgeschlossener Rückbildungskurs bzw. das Okay vom Arzt. Für Mamas mit Babys im Alter von 4-12 Monaten.

Bitte mitbringen: Baby, evtl. kleines Spielzeug, Trainingsmatte

### 3142

Denise Bernard

Fitnesstrainerin A-Lizenz

8 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 9.00 – 10.00 Uhr

Turnhalle Weilheim

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

### 3143

Denise Bernard

Fitnesstrainerin A-Lizenz

8 Termine

mittwochs, ab 25.11.2020, 9.00 – 10.00 Uhr

Turnhalle Weilheim

Gebühr: 48,00 € (10,67 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

8 Termine

donnerstags, ab 24.09.2020, 17.45 – 18.45 Uhr

Kreissporthalle, Hallenfeld 1, Am Schloßberg

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

### 3145

Heike Beck

8 Termine

donnerstags, ab 26.11.2020, 17.45 – 18.45 Uhr

Kreissporthalle, Hallenfeld 1, Am Schloßberg

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

## Piloxing® - Pilates trifft auf Boxen

Piloxing ist ein Intervall-Training, bei dem schnelle, kraftvolle Box-Bewegungen mit den ästhetischen Übungen von Pilates kombiniert werden. Neben Körperstraffung, Muskelaufbau und Fettverbrennung werden Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Box-Elemente stärken das Herz-Kreislauf-System; Pilates-Übungen zielen auf eine Kräftigung der tieferliegenden Muskulatur ab. Piloxing führt zu einem gestärkten Selbstbewusstsein und einer besseren Körperhaltung.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe oder ABS-Socken, Piloxing-Handschuhe falls vorhanden, Handtuch, Getränk

### 3146

Jana Saile

Jumping, Piloxing, Zumba Instructor

8 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 19.15 – 20.15 Uhr

Schloßbergturnhalle, Gymnastikraum

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

### 3147

Jana Saile

Jumping, Piloxing, Zumba Instructor

8 Termine

mittwochs, ab 25.11.2020, 19.15 – 20.15 Uhr

Schloßbergturnhalle, Gymnastikraum

Gebühr: 48,00 € (10,67 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. ein großes Handtuch

### 3148

Manfred Biffar

Inhaber der C-Lizenz für Sport mit Älteren

8 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 8.00 – 9.30 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 85,00 € (16 UE)

### 3149

Manfred Biffar

Inhaber der C-Lizenz für Sport mit Älteren

8 Termine

mittwochs, ab 25.11.2020, 8.00 – 9.30 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 85,00 € (16 UE)



Gesundheit  
Bewegung: Fitness und Kraft





## 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.

### 3151A

Patricia Ampuero

7 Termine

donnerstags, ab 08.10.2020, 8.15 – 9.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 33,00 € (7 UE)

### 3151B

Patricia Ampuero

7 Termine

donnerstags, ab 03.12.2020, 8.15 – 9.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 33,00 € (7 UE)

### 3152A

Patricia Ampuero

7 Termine

donnerstags, ab 08.10.2020, 9.00 – 9.45 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 33,00 € (7 UE)

### 3152B

Patricia Ampuero

7 Termine

donnerstags, ab 03.12.2020, 9.00 – 9.45 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 33,00 € (7 UE)

### 3153A

Patricia Ampuero

7 Termine

donnerstags, ab 08.10.2020, 9.45 – 10.30 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 33,00 € (7 UE)

### 3153B

Patricia Ampuero

7 Termine

donnerstags, ab 03.12.2020, 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 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.

### 3154A

Monika Eberle

8 Termine

donnerstags, ab 24.09.2020, 18.30 – 19.30 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

### 3154B

Monika Eberle

8 Termine

donnerstags, ab 26.11.2020, 18.30 – 19.30 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

## Fitness für Rücken und Gelenke für jedes Alter

Ziel des Kurses ist neben der Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Fitness, gezielt auf Schmerzprobleme des Rückens und der Gelenke einzugehen. Es wird immer wieder auf gelenk- und rüdenschonende Bewegungsabläufe des Alltags hingewiesen und diese werden auch eingeübt.

Die Kreislaufanregung zu Beginn der Stunde verbessert auch Ihre Koordination und Gleichgewicht. Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden folgen Kräftigungsübungen für Rumpf-, Bauch-, Po- und Beinmuskulatur.

Zur Förderung des Wohlbefindens endet die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen mit Schwungtuchern.

Bitte mitbringen: Handtuch, feste Sportschuhe

### 3158

Natalia Abelman

Physiotherapeutin

8 Termine

freitags, ab 25.09.2020, 8.30 – 9.30 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

### 3159

Natalia Abelman

Physiotherapeutin

8 Termine

freitags, ab 27.11.2020, 8.30 – 9.30 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 48,00 € (10,67 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

Bitte mitbringen: eigene Matte

## 3156

Désirée Göbel

8 Termine

mittwochs, ab 30.09.2020, 18.30 – 19.30 Uhr

Freiwillige Feuerwehr Hechingen, Versammlungsraum

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

## 3157

Désirée Göbel

8 Termine

mittwochs, ab 02.12.2020, 18.30 – 19.30 Uhr

Freiwillige Feuerwehr Hechingen, Versammlungsraum

Gebühr: 48,00 € (10,67 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 zu Stress und einseitiger Belastung im Studien- bzw. Berufsalltag.

## 3160

Simone Eggenweiler

8 Termine

dienstags, ab 22.09.2020, 18.00 – 19.00 Uhr

Turnhalle Weilheim

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

## 3161

Simone Eggenweiler

8 Termine

dienstags, ab 01.12.2020, 18.00 – 19.00 Uhr

Turnhalle Weilheim

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

## Move - Topfit durch den Winter

Ihr wollt euch so richtig auspowern, das Beste aus Cardio- und Krafttraining vereinen und insgesamt eure Leistungsfähigkeit steigern? Bei „Move“ sagen wir dem Bauchspeck den Kampf an und bringen euch schon vor der nächsten Badesaison in Bestform. Für das abwechslungsreiche Intervall- und Zirkeltraining braucht ihr nichts außer eurem eigenen Körpergewicht, um sichtbare Erfolge zu erzielen. Egal ob ihr bereits regelmäßig Sport macht oder Neulinge seid: Traut euch, wir passen den Schwierigkeitsgrad für alle an!

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch

## 3162

Denise Bernard

Fitnesstrainerin A-Lizenz

8 Termine

donnerstags, ab 24.09.2020, 19.00 – 20.00 Uhr

Kreissporthalle, Hallenfeld 2, Am Schloßberg

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

## 3163

Denise Bernard

Fitnesstrainerin A-Lizenz

8 Termine

donnerstags, ab 26.11.2020, 19.00 – 20.00 Uhr

Kreissporthalle, Hallenfeld 2, Am Schloßberg

Gebühr: 48,00 € (10,67 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, wann Sie Zeit haben. Mit der Buchung erhalten Sie eine 10-er Karte zur Vorlage bei der Dozentin am Tag Ihrer Teilnahme.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Trinken. Sportschuhe bitte vor Ort anziehen, Umkleieräume stehen zur Verfügung.

## 3171

Verena Kittel

Group-Trainer A-Lizenz

10 Termine

dienstags, ab 22.09.2020, 19.15 – 20.15 Uhr

Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5

Gebühr: 95,00 € (13,33 UE)

## 3172

Verena Kittel

Group-Trainer A-Lizenz

10 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 18.00 – 19.00 Uhr

Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5

Gebühr: 95,00 € (13,33 UE)

## 3173

Verena Kittel

Group-Trainer A-Lizenz

10 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 19.15 – 20.15 Uhr

Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5

Gebühr: 95,00 € (13,33 UE)

## 3174

Verena Kittel

Group-Trainer A-Lizenz

10 Termine

freitags, ab 25.09.2020, 18.30 – 19.30 Uhr

Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5

Gebühr: 95,00 € (13,33 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, wann Sie Zeit haben. Mit der Buchung erhalten Sie eine 10-er Karte zur Vorlage bei der Dozentin am Tag Ihrer Teilnahme.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Trinken. Sportschuhe bitte vor Ort anziehen, Umkleieräume stehen zur Verfügung.



Gesundheit  
Bewegung: Fitness und Ausdauer



## 3175

Verena Kittel  
Group-Trainer A-Lizenz  
10 Termine  
donnerstags, ab 24.09.2020, 19.00 – 19.50 Uhr  
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5  
Gebühr: 95,00 € (11,11 UE)

## Bewegung Fitness und Outdoor

### Segeln lernen mit Spaß

#### Theoriekurs für den Bootsführerschein Bodensee (ab 14 Jahre)

Der Bodensee ist ein beliebtes Revier für Freizeitskipper. Für Segelboote ab 12 m<sup>2</sup> Segelfläche brauchen Sie für das Vergnügen auf dem See das Bodenseeschifferpatent Kategorie D. Für Motorboote ab 4,4 kW das Patent Kategorie A.

Mit diesem Kurs bereiten Sie sich auf die theoretische Prüfung beim zuständigen Schifffahrtsamt vor. Themen sind unter anderem Fahr- und Ausweichregeln, Schallsignale und Lichterführung, praktische Seemannschaft, Sicherheit an Bord und Knoten.

Als Teilnehmer\*in dieses Kurses können Sie die Praxisausbildung bei der Segelschule Yachtcharter Überlingen zu Sonderkonditionen buchen. Die Bodenseepatente können ohne weitere Prüfung auf den Sportbootführerschein Binnen umgeschrieben werden. Beim Erwerb des Sportbootführerscheins See sind Erleichterungen möglich.

Bitte mitbringen: rote und grüne Farbstifte

## 3180

Klaus Ferstl  
Sa. 10.10.2020, 9.00 – 18.00 Uhr  
So. 11.10.2020, 9.00 – 18.00 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 108 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 110,00 € (20 UE)

### Nordic Walking

#### 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, Lafschuhe, Walking-Stöcke, evt. etwas zu trinken

Für Nordic-Walking Interessierte stehen Leihstöcke in begrenzter Zahl zur Verfügung. Bitte im Vorfeld bei der Volkshochschule anmelden.

## 3181

Silvana Jakimovski  
12 Termine  
freitags, ab 16.10.2020, 16.00 – 17.00 Uhr  
Parkplatz Hallen-Freibad Hechingen  
Gebühr: 69,00 € (16 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](http://www.wanderparadies-hechingen.de)

### 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 Mög-

lichkeit eines freien Ausblicks bietet sich uns von den Trauffelsen 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. 8km, 760 Höhenmeter, 5h

## 3182

Ulrich Knoll  
So. 27.09.2020, 16.00 – 21.00 Uhr  
Wanderparkplatz Hüttenwiesen  
Gebühr: 7,50 € (6,67 UE)  
Kinder bis 18 Jahre frei  
Anmeldung bis zum 24. September 2020  
unter Tel. 07471/940-217.

### Durch Fels und Spalt zur Schwarzen Hand

Der Wanderweg geht über unterschiedlich schwieriges Terrain. Vom breiten Waldweg über Pfade bis in felsige Bereiche. Wir wandern direkt an beeindruckenden Kalkwänden vorbei durch einen Spalt auf die Alb hinauf. Über Hangender Stein gehen wir zur Schwarzen Hand und von dort durch das Barentäle zurück zum Parkplatz. Rucksackvesper mitnehmen, gutes Schuhwerk und Trittsicherheit sind Voraussetzung. Ca. 8 km, 600 Höhenmeter, 4,5 h

## 3183

Ulrich Knoll  
So. 25.10.2020, 13.30 – 18.00 Uhr  
Bollemer Wasen  
Gebühr: 7,50 €  
Kinder in Begleitung Erwachsener bis 18 Jahre frei  
Anmeldung bis zum 22. Oktober 2020 unter Tel. 07471/940-217.



## Von Beuren auf den Dreifürstenstein

Unser heutiger Startpunkt liegt am Friedhof des kleinsten Ortsteils von Hechingen. Wir gehen über die Bismarckstrasse und die Grundwiese durch Beuren hindurch zum Naturschutzgebiet Beurener Heide. Die Heide ist bekannt für ihren Reichtum an Blühpflanzen, Insekten und anderen Tieren. Nach dem Naturschutzgebiet wandern wir durch einen schönen schattenspendenden Buchenwald und steigen die Alb hinauf. Oben geht es am Trauf entlang in Richtung Westen auf den Dreifürstenstein. Dort genießen wir den Blick auf Beuren und das Albvorland. Nach einer kleinen Pause steigen wir ab und kehren über den Panoramaweg, das schöne Beuren immer im Blick, zurück zum Parkplatz. Ca. 9 km, 550 Höhenmeter, 4 h

### 3184

Ulrich Knoll

So. 29.11.2020, 14.00 – 18.00 Uhr

Ortseingang Beuren beim Friedhof

Gebühr: 5,00 € (5,33 UE)

Kinder in Begleitung Erwachsener bis 18 Jahre frei

Anmeldung bis zum 26. November 2020 unter Tel. 07471/940-217.

## Wanderung zum Jahresabschluss

Unsere Jahresabschlusswanderung startet an der Hechinger Stadtkirche. Von dort wandern wir an der neuen Mensa vorbei zum Streuobstgebiet an der Breite. An den neu gepflanzten Bäumen vorbei steigen wir den „Muschelberg“ hinauf. Am Golfplatz vorbei geht es über die Lindichstraße zum Fasanenwald. Durch den Stockoch und über die Lindenallee geht es in den Fürstengarten. Zum Abschluss kehren wir in der Villa Eugenia zu Kaffee und Kuchen ein. Ca. 5km, ca. 300 Höhenmeter, 3 h

### 3185

Ulrich Knoll

So. 13.12.2020, 13.30 – 16.30 Uhr

Stiftskirche St. Jakobus, Kirchplatz 8

Gebühr: 5,00 €

Kinder in Begleitung Erwachsener bis 18 Jahre frei.

Anmeldung bis zum 10. Dezember 2020 unter Tel. 07471/940-217.

## Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg

ab 14 Jahren, keine Vorkenntnisse erforderlich



Auf einer Wanderung durch verschneite Berglandschaften und Schneeflächen lassen sich die ruhigen Ecken des Hochschwarzwaldes entdecken. Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräftigende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Altersgruppe. Ohne große Vorkenntnisse, nach einer kurzen Einweisung unseres Schneeschuhführers, erfolgt eine Wanderung durch den herrlichen Tannenwald des Hochschwarzwaldes und des Naturschutzgebietes des Feldbergs. Auf schönen Waldpfaden lässt sich das Gefühl von Ruhe, Einsamkeit und Freiheit neu erleben. Der Vorteil von

unseren geführten Touren liegt sicher in der Orts- und Sachkunde des Schneeschuhführers, der den Teilnehmer\*innen während der Tour jederzeit mit Rat und Tat zur Seite steht.

Die zertifizierte DSLV-Profi-Schneesport- und Outdoor-Schule Black Forest Magic Feldberg organisiert seit über 20 Jahren jeden Winter regelmäßig Schneeschuhwanderungen, die von einem oder mehreren Schneeschuhführern begleitet werden. In der frühen Mittagspause erwartet Sie das heimelige Licht einer Berghütte. Dort wird es Ihnen wohliger warm, bevor es wieder zurück auf die Schneeschuhe geht.

Bitte bringen Sie unbedingt Bergschuhe bzw. hohe Wanderschuhe, sowie Mütze und Handschuhe mit. Die Pause am Mittag findet in einer Skihütte statt, bitte Geld für die Hütteneinkauf mitnehmen und kein selbst mitgebrachtes Vesper verzehren.

Die genaue Adresse für den Treffpunkt wird eine Woche vor dem Termin bekannt gegeben. Der Feldberg ist der höchste Punkt im Ländle und sehr schneesicher. Falls jedoch ein Termin wegen Schlechtwetter oder Schneemangel ausfallen muss, gilt der verbindliche Ersatztermin. Die Schneeschule Black Forest Magic Feldberg meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung, genauen Treffpunkt und der genauen Abfahrtszeit. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie unbedingt die E-Mailadresse an. Bitte prüfen Sie zwei Tage vor Kursbeginn Ihre E-Mails. Sollten Sie zwei Tage vor Kursbeginn keine Nachricht erhalten haben, melden Sie sich bitte telefonisch direkt beim Dozenten in der Schneeschule, Tel.: 07664/6137700.

