

1/20

Februar – August 2020



Volkshochschule
Balingen

Programm

WORLD PRESS PHOTO

EXHIBITION
2020

27. Juni –
19. Juli 2020
Zehntscheuer
Balingen



WORLD PRESS PHOTO – DIE BESTEN PRESSEFOTOS DER WELT
Mehr Infos auf Seite 7



25 JAHRE JUGENDKUNSTSCHULE
ab Seite 18



**AKZENTE – 2-TAGESFAHRT NACH
SCHWÄBISCH HALL/KÜNZELSAU**, ab Seite 4

Wissens**W**erkstatt

 Zollernalb



WISSENSWERKSTATT ZOLLERNALB
Technik und IT für Kinder und Jugendliche – ab Seite 55



MODELLBAHNSCHAU ZOLLERNALB
Mehr Infos auf Seite 3



JUNGE VHS – KUH KUSCHELN
Mehr Infos auf Seite 22

Besuchen Sie uns auf Facebook: www.facebook.com/vhs-balingen



„1A-Lage. 3D-Grundriss.“

Jürgen Staib und seine Kollegen setzen Ihr Haus perfekt in Szene.

Mit einem 3D-Grundriss. Oder mit Drohnenaufnahmen, Videoclip und mehr. Damit Sie schnell den richtigen Käufer von Ihrer Immobilie überzeugen!

Immobilienmarkt verstehen.
Sparkasse Zollernalb.

sparkasse-zollernalb.de/immobilien

Jürgen Staib
Leiter Immobilien-Center Balingen
Telefon: 07433 13-7287
juergen.staib@spkza.de

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse
Zollernalb**

VHS AKTUELL

Gesundheit



10er-Karte

vhs Volkshochschule
Balingen

Bleiben Sie flexibel!

Mit unserer 10er-Karte für ausgewählte Gymnastik- und Entspannungskurse.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 38.

MODELLBAHNSCHAU ZOLLERNALB



Samstag, 8. 2. 2020, 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 9. 2. 2020, 11.00 – 17.00 Uhr

Haigerloch-Stetten
Glückauf Halle & Schulsporthalle

Mit Bewirtung • **Eintritt** Erwachsene 4,- €;
Kinder & Jugendliche ab 12 Jahre 2,- €



vhs Volkshochschule
Balingen

Mit Börse!

www.vhs-balingen.de

WORLD PRESS PHOTO

EXHIBITION 2020



Die besten Pressefotos der Welt

27. Juni – 19. Juli 2020, Zehntscheuer Balingen
www.vhs-balingen.de/worldpressphoto

vhs

Akzente ab Seite 4

Forum ab Seite 7

Kunstschule ab Seite 13

Jugendkunstschule ab Seite 18

Junge vhs ab Seite 22

Schülerkolleg ab Seite 24

Gesundheit ab Seite 26

Kochen ab Seite 39

Sprachen ab Seite 44

EDV & Medien ab Seite 52

WissensWerkstatt ab Seite 55

Jugendtechnische Schule, Coding College

Außenstellen ab Seite 70

vhs Balingen ab Seite 76

AGB's, Anmeldung, Standorte, Impressum, SEPA-Formular

Volkshochschule Balingen e.V.
Wilhelmstr. 36, 72336 Balingen

Kontakt:

Telefon 07433-90 80 0
Telefax 07433-90 80 70
verwaltung@vhs-balingen.de
www.vhs-balingen.de
Facebook: vhs Balingen

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Mo. – Fr. 9:00 – 12:00 Uhr
Mo. + Do. 14:00 – 17:00 Uhr
Während der Schulferien nur
vormittags von 9:00 – 12:00 Uhr

Bankverbindungen

Sparkasse Zollernalb
IBAN: DE78 6535 1260 0024 0064 37
BIC: SOLADES1BAL

Volksbank Hohenzollern-Balingen eG
IBAN: DE29 6416 3225 1020 8100 09
BIC: GENODES1VHZ

Ansprechpartner:

Dagmar Hirschpek

Telefon: 90 80 14

E-mail: hirschpek@vhs-balingen.de



Dienstag, 04. Februar 2020

■ Betriebsbesuch Ridi Leuchten



Die RIDI Group, setzen alles daran, es individueller, sicherer und nachhaltiger zu gestalten. Mit größtmöglicher Flexibilität, einem zuverlässigen Service und intelligenten Lichtlösungen, die immer wieder aufs Neue begeistern. Mit ihren Produktmarken bieten sie das gesamte Spektrum von technischen Leuchten und funktionalen Lichtbändern über designorientierte Lichtobjekte bis hin zur stimmungsvollen Ambiente-Beleuchtung.

11001

Treffpunkt: Hauptstraße 31-33, Jungingen; 13.45 Uhr bis ca.

16.00 Uhr, € 5,-; Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: Dienstag, 28.01.20

Info



Zu den Veranstaltungen mit diesem Symbol bringen Sie bitte einen Kopfhörer mit.

vhs-akzente Tages- und Halbtagesfahrten

Soweit nichts anderes angegeben ist:

- findet die Fahrt mit einem modernen Reisebus statt,
- werden Sie durch das akzente-Team begleitet,
- fährt der Bus vom unteren Parkplatz der Stadthalle Balingen ab,

- kann die Fahrt stattfinden, wenn bis zum angegebenen Anmeldeschluss die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr akzente-Team

Brunhilde Haid, Christel Schäfer und Monika Althaus

Mittwoch, 11. März 2020

■ Der Stuttgarter Landtag – Führung und Besuch einer Plenarsitzung



Wir nehmen nach einer Einführung an der Plenarsitzung des Landtags teil und verfolgen von den Zuhörerplätzen aus die Debatte. Im Anschluss findet ein Gespräch mit unserer Landtagsabgeordneten, Wirtschaftsministerin Dr. Nicole Hoffmeister-Kraut, statt.

11002

Abfahrt 12.00 Uhr vom unteren Parkplatz der Stadthalle; Rückkehr ca. 19.30 Uhr, Gebühr € 39,-

Anmeldeschluss: Mittwoch, 12.02.20

Donnerstag, 19. März 2020

■ Die Euthanasie in Gra- feneck und die Juden von Buttenhausen

Mit Herrn Eberhard Zacher



Die Gedenkstätte informiert eindrucksvoll über die ideologische Vorgeschichte, über Lage und Funktion der Vernichtungsgelände und über die Opfer.

Buttenhausen war seit 1787 eine typische Landjudengemeinde, an deren Beispiel sich historische Entwicklungen gut nachvollziehen lassen. Im neu konzipierten Jüdischen Museum werden ausführlich Entstehung, Kultur, Alltag und Untergang der Gemeinde dokumentiert.

11010

Abfahrt 8.00 Uhr vom unteren Parkplatz der Stadthalle; Rückkehr ca. 18.30 Uhr Gebühr € 47,- für Fahrt, Eintritt und Führung.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 05.03.20

Donnerstag, 23. April 2020

■ Iffezheim Rhein- kraftwerk EnBW und Baden-Baden



Möchten Sie wissen, wie eine Turbine funktioniert und das Vibrieren dieser größten vom Menschen entwickelten Maschinen im Turbinenhaus spüren? Sie werden durch die technische Großanlage geführt, es werden Funktionsweisen und Zusammenhänge erklärt und Fragen beantwortet. Anschließend fahren wir noch nach Baden-Baden, wo Sie genügend Zeit zur freien Verfügung haben.

11004

Abfahrt 7.00 Uhr vom unteren Parkplatz der Stadthalle; Rückkehr ca. 19.30 Uhr; Gebühr € 51,- für Fahrt, Eintritt und Führung.

Bitte beachten: Dreistündige Führung, nicht geeignet für Personen die nicht gut zu Fuß sind und Personen die eine Gehhilfe benötigen. Bitte geschlossenes und flaches Schuhwerk tragen.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 02.04.20

Dienstag, 12. Mai 2020

■ Landesgartenschau Überlingen



Überlingen feiert vom 23. April bis 18. Oktober 2020 ein sommerlanges Gartenfest. An 179 Tagen ist viel geboten in der gesamten Stadt, die zeitgleich ihr 1250. Jubiläum begeht. Lassen Sie sich in fünf Ausstellungsbereichen inspirieren und genießen Sie die erste Landesgartenschau mit einem unvergleichlichen Panorama in der Vierländerregion am Bodensee.

11005

Abfahrt 7.30 Uhr vom unteren Parkplatz der Stadthalle; Rückkehr ca. 20.00 Uhr; Gebühr € 69,- für Fahrt, Eintritt und Führung.

Bitte beachten: Dreistündige Führung, nicht geeignet für Personen die nicht gut zu Fuß sind.

Anmeldeschluss: Dienstag, 14.04.20



Ihr zuverlässiger Partner für die Durchführung und Organisation von:

Busreisen

- Städtereisen
- Urlaubsreisen
- Kurz- & Clubreisen

- Schiffs- & Rundreisen
- Vereins- & Klassenreisen
- Musical- & Festspielreisen



Rosenfelder Straße 77 · 72336 Balingen
Telefon: (07433) 9972-0 · Telefax: (07433) 9972-72
www.maas-reisen.de · info@maas-reisen.de



Samstag, 16. Mai 2020

In Kooperation mit dem Kunstverein Hechingen und der Volkshochschule Hechingen

■ Kunstexkursion nach Mannheim

Besuch der Kunsthalle Mannheim und der Galerie „Port25“



Mit ihrem spektakulären Neubau von 2018 schreibt die Kunsthalle Mannheim ihre 100-jährige Geschichte weiter. Hier können Sie die weltweit größte Sammlung von Werken des Künstlers Anselm Kiefer bewundern. Mit vielen weiteren Spitzenwerken von Édouard Manet über Francis Bacon bis William Kentridge und einem Fokus auf Skulpturen ist die Kunsthalle Mannheim ein Leuchtturm in der deutschen Museumslandschaft.

Am Vormittag besuchen wir die Galerie „Port25 – Raum für Gegenwartskunst“ im Szeneviertel Jungbusch. Es werden Künstler aus der Region zusammen mit internationalen künstlerischen Positionen gezeigt.

11008 Marita Linder-Schick

Abfahrt 7.30 Uhr vom unteren Parkplatz der Stadthalle; Zwischenhalt Kaufland in Hechingen; Rückkehr ca. 21.00 Uhr; Gebühr € 75,- für Fahrt, Eintritte und Führungen in beiden Ausstellungen.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 30.04.20

Donnerstag, 28. Mai 2020

■ Kunstausstellung – Werkentwicklung bei Andreas Felger



Andreas Felger, dessen Werkentwicklung Gegenstand der aktuellen Ausstellung ist, hat an der Akademie der bildenden Künste in München studiert. In den 70er Jahren wandte er sich der Holzschnitttechnik und der Malerei zu. Seine Werke sind seit 1970 in zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland zu sehen. 2002 gründete er die Andreas Felger Kultur-Stiftung zur Förderung zeitgenössischer Bildender Kunst.

11013

Treffpunkt: 13.45 Uhr, Löwensteinplatz 1, Mössingen

Gebühr € 12,- für Eintritt und Führung

Anmeldeschluss: Dienstag, 14.05.20

Mittwoch, 17. Juni 2020

■ Schloss Arenenberg und Konstanz



Erfahren Sie auf einem geführten Rundgang durch das original ausgestattete Schloss und den wunderschönen Garten, wie Hortense mit ihrem Sohn Louis, der später als Napoleon III. der letzte Kaiser von Frankreich wurde, lebte. Im Anschluss fahren wir nach Konstanz, wo Sie noch genügend Zeit zur eigenen Verfügung haben.

11006

Abfahrt 7.30 Uhr vom unteren Parkplatz der Stadthalle; Rückkehr ca. 20.00 Uhr; Gebühr € 81,- für Fahrt, Eintritt und Führung

Anmeldeschluss: Mittwoch, 20.05.20

Burg
HOHENZOLLERN

Was ist denn das ?

A: Königin Luises Dienerchaftsglöckchen	B: Kaiser Wilhelms Glöckchenkinderrassel
C: Friedrichs des Großen Tabaksglöckchendose	D: Kaiserin Augustas Glöckchenhundepfeife

Sollten Sie sich nicht sicher sein, dann belegen Sie doch einfach einen VHS-Kurs in Geschichte oder besuchen Sie mal wieder die Burg Hohenzollern.

www.burg-hohenzollern.com | Telefon 07471.2428

WORLD PRESS PHOTO

EXHIBITION 2020

27. Juni –
19. Juli 2020
Zehntscheuer
Balingen

Montag, 06. Juli 2020

■ Ausstellung: World Press Photo – die besten Pressefotos von Brennpunkten der Welt

Die Ausstellung des – laut der New York Times – wichtigsten Fotowettbewerbs der Welt kommt wieder nach Balingen. Die ausgezeichneten Fotos des diesjährigen Wettbewerbs werden vom 27.06. bis zum 19.07.2020 in der Zehntscheuer Balingen zu sehen sein. Bei einer Führung durch die Ausstellung erfahren Sie Hintergründe und Geschichten zu den ausgestellten Bildern und Fotoreportagen.

11007

Uhrzeit 14.00 Uhr; Gebühr € 12,- für Eintritt und Führung

Anmeldeschluss: Montag, 29.06.20

Donnerstag, 23. Juli und

Freitag, 24. Juli

■ Freilichtspiele Schwäbisch Hall und Künzelsau Würth



Hoch auf einem Bergsporn über dem Flüsschen Jagst liegt Schloss Langenburg, dessen Ursprünge bis in die Stauferzeit zurückreichen. Hier haben Sie die Möglichkeit zur Besichtigung und einem Spaziergang durch den Garten. Danach fahren Sie weiter nach Schwäbisch Hall. Während einer Führung erfahren Sie alles Wissenswerte über die moderne Stadt mit mittelalterlichem Flair und historischer Altstadt. Zum Abendessen erwartet Sie im Ratskeller ein 3-Gang Freilichtspiel Menü. Um 20.30 Uhr beginnt die Aufführung von Maria Stuart auf der Großen Treppe. Nach dem Frühstück fahren wir nach Künzelsau. Hier steht ein Besuch des Kunstmuseums Würth auf Ihrem Programm. Danach haben Sie die Möglichkeit zum Mittagessen. Am Nachmittag treten Sie die Heimreise an.

11009

Abfahrt nach Schwäbisch Hall um 8.00 Uhr vom unteren Parkplatz der Stadthalle; Stadtführung und 3 Gänge – Abendessen im Ratskeller; Aufführung von Maria Stuart auf der Großen Treppe (Ticket Block A), Zuschlag: € 39,50,-, (Ticket Block B), Zuschlag: € 34,50,-; Übernachtung und Frühstücksbuffet im Hotel.

Am 24. Juni weiterfahrt nach Künzelsau: Besuch des Kunstmuseums Würth. Am Nachmittag treten wir die Heimreise an. Ankunft ca. 19.30 Uhr.

Gebühr: 252,- zzgl. EZ-Zuschlag € 50,-
Anmeldeschluss: Dienstag, 23.06.20

Exkursionen der VHS Haigerloch

Mittwoch, 24. Juni 2020

■ Seehof Haigerloch – wo der „Zollernspelz“ wächst



Um landwirtschaftliche Betriebe mit Pflanz- und Saatgut zu versorgen, werden für die jeweiligen Anbauverhältnisse geeignete Sorten vermehrt. Das Besondere am Seehof: Auch alte Getreidesorten wie das „Oberulmer Rotkorn“ oder der „Zollernspelz“ finden ihren Platz. Bei einer Führung auf dem Gutshof und einer Feldrundfahrt erhalten wir exklusive Einblicke hinter die Kulissen.

11025

Treffpunkt: Seehof 1, 72401 Haigerloch, 13.45 Uhr bis 16.00 Uhr, € 5,-; Anmeldung erforderlich.

Anmeldeschluss: Mittwoch 10. Juni 2020

Donnerstag, 07. Mai 2020 und

Freitag, 15. Mai 2020

■ Duttenhofersches Apfelgut zur Apfelblüte



Zwischen Schwarzwald und Schwäbischer Alb, am Rande der Vegetationsgrenze für Äpfel liegt das Apfelgut von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer. Gemeinsam starten Sie mit einer Führung durch den Park, bei der Sie allerlei Wissenswertes zum Apfelanbau, der Veredelung der Äpfel, aber auch Geschichtliches erfahren werden. Im Anschluss findet eine Verkostung der Produkte statt.

11012 07.05.2020

11013 15.05.2020

Treffpunkt: 13.45 Uhr, Neunthausen 45, Sulz am Neckar

Gebühr € 12,- für Führung

Anmeldeschluss: Donnerstag, 23.04.20

Exkursionen der VHS Albstadt

Montag, 01. Juni 2020

■ Bahnerlebnisexkursion zur historischen Trossinger Eisenbahn – Aus Anlass des großen traditionellen Trossinger Pfingstmarkts



Sonderfahrten mit der historischen „grünen Garnitur“ von 1898, dem ältesten betriebsbereiten Elektrozug der Welt. Mit seinen Holzsitzbänken, den offenen Plattformen und vielen weiteren original erhaltenen Ausstattungsdetails vermittelt der Zug einen Eindruck, wie das Bahnfahren zu Urgroßvaters Zeiten einmal war.

100001 Albrecht Dorow

Abfahrt: Balingen 8:23 Uhr, A.-Ebingen 8:12 Uhr

Rückkehr: Balingen 17:27 Uhr,

A.-Ebingen 17:47 Uhr; Gebühr: € 33,-

Freitag, 20. März 2020

■ Die Genussrösterei – Führung im Kaffeewerk Zollernalb



Kaffee ist eines der meist konsumierten Getränke der Welt. Alleine in Deutschland liegt der Verbrauch pro Person bei 150 Liter im Jahr. Ursprünglich kommt der Kaffeebaum aus Afrika, genauer aus Äthiopien. Inzwischen wird Kaffee in mehr als 50 Ländern der Tropen und Subtropen, dem so genannten Kaffeegürtel, angebaut. Die Pflanzen gehören zur botanischen Gattung Coffea aus der Familie Rubiaceae.

100002 Miriam Braummüller

Treffpunkt: 10.00 Uhr Kaffeewerk Zollernalb, Kientenstrasse 51, 72458 Albstadt; Gebühr: € 12,-

Freitag, 15. Mai 2020

■ Die Genussrösterei – Führung im Kaffeewerk Zollernalb



Kaffee ist eines der meist konsumierten Getränke der Welt. Alleine in Deutschland liegt der Verbrauch pro Person bei 150 Liter im Jahr. Ursprünglich kommt der Kaffeebaum aus Afrika, genauer aus Äthiopien. Inzwischen wird Kaffee in mehr als 50 Ländern der Tropen und Subtropen, dem so genannten Kaffeegürtel, angebaut. Die Pflanzen gehören zur botanischen Gattung Coffea aus der Familie Rubiaceae.

100003 Christoph Mast

Treffpunkt: 10.00 Uhr Kaffeewerk Zollernalb, Kientenstrasse 51, 72458 Albstadt; Gebühr: € 12,-

Mittwoch, 24. Juni 2020

■ Alles geklärt?!? – Führung durch das Klärwerk Albstadt



In einer Kläranlage, auch Abwasserbehandlungsanlage genannt, wird das Abwasser gereinigt. Dazu werden mechanische, biologische und chemische Behandlungsmethoden eingesetzt. Diese Verfahrensarten nacheinander in verschiedenen Reinigungsstufen eingesetzt nennt man auch dreistufiges System. Bei der Führung werden Einblicke in die Klärprozesse gegeben und auch Fragen beantwortet.

103001 Christoph Mast

Treffpunkt: 09.00 Uhr Klärwerk Albstadt, Ehestetter Weg 62, 72458 Albstadt; Gebühr: € 12,-

Samstag, 06. Juni 2020

■ Alles Bio? Besuch auf einem Biohof

Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren



Bio ist nicht gleich Bio, aber was macht den Unterschied? Ist Bio wirklich besser? Fragen, die beantwortet werden!

Bei einer Führung durch den Ziegenstall und über die Felder und Wiesen, geht Familie Dietz ausführlich auf Biodiversität und ökologische Bewirtschaftung ein.