**3186**  
Thomas Bühner  
GHS-Lehrer, DSLV Ski- & Snowboardlehrer  
Sa. 16.01.2021, 10.00 – 15.00 Uhr  
Skischule am Feldberg  
Gebühr: 39,00 € (6,67 UE)  
Anmeldeschluss: 11. Januar 2021  
Nach Ablauf des Anmeldeschlusses erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren.  
Verbindlicher Ersatztermin: 20. Februar 2021  
Selbstanreise mit eigenem PKW oder dem ÖPNV.  
Treffpunkt: 9.20 Uhr, Skischule am Feldberg

### 3187

Thomas Bühner

GHS-Lehrer, DSLV Ski- & Snowboardlehrer

So. 21.02.2021, 10.00 – 15.00 Uhr

Skischule am Feldberg

Gebühr: 39,00 € (6,67 UE)

Anmeldeschluss: 15. Februar 2021

Nach Ablauf des Anmeldeschlusses erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren.

Verbindlicher Ersatztermin: 7. März 2021

Selbstanreise mit eigenem PKW oder dem ÖPNV.

Treffpunkt: 9.20 Uhr, Skischule am Feldberg

### 3187

Thomas Bühner

GHS-Lehrer, DSLV Ski- & Snowboardlehrer

So. 21.02.2021, 10.00 – 15.00 Uhr

Skischule am Feldberg

Gebühr: 39,00 € (6,67 UE)

Anmeldeschluss: 15. Februar 2021

Nach Ablauf des Anmeldeschlusses erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren.

Verbindlicher Ersatztermin: 7. März 2021

Selbstanreise mit eigenem PKW oder dem ÖPNV.

Treffpunkt: 9.20 Uhr, Skischule am Feldberg

## Langlauf Klassisch für Einsteiger am Feldberg

ab 14 Jahren, keine Vorkenntnisse erforderlich

Black Forest Magic Feldberg organisiert seit über 20 Jahren jeden Winter regelmäßig Langlaufkurse am Feldberg. Der Skilanglauf erfüllt sämtliche Bedingungen einer gesundheitsfördernden sportlichen Betätigung. Er erlaubt das Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und bietet



Gesundheit

Bewegung: Fitness und Outdoor



darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse. Die leichte Erlernbarkeit machen den Langlauf zu einem idealen Gesundheitssport. Erlernt werden in dem eintägigen Einsteiger-Workshop die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs. Lassen Sie sich fachgerecht von einem bis mehreren Trainern anleiten, damit Sie diesen faszinierenden Sport von Anfang an richtig genießen können! Die komplette Langlaufausrüstung (Skier, Schuhe, Stöcke) kann gegen eine Zusatzgebühr von 15,- Euro pro Tag vor Kursbeginn geliehen werden, Bezahlung vor Ort in bar. Die Pause am Mittag findet in einer Skihütte statt, bitte Geld für die Hütteneinkehr mitnehmen. Die genaue Adresse für den Treffpunkt wird eine Woche vor dem Termin bekannt gegeben. Der Feldberg ist der höchste Punkt im Ländle und sehr schneesicher. Falls jedoch ein Termin wegen Schlechtwetter oder Schneemangel ausfallen muss, gilt der verbindliche Ersatztermin. Die Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung, genauem Treffpunkt und der genauen Abfahrtszeit. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie unbedingt die E-Mailadresse an. Bitte prüfen Sie zwei Tage vor Kursbeginn Ihre E-Mails. Sollten Sie zwei Tage vor Kursbeginn keine Nachricht erhalten haben, melden Sie sich bitte telefonisch direkt beim Dozenten in der Schneesportschule, Tel.: 07664/6137700.

### 3188

Thomas Bühler  
GHS-Lehrer, DSLV Ski- & Snowboardlehrer  
Sa. 16.01.2021, 10.00 – 15.30 Uhr  
Skischule am Feldberg  
Gebühr: 39,00 € (7,33 UE)  
Anmeldeschluss: 11. Januar 2021  
Nach Ablauf des Anmeldeschlusses erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren.  
Verbindlicher Ersatztermin: 20. Februar 2021  
Selbstanreise mit eigenem PKW oder dem ÖNPV.  
Treffpunkt: 9.20 Uhr, Skischule am Feldberg

### 3189

Thomas Bühler  
GHS-Lehrer, DSLV Ski- & Snowboardlehrer  
Sa. 20.02.2021, 10.00 – 15.30 Uhr  
Skischule am Feldberg  
Gebühr: 39,00 € (7,33 UE)  
Anmeldeschluss: 15. Februar 2021  
Nach Ablauf des Anmeldeschlusses erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren.  
Verbindlicher Ersatztermin: 6. März 2021  
Selbstanreise mit eigenem PKW oder dem ÖNPV.  
Treffpunkt: 9.20 Uhr, Skischule am Feldberg

## 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!

### 3191

Michael Frick  
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V.  
Sa. 19.09.2020, 15.00 – 17.00 Uhr  
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V., Hagelwasen  
Gebühr: 45,00 € (2,67 UE)  
Anmeldeschluss: 16. September 2020



### 3192

Michael Frick  
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V.  
Sa. 17.10.2020, 15.00 – 17.00 Uhr  
Golfclub Hechingen-Hohenzollern e.V., Hagelwasen  
Gebühr: 45,00 € (2,67 UE)  
Anmeldeschluss: 14. Oktober 2020

## Bewegung Fitness und Tanz

### Tanzen schenkt Lebensfreude

#### Jazztanz 40 +

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

### 3216

Dagmar Bisinger  
8 Termine  
donnerstags, ab 24.09.2020, 18.45 – 19.45 Uhr  
Kreissporthalle, Hallenfeld 1, Am Schloßberg  
Gebühr: 53,50 € (10,67 UE)

### 3217

Dagmar Bisinger  
8 Termine  
donnerstags, ab 26.11.2020, 18.45 – 19.45 Uhr  
Kreissporthalle, Hallenfeld 1, Am Schloßberg  
Gebühr: 53,50 € (10,67 UE)

### Nia®

#### Lebensfreude durch Tanz, Kampfsport und Entspannung

Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept und ein neuer Weg zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. Nia verbessert die Körperhaltung und ist ein effektives Herz-Kreislauftraining. Es werden Elemente aus Tanz, Kampfsport und Entspannungstechniken angewendet, Musik bildet die Basis für die Bewegungen und sorgt für zusätzliche Energie. Bei den Übungen geht es nicht um Leistung und Perfektion, sondern um Lebensfreude, Loslassen und Liebe zum eigenen Körper. Somit ist Nia ein ganzheitlicher Weg zu Wohlbefinden und innerem Gleichgewicht.

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  
NIA Black Belt Teacher  
8 Termine  
montags, ab 05.10.2020, 9.15 – 10.15 Uhr  
Move on, Raum 1  
Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

## 3201

Gertrud Grünhoff

NIA Black Belt Teacher

8 Termine

montags, ab 07.12.2020, 9.15 – 10.15 Uhr

Move on, Raum 1

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

## 3202

Gertrud Grünhoff

NIA Black Belt Teacher

8 Termine

dienstags, ab 06.10.2020, 18.00 – 19.00 Uhr

Move on, Raum 1

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

## 3203

Gertrud Grünhoff

NIA Black Belt Teacher

8 Termine

dienstags, ab 08.12.2020, 18.00 – 19.00 Uhr

Move on, Raum 1

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

## 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 freizutanzeln 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, Handtuch, Getränk

## 3204

Danka Landwehrs, Zumba und Jumping Trainerin

8 Termine

montags, ab 21.09.2020, 20.00 – 21.00 Uhr

Lichtenauhalle, Hallenfeld 3

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

## 3205

Danka Landwehrs, Zumba und Jumping Trainerin

8 Termine

montags, ab 23.11.2020, 20.00 – 21.00 Uhr

Lichtenauhalle, Hallenfeld 3

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

## 3206

Agneszka Brandone, Zumba Instructor (Aqua, Step, Strong)

8 Termine

donnerstags, ab 24.09.2020, 18.00 – 19.00 Uhr

Turnhalle Weilheim

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

## 3207

Agneszka Brandone, Zumba Instructor (Aqua, Step, Strong)

8 Termine

donnerstags, ab 26.11.2020, 18.00 – 19.00 Uhr

Turnhalle Weilheim

Gebühr: 48,00 € (10,67 UE)

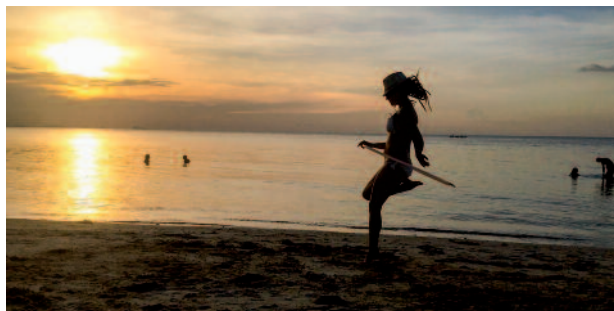


## Hula Hoop Dance

### für Anfänger und Fortgeschrittene

Aufbauend auf den Basis-Elementen der vorherigen Kurse lernst du hier, die verschiedenen Tricks tänzerisch miteinander zu verbinden und deinen Flow und deine Körperwahrnehmung weiter zu verbessern. Wie immer lernen wir kontinuierlich neue Tricks dazu. Neben den tänzerischen Elementen stärkt Hula Hoop-Training gleichzeitig deine Körpermitte, also die Muskulatur von Rücken, Bauch und Taille.

Hula Hoop Reifen können im Kurs ausgeliehen werden



## 3210

Susanne Kruse

8 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 18.00 – 19.15 Uhr

Schloßbergturnhalle, Gymnastikraum

Gebühr: 85,00 € (13,33 UE)

## 3211

Susanne Kruse

8 Termine

mittwochs, ab 25.11.2020, 18.00 – 19.15 Uhr

Schloßbergturnhalle, Gymnastikraum

Gebühr: 85,00 € (13,33 UE)

## Hula Hoop Fitness

### für junge Erwachsene und junge Mamis

Mit Spaß und motivierender Musik lernst Du erweiterte Basis-Techniken des Hula Hoop Tanzes kennen und eine eigene Choreografie zu tanzen. Beim Hula Hoop Tanz geht es darum, eine neue Körperwahrnehmung zu schaffen, die Körpermitte zu stärken und kreativ zu sein. Die Übungen mit den Hula Hoop Reifen sind gleichzeitig perfekt für die Bauchmuskeln, trainieren deine Bein-, Po- und Rückenmuskulatur und kurbeln den Kalorienverbrauch an.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Hula Hoop Reifen können im Kurs ausgeliehen werden.

## 3212

Susanne Kruse

8 Termine

donnerstags, ab 24.09.2020, 17.30 – 18.30 Uhr

Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5

Gebühr: 69,50 € (10,67 UE)

## 3213

Susanne Kruse

8 Termine

donnerstags, ab 26.11.2020, 17.30 – 18.30 Uhr

Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5

Gebühr: 69,50 € (10,67 UE)



Gesundheit  
Bewegung: Fitness und Tanz





## MAWIBA

### Tanzen für Schwangere und Mamas

MAWIBA ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining. Es erwarten dich abwechslungsreiche, professionelle Choreographien, die viel Spaß machen, deinen Beckenboden trainieren und dein Fitnesslevel steigern können.

MAWIBA richtet sich an alle Frauen, egal ob schwanger, mit Baby oder solo und egal welchen Alters. MAWIBA ist für alle Frauen, die Spaß am Tanzen haben.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, bequeme (Hallen-) Turnschuhe

Mit Baby: passende Trage/Tragetuch, Wechselklamotten für das Baby, Molton/Spucktuch



#### 3214

Anja Lehmann  
MAWIBA-Trainerin

7 Termine

mittwochs, ab 30.09.2020, 16.30 – 17.30 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 42,50 € (9,33 UE)

#### 3215

Anja Lehmann  
MAWIBA-Trainerin

7 Termine

mittwochs, ab 02.12.2020, 16.30 – 17.30 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 42,50 € (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

#### 2701

Katerina Grill

7 Termine

montags, ab 05.10.2020, 19.00 – 20.00 Uhr  
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5  
Gebühr: 47,00 € (9,33 UE)

#### 2702

Katerina Grill

7 Termine

montags, ab 30.11.2020, 19.00 – 20.00 Uhr  
Fitness Zollernalb, Ermelesstr. 5  
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.

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.

#### 2703

Karin Ott

Tangostudium an der Nationalen Universität der Künste in Buenos Aires

8 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 19.00 – 20.30 Uhr  
Move on, Raum 2  
Gebühr: 77,00 € (16 UE)

#### 2704

Karin Ott

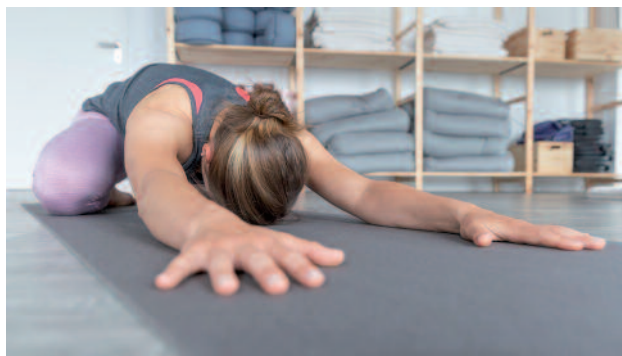
Tangostudium an der Nationalen Universität der Künste in Buenos Aires

8 Termine

mittwochs, ab 25.11.2020, 19.00 – 20.30 Uhr  
Move on, Raum 2  
Gebühr: 77,00 € (16 UE)



# Entspannung Yoga



## Luna Yoga

Lassen Sie Ihre Seele baumeln und bringen Sie Ihr Inneres in Balance mit sanften Wahrnehmungsübungen und Haltungen, fließenden Bewegungsabläufen, achtsamer Atemlenkung, meditativer Entspannung und Visualisierungen. Die Bewegungen im Luna Yoga laufen im Vergleich zu anderen Yogaformen langsamer, geschmeidiger und ohne Anstrengung oder Krafteinsatz ab. Wer diese Yoga-Form regelmäßig praktiziert, wird mit der Zeit klarer und konzentrierter, bestimmter in seinen Entscheidungen und weniger anfällig für Erschöpfung. Gönn Dir eine Auszeit, durch Achtsamkeit in der Bewegung und Stille.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch oder Decke

### 3301

Monika Eberle

8 Termine

montags, ab 21.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Gemeinschaftsschule Rangendingen, Aula

Gebühr: 85,00 € (16 UE)

### 3302

Monika Eberle

8 Termine

montags, ab 23.11.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Gemeinschaftsschule Rangendingen, Aula

Gebühr: 85,00 € (16 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. Wer Yoga regelmäßig praktiziert erhöht das eigene Körpergefühl und lernt sich und seine Grenzen besser kennen.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Decke, ggf. eigene Gymnastikmatte

### 3303

Rosina Marähn

8 Termine

montags, ab 21.09.2020, 17.15 – 18.15 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 58,50 € (10,67 UE)

### 3304

Rosina Marähn

8 Termine

montags, ab 23.11.2020, 17.15 – 18.15 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 58,50 € (10,67 UE)

## Rücken yoga 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 durch Entspannungsübungen zu lösen. Auf sanfter aber effektiver Art geht Yoga die Ursachen von Rückenbeschwerden an und kann viele durch regelmäßiges Praktizieren beseitigen.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Decke, ggf. eigene Gymnastikmatte

### 3305

Rosina Marähn

8 Termine

dienstags, ab 22.09.2020, 9.00 – 9.45 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 45,00 € (8 UE)

### 3306

Rosina Marähn

8 Termine

dienstags, ab 24.11.2020, 9.00 – 9.45 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 45,00 € (8 UE)

### 3307

Rosina Marähn

8 Termine

dienstags, ab 22.09.2020, 10.00 – 10.45 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 45,00 € (8 UE)

### 3308

Rosina Marähn

8 Termine

dienstags, ab 24.11.2020, 10.00 – 10.45 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 45,00 € (8 UE)

## Rücken yoga

### 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: Handtuch oder Decke, ggf. eigene Gymnastikmatte



Gesundheit

Entspannung: Yoga



### 3309

Rosina Marähn  
8 Termine  
dienstags, ab 22.09.2020, 19.15 – 20.15 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 58,50 € (10,67 UE)

### 3310

Rosina Marähn  
8 Termine  
dienstags, ab 24.11.2020, 19.15 – 20.15 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 58,50 € (10,67 UE)

## Yoga

### Anfänger bis Fortgeschrittene

Yoga ist nicht einfach Gymnastik, sondern ein Übungsweg für Körper, Geist und Seele. Mit der Körperarbeit verändern sich im Laufe der Zeit nicht nur der Körper und das Atemgeschehen, sondern auch das Bewusstsein für sich selbst und die Wahrnehmung der Umgebung. Konzentriertes und regelmäßiges Üben baut Verspannungen und Stress ab bei gleichzeitiger Stärkung von Muskeln und Körperhaltung. Yoga ist offen für jede/n, ob jung oder alt, beweglich oder weniger beweglich. Jede/r übt entsprechend der eigenen Möglichkeiten, ohne Zwang und Ehrgeiz, aber mit großer Achtsamkeit.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Decke, ggf. eigene Gymnastikmatte

### 3311

Rosina Marähn  
8 Termine  
dienstags, ab 22.09.2020, 18.00 – 19.00 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 58,50 € (10,67 UE)

### 3312

Rosina Marähn  
8 Termine  
dienstags, ab 24.11.2020, 18.00 – 19.00 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 58,50 € (10,67 UE)

## Yoga Nidra

### Tiefenentspannung

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

### 3315

Felizitas Pahl  
9 Termine  
freitags, ab 25.09.2020, 18.00 – 19.00 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 65,00 € (12 UE)

### 3316

Felizitas Pahl  
9 Termine  
freitags, ab 04.12.2020, 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.

### 3317

Felizitas Pahl  
9 Termine  
freitags, ab 25.09.2020, 19.30 – 21.00 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 95,00 € (18 UE)

### 3318

Felizitas Pahl  
9 Termine  
freitags, ab 04.12.2020, 19.30 – 21.00 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 95,00 € (18 UE)

## Yoga Intensiv-Wochenende

### zur Stärkung des Immunsystems

Wir üben an diesem Wochenende eine dynamische Reihe von Haltungen, die vorwiegend aus Wirbelsäulen-Drehungen bestehen, die in Kombination mit Atemübungen (Kumbhakas) und Entspannungen ausgeführt werden. Anfänger wie Hochleistungssportler können, vom jeweils eigenen Level ausgehend, ihre Vitalfunktionen merklich steigern. Jede/r übt der eigenen körperlichen Verfassung gemäß.

Lungenvolumen und Atmungskapazität erhöhen sich schon nach wenigen Wochen. Die Ausleitung von Ama ("was vom Körper nicht verwertet werden kann") über das Lymphsystem und Autophagie reinigen den Körper von innen.

Die Doppelstunden schließen mit einer wohltuenden Behandlung aus der Vasishta-Samita ab.

Entwickelt wurden diese Übungsreihen vom noch lebenden indischen Yogi Maharishi Swami Dev Murti, der den größten Teil seines Lebens, ganz wie in klassischen Zeiten, in einer Höhle im Himalaya verbrachte.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Kissen, Decke, Tee, Süßes für den Mittag

Mittagspause von 12 - 14 Uhr: Es gibt Suppe und Mitgebrachtes von den Teilnehmer\*innen.

### 3320

Engelbert Schramm  
Yogalehrer/Yogatherapeut  
Fr. 06.11.2020, 18.00 – 20.00 Uhr  
Sa. 07.11.2020, 10.00 – 16.00 Uhr  
So. 08.11.2020, 10.00 – 16.00 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 72,00 € (13,33 UE)  
Anmeldeschluss: 3. November 2020



## Yoga Intensiv-Wochenende

### Pranayama - die Atemtechniken im Yoga

Pranayama bedeutet: Ausdehnung der Vitalfunktionen mittels Atemübungen. Mit den Pranayamas lernen wir, unseren Energiekörper zu spüren. Der Energiekörper ist das Bindeglied zwischen Körper und Geist. Seine Steuerung im Gehirn ist im Hirnstamm und im limbischen System repräsentiert, beides ist in der Mitte des Kopfes zwischen den ältesten und den jüngsten Hirnentwicklungen gelegen.

Wir fügen die Atemübungen nach und nach der Asana Praxis bei. Die Energien, die wir im Yoga Prana nennen, lassen sich mit weiteren Disziplinen und Verhaltensweisen steuern, im erweiterten Sinn mit allem, was der Mensch zu sich nimmt: mit Atem, Nahrung, Sonnenlicht und Wahrnehmung.

Komplexere Pranayamarunden greifen tief in unser System ein, das Übungsprogramm wird dem entsprechend angepasst sein.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Kissen, Decke, Tee, Süßes für den Mittag

Mittagspause von 12 - 14 Uhr: Es gibt Suppe und Mitgebrachtes von den Teilnehmer\*innen.

### 3321

Engelbert Schramm

Yogalehrer/Yogatherapeut

Fr. 15.01.2021, 18.00 – 20.00 Uhr

Sa. 16.01.2021, 10.00 – 16.00 Uhr

So. 17.01.2021, 10.00 – 16.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 72,00 € (13,33 UE)

Anmeldeschluss: 12. Januar 2021



## Entspannung Meditation

### 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

6 Termine

montags, ab 05.10.2020, 10.00 – 11.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 37,50 € (8 UE)

### 3341

Yves Opizzo

6 Termine

montags, ab 30.11.2020, 10.00 – 11.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 37,50 € (8 UE)

## Entspannt durch den Winter! Nierenstärkendes Qigong

Im Qigong sind die Nieren das Zentrum unserer Lebenskraft. Hier wird die Energie des Menschen gespeichert. Die Übungen dieses Workshops stärken und unterstützen die Nieren für eine körperliche, seelische und geistige Gesundheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Matte

### 3342

Melanie Bogenschütz

Sa. 14.11.2020, 10.00 – 12.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 18,50 € (2,67 UE)

Anmeldeschluss: 11. November 2020

## Augen-Qigong

### zur Entspannung und Stärkung

Viele Menschen sitzen täglich berufsbedingt mehrere Stunden vor dem PC-Bildschirm. Das ist auch für unsere Augen sehr anstrengend. In diesem Workshop praktizieren wir Übungen, die die Sehkraft stärken, die Augenmuskulatur trainieren und entspannen. Außerdem gibt es weitere Tipps, wie Sie Ihren Augen eine Wellness-Kur gönnen können.

### 3343

Melanie Bogenschütz

Sa. 23.01.2021, 10.00 – 12.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 18,50 € (2,67 UE)

Anmeldeschluss: 20. Januar 2021

## Entspannung Wohlfühlen

## 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 langen 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, Kosmetikerin und Fachfußpflegerin

Mi. 14.10.2020, 18.00 – 19.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 13,00 € (1,33 UE)

Anmeldeschluss: 9. Oktober 2020



Gesundheit

Entspannung: Yoga - Meditation - Wohlfühlen



## Mit Klangschalen entspannen!

Lernen Sie diese 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

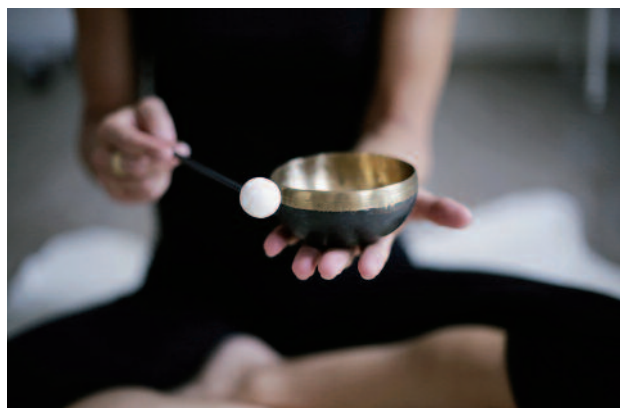
Visagistin, Kosmetikerin und Fachfußpflegerin

Mi. 21.10.2020, 18.00 – 19.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 13,00 € (1,33 UE)

Anmeldeschluss: 16. Oktober 2020



## Massagekurs

### Sprache der Berührung

Berührung ist eine Sprache, eine Art der Kommunikation, die manchmal mehr sagen kann als 1000 Worte. Und gerade für die Partner- oder Freundschaft kann es eine Bereicherung sein, wenn man sich durch Massage gegenseitig hilft, zu entspannen oder füreinander da zu sein. Dieser Kurs möchte Ihnen sowohl praktische als auch theoretische Basics vermitteln. Sie erlernen die praktische Grifftechnik aus der klassischen Massage und deren Wirkung auf den Körper. Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung

**3363**

Jennifer Bühner

Visagistin, Kosmetikerin und Fachfußpflegerin

Sa. 24.10.2020, 10.00 – 13.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 27,00 € (4 UE)

Anmeldeschluss: 21. Oktober 2020

## Ballast abschütteln und entspannen

... ist heute wichtiger als jemals zuvor! Durch Vortrag und praktische Übungen stärken wir unsere psychischen und physischen Ressourcen und lernen, den Anforderungen des täglichen Lebens freudiger und entspannter zu begegnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

**3364**

Gudrun Roth-Ganter

Sa. 14.11.2020, 13.30 – 16.30 Uhr

vhs Hechingen, Raum 201 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 21,50 € (4 UE)

Anmeldeschluss: 11. November 2020

## Entspannung Entspannung im Freien

## Waldbaden - die Natur als Therapeutin

Die Waldluft und die anderen bioaktiven Stoffe der Bäume, Pflanzen und Pilze sind ein wahrer Gesundheitscocktail, ein Energie- und Kraftspender für Körper, Geist und Seele. Tu Dir Gutes und nimm „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes“ (Shirin Yoku)! Gönn Dir eine grüne (R)Auszeit und finde DEINEN Weg zu mehr Wohlbefinden, Leichtigkeit und zu innerer und äußerer Balance durch Achtsamkeitsübungen und Schärfen der Sinneswahrnehmungen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Wanderkleidung, Rucksack-vesper, Sitzunterlage/Yogamatte

**3380**

Gudrun Roth-Ganter

Sa. 03.10.2020, 13.30 – 16.30 Uhr

Friedhofsparkplatz Öschingen, Bolbergstraße 84

Gebühr: 21,50 € (4 UE)

Anmeldeschluss: 30. September 2020

Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sa, 17.10.2020

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit die Dozentin Sie über eventuelle Terminänderungen aufgrund der aktuellen Wetterlage informieren kann.

## Essen und Trinken Jeder kann kochen

## Vollkornbrote selber backen

Lernen Sie die Herstellung und Besonderheiten des Vollkornbrottes kennen und überzeugen Sie sich von dem ausgezeichneten Geschmack des Brotes zu Marmelade, Honig und mildem Käse zum täglichen Frühstück.

Wir machen zusammen: Sauerteig, Brühstücke, Vollkornbrotteig, Backprozess, Verkostung.

Alle gebackenen Brote dürfen nach der Verkostung mit Nachhause genommen werden.

**3401**

Robert Schorp,

Bäckermeister und Konditormeister

Leiter der Eventbackstube

Sa. 24.10.2020, 14.00 – 17.30 Uhr

Eventbackstube bäck stage Mössingen

Gebühr: 79,00 € (4,67 UE), Gebühr inklusive Rohstoffe, Unterlagen, Leihschürzen, Trinkwasser, kleiner Snack

Anmeldeschluss: 20. Oktober 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  
Mi. 11.11.2020, 19.00 – 22.30 Uhr  
Eventbackstube bäck stage Mössingen  
Gebühr: 79,00 € (4,67 UE), Gebühr inklusive Rohstoffe, Unterlagen,  
Leihschürzen, Trinkwasser, kleiner Snack  
Anmeldeschluss: 5. November 2020



## Rund um Körper und Gesundheit Gesundheitliches Grundwissen

### Ärztdevortrag: 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.

3501

Prof. Dr. Ursula Bailer  
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie  
Di. 17.11.2020, 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).  
Anmeldeschluss: 12. November 2020



### Ärztdevortrag: 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 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.

3502

Dr. med. Michael Heimann  
Facharzt für Augenheilkunde  
Di. 19.01.2021, 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).  
Anmeldeschluss: 14. Januar 2021



### Ärztdevortrag: Problemfall Bandscheiben

Ein Bandscheibenvorfall ist häufig für die betroffene Person ein schmerzhaftes, einschneidendes Ereignis. Es treten dabei typische Beschwerden auf - und die gilt es zu erkennen: Rückenschmerzen, die sich unbegründet häufen, immer öfter auftretende Hexenschüsse, unerklärliches Kribbeln in den Beinen, „eingeschlafene“ Gliedmaßen, ein brennender Schmerz in der Wirbelsäulengegend und von dort ausstrahlende Schmerzen mitunter bis in die Finger oder Zehen.

Entscheidend für den Weg der Behandlung ist heute neben der Schmerzintensität und Schmerzdauer in erster Linie der neurologische Befund, d. h. die Frage, inwieweit Nerven durch einen Bandscheibenvorfall beeinträchtigt oder sogar geschädigt werden. Mittlerweile gibt es sehr unterschiedliche und auf die jeweilige Situation des Patienten abgestimmte Behandlungsmethoden. Durch konservative Maßnahmen lässt sich in vielen Fällen eine Operation vermeiden. Ist diese jedoch erforderlich, so existieren Operationsverfahren, welche meist nur einen kurzen Krankenhausaufenthalt erfordern und relativ schnell eine Wiedereingliederung in den (Berufs-) Alltag ermöglichen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

3503

Priv. Doz. Dr. med. Thomas Einsiedel  
Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie, Orthopädie  
Mo. 08.02.2021, 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).  
Anmeldeschluss: 3. Februar 2021



## 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.



Gesundheit  
Rund um Körper und Gesundheit: Gesundheitliches Grundwissen -  
Leben mit Krankheit





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 gemeindenähe Psychiatrie im Zoller-nalbkreis e.V. im Rahmen der Tagesstätte.

### 3520

Hans-Jörg Koch

Di. 01.09.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 15.09.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 06.10.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 20.10.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 03.11.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 17.11.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 01.12.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 15.12.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 19.01.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 02.02.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 16.02.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Café Lebensart, Obertorplatz 16, Hechingen

Gebühr: gebührenfrei (29,33 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.

### 3521

Hans-Jörg Koch

Di. 08.09.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 22.09.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 13.10.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 27.10.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 10.11.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 24.11.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 08.12.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 22.12.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 12.01.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 26.01.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 09.02.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Di. 23.02.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Café Lebensart, Obertorplatz 16, Hechingen

Gebühr: gebührenfrei (32 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 und Nordic Walking-Trainerin, über die Volkskrankheit Diabetes.

Frau Jakimovski wird erläutern, woran die Erkrankung zu erkennen ist und Ihnen einen Überblick über Diabetes mellitus geben. Des Weiteren wird der richtige Umgang mit der Krankheit ausgeführt, auch um Spätschäden zu vermeiden, und wo Sie Hilfe bekommen.

### 3522

Silvana Jakimovski

Mo. 05.10.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 9,00 € (2 UE)

Anmeldeschluss: 30. September 2020



## Rund um Körper und Gesundheit Körper und Stil

### Hautpflege - Wissen, worauf es ankommt!

Der Vortrag möchte Sie an das Thema sinnvolle Hautpflege mit den richtigen Wirkstoffen und ohne schädliche Inhaltsstoffe für verschiedene Hauttypen heranführen. Wir werden zunächst auf Pflegeroutine, Produkte und deren Sinnhaftigkeit eingehen, um dann abzuklären, welche Wirkstoffe für welche Hauttypen vorteilhaft sind und worauf Sie beim Kauf von guter Kosmetika achten sollten. So sind Sie beim nächsten Einkauf schlauer und treffen die richtige Entscheidung für sich und Ihre Haut!

### 3561

Jennifer Bühner

Visagistin, Kosmetikerin und Fachfußpflegerin

Di. 13.10.2020, 19.00 – 21.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 12,50 € (2,67 UE)

Anmeldeschluss: 8. Oktober 2020

### 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 Hauttyp, Hautton und Gesichtsform, praktische Anwendung von Schminktechniken, schnelles Tages-Make-Up, intensiveres Abend-Make-Up. Eigene Make-up Produkte und Pinsel können mitgebracht werden, stehen aber hygienisch aufbereitet für jeden einzeln zur Verfügung. (Die Beachtung besonderer Hygienemaßnahmen sind selbstverständlich.)