104001 Alexander Dietz

Treffpunkt: Ziegenhütte Harthausen, 14.30 – 18.00 Uhr; Bei der Ziegelhütte 2, Harth; Gebühr: € 8,50,-

Freitag, 15. Mai 2020

■ Spuren jüdischen Lebens in Ebingen

in Kooperation mit der Heimatkundlichen Vereinigung Zollernalb



In einer Führung geht Stadtarchivarin Dorothea Reuter den wenigen Spuren jüdischen Lebens in Ebingen nach. Anhand ehemaliger Standorte wie z.B. in der Marktstraße lassen sich vereinzelte jüdische Geschäfte vom Ende des 19. Jahrhunderts bis 1938 nachweisen. Die Führung ist eine gemeinsame Veranstaltung mit der Heimatkundlichen Vereinigung Zollernalb.

109001 Dorothea Reuter, Stadtarchivarin

Fr., 14.00 – 17.00 Uhr; Ohne Gebühr!

Info & Anmeldung

vhs Volkshochschule Albstadt e.V.

Johannesstr. 5, 72458 Albstadt

Telefon 074 31 / 1 34 35-0

info@vhs-albstadt.de

www.vhs-albstadt.de



FORUM

Ansprechpartnerin:

Marita Linder-Schick

Telefon: 90 80 18

E-mail: linder-schick@vhs-balingen.de

WORLD PRESS PHOTO

EXHIBITION 2020



Seit 1955 zeichnet die niederländische World Press Photo Foundation die besten Pressefotos der Welt aus. Der World Press Photo Award gilt als international wichtigster Preis für Pressefotografie.

Die 150 prämierten Fotografien aus acht Kategorien sind weltweit in über 100 Städten zu sehen, unter anderem in Paris, Tokio und Sydney. Im vergangenen Jahr reihte sich Balingen zum ersten Mal in die Riege der Metropolen ein.

Vom 27. Juni bis zum 19. Juli 2020 zeigt die Volkshochschule Balingen zum zweiten Mal die World-Press-Photo-Ausstellung in der Zehntscheuer, begleitet von abwechslungsreichen Veranstaltungen zu den Themen Fotografie und Journalismus.

Die preisgekrönten Aufnahmen lassen das vergangene Jahr als zeitgeschichtliche Zeugnisse auf beeindruckende Weise Revue passieren. Drei Wochen lang haben Sie die besondere Gelegenheit, die Welt mit anderen Augen zu sehen, denn hinter jedem der Bilder verbirgt sich eine Geschichte – eine, die es sich zu kennen lohnt.

Weitere Informationen unter www.vhs-balingen.de/worldpressphoto.

Ausstellungsdauer

Samstag, 27. Juni bis Sonntag, 19. Juli 2020

Öffnungszeiten

Täglich von 11.00 bis 20.00 Uhr und
donnerstags von 11.00 bis 21.00 Uhr

Eintrittspreise

Erwachsene 8,- €

Ermäßigt 5,- € (SchülerInnen, Studierende, Auszubildende und
Schwerbehinderte mit entsprechendem Ausweis)

Gruppen (mind. 15 Personen) 6,- € pro Person
mit öffentlicher Führung jeweils 4,- € zusätzlich

Öffentliche Führungen

Täglich um 15.00 Uhr und 18.00 Uhr;
sonntags zusätzlich um 12.00 Uhr

Sie sollten sich 15 Minuten vorher an der Kasse einfinden. Die Führung dauert
ca. 50 Minuten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Private Führungen

80,- € zzgl. Eintritte

Führungsgebühr außerhalb der Öffnungszeiten:
115,- € zzgl. Eintritte

Bis maximal 20 Personen; Private Führungen müssen vorab bei der vhs gebucht
werden unter Tel.: 07433 90800; E-Mail: verwaltung@vhs-balingen.de

Die World Press Photo Foundation empfiehlt für den Ausstellungsbesuch ein
Mindestalter von 14 Jahren.

Allgemeinbildung



■ Körperkultur / Körperkult

Seminar mit einführendem Vortrag

Der Körper ist biologische Gegebenheit und Produkt gesellschaftlicher Formung. Jede Kultur schreibt sich in ihn ein. Der Körper nimmt eine zentrale Stellung ein, erzählt eine „unterirdische Geschichte“ (Adorno/Horkheimer). Der Vortrag geht auf zeitgemäße Vorstellungen (Antike/Mittelalter/Neuzeit) auch auf die Bewertung und Bedeutung des Körpers in der Moderne und Spätmoderne ein. Fragen der religiösen Deutung, der Macht, der Vermarktung, der exzessiven Darstellung und -formung unserer Tage wird nachgegangen.

10014 Herbert Seidler-Dehn

Fr., 20.03., 16.00-19.00

Stadthalle, Studio; € 32,-

■ Hermann Hesse – Das Glasperlenspiel

Vortrag

Hermann Hesses „Glasperlenspiel“ ist sein letztes großes Werk und enthält sein literarisch-philosophisches Vermächtnis – allerdings ist es schwierig zu verstehen. Der Referent, ein ausgewiesener Hesse-Kenner, erklärt das Wesen des „Glasperlenspiels“ und interpretiert die Entwicklung der Hauptfigur Josef Knecht, samt den Nebenfiguren und den nachgestellten Lebensläufen. Anschließend besteht Gelegenheit zur Diskussion.

10022 Dr. Günter Baumann,

Literaturwissenschaftler

Mi., 22.04., 19.00

Stadthalle, Konferenzbereich; € 8,-;

Abendkasse (keine Anmeldung
erforderlich)

■ Mein Leben – meine Biografie

Schreibworkshop

Oma, erzähl mal ... Jeder Mensch hat einen Roman erlebt. Aber wie den zu Papier bringen? Wie macht man aus einem ganzen Leben eine Geschichte für die Kinder und Enkel?

Gemeinsam erleben wir, was wichtig ist. Suchen nach Ansätzen, um aus einem Lebenslauf einen Roman zu machen.

**10012 Silke Porath, Autorin,
Schreibtrainerin**

Sa., 25.04., 14.00-17.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 23; € 29,-

■ Faszination Wald und Gesundheit

Seminar



„Waldbaden“ und „Waldtherapie“ sind äußerst beliebte Themen. Gerade im digitalen Zeitalter, in der wir die meiste Zeit des Tages vor Bildschirmen verbringen, wird die Sehnsucht zurück zur Natur geweckt. Sie erhalten einen theoretischen und praktischen Einblick, wie Waldaufenthalte und Achtsamkeitsübungen in der Natur auf Gehirn und Körper wirken. Die praktischen Übungen machen wir in umliegenden Gebieten und an der Eyach in Balingen.

**10016 Prof. Dr. Ahmed A. Karim,
Dipl.-Psych., Neurowissenschaftler,
Psychotherapeut**

Fr., 19.06., 26.06., 16.00-18.30

Stadthalle, Konferenzraum 1; € 67,-

Info & Anmeldung



(07433) 90 80 0

vhs Balingen Hotline

„Balingen Unterwelten“ Führung



Bei der neuen thematischen Stadtführung geht es tief hinunter in die Balingen Unterwelten und bis ins 13. Jahrhundert zurück. Anders als in früheren Zeiten werden heute die meisten Gebäude vollständig unterkellert. Bis ins 19. Jhd. hinein besaßen viele Häuser nur einen relativ kleinen Keller. Sie werden erfahren, warum die Neue Straße ihren Namen erhielt und was unter dem Zollernschloss und dem Wasserturm zu finden ist. Kaum jemand hat in den letzten Jahrzehnten den sog. Lang-Keller unter der Lang-Scheuer beim Freibad betreten.

- 10017 Dr. Ingrid Helber, Kunsthistorikerin, Historikerin**
Mi., 06.05., 19.00-20.30,
Treffpunkt: 18:45 Uhr, Zollernschloss;
€ 14,-; Mit Anmeldung!
- 10018 Dr. Ingrid Helber**
Sa., 09.05., 10.00-11.30
Treffpunkt: 09:45 Uhr, Zollernschloss;
€ 14,-; Mit Anmeldung!
- 10019 Dr. Ingrid Helber**
Sa., 09.05., 14.00-15.30
Treffpunkt: 13:45 Uhr, Zollernschloss;
€ 14,-; Mit Anmeldung!

Psychologie

Kunstwerke & Coaching im Museum neu erleben Mit „kunstblick“ nach der Sym- bolon-Methode coachen

Symbolon Art4Reflection macht Ihren Museumsbesuch zum Selbstreflexionsprozess. Das kompakte Kurzcoaching ermöglicht es uns, via Kunstwerk eigene Themen zu reflektieren, alte Denkpfade zu verlassen, Potenziale freizulegen und kreative Prozesse anzustoßen, damit neue Lösungen entstehen können. Es wird mit drei ausgewählten Kunstwerken gearbeitet – ein innovativer, inspirierender und nachhaltiger Prozess.

- 10023 Heidrun Bucher-Schlichtenberger, Kunsthistorikerin M. A., dipl. systemischer Coach**
Sa., 15.02., 15.00-16.30
Kunstmuseum Albstadt, Kirchgraben
11, 72458 Albstadt; € 39,-; Mit Anmeldung!

Kunstwerke & Coaching im Einzelcoaching neu erleben Mit „kunstblick“ nach der Sym- bolon-Methode coachen

- Heidrun Bucher-Schlichtenberger, Kunsthistorikerin M. A., dipl. systemischer Coach**
10024 Mo., 09.03.,
100241 Mo., 16.03.,
100242 Mo., 23.03.,
100243 Mo., 27.04.,
100244 Mo., 18.05.,
Einzelcoaching jeweils montags
19.30-21.00
Galerie Kunstblick, Neue Straße 44, 72336
Balingen; € 120,-; Anmeldung erforderlich!

Mentale Stärke – Sich selbst und andere besser verstehen Seminar

Entdecken Sie Möglichkeiten, wie man mit schwierigen Situationen souverän umgehen kann, mit praktischen Anregungen und Impulsen dazu beitragen kann, mehr Gelassenheit zu entwickeln und in sich selbst zu ruhen. Vorgestellt werden Verfahren, die das Selbstvertrauen stärken und helfen, schwierige Entscheidungen zu treffen und unerledigte Aufgaben aktiv anzugehen.