Bitte mitbringen: Schreibzeug, kleinen Spiegel zum Aufstellen

### 3562

Jennifer Bühner

Visagistin, Kosmetikerin

und Fachfußpflegerin

Sa. 17.10.2020,

10.00 – 14.00 Uhr

Institut Royal Day Spa Bühner

Mozartstraße 20

72379 Hechingen-Sickingen

Gebühr: 34,50 € (5,33 UE)

Anmeldeschluss: 14. Oktober 2020





## Anerkannte Sprachprüfungen

Die VHS Hechingen führt in Zusammenarbeit mit dem BAMF anerkannte Integrationskurs- und Orientierungskurse durch. Regelmäßig finden offizielle Prüfungstermine (Deutschtest für Zuwanderer und Leben-in-Deutschland-Test) im Rahmen der Integrationskurse statt. Diese Prüfungen können auch Interessenten, die nicht an einem Kurs teilgenommen haben, an der VHS Hechingen ablegen. Nähere Informationen erfragen Sie bitte direkt bei der vhs Hechingen.

Erstmals in diesem Semester findet ein Vorbereitungskurs für den Deutschtest für Zuwanderer statt, in dem Sie mehr über den Aufbau und die Inhalte dieses Tests erfahren. Probetests in elektronischer Version finden Sie unter

[www.bamf.de](http://www.bamf.de)

[www.telc.net](http://www.telc.net)

## Integrationskurse

**Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?**

- Personen, die von der Ausländerbehörde zur Teilnahme verpflichtet wurden
- Personen, die innerhalb der EU nach Deutschland einreisen
- Personen, die bereits seit längerer Zeit in Deutschland leben und besser Deutsch sprechen lernen möchten
- Flüchtlinge mit Verpflichtung/Berechtigung zur Teilnahme am Kurs

**Welche Unterlagen muss ich zur Anmeldung mitbringen?**

- Pass/Ausweis mit Aufenthaltstitel, wenn Sie außerhalb der EU nach Deutschland eingereist sind
- Pass/Ausweis bei EU-Bürger\*innen
- Evtl. Nachweis über den Leistungsbezug von Sozialleistungen
- Evtl. Verpflichtung der Ausländerbehörde (bei Einreise außerhalb der EU)

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

Wenn Sie staatliche Unterstützung (Sozialhilfe, Arbeitslosengeld II, Wohngeld etc.) erhalten, können Sie auf Antrag von den Kosten befreit werden. Die Lehrbücher müssen von den Teilnehmer\*innen selbst gezahlt werden.

Teilnehmer\*innen, die keine staatliche Unterstützung erhalten, zahlen derzeit einen Eigenanteil von 195€ (nur bei Vorlage einer gültigen Verpflichtung/Berechtigung). Menschen ohne Verpflichtung oder Berechtigung können den Kurs als Selbstzahler für 390€ besuchen (zuzüglich Lehrbücher).

## Deutsch-Sprachberatung

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

**4000**

Martina Schmidtke

Fr. 18.09.2020, 18.00 – 19.00 Uhr

vhs Hechingen, Foyer (gelber Hauseingang)

Gebühr: gebührenfrei (1,33 UE)

## 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. 02.10.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Am Marktplatzbrunnen, Hechingen

Gebühr: gebührenfrei, Anmeldung erforderlich! (2 UE)

## Deutsch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen (B2)

In diesem Abendkurs bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse weiter aus und wir gehen gemeinsam den Weg in Richtung B2-Niveau. Voraussetzung für diesen Kurs sind Kenntnisse auf dem B1-Niveau (DTZ oder gleichwertiger Abschluss). Am Donnerstag, 24.09.2020 von 18.30-19.30 Uhr findet ein Info-Termin zu diesem Kurs statt - bitte nehmen Sie diesen bei Interesse wahr.

**4003**

Ute Schmid-Stark

Do. 24.09.2020, 18.30 – 19.30 Uhr

Do. 01.10.2020, 18.30 – 21.00 Uhr

Do. 08.10.2020, 18.30 – 21.00 Uhr

Do. 15.10.2020, 18.30 – 21.00 Uhr

Do. 22.10.2020, 18.30 – 21.00 Uhr

Do. 05.11.2020, 18.30 – 21.00 Uhr

Do. 12.11.2020, 18.30 – 21.00 Uhr

Do. 19.11.2020, 18.30 – 21.00 Uhr

Do. 26.11.2020, 18.30 – 21.00 Uhr

Do. 03.12.2020, 18.30 – 21.00 Uhr

Do. 10.12.2020, 18.30 – 21.00 Uhr

Do. 17.12.2020, 18.30 – 21.00 Uhr

Do. 14.01.2021, 18.30 – 21.00 Uhr

Do. 21.01.2021, 18.30 – 21.00 Uhr

Do. 28.01.2021, 18.30 – 21.00 Uhr

Do. 04.02.2021, 18.30 – 21.00 Uhr

Haupt- und Werkrealschule Hechingen, Raum 105

Gebühr: 178,00 € (46 UE)

bei 8 Teilnehmer\*innen

## Vorbereitungskurs für den Deutschtest für Zuwanderer

Sie leben bereits länger in Deutschland und sprechen gut Deutsch? Wenn Sie den Deutschtest für Zuwanderer ablegen möchten, ist dieser Vorbereitungskurs eine große Hilfe. Natürlich können Sie an diesem Vormittag nicht Ihr Sprachniveau verbessern, aber Sie erfahren mehr über die einzelnen Prüfungsteile:

– Welche Aufgaben hat der schriftliche Teil?

– Wie läuft die mündliche Prüfung ab?

– Was ist zu beachten?

– Was mache ich, wenn ich etwas nicht verstehe?



Die Dozentin ist erfahrene Prüferin für dieses Prüfungsformat und gibt Ihnen wertvolle Ratschläge. Vorbereitung ist alles!

#### 4004

Heike Lauer-Zapp

Sa. 07.11.2020, 9.30 – 12.30 Uhr

vhs Hechingen, Raum 108 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 20,00 € (4 UE)

bei 8 Teilnehmer\*innen

Unsere nachfolgenden Sprachkurse sind praxisnah, handlungsorientiert und kommunikativ aufgebaut. Neben der Vermittlung von Wortschatz, Grammatik und kulturellen Informationen werden auch aktuelle Themen in den einzelnen Sprachkursen behandelt. Sie erfahren Interessantes und Spannendes über Land, Leute und Kultur und bauen Ihren Wortschatz weiter aus. Anhand von lebenspraktischen Aufgaben möchten wir Sie auch auf die mündliche Kommunikation vorbereiten und Ihnen die notwendigen Werkzeuge für eine erfolgreiche fremdsprachige Kommunikation mit an die Hand geben. Eine genaue Aufstellung mit den einzelnen Sprachniveaus, die Ihnen bei Ihrer persönlichen Einstufung helfen, finden Sie am Ende der Rubrik „Sprachen“ unterhalb der Gebührentabelle. Diese hilft Ihnen, sich ein eigenes Bild Ihres persönlichen Sprachniveaus zu machen.

## Englisch

### Englisch – Finden Sie den passenden Kurs

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.

#### 4100

Klaus Ferstl

Fr. 18.09.2020, 18.00 – 19.00 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) (Folgekurs!)

Wenn Sie Englisch nicht oder nur kurz in der Schule gelernt haben, sich jedoch für die Sprache interessieren und vielleicht früher schon den einen oder anderen Englischkurs belegt haben, könnte dieses Angebot gut passen. Bei eher gemächlichem Arbeitstempo nehmen wir uns viel Zeit, um Grundlagen aufzubauen. Damit wir herausfinden können, ob der Level stimmt und ob es freie Plätze gibt, bitte bei Interesse vor einer Anmeldung die Dozentin telefonisch kontaktieren: 07471/871054. Unterrichtsmaterialien werden im Kurs besprochen.

#### 4102

Doris Garde

15 Terminen

mittwochs, ab 23.09.2020, 9.45 – 11.15 Uhr

vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 97,00 € (30 UE)

Bei 10 Teilnehmer\*innen, inkl. Kopien

### Englisch ohne Eile - Stufe XIV(A2/B1)

Dieser Kurs richtet sich speziell an die Zielgruppe 60+ und eignet sich für Teilnehmende, die vorhandene elementare Kenntnisse auffrischen und festigen und in ruhigem Tempo Neues lernen möchten. Neben dem Kursbuch, das die Themen vorgibt, setzen wir auf spielerische Aktivitäten und ausgiebige Erzählzeiten. Auch Quereinsteiger sind willkommen: Bei Interesse kontaktieren Sie die Dozentin gern vorab unter Tel.-Nr. 07471/871054.

At your leisure, A2, Hueber-Verlag,

ISBN 978-3-19-109599-4 ab L. 6

#### 4103

Doris Garde

15 Termine

dienstags, ab 22.09.2020, 9.30 – 11.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 97,00 € (30 UE)

Bei 10 Teilnehmer\*innen, inkl. Kopien

### Englisch für Einsteiger (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. Teilnehmende aus dem Wintersemester 2019/20 können nahtlos wieder einsteigen, da wir im Frühjahr/Sommer 2020 ausschließlich mit Zusatzmaterialien gearbeitet haben. Go for it!, B1, Hueber-Verlag, ISBN 978-19-002940-2 ab L. 4

#### 4104

Doris Garde

15 Termine

donnerstags, ab 24.09.2020, 10.30 – 12.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 97,00 € (30 UE)

Bei 10 Teilnehmer\*innen, inkl. Kopien

### 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.

#### 4105

Monica Restle

15 Termine

freitags, ab 25.09.2020, 8.30 – 10.00 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 95,00 € (30 UE)

Bei 10 Teilnehmer\*innen





## Englisch für Fortgeschrittene (B2)

Für Frühaufsteher mit Freude an englischer Konversation und anspruchsvollen 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 lebhaft, vielseitig interessierte und aufgeschlossene Gruppe!

### 4106

Doris Garde

15 Termine

donnerstags, ab 24.09.2020, 8.45 – 10.15 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 97,00 € (30 UE)

Bei 10 Teilnehmer\*innen, inkl. Kopien

## Englisch am Nachmittag

### Englisch Wiederauffrischung (A1/A2)

Englisch? - Lange ist's her. Aber das macht ja nichts. Kaum fängt man wieder an, entdeckt man vieles neu, was man damals gelernt hat. Auf der Grundstufe des Englischen beschäftigen wir uns mit Alltagssituationen, holen den Wortschatz wieder hervor und erweitern ihn. Wir üben die sprachlichen Formen und verbessern die Ausdrucksfähigkeit. Dabei lassen wir uns von unseren Interessen und unserem eigenen Lerntempo leiten. Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

### 4107

Klaus Ferstl

15 Termine

montags, ab 28.09.2020, 14.00 – 15.30 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)

Gebühr: 143,00 € (30 UE)

Bei 6 Teilnehmer\*innen inkl. Kopien

### Englisch für Senioren (60+) (A1)

Sie können mehr als Sie glauben! - Das beteuert die Dozentin, die selbst der Generation 60+ angehört. In diesem speziell für Senioren konzipierten Kurs lernen Sie in fröhlicher Runde mündliche Hemmschwellen abzubauen und sich in Alltagssituationen sowie auf Reisen zu verständigen. Sterling Silver 3rd Edition, A1, ISBN 978-3-464-20578-5

### 4108

Gabi Priester

15 Termine

mittwochs, ab 07.10.2020, 15.00 – 16.30 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 143,00 € (30 UE)

Bei 6 Teilnehmer\*innen inkl. Kopien

## Englisch kennenlernen (A1)

Sie interessieren sich für das Englische und wollen Ihre ersten Lernschritte machen. Wir fangen ganz vorne an, legen mit Spaß die Grundlagen und tauschen die ersten, kleinen Sätze aus. Wir nehmen uns die Zeit, das Gelernte zu festigen und gehen dann zum nächsten Thema. Go for it, A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-002938-9

### 4109

Klaus Ferstl

15 Termine

montags, ab 28.09.2020, 16.00 – 17.30 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)

Gebühr: 143,00 € (30 UE)

Bei 6 Teilnehmer\*innen inkl. Kopien

### 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 Dienstag, 22.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr, soll dieser Kurs planerisch auf die Vorkenntnisse, Lernleistung und Ziele der angemeldeten und anwesenden Teilnehmer\*innen zugeschnitten werden. Sterling Silver Bd. 1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20410-8

### 4170

Werner Schiele

13 Termine

dienstags, ab 22.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr  
Gymnasium Hechingen, Nebengebäude, R. 226

Gebühr: 114,00 € (26 UE)

Bei 7 Teilnehmer\*innen

## Englisch am Abend

### Englisch mit ersten Vorkenntnissen (A1)

Sie haben Ihre ersten Schritte im Englischen schon gemacht und wollen den Weg fortsetzen, um sich in einfachen Situationen verständlich machen zu können. Finden Sie auf Reisen, beim Souvenirkauf oder beim Restaurantbesuch im Gastland die richtigen Worte. Begrüßen Sie Ihre Gäste oder Ihre Gastgeber mit den passenden Sätzen. Im Kurs bestimmen wir unser Lerntempo selbst und greifen auf Wunsch ein Thema auch gerne wieder auf. Go for it, A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-002938-9, ab L. 7

### 4171

Klaus Ferstl

15 Termine

montags, ab 28.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)

Gebühr: 134,00 € (30 UE)

Bei 7 Teilnehmer\*innen inkl. Kopien



## Paukkurs Grammatik (A2/B1)

Ohne Grammatik kann eine Sprache 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. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4172**

Werner Schiele

15 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

Gymnasium Hechingen, Nebengebäude, R. 226

Gebühr: 117,00 € (30 UE)

Bei 8 Teilnehmer\*innen

## Englisch Stufe X (B1)

Englisch ist kein Neuland mehr für Sie. Mit einfachen Texten kommen Sie zurecht und möchten auch etwas dazu sagen. Sie wollen Ihre Kenntnisse in netter und entspannter Atmosphäre festigen und vertiefen und dabei den Schritt auf das Niveau B1 wagen. Wir würden uns freuen, Sie in der Gruppe zu begrüßen und mit Ihnen Texte und Hörübungen im Buch und aus anderen Quellen zu besprechen und Neues einzuüben. Head Way B1, Part one, ISBN 978-0-19471655-0 ab L. 3

**4173**

Klaus Ferstl

15 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 20.00 – 21.30 Uhr

vhs Hechingen, Raum 112 (blauer Hauseingang)

Gebühr: 118,00 € (30 UE)

Bei 8 Teilnehmer\*innen, inkl. Kopien

## Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Wir haben uns schon ein Semester lang auf das Mittelstufenniveau B1 vorgewagt und wollen unsere Kenntnisse mit Lese- und Hörtexten, mit Übungen und Gesprächen aus dem Buch, aber auch aus anderen Quellen vertiefen und ausbauen. Wenn Sie Spaß daran haben, Ihre Fertigkeiten bei guter Stimmung mit Dialogen und Spielszenen zu verbessern, würden wir Sie gerne in unserer Mitte begrüßen. Head Way B1 Part one, OUP, ISBN 978-0-19471655-0, ab L. 7

**4174**

Klaus Ferstl

15 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 112 (blauer Hauseingang)

Gebühr: 117,00 € (30 UE)

Bei 8 Teilnehmer\*innen

## 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 23.09.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 108 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 95,00 € (30 UE)

Bei 10 Teilnehmer\*innen

## Englisch für den Beruf

### Allgemeines Berufsendlisch (A2/B1) - Teil 1

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

**4180**

Werner Schiele

15 Termine

mittwochs, ab 30.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Gymnasium Hechingen, Nebengebäude, R. 226

Gebühr: 132,00 € (30 UE)

Bei 7 Teilnehmer\*innen

### Business English online (B1)

Ein Online-Kurs für diejenigen, die Englisch im Beruf brauchen, dabei aber lieber im virtuellen Klassenzimmer von zuhause aus oder nach Büroschluss in der Firma lernen möchten. Auf dem Programm stehen Themen wie telephoning, email communication, business small talk etc.; gerne können Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigt werden. Auch Wortschatzarbeit und eine Wiederholung der wichtigsten grammatikalischen Strukturen sind vorgesehen. Am 28.09.2020 von 18.30 - 19.30 Uhr findet ein Technik-Termin statt, an dem Sie die einzelnen Funktionen im virtuellen Klassenzimmer kennenlernen, dieser Termin ist kostenlos.

**4181**

Doris Garde

11 Termine

montags, ab 28.09.2020, 18.30 – 19.30 Uhr

Kursort: online über die vhs.cloud

Gebühr: 79,00 € (14,67 UE)

Bei 5 Teilnehmer\*innen



## 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. 18.09.2020, 18.00 – 19.00 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  
15 Termine  
freitags, ab 25.09.2020, 11.00 – 12.00 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)  
Gebühr: 89,00 € (20 UE)  
Bei 7 Teilnehmer\*innen, 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. 4

### 4302

Gilda Spada-Weist  
15 Termine  
freitags, ab 25.09.2020, 9.30 – 10.30 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)  
Gebühr: 90,00 € (20 UE)  
Bei 7 Teilnehmer\*innen, 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 21.09.2020, 10.00 – 11.00 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 90,00 € (20 UE)  
Bei 7 Teilnehmer\*innen, 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. Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

### 4371

Laura Botti  
15 Termine  
montags, ab 05.10.2020, 18.30 – 20.00 Uhr  
Gymnasium Hechingen, Nebengebäude, R. 230  
Gebühr: 97,00 € (30 UE)  
Bei 10 Teilnehmer\*innen, 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!

### 4372

Gilda Spada-Weist  
15 Termine  
donnerstags, ab 24.09.2020, 18.30 – 20.00 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 112 (blauer Hauseingang)  
Gebühr: 97,00 € (30 UE)  
Bei 10 Teilnehmer\*innen, inkl. Kopien







## Italienisch Stufe V (A1)

Wir bauen auf die Kenntnisse vom vergangenen Semester auf und freuen uns über neue Teilnehmer\*innen, die über geringe Vorkenntnisse verfügen. Grammatik, Wortschatz und das freie Sprechen werden auch mit Hilfe von Spielen und Liedern geübt.

**4373**

Gilda Spada-Weist

15 Termine

montags, ab 21.09.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 112 (blauer Hauseingang)

Gebühr: 97,00 € (30 UE)

Bei 10 Teilnehmer\*innen, 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 22.09.2020, 18.30 – 20.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)

Gebühr: 119,00 € (30 UE)

Bei 8 Teilnehmer\*innen, 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 25.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

vhs Hechingen, Raum 112 (blauer Hauseingang)

Gebühr: 115,00 € (24 UE)

Bei 6 Teilnehmer\*innen, 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 24.09.2020, 18.45 – 20.15 Uhr

vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 115,00 € (24 UE)

Bei 6 Teilnehmer\*innen, 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 unglaublichen Politikern 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. 18.11.2020, 20.00 – 21.30 Uhr

Kino Burgtheater Hechingen

Gebühr: 7,50 € (2 UE), Anmeldung über die vhs Hechingen

Teilnehmer, die sich über die VHS Hechingen vorab anmelden, bezahlen 7,50€ für den Filmabend. 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. 18.09.2020, 18.00 – 19.00 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 der spanischen Sprache erlernen möchten. Wir legen Wert auf das freie Sprechen. Perspectivas!Ya!, A1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20488-7

**4501**

Blanca Schaitel

10 Termine

freitags, ab 02.10.2020, 10.15 – 11.45 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 119,00 € (20 UE)

bei 5 Teilnehmer\*innen, inkl. Kopien

## Spanisch am Abend

### Spanisch für Anfänger (A1)

In diesem Kurs werden erste Grundkenntnisse der spanischen Sprache vermittelt. Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

**4570**

Deysi Suarez Cruz

10 Termine

montags, 05.10.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Gymnasium Hechingen, Nebengebäude, R. 224

Gebühr: 119,00 € (20 UE)

Bei 5 Teilnehmer\*innen, incl. Kopien

### Erste Schritte Spanisch

Der Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre die ersten Sprachkenntnisse erwerben möchten. Sie steigen anhand eines multimedialen Lehrwerks mithilfe von Audio- und Video-Dateien in die spanische Sprache ein und können diese direkt aus dem Buch heraus abspielen. Anhand von witzigen und charmanten Videos erlernen Sie erste Sprachkenntnisse und können Ihre Lernerfolge selbst überprüfen. Perspectivas contigo A1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

**4571**

Marta Prieto Martin

10 Termine

donnerstags, 08.10.2020, 18.45 – 20.15 Uhr

vhs Hechingen, Raum 202 (blauer Hauseingang)

Gebühr: 118,00 € (20 UE)

Bei 5 Teilnehmer\*innen, incl. 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, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6 ab L. 7

**4575**

Roxana Farfán

15 Termine

montags, ab 21.09.2020, 19.30 – 21.00 Uhr

Gymnasium Hechingen, Nebengebäude, R. 225

Gebühr: 133,00 € (30 UE)

Bei 7 Teilnehmer\*innen, inkl. Kopien

## Spanisch (B1.8)

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

**4577**

Roxana Farfán

15 Termine

montags, ab 21.09.2020, 18.00 – 19.30 Uhr

Gymnasium Hechingen, Nebengebäude, R. 225

Gebühr: 132,00 € (30 UE)

Bei 7 Teilnehmer\*innen

## Online Sprachen lernen

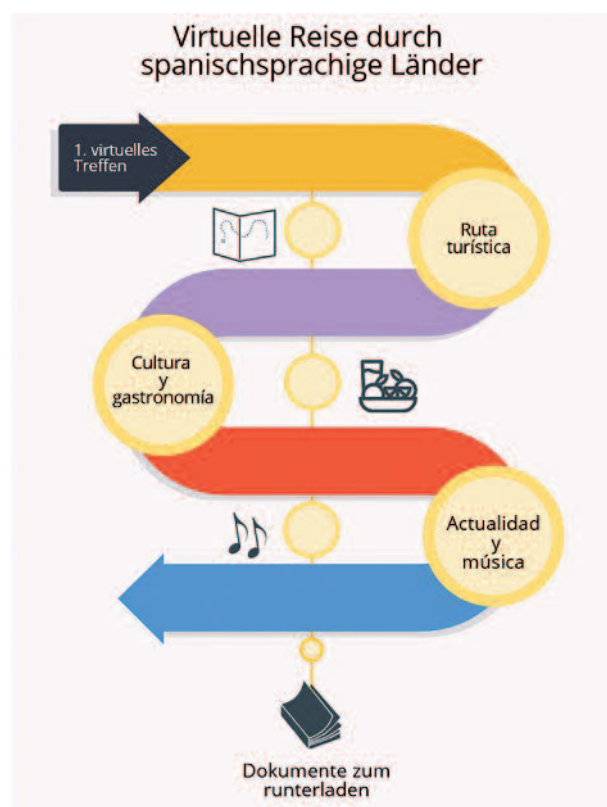


### Land und Leute online entdecken - auf Spanisch um die Welt (A2/B1)

Mit diesem besonderen Format entdecken Sie online die Heimatländer unserer Dozent\*innen in Form von Sehenswürdigkeiten, Kultur, Gastronomie und Musik und lernen gleichzeitig Vokabular und Grammatik.

Jedes Modul dauert 3 Wochen. Die Unterrichtseinheiten (3 UE pro Woche) finden online per Videokonferenz (von 18.15 - 19.45 Uhr) und 45 Minuten im Laufe der Woche über die weiteren Funktionen der Plattform statt. Teilnehmen kann jeder mit einem Spanisch-Niveau A2 oder höher. Da der Kurs online über die vhs.cloud stattfindet, benötigen Sie außerdem PC/Laptop/Tablet (ggf. Smartphone) mit Mikrofon und Kamera, eine stabile Internetverbindung, Webbrowser Mozilla Firefox oder Google Chrome (aktuelle Version).

Am 1. Termin findet die Einführung in die Online-Plattform statt - dieser wird nicht berechnet. Die weiteren Termine sind auf 90 Minuten angesetzt, wobei Sie zusätzlich Material in der Dateiablage zu den einzelnen Modulen herunterladen können.



Sprachen  
Spanisch, Online Sprachen lernen



En este módulo inicial aprenderemos de manera sencilla y divertida a usar la vhs.cloud. Antes de la videoconferencia recibirás una pequeña tarea y después, durante la semana, podrás investigar y escribir sobre el tema que hayas elegido. En la primera semana viajaremos por España, en la segunda toca cocinar y en la tercera cerraremos el módulo escuchando música.

### 4593 Reiseziel Spanien

Marta Prieto Martin

Di. 06.10.2020, 18.15 – 19.00 Uhr

Di. 13.10.2020, 18.15 – 19.45 Uhr

Di. 20.10.2020, 18.15 – 19.45 Uhr

Di. 27.10.2020, 18.15 – 19.45 Uhr

Kursort: online über die vhs.cloud

Gebühr: 53,50 € (9 UE)



### 4594 Reiseziel Peru

Roxana Farfán

Mi. 04.11.2020, 18.15 – 19.00 Uhr

Mi. 11.11.2020, 18.15 – 19.45 Uhr

Mi. 18.11.2020, 18.15 – 19.45 Uhr

Mi. 25.11.2020, 18.15 – 19.45 Uhr

Kursort: online über die vhs.cloud

Gebühr: 53,50 € (9 UE)



### 4595 Reiseziel Galapagos Inseln

Raquel Reichelt

Fr. 06.11.2020, 18.15 – 19.00 Uhr

Fr. 13.11.2020, 18.15 – 19.45 Uhr

Fr. 20.11.2020, 18.15 – 19.45 Uhr

Fr. 27.11.2020, 18.15 – 19.45 Uhr

Kursort: online über die vhs.cloud

Gebühr: 53,50 € (9 UE)



### 4596 Reiseziel Bolivien

Patricia Illanes-Wilhelm

Mo. 30.11.2020, 18.15 – 19.00 Uhr

Mo. 07.12.2020, 18.15 – 19.45 Uhr

Mo. 14.12.2020, 18.15 – 19.45 Uhr

Mo. 21.12.2020, 18.15 – 19.45 Uhr

Kursort: online über die vhs.cloud

Gebühr: 53,50 € (9 UE)



### 4597 Reiseziel Ecuador-Quito

Juan Carlos Valverde Lasso

Di. 12.01.2021, 18.15 – 19.00 Uhr

Di. 19.01.2021, 18.15 – 19.45 Uhr

Di. 26.01.2021, 18.15 – 19.45 Uhr

Di. 02.02.2021, 18.15 – 19.45 Uhr

Kursort: online über die vhs.cloud

Gebühr: 53,50 € (9 UE)



**Sprachdozenten**  
**für weitere Sprachen gesucht!**



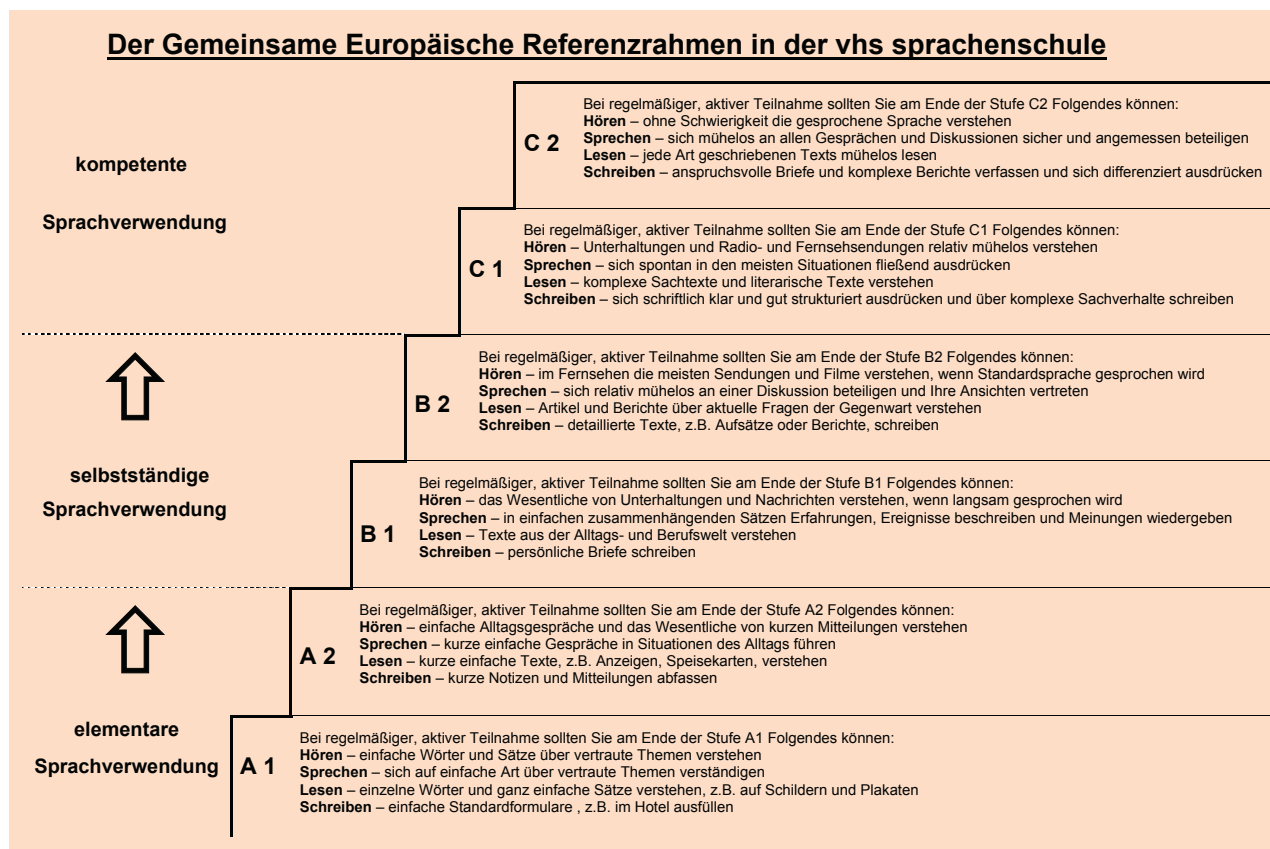


| Termine<br>à 60 Min. | Anzahl Teilnehmer |     |     |     |      |      |      |      |      |      |
|----------------------|-------------------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|
|                      | 10                | 9   | 8   | 7   | 6    | 5    | 4    | 3    | 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<br>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.





# Digital Hub

## Neckar-Alb & Sigmaringen

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



### Von der Idee zum Unternehmensfilm Vortrag mit praktischen Übungen

Der Entschluss ist schnell getroffen - Ihr Unternehmen braucht einen Imagefilm. Doch wo anfangen? Können sich kleine und mittelständische Unternehmen solch einen Film überhaupt leisten? Oder können Sie ihn vielleicht sogar selbst erstellen? In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick, wie auch Ihr Unternehmen einen eigenen Film erstellen kann.

Inhalte:

- Merkmale eines guten Unternehmensfilms
- Die Grundlagen für die Idee (Definition der Ziele, der Zielgruppen und des Alleinstellungsmerkmals)
- Konzeption / Erstellung eines Drehbuchs
- Tipps rund um die Dreharbeiten
- Tipps rund um den Schnitt
- Verwendungsmöglichkeiten für den fertigen Film
- Oft gestellte Fragen: Was muss ich rechtlich bei so einem Projekt beachten? Welche technische Ausstattung brauche ich? Profi vs. Selbstermacher (Budget, Qualität, etc.) Wie kann ich das Medium Film für mein Unternehmen nutzen? (Imagefilm, Werbung, Eventfilm, Lehrfilm, Social Media, uvm.)

#### 5010

Katrin Plewka

Geschäftsführerin der KP PressConsulting GmbH

Mo. 09.11.2020, 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: 04. November 2020



## 60+ EDV und Medien



### Senioren-Medienmentor

#### 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.

#### 5100A

Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)

Mo. 28.09.2020, 14.00 – 17.00 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: Gebührenfrei (4 UE). Mit freundlicher Unterstützung des Senioren Medienmentoren Programms, Landesmedienzentrum Baden-Württemberg.

#### 5100B

Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)

Mo. 23.11.2020, 14.00 – 17.00 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: Gebührenfrei (4 UE). Mit freundlicher Unterstützung des Senioren Medienmentoren Programms, Landesmedienzentrum Baden-Württemberg.

#### 5100C

Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)

Mo. 11.01.2021, 14.00 – 17.00 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: Gebührenfrei (4 UE). Mit freundlicher Unterstützung des Senioren Medienmentoren Programms, Landesmedienzentrum Baden-Württemberg.

#### 5100D

Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)

Mo. 08.02.2021, 14.00 – 17.00 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: Gebührenfrei (4 UE). 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 19.10.2020, 14.00 – 15.30 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 20.10.2020, 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, Virens Scanner, Datenschutz, Tuning)

Nutzen Sie kostenlos unser WLAN!

**5103**

Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)

3 Termine

dienstags, ab 19.01.2021, 18.30 – 20.00 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

**5313**

Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)

Fr, 09.10.: 17:30 – 20:00 Uhr

Sa, 10.10.: 9:00 – 12:30 Uhr

Fr, 23.10.: 17:30 – 20:00 Uhr

Sa, 24.10.: 9:00 – 12:30 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 334,00 € (16 UE), inklusive Lehrbuch. 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.