10025 Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Trainer und Coach
Di., 18.02., 18.30-21.30
Stadthalle, Studio; € 35,-

Wie die Gedanken endlich Ruhe finden Seminar



Endlich wieder abschalten können, besser schlafen, auch unter Stress gelassen und zuversichtlich bleiben – mit Ihren drei inneren Schaltern können Sie Druck, Ängste, Grübeln und Pessimismus sofort unterbrechen und Ruhe in die Gedanken bringen – unser höchstes Gut, denn über ruhige Gedanken finden wir Zugang zu unseren Potenzialen, zur Liebe, zum Selbsterkennen und problemlösenden Bewusstsein. Wir können besser loslassen, mit Freude lernen, uns abgrenzen, konzentrieren und motivieren.

10021 Peter Bergholz
Sa., 07.03., 10.00-16.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 11, 1. OG; € 49,-

Keep cool – Konflikte verstehen und gewinn- bringend lösen Seminar

Enttäuscht? Frustriert? Genervt? Wo Menschen miteinander zu tun haben, kann es zu Reibereien und Missverständnissen kommen. Sie erfahren, mit welchen Strategien und Fertigkeiten sich Konflikte entschärfen lassen. Anhand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen lernen Sie nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, um mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten.

10026 Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Trainer und Coach
Mi., 06.05., 18.30-21.00
Stadthalle, Konferenzraum 1; € 35,-

After-Work-Coaching „Die Marke ICH“


NEU



Wie bringe ich meine persönlichen und beruflichen Facetten zum Strahlen? Die meisten Menschen bringen dafür schon viele Voraussetzungen mit und besitzen wahrscheinlich bereits eine Markenpersönlichkeit, die sie noch weiterentwickeln können. Wer allerdings ein fertiges Schema sucht, um seine Marke ICH aufzubauen, der wird meist enttäuscht. Ihre Markenpersönlichkeit ist Ihr individueller Mehrwert.

- 21502 Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Imageberater**
Sa., 20.06., 14.00-17.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 23; € 60,-

Weitere Informationen

 im Internet unter
www.vhs-balingen.de

NECKAR-ALB REGENERATIV



BAUEN & LEBEN

ERST
INFORMIEREN
DANN
SANIEREN!

14.+ 15. März 2020 Sa. und So.
11 - 17 Uhr

Messegelände Balingen
www.neckar-alb-regenerativ.de

Kommunikation & Sozialkompetenz

■ Selbstschutz – Gezielte Reaktion auf Gefahren und Angriffe Seminar

Wie kann auf Gefahren reagiert werden und wie werden Angriffe abwehrt? Legale Bewaffnung wird thematisiert: Was ist gesetzlich erlaubt und wann darf man welche Hilfsmittel mitführen und notfalls einsetzen? Kleinen Waffenschein? Abschließend führt der Referent effektive, einfach anwendbare Abwehrtechniken vor, die lebensrettend sein können.

10027 Norbert Zerr, Hauptkommissar a. D.
Mi., 04.03., 19.00-21.00
Stadthalle, Konferenzraum 1; € 19,-

■ Rhetorik, Kommunikation und mehr Durchblick Seminar

Die Kunst, frei zu reden, ist viel einfacher zu erlernen, als Sie denken. Der Dozent zeigt, wie Sie ohne Umwege Ihr Publikum begeistern, es mitdenken und mitmachen lassen – mit weniger, aber gezieltem Rednereinsatz erreichen Sie mehr. Verhaltenspsychologische Grundlagen, Kommunikationstechniken, Transferhilfen und gekonnte Präsentation machen jede Rede, Vorstellung oder Gespräch zu einem Erfolg.

10040 Bernd Haussmann, Dipl. Ing. (FH), Trainer
Sa., 04.07., 9.00-16.00
Stadthalle, Konferenzraum 3; € 75,-

■ „Wer war das noch gleich?“ – Nie mehr namenlos! Mit vielen Anregungen zum Smalltalk zu Beginn eines Gesprächs.

Wer sich Namen merkt, zeigt Interesse an seinem Gegenüber. Das wusste auch US-Präsident Lyndon B. Johnson, der sich zum Ziel gesetzt hatte, ein perfektes Personengedächtnis zu haben. Bernd Haussmann, Gedächtnistrainer und Autor in der Reihe „Think“ von Ravensburger, zeigt Ihnen, wie Sie sich Namen besser merken können, und stattet Sie mit Tipps und Tricks für den Beginn eines Gesprächs aus.

10041 Bernd Haussmann, Dipl. Ing. (FH), Trainer
Sa., 04.07., 17.00-20.00
Stadthalle, Konferenzraum 3; € 29,-

Kultur & Kaffee am Nachmittag

Vorträge, Lesungen ... bei einer Tasse Kaffee im gemütlichen Ambiente der GenießBAR in Balingen.
In Kooperation mit dem Kaffeewerk Balingen.

■ Die letzte Nacht Lesung

„Durchweg vorzügliche und lesenswerte Erzählungen, gleichermaßen nüchtern, anrührend und glaubwürdig“ lobte die Badische Zeitung Matthias Kehles Erzählband „Die letzte Nacht“. Der Thaddäus-Troll-Preisträger legt hier sein bislang persönlichstes Buch vor. Mit feiner Feder verdichtet er Erfahrungen aus vier Jahrzehnten zu Kammerspielen des Lebens. Er erinnert sich an Begegnungen des Alltags, an Mutter und Vater, eine skurrile Nachbarin, die Gärten der Jugend, besinnliche Dia-Abende, erste Lieben und letzte Abschiede. (Stuttgarter Zeitung).



10047 Matthias Kehle, Schriftsteller, Journalist, Mitglied im PEN
Di., 21.01., 16.00
Kaffeewerk Balingen GenießBAR,
Färberstr. 3, Balingen; € 5,-

■ Heiße, der Lenz ist da!? Lesung

Okay, Anfang März erst mal bloß meteorologisch. Doch bei genauem Hinsehen kann man erste Anzeichen seiner baldigen Regentschaft erkennen: fensterputzende Hausfrauen, basswummernde Autokorsos durchs Fachwerkstädtle, übermütige Meisen im Tiefflug und überhaupt viel Wundersames, wie es so nur der Frühling hervorbringt. Oder Kirschners Geschichten ...

10048 Wolfgang Kirschner, Autor
Di., 03.03., 16.00
Kaffeewerk Balingen
GenießBAR,
Färberstr. 3,
Balingen; € 5,-



■ Soweit mein Herz mich trägt Lesung

Grit Ott, Autorin und Beschäftigungstherapeutin aus Berlin, beschreibt ihre Erlebnisse auf dem 800 km langen Jakobsweg als allein pilgernde 60-Jährige mit Diabetes, drei Bypassen und schwerem Rheuma. Sie will dazu ermutigen, sich trotz chronischer Krankheiten und deren Stolpersteinen niemals unterkriegen zu lassen, sondern auch mal was Außergewöhnliches zu wagen!

10049 Grit Ott
Di., 21.04., 16.00
Kaffeewerk Balingen GenießBAR,
Färberstr. 3, Balingen; € 5,-



Wege des Älterwerdens

Veranstalter: Generationennetz Balingen e.V.; Evangelisches Bildungswerk Balingen und Sulz, Pflegestützpunkt Balingen, Katholische Erwachsenenbildung Zollernalbkreis, vhs Balingen

■ Fitte Füße – gut zu Fuß Nachmittagskurs

Unsere Füße sind von morgens bis abends im Einsatz. Sie tragen unser Körpergewicht, halten uns im Gleichgewicht und bringen uns zum Ziel. Wir müssen mehr auf unsere Füße achten, bevor sie Probleme und Schmerzen verursachen. Trainieren ist besser als Operieren! Sie erfahren mehr über den Aufbau des Fußes und lernen einfache Übungen, mit denen Sie Lebensqualität und Wohlbefinden fördern können.

10054 Anne Heller, Gedächtnistrainerin
Di., 03.03., 14.30-16.00
Kath. Gemeindehaus, Heilig Geist-Kirchplatz 4; € 8,-; Anmeldung erforderlich! Tel. 07433-9011030, Mail: info@keb-zak.de

■ Pflegerische Versorgung von Demenzkranken



Die pflegerische Versorgung, von an Demenz erkrankten Angehörigen, bedeutet Herausforderung und Zufriedenheit zugleich! Hier erhalten Angehörige theoretisches Wissen und praktische Anleitung zur pflegerischen Versorgung und zum speziellen Umgang mit Menschen mit dem Krankheitsbild der „Alzheimer Demenz“.

10055 Christa Krauss, Pflegepädagogin
Do., 12.03., 19.03., 10.00-11.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 22; € 29,-; Der 2. Termin findet im Sanitätshaus Kienzle statt.
In Kooperation mit dem Sanitätshaus Kienzle Balingen.

■ Pedelec-Sicherheitstraining

Bei diesem kostenlosen Sicherheitstraining können Sie gefahrlos den richtigen Umgang mit dem Pedelec üben. Sie bringen Ihr eigenes Rad mit; es stehen auch Testräder zur Verfügung.

- Inhalte:
- Vorstellung verschiedener Räder
 - Wo darf ich fahren?
 - Fahrradhelm?
 - Fahrpraktische Übungen wie Anfahren, richtiges Bremsen (auch in Notsituationen), Kurvenfahren, Slalomfahren

Georg Seeg, zert. Trainer, Verkehrswacht ZAK

10051 Sa., 25.04., 17.00-19.00
10052 So., 26.04., 17.00-19.00

Treffpunkt: Messegelände Balingen (Zufahrt über TOR 2). Das Training findet nur bei trockener Witterung statt. Info und Anmeldung über (07433/10641 oder info@vwzak.de); Ohne Gebühr!

DAHEIM STATT HEIM
24h Betreuung im eigenen Zuhause

PROMEDICA PLUS
Betreuung und Pflege daheim

Region: Zollernalb / Sigmaringen

Tel. 07432 - 171999

zollernalb@promedicaplus.de

www.promedicaplus.de/zollernalb

**Ihre persönliche
Beratung vor Ort**

Immer an Ihrer Seite: Herzlich. Kompetent. Engagiert.

Eine gute Überraschung



**Geschenkgutscheine
der vhs**

■ Pflegeversicherung 1 – Vor der Einstufung

Reicht der Unterstützungsbedarf schon aus, um Leistungen der Pflegeversicherung zu beantragen? Was muss bei der Antragstellung beachtet werden? Wie bereiten Sie sich auf den Begutachtungstermin gut vor? Heide Rath vom Pflegestützpunkt Balingen erklärt die Pflegeversicherung und steht für Fragen zur Verfügung.