**5314**

Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)

2 Termine

mittwochs, ab 27.01.2021, 17.30 – 20.30 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 14,00 € (8 UE), inklusive Lehrbuch

## Informationstechnik und EDV

## Social Media für Einsteiger

Was ist Facebook oder Instagram, wie funktioniert es und was kann ich falsch machen? Nach einem kurzen Social Media Überblick beginnen wir mit den ersten Schritten. Wir legen ein Profil an. Sie erfahren worauf man achten sollte und wie Sie die Netzwerke richtig nutzen.

Wer gleich starten möchte, bringt zum Kurs sein Smartphone/Tablet mit und installiert vorab die Apps Facebook und Instagram.

Wenn möglich, Laptop mitbringen.

**5300**

Katrin Plewka

Geschäftsführerin der KP PressConsulting GmbH

Mo. 12.10.2020, 19.00 – 21.30 Uhr

vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 22,00 € (3,33 UE)

Anmeldeschluss: 07. Oktober 2020



## Sicherheit im Heimnetzwerk - Wie mache ich meinen Rechner einbruchssicher?

Mit Firewall und Virens Scanner ist alles sicher? Wir gehen der Sache auf den Grund! „Passwort123“ wird schon passen? Wir gestalten mit Ihnen schnell und einfach ein sicheres Passwort. Ebenso erklären wir Ihnen, wie Sie Ihr WLAN sinnvoll absichern können, bis hin zum Zugriffsschutz von nah und fern, etwa vor den zu neugierigen Blicken Anderer. All das demonstrieren wir Ihnen und setzen es direkt in der Praxis gemeinsam um.

Nach Möglichkeit ein Laptop mit Betriebssystem Windows 10 mitbringen.

**5301**

Janis Mirco Damberg, Marcel Schwarz

Studenten des Bachelor of Science

(IT-Security, Fachinformatiker, IT-Assistent)

Sa. 24.10.2020, 8.45 – 12.45 Uhr

vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 32,00 € (5,33 UE)

Anmeldeschluss: 20. Oktober 2020







## WorldWideWeb und Mailverkehr - Wie bewege ich mich sicher im Netz?

"Ich hab das Internet gelöscht!" Geht das überhaupt, was steckt dahinter und warum habe ich laut Mail schon wieder Millionen geerbt? Wir zeigen Ihnen, wie Mailverschlüsselung praktisch funktioniert und wie man als Empfänger sichergehen kann, dass der vermeintliche Absender auch der ist, für den man ihn hält. Zusätzlich entlarven wir gemeinsam Websites von Datendieben und schlagen diesen mit Tipps und Tricks ein Schnippchen. Nach Möglichkeit ein Laptop mit Betriebssystem Windows 10 mitbringen sowie ein E-Mailkonto bei GMX zu Testzwecken.

**5302**

Janis Mirco Damberg, Marcel Schwarz  
Studenten des Bachelor of Science  
(IT-Security, Fachinformatiker, IT-Assistent)  
Sa. 07.11.2020, 8.45 – 12.45 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 32,00 € (5,33 UE)  
Anmeldeschluss: 03. November 2020

## Datensouveränität - Wie schütze ich meine elektronischen Daten?

"Kein Backup, kein Mitleid!", „Daten sind das neue Öl.“ Diese Sätze hört man immer öfter. Wir verschlüsseln mit Ihnen Ihre Dateien und erstellen gemeinsam Backups, schauen uns Quellen für personalisierte Werbung an und versuchen herauszufinden, wer was über Sie weiß. In einem Fallbeispiel beleuchten wir zudem die Situation eines ungewollten Datenlecks. Nach Möglichkeit ein Laptop mit Betriebssystem Windows 10 mitbringen und ein externes Speichermedium, z.B. USB-Stick, mit 2 GB Speicherplatz oder mehr.

**5303**

Janis Mirco Damberg, Marcel Schwarz  
Studenten des Bachelor of Science  
(IT-Security, Fachinformatiker, IT-Assistent)  
Sa. 21.11.2020, 8.45 – 12.45 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 32,00 € (5,33 UE)  
Anmeldeschluss: 17. November 2020

## 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

Erforderliche Kenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows

**5307**

Jürgen Oberwegner  
4 Termine  
mittwochs, ab 30.09.2020, 19.00 – 21.15 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)



## Microsoft Word

### Serienbriefe und Dokumentenvorlagen

Ziel: Sie beherrschen die Erstellung von Serienbriefen und die Erstellung eines Geschäftsbriefs unter Berücksichtigung von DIN-Normen.

Inhalt:

- DIN-Normen für den Aufbau und die Gestaltung eines Geschäftsbriefs
- Werkzeuge und Funktionen von Microsoft Word zum Erstellen von Serienbriefen
- Seriendruckfunktion für Adresstiketten bzw. Briefumschläge

Erforderliche Kenntnisse: Word Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse, sicherer Umgang mit Windows

**5308**

Jürgen Oberwegner  
3 Termine  
mittwochs, ab 18.11.2020, 19.00 – 21.15 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  
montags, ab 12.10.2020, 19.00 – 21.15 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 1 oder vergleichbare Kenntnisse, sicherer Umgang mit Windows

**5310**

Jürgen Oberwegner  
3 Termine  
montags, ab 30.11.2020, 19.00 – 21.30 Uhr  
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)  
Gebühr: 205,00 € (10 UE), inklusive Lehrbuch bzw. unter Weiterverwendung des Lehrbuchs aus Excel 1. Bei Quereinstieg fällt eine zusätzliche Lehrmittelgebühr von € 13,00 an. 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 25.01.2021, 19.00 – 21.15 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 138,00 € (6 UE), inklusive Lehrbuch Excel 2016 Aufbauwissen. 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 OneDrive
- individuelle Konfigurationen, Sicherheitskonzept
- Desktop, Apps, Fenstertechnik
- Praxisbezogene Tipps

#### 5312

Jürgen Oberwegner

Do. 21.01.2021, 18.30 – 21.30 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)  
Anmeldeschluss: 18. Januar 2021



## Posteingang organisieren in MS Outlook 2016

Ziel: Nachrichten, Termine, Aufgaben und Adressen in Outlook verwalten

Inhalt:

- 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

#### 5315

Paul Beuter, Dipl. Ing. (FH)

2 Termine

freitags, ab 15.01.2021, 15.00 – 18.00 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 178,00 € (8 UE) (erm. 170,00 €), inklusive Lehrbuch. vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie. Arbeit in Kleinstgruppe (max. 3 Teilnehmer)



## 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.

#### 5316

Klaus Ferstl

Fr. 23.10.2020, 16.00 – 19.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 25,00 € (4 UE)

Anmeldeschluss: 20. Oktober 2020

## 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 ...

#### 5317

Klaus Ferstl

Fr. 04.12.2020, 16.00 – 19.00 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 25,00 € (4 UE)

Anmeldeschluss: 01. Dezember 2020



# 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!





## 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

**5318**

Klaus Ferstl

Sa. 05.12.2020, 9.00 – 16.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 58,00 € (8 UE), inklusive Lehrbuch

Anmeldeschluss: 02. Dezember 2020

Kaufmännische Grund-  
und Fachlehrgänge



## 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)

**5319**

Klaus Ferstl

Fr. 11.12.2020, 16.00 – 19.00 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 25,00 € (4 UE)

Anmeldeschluss: 08. Dezember 2020



## Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business und 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.

Mit Xpert Business erreichen Sie bundesweit anerkannte Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüsse auf IHK-Niveau, die Sie für ein erfolgreiches berufliches Weiterkommen qualifizieren. Das wissen Arbeitgeber und Personalentscheider besonders zu schätzen.

## 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 01.10.2020 möglich.

Techniktest zu einem beliebigen Zeitpunkt, Montag - Freitag: 26.10.2020 - 09.11.2020, 8.30 bis 20.30 Uhr.

Nachholtermin: 04.02.2021 (nur bei Bedarf)

Ausführliche Informationen zu allen Kursmodulen mit Stundenzahlen, Lernzielkatalogen und Abschlüssen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>).

### Die vhs Hechingen bietet folgende Kurse an:

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| 202-5401 | Finanzbuchführung 1           |
| 202-5402 | Finanzbuchführung 2           |
| 202-5403 | Finanzbuchführung (3) DATEV   |
| 202-5404 | Einnahmen- Überschussrechnung |
| 202-5405 | Kosten- und Leistungsrechnung |
| 202-5406 | Finanzwirtschaft              |
| 202-5407 | Bilanzierung                  |
| 202-5408 | Controlling                   |
| 202-5409 | Betriebliche Steuerpraxis     |
| 202-5410 | Lohn und Gehalt 1             |
| 202-5411 | Lohn und Gehalt 2             |
| 202-5412 | Lohn und Gehalt (3) DATEV     |
| 202-5413 | Personalwirtschaft            |

**Alle Infos zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage: [www.vhs-hechingen.de](http://www.vhs-hechingen.de)**

Die Video-Aufzeichnung eines Kursabends wird i.d.R. im Laufe des folgenden Tages bereitgestellt. Alle Videos stehen bis zum Beginn des nächsten Semesters zur Verfügung.

Einstieg in einen laufenden Kurs ist möglich.

Xpert Business Zertifikatsprüfungen können an der vhs Stuttgart oder online abgelegt werden.

Alle Kursbausteine können einzeln und unabhängig voneinander belegt und mit einer Prüfung abgeschlossen werden.

### Technische Voraussetzungen

Zur Teilnahme an den online Seminaren benötigen Sie eine stabile Internetverbindung (mind. 2 Mbit/s), einen aktuellen Browser mit Flash-Plugin\* und eine Soundausgabe per Kopfhörer oder Lautsprecher. Mikrofon oder Webcam werden nicht benötigt.



\* Xpert Business empfiehlt zur Teilnahme an den Live-Webinaren den Browser Google Chrome oder Mozilla Firefox. Die Teilnahme mit anderen Browsern (z.B. Microsoft Internet Explorer, Microsoft Edge, Opera und Chromium) kann nicht garantiert werden. Bitte vergewissern Sie sich

rechtzeitig, dass der Browser kompatibel und korrekt eingestellt ist. Der technische Support vom Xpert Business LernNetz hilft Ihnen gerne dabei.  
Gebühr: 360,00 € (53,33 UE), pro Themenmodul 5401-5413, ausgenommen 5404: 200,00 €



Beruf und Karriere  
Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge  
Orientierung

| 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                                   |                                                                            |                         | ●                       |                 | ●                   |                                 | ●                             | ●                                  | ●                                   |
| 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, Moderationstraining, Wirksam vortragen |                         |                         |                 |                     |                                 |                               |                                    | ●                                   |

\* Webinar-Kurs in Vorbereitung

## Orientierung

### Kontaktstelle Frau und Beruf

#### Einzelberatungen

Wir bieten Beratungen zu Wiedereinstieg, Neuorientierung, Berufswahl, Aus- und Weiterbildung, Bewerbung, Karriereplanung und Existenzgründung.

Das Landesprogramm Kontaktstellen Frau und Beruf berät Frauen und Mädchen in Baden-Württemberg zu allen beruflichen Fragen und wird vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau gefördert.

(Nach Absprache auch telefonische oder online Beratung möglich.)

**5600**

Dr. Ulrike Landmann

Kontaktstelle Frau und Beruf Neckar-Alb

Di. 10.11.2020, 9.00 – 13.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 203 (blauer Hauseingang)

Gebühr: gebührenfrei (5,33 UE)

Anmeldung und Fragen: Dr. Ulrike Landmann,

Telefon 07121 / 336 130



### 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](http://www.fortbildung-bw.de).

Persönliche Beratungstermine für den 24.09 und den 10.12.2020 nach Vereinbarung per Email [neckaralb@regionalbuero-bw.de](mailto:neckaralb@regionalbuero-bw.de) oder unter 07121/336-155.

**5601**

Petra Kriegeskorte

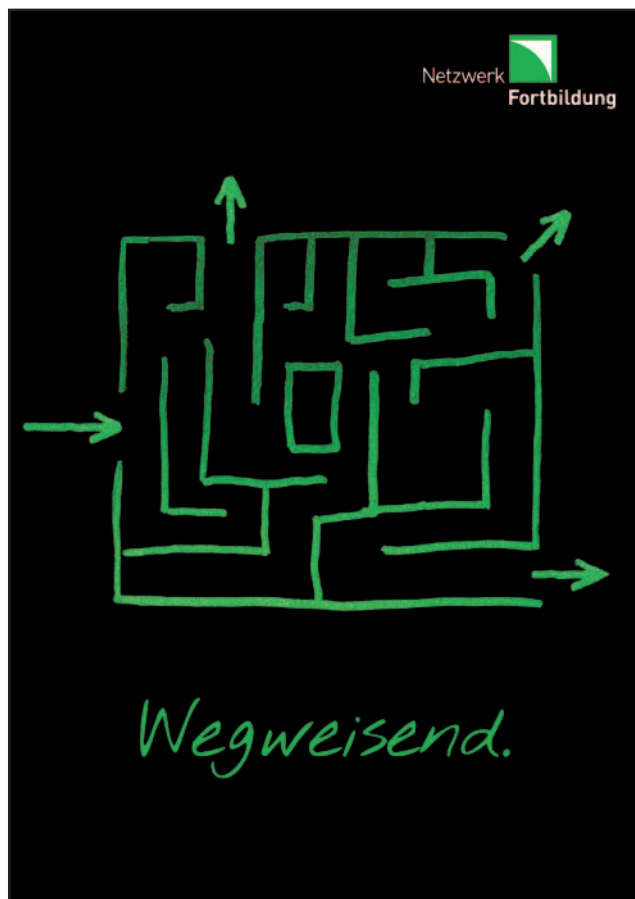
Regionalbüro für berufliche Fortbildung Neckar-Alb

Do. 24.09.2020, 12.00 – 15.00 Uhr

Do. 10.12.2020, 12.00 – 15.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 203 (blauer Hauseingang)

Gebühr: gebührenfrei (8 UE)



## BERUFLICHE FORTBILDUNG

Perspektiven neu denken

[www.fortbildung-bw.de](http://www.fortbildung-bw.de)

### STADT- BÜCHEREI ALBSTADT

Johannesstraße 5  
72458 Albstadt  
Tel. 07431 55830

### INFO & BERATUNG

kostenlos | neutral

Bei Corona-bedingter  
Absage erfolgen  
die Beratungen  
telefonisch

### RATHAUS- FOYER+1.OG BALINGEN

Färberstraße 2  
72336 Balingen  
Tel. 07433 170-0

Jeweils dienstags  
12:00-15:00 Uhr  
08.09.2020  
06.10.2020  
24.11.2020  
15.12.2020  
02.02.2021



Jeweils dienstags  
12:00-15:00 Uhr  
29.09.2020  
13.10.2020  
01.12.2020  
12.01.2021  
09.02.2021

Fotograf: Markus Niehammer

### VHS HECHINGEN

Münzgasse 4  
72379 Hechingen  
Tel. 07471 5188

Persönliche Beratungstermine  
nach Vereinbarung  
Petra Kriegeskorte  
Leitung Region Neckar-Alb  
[neckaralb@regionalbuero-bw.de](mailto:neckaralb@regionalbuero-bw.de)  
Tel. 07121/ 336-155

Donnerstag  
12.00-15.00 Uhr  
24.09.2020  
10.12.2020

Netzwerk  
**Fortbildung**  
Netzwerk für berufliche  
Fortbildung Zollernalb

GEFÖRDERT AUS LANDESMITTELN  
Baden-Württemberg  
MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND SOZIALBEREICH

## 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

Dr. Sarah Willner

Bitte vereinbaren Sie (per Mail) einen Termin:

[leitung@vhs-hechingen.de](mailto:leitung@vhs-hechingen.de)

vhs Hechingen, R. 102

Gebühr: gebührenfrei

## 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](http://www.volkshochschule.de).

**vhs** Volkshochschule  
Hechingen

## 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 möchten die Menschen in Baden-Württemberg hinsichtlich dieser Problematik informieren und gleichzeitig Betroffenen oder deren Familien und Freunden konkrete Hilfe und Anlaufstellen bieten. Die Volkshochschule Hechingen öffnet dazu im kommenden Semester immer donnerstags ab 17 Uhr ihre Türen.

Bei Interesse oder wenn Sie Fragen haben, kommen Sie vorbei (Münzgasse 4/1), rufen Sie an (07471 / 5122 oder 5188) oder schreiben Sie uns ([vhs@vhs-hechingen.de](mailto:vhs@vhs-hechingen.de)).