Heide Rath, Pflegestützpunkt Balingen

10056 Do., 16.01., 18.15

10057 Do., 05.03., 18.15

10058 Do., 25.06., 18.15

10059 Do., 13.08., 18.15

Generationenhaus, Cafétreff, Filserstr. 9, Balingen; Kostenlos; (Keine Anmeldung erforderlich.)

■ Pflegeversicherung 2 – Nach der Einstufung

Ihr Angehöriger hat einen Pflegegrad erhalten. Welche Leistungen gibt es? Was steckt hinter den Begriffen Entlastungsbeitrag, Verhinderungspflege usw.? Wie kann Pflege organisiert werden? Welche Angebote gibt es? Was Sie wissen müssen, damit Sie trotz Pflege selbst gesund bleiben, erfahren Sie bei diesem Vortrag.

Heide Rath, Pflegestützpunkt Balingen

10060 Do., 13.02., 18.15

10061 Do., 07.05., 18.15

10062 Do., 16.07., 18.15

Generationenhaus, Cafétreff, Filserstr. 9, Balingen; Kostenlos; (Keine Anmeldung erforderlich.)

Landeskunde

■ Rumänien, Siebenbürgen und die berühmten Moldauklöster

Digitale Tonbildschau

Rumänien, einer der jungen Staaten der europäischen Gemeinschaft, ist in seiner langen Geschichte von vielen Völkerstämmen und ihren Kulturen geprägt worden. Die zum Weltkulturerbe gehörenden Moldauklöster und Kirchenburgen sind beeindruckend. In Transilvanien oder Siebenbürgen, der Heimat Graf Draculas, bauten deutsche Siedler und Ritter des Deutschen Ordens imposante Kirchenburgen und gründeten sehenswerte Städte.

10065 Karl-Heinz Unterberger, Fotograf Di., 03.03., 16.00

Seniorenresidenz an der Eyach, Hirschbergstr. 4, Balingen; € 3,-; (Keine Anmeldung erforderlich.)

■ Die Romantische Straße – von Würzburg bis Füssen

Digitale Tonbildschau



Deutschlands älteste und beliebteste Ferienstraße erschließt den Reichtum abendländischer Geschichte, Kunst und Kultur. Sie lebt von Städten mit eindrucksvollen Prachtbauten, die ihr Gesicht über Jahrhunderte hinweg bewahrt haben: Balthasar Neumann Würzburger Residenz, Tilmann Riemenschneider. Augsburg mit der Fuggerei aus dem 16. Jahrhundert, Wieskirche aus dem Rokoko im Pfaffenwinkel, Schloss Neuschwanstein. Die Romantische Straße endet in Füssen.

10064 Karl-Heinz Unterberger, Fotograf Mi., 15.04., 14.30

Haus am Stettberg, Ostdorfer Straße 83, Balingen; (Keine Anmeldung erforderlich.)

■ Usbekistan – Märchen aus 1001 Nacht an der Seidenstraße

Digitale Tonbildschau



Taschkent – Samarkand – Buchar. Wie Diamanten an einer Kette reihen sich die Städte der sagenumwobenen Seidenstraße aneinander, die ab 300 v. Chr. das Mittelmeer mit Ostasien verbindet. Die Orte am Handelspfad blühten auf, allen voran jene im heutigen Usbekistan. Dort werden die Märchen aus 1001 Nacht lebendig.

10066 Karl-Heinz Unterberger, Fotograf Di., 21.04., 16.00

Seniorenresidenz an der Eyach, Hirschbergstr. 4, Balingen; € 3,-; (Keine Anmeldung erforderlich.)

Erziehung & Pädagogik

■ Kinder heute: „Generation Stress“

Vortrag

Zeit ist für uns alle knapp. Wirklich? Gab es nicht vor 50 Jahren längere Arbeitszeiten und weniger Hilfsmittel für den Haushalt als heute? Tatsächlich machen wir uns selbst arm an Zeit, und unsere Kinder schauen sich ihre Gewohnheiten bei uns ab. Dazu kommt der Einfluss der modernen Medien – Stress pur!

Geschickter Umgang mit der Zeit hilft dabei, Pflichten schneller zu erledigen, und führt zu mehr Lebensqualität und weniger Stress.

10610 Detlef Träbert, Dipl.-Päd., freier Schulberater und Autor

Mi., 29.04., 20.00

Stadthalle, Studio; € 8,-; Abendkasse (keine Anmeldung erforderlich)

■ Motivation und Konzentration – die Schlüssel zum Schulerfolg

Workshop



Motivation und Konzentration sind die Schlüssel, um sich in der Schule wohlfühlen und gute Noten zu erreichen. Selbst Hochbegabung führt ohne diese beiden Faktoren nicht zum Schulerfolg.

Wie Anstrengungsbereitschaft, Motivation und Konzentration von Schüler/innen gestärkt werden können, zeigt Detlef Träbert auf ebenso informative wie unterhaltsame Weise – mit vielen hilfreichen Tipps.

10611 Detlef Träbert, Dipl.-Päd., freier Schulberater und Autor

Mi., 29.04., 15.00-18.00

Stadthalle, Konferenzraum1+2; € 39,-

In Zusammenarbeit mit dem Jugendförderverein ZAK e. V.



■ Qualifizierungskurs für Kinderbetreuung in Tagespflege – Kurs I

Vormittags mit Kinderbetreuung



Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die Interesse an der Tätigkeit als Tagesmutter/Tagesvater haben und sich im Vorfeld über rechtliche, finanzielle, organisatorische und pädagogische Aspekte informieren wollen.

Er gilt als Voraussetzung für die Tätigkeit als Tagesmutter/Tagesvater. Bitte vereinbaren Sie vor der Anmeldung einen Beratungstermin beim Jugendförderverein ZAK e. V. (07433/381671).

10601 Simone Ruff, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Fr., 24.04., Mo., 27.04., Do., 30.04., Mo., 04.05., Do., 07.05., Fr., 08.05., Mo., 11.05., Do., 14.05., Fr., 15.05., Mo., 18.05., 9.00-11.15

Stadthalle, Konferenzbereich; € 50,-

10602 Heike Grieshaber,

Dipl. Sozialpädagogin

Di., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11., 9.00-11.15

Stadthalle, Konferenzbereich; € 50,-

Tagesmütter gesucht!


Tagesmütter + Tagesväter im

JUGEND FÖRDERVEREIN ZOLLERNALBKREIS e.V.

Tel 07433 381671

info.tagespflege@jugendfoerdereverein-zollernalbkreis.de

Info & Anmeldung

 (07433) 90 80 0
Ihre »Hotline« zur vhs

Verbraucherfragen

■ Das 1x1 der Geldanlage – Anlagestrategien in Zeiten niedriger Zinsen

Die Zinsen für Anleger befinden sich im Keller. Höchste Zeit, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

- Aktien, Anleihen, Fonds – wie sehen Anlagestrategien aus, mit denen Sie auch in turbulenten Zeiten ruhig schlafen können?
- Welche Chancen bieten Ihnen unternehmerische Beteiligungen, Immobilien oder Edelmetalle?
- Was sind typische Anlegerfehler und wie vermeiden Sie sie?

10714 Volker Reif, (Dipl.-Oec.), unabhängiger Finanzberater

Mi., 01.04., 18.00-21.00

Stadthalle, Konferenzraum 1; € 28,-; Anmeldung erforderlich!

■ Steuertipps für Existenzgründer, selbstständig Tätige und Kleingewerbetreibende



Kleingewerbetreibende und Freiberufler dürfen ihren steuerlichen Gewinn durch eine einfache Einnahmenüberschussrechnung ermitteln. Wir besprechen die Organisation, Ablage und Technik. Weitere Themen: Abschreibung, Kfz-Kosten, häusliches Arbeitszimmer, Reisekosten, Umsatzsteuer-Voranmeldung/-erklärung, Gewerbesteuer, Erstellung der Anlage EÜR und der Voranmeldungen sowie die Steuererklärung über Elster.

10701 Susanne Ober, Dipl. Betriebswirtin (FH), Steuerberaterin

13.05., 11.00-15.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 52,-



■ Steuererklärung leicht gemacht – Einkommensteuer 2019



Hier wird Ihnen sowohl theoretisch als auch praxisnah anhand der Formulare vermittelt, was bei der Steuererklärung wichtig und notwendig ist. Ebenso wird die elektronische Steuererklärung per „Elster“ vorgestellt. Sie können Ihre mitgebrachten Steuerunterlagen direkt in das Programm eintragen. Bitte einen Datenstick mitbringen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

10702 Susanne Ober, Dipl. Betriebswirtin (FH), Steuerberaterin

Fr., 15.05., 13.00-19.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 76,-

10703 Susanne Ober, Dipl. Betriebswirtin (FH), Steuerberaterin

Sa., 23.05., 10.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 76,-

Recht

■ Vorsorgevollmacht statt Betreuungsverfahren – Selbstbestimmung statt gerichtlicher Maßnahme

Vortrag

Im Mittelpunkt stehen Vorsorgeinstrumente wie die Vorsorgevollmacht, menschenwürdiges Sterben, Patientenverfügung, rechtliche Grundsätze und Lösungsvorschläge.

10801 Manfred Seeger, Notar

Mi., 19.02., 20.00

Stadthalle, Studio; € 6,-; Abendkasse (keine Anmeldung erforderlich)

■ Pflegeverträge unter nahen Angehörigen

Vortrag

Wird eine Pflege durch Angehörige erforderlich oder absehbar, ist es für die pflegende wie für die zu pflegende Person empfehlenswert, die erbrachte oder zu erbringende Pflegeleistung vertraglich zu regeln. Insbesondere bei der vorweggenommenen Erbfolge – z. B. durch lebzeitige Immobilienübertragungen – ist die Absicherung des Übertragenden durch Gegenleistungen wie Pflegeverpflichtungen wichtig.

10802 Bärbel Barunovic, Fachanwältin für Familienrecht und Erbrecht

Mo., 02.03., 20.00

Stadthalle, Studio; € 6,-; (keine Anmeldung erforderlich)

■ Einführung in das Erbrecht

Vortrag

Der Vortrag stellt die Grundzüge des Erbrechts dar. Er erörtert die gesetzliche Erbfolge sowie die Möglichkeiten einer erbrechtlichen Gestaltung, insbesondere durch Testament und Erbvertrag.

10803 Dr. Sascha Straub, LL.M., Fachanwalt für Erbrecht

Mo., 09.03., 20.00

Stadthalle, Studio; € 6,-; Abendkasse (keine Anmeldung erforderlich)

■ Der Pflegefall und der Elternunterhalt – rechtliche Fragen für Angehörige

Vortrag



Schwerpunkte sind der Kostenregress des Sozialhilfeträgers (Elternunterhalt) und die Gestaltungsmöglichkeiten im Vorfeld.

10804 Volker Spohn, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Familienrecht

Mo., 16.03., 20.00

Stadthalle, Studio; € 6,-; Abendkasse (keine Anmeldung erforderlich)

■ Wie mache ich mein Testament?

Vortrag

Mit Ihrem Testament können Sie sicherstellen, dass Ihr Erbe nach Ihren Vorstellungen geregelt wird. Der Vortrag informiert über gesetzliche, steuerliche und formale Bestimmungen.

10805 Dr. Sascha Straub, LL.M., Fachanwalt für Erbrecht

Mo., 23.03., 20.00

Stadthalle, Studio; € 6,-; Abendkasse (keine Anmeldung erforderlich)

Herzlich Willkommen im neu sanierten, barrierefreien Theaterhaus!




Heim Spiel Zeit 2019/20

Theater Lindenhof
Unter den Linden 18
72762 Melchingen
Tel. 07126/ 92 93 94
www.theater-lindenhof.de

Theater
Lindenhof

Weitere Informationen

 im Internet unter www.vhs-balingen.de



■ Erste Hilfe bei Trennung und Scheidung: Betroffene fragen – Experten antworten

Vortrag

Bereits zu Beginn einer Trennung oder Scheidung werden Fehler gemacht, die danach oft nur schwer zu korrigieren sind. Der Vortrag gibt rechtliche Hilfestellung. **10806 Volker Spohn, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Familienrecht** Di., 31.03., 20.00 Stadthalle, Studio; € 6,-; Abendkasse (keine Anmeldung erforderlich)

■ Testament, Erbrecht und Schenkungen

Vortrag

Sie erhalten grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht wie gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Zudem werden Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt und auf rechtliche Fallen im Erbrecht und Erbschaftsteuerrecht hingewiesen.

10807 Dr. Sascha Straub, LL.M. Fachanwalt für Erbrecht Mo., 20.04., 20.00 Stadthalle, Studio; € 6,-; Abendkasse (keine Anmeldung erforderlich)

■ Der Pflichtteil – was man über den erbrechtlichen Pflichtteilsanspruch wissen sollte

Vortrag

Wann bekomme ich meinen Pflichtteil? Wie hoch ist der Pflichtteilsanspruch? Wie kann ich meinen Pflichtteilsanspruch durchsetzen?

10808 Dr. Sascha Straub, LL.M., Fachanwalt für Erbrecht Di., 28.04., 20.00 Stadthalle, Studio; € 6,-; Abendkasse (keine Anmeldung erforderlich)

■ Getrennt leben – verheiratet bleiben

Vortrag

Der Referent spricht die Vor- und Nachteile der verschiedenen Lösungen an und weist auch auf die Voraussetzungen und Risiken hin, die mit einem längeren Getrenntleben ohne Scheidung verbunden sind.

10809 Volker Spohn, Rechtsanwalt, Fachanwalt für Familienrecht Mo., 04.05., 20.00 Stadthalle, Studio; € 6,-; Abendkasse (keine Anmeldung erforderlich)

■ Ehegattentestamente

Vortrag

Der Vortrag erklärt, was Sie bei einem gemeinschaftlichen Testament beachten sollten, um erbrechtliche und erbschaftsteuerliche Nachteile zu vermeiden.

10810 Dr. Sascha Straub, LL.M., Fachanwalt für Erbrecht Mo., 18.05., 20.00 Stadthalle, Studio; € 6,-; Abendkasse (keine Anmeldung erforderlich)

Eine gute Überraschung



Geschenkgutscheine der vhs

Haus & Garten

■ Gärten für bequeme Gärtner

Vortrag



Durch die richtige Pflanzen- und Materialauswahl entstehen einfach zu pflegende, ansprechende Gärten zum Wohlfühlen und Entspannen. Zeitsparende und bequeme Pflege wird erklärt. Pflanzenvorstellung nimmt einen großen Platz ein. Der Referent zeigt mit Bildern und Anregungen verschiedene Wege und Möglichkeiten zum „faulen Gärtnern“.

10720 Uwe Bauer, Dipl. Ing. FH Landespflege; Landschaftsarchitekt Mi., 12.02., 20.00 Stadthalle, Studio; € 5,-; Abendkasse (keine Anmeldung erforderlich)

Hobby & Freizeit

■ Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) für Hunde – Ernährung, Kräuter, Meridianmassage im Frühjahr und Sommer

Seminar

Die Energie durchläuft im Verlauf eines Tages und eines Jahres alle Wandlungsphasen. Sie erfahren, welche Wandlungsphasen dem Frühjahr und Sommer zugeordnet werden, und lernen heimische Kräuter kennen, die auch in der TCM ihren Einsatz finden. Darüber hinaus erfahren Sie, welche Nahrungsmittel sich besonders eignen. Mit einer Meridianmassage wird der Organismus Ihres Hundes gestärkt.



10722 Tatjana Stodal, Tierheilpraktikerin

Sa., 15.02., 9.00-14.45 vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 21; € 46,-

■ Kräuterwanderung für Hundehalter

Wir schauen uns jahreszeitliche Kräuter an, erfahren etwas über ihre Verwendung, Inhaltsstoffe und Verarbeitungsmöglichkeiten.

10723 Tatjana Stodal, Tierheilpraktikerin

Sa., 25.04., 10.00-13.00 Parkplatz Hangenweg in Heselwangen; € 28,-; Anmeldung erforderlich!

■ Bodenseeschifferpatent Segel und Motor

Informationsabend

Kostenloser Informationsabend zu den Kursen Bodenseeschifferpatent und Sportbootführerschein Binnen für Motor- und Segelboote.

10730 Harald Gronmaier

Do., 12.03., 18.00-19.30 Stadthalle, Konferenzraum 1; Anmeldung erforderlich

■ Bodenseeschifferpatent und Sportbootführerschein Binnen Motor

Theoriekurs

Das Seminar bereitet auf die Theorieprüfung für das Bodenseeschifferpatent und den Sportbootführerschein Binnen für Motorboote vor. Mit dem Bodenseeschifferpatent und dem Sportbootführerschein Binnen dürfen Sie Sportboote auf allen Binnenschiffahrtsstraßen (z. B. Neckar, Bodensee, Chiemsee, Rhein) fahren. Sie lernen die Lichterführung, die Navigation, die Verkehrsregeln und vieles mehr kennen.

Die Anmeldung zur Prüfung organisiert der Seminarleiter. Die Praxisausbildung kann durch die Segelschule Genius-Yachtsport vermittelt werden.

10731 Harald Gronmaier

4 x ab Do., 19.03., 18.00-19.30 Stadthalle, Konferenzraum 1; € 65,-; Gebühr zzgl. Lehrbuch.

■ Bodenseeschifferpatent und Sportbootführerschein Binnen Segeln und Motor

Theoriekurs

10732 Harald Gronmaier

6 x ab Do., 19.03., 18.00-19.30 Stadthalle, Konferenzbereich; € 94,-; Gebühr zzgl. Lehrbuch.



KUNSTSCHULE

Ansprechpartnerin:

Marita Linder-Schick

Telefon: 90 80 18

E-mail: linder-schick@vhs-balingen.de

kunst[]specials

■ Von der Idee zur fertigen Seite – Comic zeichnen



Mit wenigen Strichen spannende Geschichten erzählen, andere in den Bann ziehen – das ist die Kunst des Comics. Hier erlernen Sie die Basics dafür. Sie eignen sich das grafische Erzählen an, kreieren ihre erste geistreiche Figur und zeichnen witzige Karikaturen.

20545 Michael Wild, Comiczeichner

Sa., 07.03., 10.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 11; € 69,-

■ Acrylmalerei – die farbige Spur

Anfänger und Fortgeschrittene



Mit Farbe Spuren zu hinterlassen ist eine erfrischende Angelegenheit. Unterschiedliche Herangehensweisen bieten Möglichkeiten, Bewegung als Spur einzusetzen, bis hin zur Darstellung von Bewegung. Ziel sind lebendige Bilder und Bildwelten. Sie können nach der eigenen Fantasie abstrakt oder gezielt mit Fotovorlagen arbeiten. Abstraktes und Gegenständliches kann sich ergänzen.

20541 Stefan Kübler, freischaffender Künstler

Sa., 21.03., 9.30-17.30, So., 22.03., 9.30-15.00; vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 11; € 129,-

■ Stilleben malen für alle! Anfänger und Fortgeschrittene



Dinge aus der Natur oder aus dem häuslichen Alltag, scheinbar Belangloses oder auffällig Wunderschönes: In fast allen Gegenständen steckt etwas, das festzuhalten lohnt. Wir können uns von der Kunstgeschichte inspirieren lassen oder eigene Ideen umsetzen, expressiv malen oder naturalistisch zeichnen, mit verschiedenen Techniken experimentieren und vieles mehr.

20544 Ava Smitmans, freischaffende Künstlerin

Sa., 04.04., So., 05.04., 10.00-14.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 11; € 81,-

■ Aquarell – Landschaften und florale Motive

Anfänger und Fortgeschrittene



Grünen Alplandschaft, sanfte Hügel, blühende Bäume und bunten Wiesenblumen – ich zeige Ihnen Darstellungsmöglichkeiten und stelle neue Techniken vor, male die Motive Schritt für Schritt vor, sodass jeder mitkommt. Dann ist Zeit für eigene Kreationen. Bildbesprechung, Farbenlehre sowie Informationen zu Bildaufbau und Bildkomposition runden den Kurs ab.

20543 Heike Renz, freischaffende Künstlerin

Sa., 16.05., 9.30-16.30; vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 11; € 69,-

■ Die keramische Plastik Anfänger und Geübte



Wir stellen zunächst verschiedene Modelle her. Ihren favorisierten Entwurf setzen Sie als größere Plastik aus Ton um.