## Offenes Lerncafé

### Grundbildung für alle

Sie sprechen gut Deutsch, haben aber Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben oder Texte-Verfassen?

Oder Sie kennen jemanden, der nicht flüssig lesen und schreiben kann? Nebenbei möchten Sie Ihre Computerkenntnisse verbessern?

Das offene Lerncafé bietet allen Interessierten die Möglichkeit, durch selbstständiges Arbeiten am PC ihre Fähigkeiten in den Bereichen Lesen, Schreiben, Rechtschreibung, EDV und Internet zu erweitern.

Es gibt keinen Lehrplan, die Themen sind frei wählbar und jeder sucht sich seine Lern-Schwerpunkte selbst aus. Gearbeitet wird selbstständig am PC mit online Lernplattformen und mit individueller Unterstützung durch die Kursleitung. Ziel ist, dass jede\*r seine Kenntnisse so verbessert, dass sie/er an allen Lebensbereichen unserer Gesellschaft teilhaben kann.

Wer Interesse hat, kommt einfach donnerstags um 17 Uhr in die vhs Hechingen, Raum 109/110 oder ruft an unter 07471 / 5122 oder 5188.

Das Angebot findet wöchentlich statt, ohne Anmeldung, einzelne Termine können wahrgenommen werden. Gebühr: € 5 pro Termin.

Wenn möglich, bitte eigenes Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) mitbringen.

(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

15 Termine

donnerstags, ab 01.10.2020, 17.00 – 18.30 Uhr  
vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 5,00 € pro Termin





## 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. 31.10.2020, 10.00 – 15.00 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 10,00 € (6 UE)



## Gestalten

### Nähmaschinen-Führerschein für Kinder ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, ab 10 Jahren

Du möchtest erste Erfahrungen mit der Nähmaschine sammeln? Du hast Lust, dir eine (Handy-) Tasche, ein Kissen oder einen Loopschal zu nähen? Dann bist du bei uns im Kurs genau richtig!

An diesem Tag erfährst du alles über typische Stoffarten und verschiedene Stichvarianten deiner Nähmaschine. Um das Material und die Schnittmuster musst du dich nicht kümmern, alles ist schon in der Gebühr enthalten.

Bitte Nähmaschine mit Anleitung und Zubehör mitbringen, Trinken und Vesper nicht vergessen. Material kann, muss aber nicht mitgebracht werden.

Bitte bei der Anmeldung Namen und Alter des Kindes angeben.

**7300**

Sybill Müller-Schrödter

Di. 27.10.2020, 9.00 – 16.00 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 32,00 € (6,67 UE)

Anmeldeschluss: 22. Oktober 2020

### Nähkurs für Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene

für Anfänger ohne 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 Zubehör mitbringen, Verpflegung bei Bedarf. Material kann, muss aber nicht mitgebracht werden.

**2500**

Sybill Müller-Schrödter

2 Termine

samstags, ab 10.10.2020, 9.30 – 15.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 103 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 59,00 € (12 UE), inkl. Material

Anmeldeschluss: 07. Oktober 2020



### Encaustic-Malerei

Ein Kurs zum Staunen und Entdecken für jedes Alter (9 - 99 Jahre), mit oder ohne Erfahrung

Der farbenfrohe Herbst begrüßt uns und begleitet uns in die Winterzeit. 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 DIN A4 Kuvert/Mappe für die Bilder mitbringen. Getränk nicht vergessen.

**2101**

Magdalene Kohl-Strobel

Sa. 17.10.2020, 10.00 – 14.00 Uhr

Gemeindehaus Rangendingen

Gebühr: 44,00 € (5,33 UE), inkl. 12 Euro für Verbrauchsmaterial und Werkzeugnutzung

Anmeldeschluss: 14. Oktober 2020

## 2102

Magdalene Kohl-Strobel

Sa. 24.10.2020, 10.00 – 14.00 Uhr

vhs Hechingen, Raum 112 (blauer Hauseingang)

Gebühr: 44,00 € (5,33 UE), inkl. 12 Euro für Verbrauchsmaterial und Werkzeugnutzung

Anmeldeschluss: 21. Oktober 2020



## GFS Intensivtag - Recherche, Aufbau, Präsentation

### Für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 7

Horror vor dem Großprojekt? Nur Mut! Mit der richtigen Technik kannst Du die GFS (Gleichwertige Feststellung von Schülerleistungen) zu Deinem Projekt machen und zeigen, was in Dir steckt.

Inhalte:

- Tipps für die Recherche in Bibliothek und Internet
  - Inhalte übersichtlich organisieren
  - Überzeugend präsentieren (Inhalt und Stil)
  - schriftliche Ausarbeitung gliedern und anfertigen
- Trinken und Vesper nicht vergessen.

### 7453

Dorothea Berger

Nachhilfe und Mehr

Sa. 17.10.2020, 10.00 – 18.00 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (gelber Hauseingang)

Gebühr: 59,00 € (10 UE), max. 9 Teilnehmer

## Bewegung und Entspannung Fitness

### 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 klassische Tanz lebt von Grazie und Eleganz, aber auch von Dynamik, Sprungkraft und Stärke. Wir freuen uns sehr, wenn tanz-begeisterte Jungen die Ballettkurse besuchen und bereichern. Die Choreografien werden oft zu klassischer Musik getanzt, aber gerne auch zu moderner und top aktueller Musik. Mit der Buchung erhältst 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.

### 7260

Olga Koslowski

Move On Gesundheitszentrum Hechingen

10 Termine

freitags, ab 25.09.2020, 15.00 – 16.00 Uhr

Move on, Raum 1

Gebühr: 75,00 € (13,33 UE)



Junge vhs

Junge vhs  
Gestalten - Bewegung und Entspannung: Fitness

## Digital Hub Neckar-Alb & Sigmaringen

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 Herbstferien in Hechingen. Wir produzieren unseren eigenen Film zum Thema „Zusammenhalten“, 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

Geschäftsführerin der KP PressConsulting GmbH

Mo. 26.10.2020, 9.00 – 13.00 Uhr

Di. 27.10.2020, 9.00 – 13.00 Uhr

Mi. 28.10.2020, 9.00 – 13.00 Uhr

Do. 29.10.2020, 9.00 – 13.00 Uhr

Fr. 30.10.2020, 9.00 – 13.00 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: 16. Oktober 2020



## Spotlight Dance Company mit flexibler Teilnahme

10 - 14 Jahre

Im Unterricht der Spotlight Dance Company werden moderne Elemente aus Jazztanz und Hip-Hop vermischt. Dies sorgt sowohl in den Bewegungsabläufen als auch in der Musik für reichlich Abwechslung. Eine Trainingsstunde besteht immer aus einem Warm-Up mit Kraft- und Dehnübungen, Bewegungen im Raum und einer Choreografie. Dadurch werden die Schüler\*innen in ihrer Technik, Körperhaltung und unterschiedlichen Tanzschritten gezielt geschult. Mit der Buchung erhältst 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. Umkleieräume stehen zur Verfügung.

**7261**

Olga Koslowski

Move On Gesundheitszentrum Hechingen

10 Termine

freitags, ab 25.09.2020, 16.00 – 17.00 Uhr

Move on, Raum 1

Gebühr: 75,00 € (13,33 UE)

## Expression Dance Company mit flexibler Teilnahme

ab 14 Jahren

Die Expression Dance Company ist für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Durch moderne Elemente aus Jazztanz, Hip-Hop und Ballett lernen die Schüler\*innen unterschiedliche Facetten des Tanzes kennen. Es wird darauf geachtet, dass das Training altersentsprechend und abwechslungsreich gestaltet wird. So werden z.B. einzelne Stunden auf High Heels gehalten oder gezielt Übungen und Choreografien aus dem Contemporary integriert. Jede Stunde besteht aus einem Warm Up mit Kraft- und Dehnübungen, Bewegungen im Raum und einer Choreografie. Mit der Buchung erhältst 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. Umkleieräume stehen zur Verfügung.

**7262**

Olga Koslowski

Move On Gesundheitszentrum Hechingen

10 Termine

freitags, ab 25.09.2020, 17.00 – 18.00 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 schon gleichzeitig die Gelenke. Sie benötigen keine tänzerischen Vorkenntnisse - auch Teenager sind herzlich willkommen!

**3115**

Agnieszka Brandone

8 Termine

dienstags, ab 22.09.2020, 19.00 – 19.45 Uhr

Hallen-Freibad Hechingen

Gebühr: 37,00 € (8 UE), den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

**3116**

Agnieszka Brandone

8 Termine

dienstags, ab 24.11.2020, 19.00 – 19.45 Uhr

Hallen-Freibad Hechingen

Gebühr: 37,00 € (8 UE), den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

**3117**

Andreas Brunner

8 Termine

mittwochs, ab 23.09.2020, 18.00 – 18.45 Uhr

Hallen-Freibad Hechingen

Gebühr: 37,00 € (8 UE), den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

**3118**

Andreas Brunner

8 Termine

mittwochs, ab 25.11.2020, 18.00 – 18.45 Uhr

Hallen-Freibad Hechingen

Gebühr: 37,00 € (8 UE), den Eintritt in das Hallen-Freibad müssen Sie zusätzlich bezahlen.

**Tagesmütter gesucht!**

Tagesmütter  
+ Tagesväter im

**JUGEND**  
FÖRDERVEREIN  
ZOLLERNALBKREIS e.V.

Tel 07433 381671

info.tagespflege@jugendfoerderverein-zollernalbkreis.de



### 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
- Kleinkinderschwimmen mit Eltern
- 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 15.00 Uhr und freitags, ab 14.30 Uhr. Der Kursbeginn stand bis zum Druck des Programmheftes noch nicht fest, daher konnten wir diesbezüglich keine Angaben machen.

**Informieren Sie sich über freie Plätze  
bei der Dozentin Susann Wagner,  
Tel.: 0172 - 6019952 • albcassel@live.de**



## 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.



### 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. 21.10.2020, 14.00 – 15.00 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (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

#### 7401

Johanna Merz

Mi. 09.12.2020, 14.00 – 15.00 Uhr

vhs Hechingen, R. 109/110 (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. Ohne Vorkenntnissen.



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

Johanna Merz  
Sa. 14.11.2020, 10.00 – 13.00 Uhr  
vhs Hechingen, R. 109/110 (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.

## LEGO® Education WeDo 2.0

Ab 8 Jahren. Mit Vorkenntnissen (Lego-WeDo oder Lego BOOST)

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.

## 7403

Johanna Merz  
Sa. 16.01.2021, 10.00 – 13.00 Uhr  
vhs Hechingen, Raum 108 (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.

## CREATE Education 3D-Workshop - Lieblingsfigur (Online-Kurs in den Herbstferien)



für Schüler\*innen von 10 bis 16 Jahren

Du konstruierst dir Baby Yoda, Olaf den Schneemann, das Minecraft Schwein, den Minecraft Creeper oder einen anderen Charakter als bewegliche Figur. Hierbei erhältst du vertiefte Einblicke in die 3D-CAD-Software Sketchup und erlernst den Umgang mit einem Sculpting Tool. Zudem wirst du deine Lieblingsfigur animieren und sie so zum Leben erwecken. Deine im Workshop erstellte Figur werden wir mittels 3D-Druck in Kunststoff für dich fertigen und zu dir nach Hause senden. Also, worauf wartest du noch? Sei dabei! Wir freuen uns auf dich!

Anmeldeschluss: 19. Oktober 2020

Du benötigst einen PC/Laptop mit Lautsprecher (und wenn vorhanden Mikrofon und Kamera) und eine stabile Internetverbindung sowie den Webbrowser Mozilla Firefox oder Google Chrome (aktuelle Version). Die notwendige Software erhältst du vor Beginn des Workshops.

## 7404

Franziska Feyrer, CREATE Education  
4 Termine  
Mo. - Do., ab 26.10.2020, 10.00 – 13.30 Uhr  
Webkonferenz BigBlueButton  
Gebühr: 85,00 € (18,67 UE), inkl. eines selbstentwickelten Produkts, in Kunststoff mittels 3D-Druck gefertigt. 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  
Der Kursbeginn stand bis zum Druck des Programmheftes noch nicht fest, daher konnten wir diesbezüglich keine Angaben machen. Wir halten unsere Homepage auf dem aktuellen Stand.  
Gymnasium Hechingen, EDV – Raum  
Gebühr: 68,00 € (20 UE), inklusive Lehrbuch  
Eine Kooperation mit dem Gymnasium Hechingen. Plätze werden auch an Schüler\*innen anderer Schulen vergeben.

## Outdoor

## Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg

ab 14 Jahren, keine Vorkenntnisse erforderlich

Auf einer Wanderung durch verschneite Berglandschaften und Schneeflächen lassen sich die ruhigen Ecken des Hochschwarzwaldes entdecken. Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräftesparende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Altersgruppe. Ohne große Vorkenntnisse, nach einer kurzen Einweisung unseres Schneeschuhführers, erfolgt eine Wanderung durch den herrlichen Tannenwald des Hochschwarzwaldes und des Naturschutzgebietes des Feldbergs. Auf schönen Waldpfaden lässt sich das Gefühl von Ruhe, Einsamkeit und Freiheit neu erleben. Der Vorteil von unseren geführten Touren liegt sicher in der Orts- und



Sachkunde des Schneeschuhführers, der den Teilnehmer\*innen während der Tour jederzeit mit Rat und Tat zur Seite steht.

Die zertifizierte DSLV-Profi-Schneesport- und Outdoor-schule Black Forest Magic Feldberg organisiert seit über 20 Jahren jeden Winter regelmäßig Schneeschuhwanderungen, die von einem oder mehreren Schneeschuhführern begleitet werden. In der frühen Mittagspause erwartet Sie das heimelige Licht einer Berghütte. Dort wird es Ihnen wohliger warm, bevor es wieder zurück auf die Schneeschuhe geht. Bitte bringen Sie unbedingt Bergschuhe bzw. hohe Wanderschuhe, sowie Mütze und Handschuhe mit.



Die Pause am Mittag findet in einer Skihütte statt, bitte Geld für die Hütteneinkehr mitnehmen und kein selbst mitgebrachtes Vesper verzehren.

Die genaue Adresse für den Treffpunkt wird eine Woche vor dem Termin bekannt gegeben. Der Feldberg ist der höchste Punkt im Ländle und sehr schneesicher. Falls jedoch ein Termin wegen Schlechtwetter oder Schneemangel ausfallen muss, gilt der verbindliche Ersatztermin. Die Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung, genauen Treffpunkt und der genauen Abfahrtszeit. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie unbedingt die E-Mailadresse an. Bitte prüfen Sie zwei Tage vor Kursbeginn Ihre E-Mails. Sollten Sie zwei Tage vor Kursbeginn keine Nachricht erhalten haben, melden Sie sich bitte telefonisch direkt beim Dozenten in der Schneesportschule, Tel.: 07664/6137700.

### 3186

Thomas Bühler, GHS-Lehrer, DSLV Ski- & Snowboardlehrer

Sa. 16.01.2021, 10.00 – 15.00 Uhr

Skischule am Feldberg

Gebühr: 39,00 € (6,67 UE)

Anmeldeschluss: 11. Januar 2021

Nach Ablauf des Anmeldeschlusses erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren.

Verbindlicher Ersatztermin: 20. Februar 2021

Selbstanreise mit eigenem PKW oder dem ÖNPV.

Treffpunkt: 9.20 Uhr, Skischule am Feldberg

### 3187

Thomas Bühler, GHS-Lehrer, DSLV Ski- & Snowboardlehrer

So. 21.02.2021, 10.00 – 15.00 Uhr

Skischule am Feldberg

Gebühr: 39,00 € (6,67 UE)

Anmeldeschluss: 15. Februar 2021

Nach Ablauf des Anmeldeschlusses erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren.

Verbindlicher Ersatztermin: 7. März 2021

Selbstanreise mit eigenem PKW oder dem ÖNPV.

Treffpunkt: 9.20 Uhr, Skischule am Feldberg

## Langlauf Klassisch für Einsteiger am Feldberg

ab 14 Jahren, keine Vorkenntnisse erforderlich

Black Forest Magic Feldberg organisiert seit über 20 Jahren jeden Winter regelmäßig Langlaufkurse am Feldberg. Der Skilanglauf erfüllt sämtliche Bedingungen einer gesundheitsfördernden sportlichen Betätigung. Er erlaubt das Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und bietet darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse. Die leichte Erlernbarkeit machen den Langlauf zu einem idealen Gesundheitssport. Erlernt werden in dem eintägigen Einsteiger-Workshop die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs. Lassen Sie sich fachgerecht von einem bis mehreren Trainern anleiten, damit Sie diesen faszinierenden Sport von Anfang an richtig genießen können!