20542 Angelika Karoly, freischaffende Keramikünstlerin

Sa., 23.05., 9.30-17.30, So., 24.05., 9.30-15.00; vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 1; € 129,-

■ Upcycling – Kunst aus Schrott

Workshop



Der Künstler Lothar Hudy lädt dazu ein, aus Metallfundstücken und Schrott Kunstwerke zu zaubern. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie Grundlagen des Schweißens sowie handwerkliches Know-how und können beeindruckende Figuren und Formen aus Eisen entstehen lassen.

20604 Lothar Hudy, freischaffender Künstler

Sa., 27.06., 10.00-17.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 1; € 75,-

■ Köpfe aus Beton Anfänger und Fortgeschrittene



Ob langgezogen à la Modigliani, abgeflacht wie Giacometti, abstrahiert wie die Moaiköpfe von den Osterinseln oder frei nach eigenen Ideen. Es entstehen 30 bis 80 cm große Köpfe in Betonspachteltechnik: Der Beton wird in Schichten auf ein Gerüst aus Baustahl aufgetragen, wodurch die Oberfläche sehr lebendig wird.

20546 Sibylle Nestrasil

Sa., 18.07., 10.00-17.00, So., 19.07., 10.00-16.00; vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 1; € 129,-

■ Besuch im Künstleratelier co-werk in Oberndorf



Die Künstler Jens Hogh-Binder und Friederike Schleeh präsentieren in den ehemaligen Werkhallen Skulptur, Objekt und Bild. Jens Hogh-Binder verwendet Naturstein für sein zentrales Thema Bewegung. Friederike Schleeh zeigt Malerei, die in mehreren Bildebenen abstrakte Muster und figürliche Elemente vereint. Eine Werkführung mit Kaffee und Kuchen.

20547 Friederike Schleeh, Jens Hogh-Binder

Sa., 11.07., 11.00-13.00; Atelier co-werk: Irslenbach 5, 78727 Oberndorf; € 5,-; Anfahrt privat, mit Anmeldung.

Bei allen Kursen ist die Gebühr inkl. Getränke (Wasser, Kaffee, Tee, Gebäck).

Exkursionen

■ Kunstexkursion nach Mannheim

Besuch der Kunsthalle Mannheim und der Galerie „Port25“ siehe Seite 5.

Literatur & Sprache

■ Schauspiel – Sprech- erziehung – Meditation

Sie lernen verschiedene Schauspieltechniken, um das Bewusstsein für eine Rolle zu stärken, und trainieren, auf der Bühne und vor der Kamera zu agieren. Außerdem üben wir Textarbeit, Rollenarbeit, Improvisation und sauberes Sprechen. Die Meditationen entspannen und helfen bei der Selbstfindung. Sie führen einen fokussierten Dialog mit dem Körper, um Stress abzubauen, Energie zu tanken und emotionale Blockaden zu lösen.

20101 Fabian Schaitel, Schauspieler
8 x ab Di., 03.03., 18.00-19.30
Stadthalle, Studio; € 89,-

■ Literaturkreis

Im Mittelpunkt steht die Freude am Lesen: Wir lesen, diskutieren und interpretieren mit großem Elan.

Zu jedem gelesenen Buch erhalten Sie eine Ausarbeitung mit der Biografie des Autors und einer zeitlichen und literaturgeschichtlichen Einordnung.

Der Literaturkreis findet einmal im Monat statt. Erster Abend: Auswahl der Literatur.

20104 Gunda Rack
Mi., 19.02., 18.03., 22.04., 27.05., 01.07.,
19.00-20.30, Mediothek Balingen, Lese-
café, 2.OG; € 52,-

■ Tagträumer – kreativer Schreibworkshop

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.“ Wie Astrid Lindgren sagt auch der Autor Jens Steiner: Geschichten entstehen aus Tagträumen. Dafür muss man Zeit haben. Impulse bekommen. Auch mal ganz anders kreativ sein. Fantasiervolle gedankliche Umwege und das handwerkliche Rüstzeug geben Ihnen einen neuen, überraschenden Zugang zum eigenen Schreiben.

**20102 Silke Porath, Autorin,
Schreibtrainerin**
8 x ab Di., 24.03., 19.30-21.00
Gymnasium, Zimmer E 1.6; € 89,-

Malen & Zeichnen

■ Studienkurs Kunst



Trainieren Sie Ihre Kreativität und Innovationskraft, erweitern Sie Ihre Ausdrucksmöglichkeiten für Beruf und Freizeit. Sie verwirklichen auch ohne Vorkenntnisse eigene Ideen und Projekte im Bereich Zeichnung und Malerei, jeder wird individuell betreut und baut auf seinem Niveau auf. Weitere Themen aus Bildhauerei, Druck etc. werden angesprochen. Theorie und gelegentliche Bildbesprechungen integrieren wir in die Praxis. Wir lernen nicht nur mit-, sondern auch viel voneinander, jeder kann und soll seine Kenntnisse einbringen. Das gemeinsame Besprechen der entstandenen Werke gehört ebenfalls dazu.

**20501 Michl Brenner,
freischaffender Künstler**
ab Mi., 04.03., 9.30-11.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; monatliche Rate 5 x €44,-

■ Studienkurs Bild

In vielen Herzen schlummert der Wunsch nach künstlerischer Betätigung. Oft liegt es nicht an fehlender Zeit, sondern ein „Du bist nicht gut genug“ schwirrt uns durch den Kopf. Malen und Zeichnen kann man lernen. Je schneller man damit beginnt, desto früher stellt sich der Erfolg ein! Jeder wird individuell betreut und baut auf seinem Niveau auf. Es gibt weder Zeit- noch Leistungsdruck. Praxiswissen steht im Vordergrund, wird aber bei Bedarf auch mit etwas Theorie unterfüttert. Der Kursleiter zeigt Ihnen, wie's geht, vermittelt Tricks, Kniffe und Bildstrategien. Wir arbeiten überwiegend mit Acrylfarben auf Leinwand.

**20502 Michl Brenner,
freischaffender Künstler**
ab Mi., 04.03., 19.30-21.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; monatliche Rate 5 x €44,-

**Bitte beachten Sie unsere Geschäfts-
bedingungen für fortlaufende Studien-
kurse auf Seite 77.**

■ Variationen der Acrylmalerei



Wir sammeln Erfahrungen mit Acrylfarbe, einem Malmedium, das viele Möglichkeiten bietet. Gespachtelt, flächig gewalzt oder lasierend dünn lässt sich Acrylfarbe in vielfältiger Weise anwenden. Unser Ziel ist es, maltechnische Erfahrungen zu sammeln und eigene künstlerische Ausdrucksmöglichkeiten zu finden. Kunstbetrachtungen bedeutender Künstler schaffen Bezugspunkte und geben Objektivierungsmöglichkeiten für unser Tun.

**20503 Patricia Birkhold,
freischaffende Künstlerin**
6 x ab Mo., 17.02., 9.30-11.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; € 89,-

■ Porträt: Figur Mal- und Zeichenkurs

Das Wesentliche im menschlichen Ausdruck erfassen, Grunderfahrungen in der Bildgestaltung sammeln, Formen, Proportionen, Details zeigen: Hier können Sie Ihre Wahrnehmung und Ihre gestalterischen Möglichkeiten entwickeln und erweitern. Techniken: Bleistift, Kohle, Kreide, Buntstift, Tusche, Tempera.

**20505 Marita Linder-Schick,
Dipl.-Designerin (FH)**
6 x ab Mo., 20.04., 18.00-20.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; € 89,-

■ Graffiti – Sketching Anfänger



Graffiti hat sich längst zu einer eigenen Kunstform entwickelt, die viele Möglichkeiten für kreativen Ausdruck bietet. Hier werden die Basics vermittelt, denn es geht um das Know-how. Wir legen den Schwerpunkt auf die Schriftgestaltung/Writings und zeigen, wie du deinen eigenen Stil entwickeln kannst.

20506 Pascal Gührs
4 x ab Di., 05.05., 19.00-20.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; € 48,-

■ Botanisches Malen – Pflanzen, Früchte, Blüten

NEU

An vier Terminen erlernen Sie die Grundlagen von vier professionellen Mal- und Gestaltungstechniken: Aquarell, Öl-Pastell-Kreiden, Aquarellstifte, Papiercollage.

**20507 Monika Broghammer,
Kunsttherapeutin, Heilpädagogin**
4 x ab Fr., 08.05., 17.30-19.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; € 62,-

Skulptur & Keramik

■ Töpferatelier



Entfalten Sie Ihre Kreativität und entspannen Sie bei der Arbeit mit Ton. Es werden Grundkenntnisse und verschiedene Techniken für Gefäße, Figuren und mehr vermittelt. Lassen Sie sich von Vorschlägen inspirieren oder bringen Sie Ihre eigenen Ideen mit. In der Gemeinschaft von Anfängern und Fortgeschrittenen ergänzen wir uns gegenseitig. Beim vierten Termin werden die Werke glasiert.

**20601 Tanja Steinmetz,
Keramikmeisterin**
4 x ab Mi., 11.03., 18.00-20.30 Abhol-
termin: Fr., 08.05.20, 18.00-18.30 Uhr;
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein
20; Raum 1; € 88,-

Brenn- und Materialkosten bei Töpferkursen:

Tonpreis:	€ 1,- pro 1 kg Ton
1. Brand:	€ 1,40 pro 1 kg Ton
2. Brand:	€ 1,70 pro 1 kg Ton
+ Gebühr einmalig € 7,-	

Info unter
www.kunstschule-balingen.de
Schauen Sie rein!

die Künstlerei
Öl- und Acrylfarben,
Leinwände, Gouache,
Pinsel, Aquarellfarben,
Blöcke, Künstlerpapiere -
einfach alles was Sie für
Ihre Kunst brauchen!
die Künstlerei
im Sudhaus, Tübingen, Hechingerstr. 203
Tel. 07071 / 760711
Mo-Fr 14-18.30, Do 14-20, Sa 10-13 Uhr

■ Und Action: Bohren, Flexen, Schweißen

Schweißkurs für Kinder mit Elternteil

NEU



Mit Neugierde und Kreativität begegnen wir weggeworfenen Eisenteilen. Jedes Teil hat seine Geschichte und ist ein Unikat. Wir stellen die Fundstücke zueinander, bearbeiten, formen, schweißen sie neu zusammen, sei es als Skulptur oder zu Objekt für den Garten oder fürs Haus. Nebenbei erlernt ihr handwerkliche Fähigkeiten wie Bohren, Schleifen, Flexen und Elektroschweißen.