Die komplette Langlaufausrüstung (Skier, Schuhe, Stöcke) kann gegen eine Zusatzgebühr von 15,- Euro pro Tag vor Kursbeginn geliehen werden, Bezahlung vor Ort in bar. Die Pause am Mittag findet in einer Skihütte statt, bitte Geld für die Hütteneinkehr mitnehmen.

Die genaue Adresse für den Treffpunkt wird eine Woche vor dem Termin bekannt gegeben. Der Feldberg ist der höchste Punkt im Ländle und sehr schneesicher. Falls jedoch ein Termin wegen Schlechtwetter oder Schneemangel ausfallen muss, gilt der verbindliche Ersatztermin. Die Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung, genauen Treffpunkt und der genauen Abfahrtszeit. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie unbedingt die E-Mailadresse an. Bitte prüfen Sie zwei Tage vor Kursbeginn Ihre E-Mails. Sollten Sie zwei Tage vor Kursbeginn keine Nachricht erhalten haben, melden Sie sich bitte telefonisch direkt beim Dozenten in der Schneesportschule, Tel.: 07664/6137700.

### 3188

Thomas Bühler

GHS-Lehrer, DSLV Ski- & Snowboardlehrer

Sa. 16.01.2021, 10.00 – 15.30 Uhr

Skischule am Feldberg

Gebühr: 39,00 € (7,33 UE)

Anmeldeschluss: 11. Januar 2021

Nach Ablauf des Anmeldeschlusses erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren.

Verbindlicher Ersatztermin: 20. Februar 2021

Selbstanreise mit eigenem PKW oder dem ÖNPV.

Treffpunkt: 9.20 Uhr, Skischule am Feldberg

### 3189

Thomas Bühler

GHS-Lehrer, DSLV Ski- & Snowboardlehrer

Sa. 20.02.2021, 10.00 – 15.30 Uhr

Skischule am Feldberg

Gebühr: 39,00 € (7,33 UE)

Anmeldeschluss: 15. Februar 2021

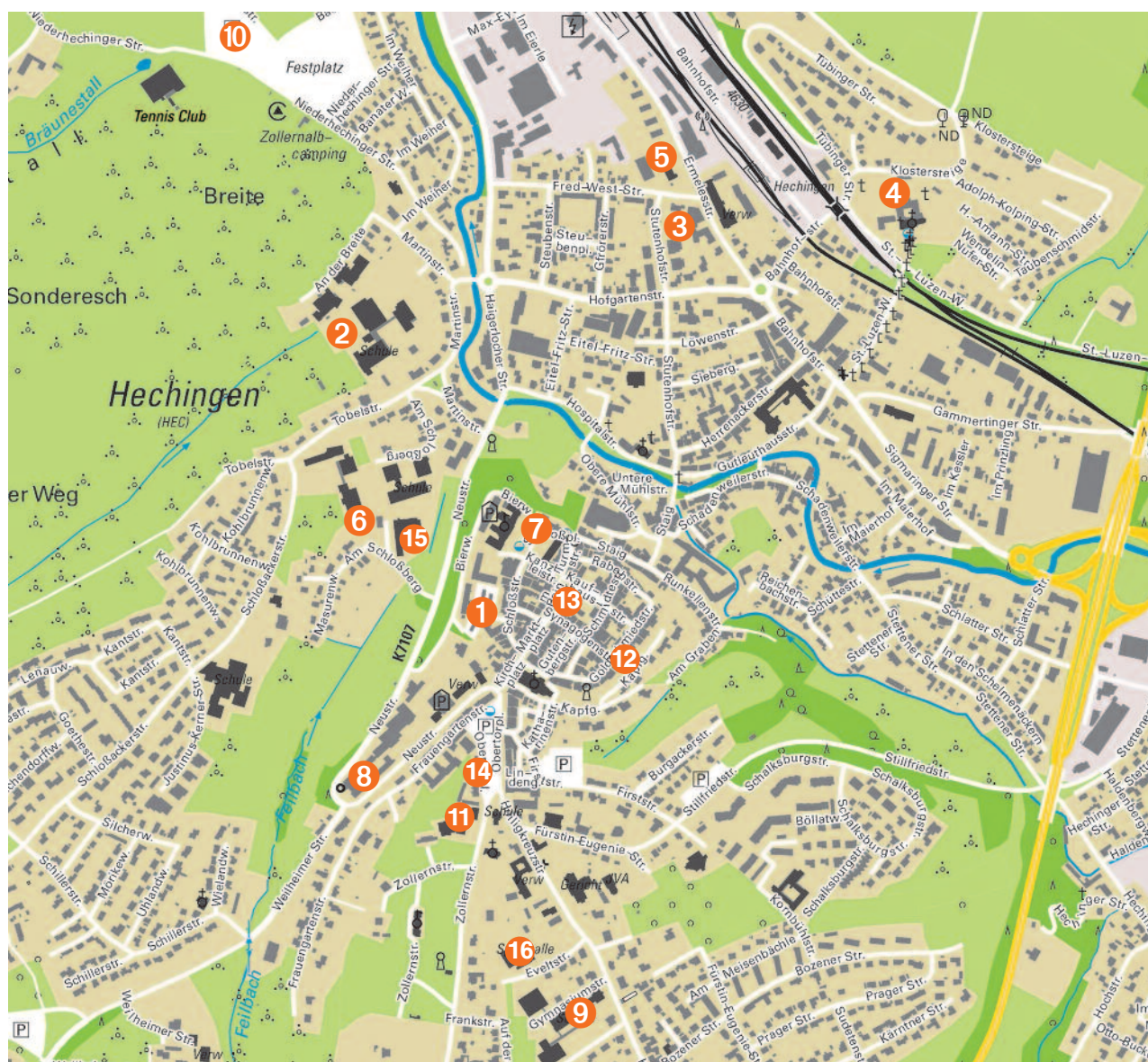
Nach Ablauf des Anmeldeschlusses erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren.

Verbindlicher Ersatztermin: 6. März 2021

Selbstanreise mit eigenem PKW oder dem ÖNPV.

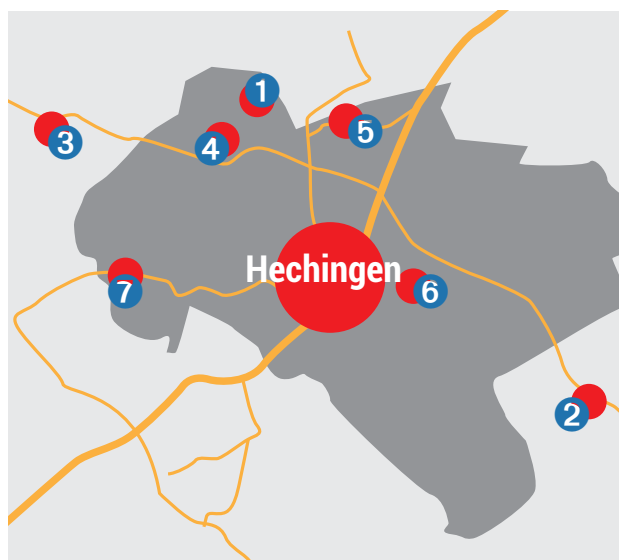
Treffpunkt: 9.20 Uhr, Skischule am Feldberg





- 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
- 15 Kreissporthalle
- 16 Lichtenauhalle

- 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 Entgelt 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 Vertragschlusses.

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-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse 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-Mail-Adresse 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: **[datenschutz@hechingen.de](mailto:datenschutz@hechingen.de)**

# Seminarübersicht

## Einzelveranstaltungen / Abendveranstaltungen

### September 2020

| Kursnummer | Highlight / Neu im Programm                                                                                                                    | Datum / Uhrzeit       |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 202-4000   | Deutsch-Sprachberatung                                                                                                                         | 18.09.2020, 18.00 Uhr |
| 202-4100   | Englisch – Finden Sie den passenden Kurs                                                                                                       | 18.09.2020, 18.00 Uhr |
| 202-4300   | Italienisch – Finden Sie den passenden Kurs                                                                                                    | 18.09.2020, 18.00 Uhr |
| 202-4500   | Spanisch – Finden Sie den passenden Kurs                                                                                                       | 18.09.2020, 18.00 Uhr |
| 202-1000   | Wald ist mehr als Holz:<br>Gesunde Wälder - gesunde Menschen  | 23.09.2020, 19.00 Uhr |
| 202-4003   | Infotermin Deutsch B2                                                                                                                          | 24.09.2020, 18.30 Uhr |
| 202-1420   | Geheime Orte auf Burg Hohenzollern                                                                                                             | 25.09.2020, 17.30 Uhr |

### Oktober 2020

|          |                                                       |                       |
|----------|-------------------------------------------------------|-----------------------|
| 202-4002 | Stadtführung in leichtem Deutsch                      | 02.10.2020, 18:00 Uhr |
| 202-3380 | Waldbaden - die Natur als Therapeutin                 | 03.10.2020, 13:30 Uhr |
| 202-3520 | Diabetes - eine Volkskrankheit                        | 05.10.2020, 19.30 Uhr |
| 202-1700 | Infoabend: Selbstbestimmt bleiben, immer!             | 07.10.2020, 19.00 Uhr |
| 202-1460 | Crashkurs: Instandhaltungsmaßnahmen am Pkw für Frauen | 10.10.2020, 14.00 Uhr |
| 202-3561 | Hautpflege - Wissen worauf es ankommt!                | 13.10.2020, 19.00 Uhr |
| 202-3361 | Fußmassage und Fußgymnastik                           | 14.10.2020, 18:00 Uhr |
| 202-2101 | Encaustic-Malerei                                     | 17.10.2020, 10:00 Uhr |
| 202-3562 | Typgerechtes Schminken - Make-Up, das zu mir passt    | 17.10.2020, 10:00 Uhr |
| 202-3362 | Mit Klangschalen entspannen!                          | 21.10.2020, 18:00 Uhr |
| 202-1702 | Infoabend: Ehegattentestamente                        | 21.10.2020, 18.30 Uhr |
| 202-1451 | Führung durch die Kläranlage Hechingen                | 22.10.2020, 16.30 Uhr |
| 202-2102 | Encaustic-Malerei                                     | 24.10.2020, 10:00 Uhr |
| 202-3363 | Massagekurs - Sprache der Berührung                   | 24.10.2020, 10:00 Uhr |
| 202-3401 | Vollkornbrote selber backen                           | 24.10.2020, 14:00 Uhr |
| 202-7000 | Planspiel: zusammenleben.zusammenhalten               | 31.10.2020, 10:00 Uhr |



# Seminarübersicht

## Einzelveranstaltungen / Abendveranstaltungen

### November 2020

| Kursnummer | Highlight / Neu im Programm                                                                                                                           | Datum / Uhrzeit       |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 202-4004   | Vorbereitungskurs für den Deutschtest für Zuwanderer                                                                                                  | 07.11.2020, 09.30 Uhr |
| 202-1805   | #zusammenhalten - mit guter Selbstfürsorge gestärkt in den Winter  | 07.11.2020, 10.30 Uhr |
| 202-2201   | Fotoworkshop - Alles eine Frage der Einstellung                                                                                                       | 07.11.2020, 10.00 Uhr |
| 202-1002   | Nachhaltigkeit in der Krise                                        | 09.11.2020, 19.00 Uhr |
| 202-5010   | Von der Idee zum Unternehmensfilm                                                                                                                     | 09.11.2020, 19.00 Uhr |
| 202-3402   | Fingerfood für ein rauschendes Fest                                                                                                                   | 11.11.2020, 19.00 Uhr |
| 202-3342   | Entspannt durch den Winter! Nierenstärkendes Qigong                                                                                                   | 14.11.2020, 10.00 Uhr |
| 202-3364   | Ballast abschütteln und entspannen                                                                                                                    | 14.11.2020, 13.30 Uhr |
| 202-1003   | Smartes Smartphone                                                                                                                                    | 16.11.2020, 18.00 Uhr |
| 202-3502   | Ärzte Vortrag: Essstörungen                                                                                                                           | 17.11.2020, 20.00 Uhr |
| 202-1702   | Infoabend: Von der Trennung bis zur Scheidung                                                                                                         | 18.11.2020, 19.30 Uhr |
| 202-1866   | Filmvorführung "ITALY - Love it or leave it"                                                                                                          | 18.11.2020, 20.00 Uhr |
| 202-3130   | Selbstverteidigung - Selbstbewusstes Handeln in bedrohlichen Situationen                                                                              | 21.11.2020, 09.30 Uhr |

### Dezember 2020

|          |                                                 |                       |
|----------|-------------------------------------------------|-----------------------|
| 202-1448 | "Marokko"-Vortrag                               | 02.12.2020, 19.30 Uhr |
| 202-2202 | Fotoworkshop - Das Gute im Bild noch verbessern | 05.12.2020, 10.00 Uhr |
| 202-1861 | Poetry Slam Hechingen                           | 10.12.2020, 20.00 Uhr |

### Januar 2021

|          |                                                         |                       |
|----------|---------------------------------------------------------|-----------------------|
| 202-1706 | Infoabend: Verschenken oder vererben                    | 13.01.2021, 18.30 Uhr |
| 202-1350 | Vortrag: Über den fairantwortlichen Umgang mit Kleidung | 16.01.2021, 10.00 Uhr |
| 202-3503 | Ärzte Vortrag: Wenn die Sehkraft schwindet              | 19.01.2021, 20.00 Uhr |
| 202-3343 | Augen-Qigong zur Entspannung und Stärkung               | 23.01.2021, 10.00 Uhr |

### Februar 2021

|          |                                                      |                       |
|----------|------------------------------------------------------|-----------------------|
| 202-3505 | Ärzte Vortrag: Problemfall Bandscheiben              | 08.02.2021, 20.00 Uhr |
| 202-1704 | Infoabend: Trennung und Scheidung - wer bekommt was? | 10.02.2021, 19.30 Uhr |
| 202-2106 | Kreative Auszeit für pflegende Angehörige            | 27.02.2021, 15.00 Uhr |

## Anmeldekarte

Bitte in lesbarer Schrift ausfüllen, zutreffendes bitte ankreuzen.

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

|            |                      |           |                      |                 |                      |
|------------|----------------------|-----------|----------------------|-----------------|----------------------|
| Kursnummer | <input type="text"/> | Kurztitel | <input type="text"/> | Kursgebühr Euro | <input type="text"/> |
| Kursnummer | <input type="text"/> | Kurztitel | <input type="text"/> | Kursgebühr Euro | <input type="text"/> |
| Kursnummer | <input type="text"/> | Kurztitel | <input type="text"/> | Kursgebühr Euro | <input type="text"/> |

|                        |                                                           |                      |                                                           |
|------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------|
| Name, Vorname          | <input type="text"/>                                      |                      | <input type="text"/>                                      |
| Straße, Hausnummer     | <input type="text"/>                                      |                      | <input type="text"/>                                      |
| PLZ, Wohnort           | <input type="text"/>                                      | <input type="text"/> |                                                           |
| Telefon Privat, Arbeit | <input type="text"/>                                      | <input type="text"/> |                                                           |
| Mobiltelefon, E-Mail   | <input type="text"/>                                      | <input type="text"/> |                                                           |
| Geburtsdatum           | <input type="text"/>                                      |                      |                                                           |
| Ermäßigung             | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein | Adressänderung       | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |

Ermäßigung nur mit Nachweis, siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Hechingen

|               |                                              |                                      |
|---------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|
| Zahlungsweise | <input type="checkbox"/> Einzugsermächtigung | <input type="checkbox"/> Überweisung |
|---------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|

### Mit der Abbuchung der Kursgebühren von dem Konto

|      |                      |
|------|----------------------|
| IBAN | <input type="text"/> |
|------|----------------------|

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,

|                          |                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | den Beitrag für den gebuchten Kurs/die gebuchten Kurse ODER                                                                                                                             |
| <input type="checkbox"/> | bis auf Weiteres die Beiträge für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse<br>(Zutreffendes bitte ankreuzen)<br>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 | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|---------------------|----------------------|----------------------|

Falls abweichend: Unterschrift des Kontoinhabers

|                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|----------------------|----------------------|



# „Wir finden Ihre Wunsch-Immobilie.“

Wir 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](https://spkza.de/immobilien)



Sie erreichen uns unter:  
**07433 13-4444**