20605 Lothar Hudy, freischaffender Künstler

Sa., 04.07., 13.00-17.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 1; € 57,-, 1 Elternteil/1 Kind

Musik

■ Gitarre 1 – Start-up

Kennenlernen der akustischen Gitarre (Aufbau und Stimmen), Einführung in das akustische Gitarrenspiel durch das Erlernen von Grundtönen und -akkorden. Diese Grundlagen ermöglichen das Spielen einfacher Songs.

20801 Franco Eiffinger, Chorleiter, Musiker, Sänger

10 x ab Do., 05.03., 18.00-19.00
Gymnasium, Zimmer E 2.1; € 87,-

■ Gitarre 2 – Campfire

Weiterführung der Gitarren-Grundkenntnisse mittels fortgeschrittener Akkorde. Einführung in das dynamische Spiel mittels Anschlagetechniken (Strumming). Eine Basis der Musiktheorie wird anhand der praktisch gespielten Campfire-Songs erläutert.

20802 Franco Eiffinger, Chorleiter, Musiker, Sänger

10 x ab Do., 05.03., 19.15-20.15
Gymnasium, Zimmer E 2.1; € 87,-

■ Gitarre 3 – Advanced

Wir spielen aktuelle Songs für Gitarre als Begleitinstrument. Zu den Grund- und fortgeschrittenen Barrée-Akkorden erlernen Sie das dynamische Spiel (Strumming und Picking). Eine anwendungsnahe Musiktheorie und die Improvisation ergänzen den Unterricht.

20803 Franco Eiffinger, Chorleiter, Musiker, Sänger

10 x ab Mi., 04.03., 18.00-19.00
Gymnasium, Zimmer E 2.1; € 87,-

■ Gitarre 4 – Songs & more

Wir erarbeiten hauptsächlich aktuelle Songs mittels perkussivem Gitarrenspiel (Palm-Muting, Stopps) oder Folk-Picking. Zusätzlich erlernen Sie die Grundlagen des Blues. Neben diesen praktischen Themen bringe ich Ihnen auch die theoretischen Basics näher.

20804 Franco Eiffinger, Chorleiter, Musiker, Sänger

10 x ab Mi., 04.03., 19.15-20.15
Gymnasium, Zimmer E 2.1; € 87,-

■ Acoustic Guitar

Workshop

Wir üben aktuelle Songs zur Gitarre. Es werden Songs verschiedener Künstler erläutert und in der Gruppe gespielt. Eine anwendungsnahe Musiktheorie und Improvisation (Strumming/Picking) zu diesen Stücken gehören dazu.

20805 Franco Eiffinger, Chorleiter, Musiker, Sänger

Sa., 30.05., 13.30-17.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23; € 29,-

■ Gitarre und Gesang – ready to show

Workshop

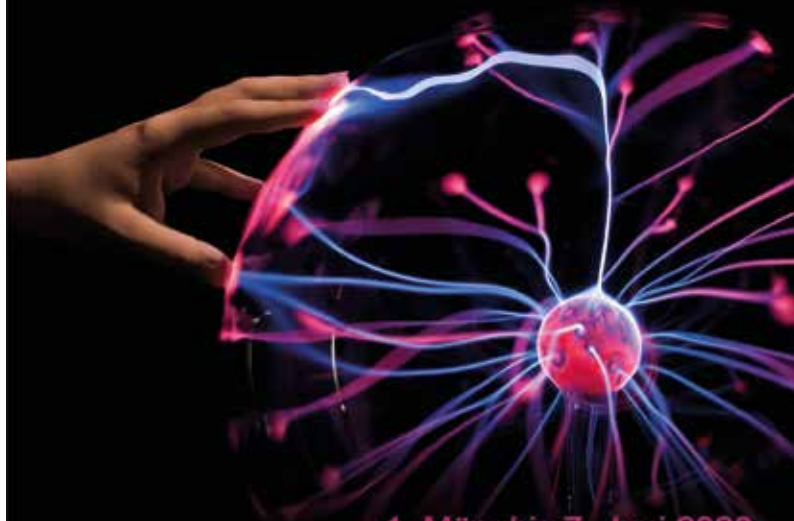
Das Zusammenwirken von Gitarrenspiel und Singstimme ist eine der schwierigsten Herausforderungen bei der Interpretation eines Musikstücks. Der Workshop zeigt Ihnen eine Basis für den Gesang und die Gitarrenspiel-Vorbereitungen. Anhand Ihrer mitgebrachten/bereitgestellter Songs proben wir die Musikstücke. Anwendungsnahe Musiktheorie und die Lied-Improvisation (Strumming/Picking) ergänzen den Workshop.

20806 Franco Eiffinger, Chorleiter, Musiker, Sänger

Sa., 20.06., 13.30-17.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 22; € 29,-

⚡ ACHTUNG HOCHSPANNUNG!

Experimente und Entdeckungen vom Blitz zum Motor



1. März bis 7. Juni 2020
dienstags bis sonntags 11-17 Uhr

WAAGENMUSEUM BALINGEN

www.waagenmuseum-balingen.de



Mit umfangreichem Begleitprogramm!

Vorträge | donnerstags 18 Uhr | Eintritt frei

12. März

Prof. Dr. Peter Schwarz (Hochschule Albstadt-Sigmaringen):
Licht ist cool. Aktuelle Aspekte zu Kunstlicht

2. April

Jochen Schäfenacker BA (Energieagentur Zollernalb):
Achtung Hochspannung! Mit erneuerbaren Energien unter Strom

23. April

Prof. Dr. Silviye Jovalekic (Hochschule Albstadt-Sigmaringen):
E-Mobilität — wie uns der Strom bewegt und verändert

14. Mai

Prof. Dr. Hans W. Jetter (Waagenmuseum Balingen):
Das Ur-Kilogramm hat ausgedient, alle Macht den Konstanten

Workshops (ab Klasse 4) | 14-15.30 Uhr | 5 € pro Person

7. April: Windkraft — wie Wind zu Strom wird

9. April: Photovoltaik — wie Licht zu Strom wird

14. April: Wasserstoff — wie Autos mit Brennstoffzellen fahren

16. April: LED — Modernes Licht für helle Köpfe

Sonntagsführungen | 14.30 Uhr | 2 € pro Person

8. und 22. März — 5. und 19. April — 3., 17. und 31. Mai

Schulklassenführungen | 60 min | 40 € pro Klasse

Anmeldungen zu den Workshops und Führungen unter
E-Mail: stadtarchiv@stadtbalingen.de
Tel.: 07433 / 997890

■ Gitarre – Let's play the Blues

Workshop

NEU

Der Workshop gibt einen vertieften Einblick in die Welt des Blues. Es werden die drei wichtigsten Arten des „12-Bar-Blues“ (Slow-, Medium und Fast-Blues) angesprochen. Hierzu wird der Blues-typische Shuffle-Rhythmus und die Nutzung der Pentatonik für die ersten Solo-Versuche erläutert. Etwas Musiktheorie zu den praktischen Übungsteilen ergänzt den Lehrgang.

20808 Franco Eiffinger, Chorleiter, Musiker, Sänger

Sa., 04.07., 13.30-17.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23; € 29,-

■ Schnupperkurs Gitarre

Workshop

Für Anfänger und Wiedereinsteiger bietet dieser Workshop einen Überblick zum Kennenlernen der akustischen Gitarre (Aufbau und Stimmen) und eine Einführung in das akustische Gitarrenspiel durch das Erlernen von Grundtönen und -akkorden. Am Ende können wir ein gemeinsames Lied spielen.

20807 Franco Eiffinger, Chorleiter, Musiker, Sänger

Sa., 18.07., 13.30-17.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 24; € 29,-

■ Mundharmonika für Anfänger

Aufbaukurs 1

An diesem Kurs können alle teilnehmen, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben oder entsprechende Vorkenntnisse auf der Chromonika haben und nun das Spiel mit dem Schieber erlernen wollen.

20811 Sigrid Vetter-Gulde

12 x ab Di., 03.03., 18.00-19.00

Gymnasium, Neubau; Zi E 1.1; € 64,-

■ Mundharmonika für Fortgeschrittene

Für alle Chromonikaspieler, die ihre Spielkenntnisse vertiefen wollen und Freude am gemeinsamen Musizieren haben.

20812 Sigrid Vetter-Gulde, Noch nicht bekannt

16 x ab Di., 11.02., 19.00-20.00

Gymnasium, Neubau; Zi E 1.1; € 64,-

■ Mundharmonika für Orchester

Anspruchsvolle klassische und moderne Musikliteratur für chromatische Mundharmonika, Bass und Akkord. Interessierte Spieler können gerne mit der Dirigentin Kontakt aufnehmen.

20813 Brigitte Burgbacher, Sigrid Vetter-Gulde

16 x ab Di., 11.02., 20.30-21.30

Gymnasium, Neubau; Zi E 1.1; € 57,-

■ Westafrikanisches Trommeln

Es werden die Grundtechniken für das Spielen der Djembé oder Basstrommel vermittelt, mit dem Ziel, mindestens 2 bis 3 westafrikanische Rhythmen spielen zu können. Unterricht teilweise in englischer Sprache.

20824 Sarja Manneh

8 x ab Fr., 06.03., 19.00-20.30

Saal „Altes Landratsamt“, Friedrichstr. 67; € 89,-

■ Einführung in die Gesangs- und Atemtechnik

Vocal Coaching mit J. R. Abernathy

Ziel des Kurses ist die Erfahrung, mit Körper und Stimme alle Ausdrucksmöglichkeiten auszuschöpfen. Wir machen Atemübungen und ein Aussprachetraining. Das Coaching ist eine hilfreiche Basis/Praxis, auch für Chorsänger, Erzieher, Lehrer, mit einer Spannweite von Pop bis Klassik.

20831 Juandalynn R. Abernathy, Magister der Musik

7 x ab Fr., 13.03., 19.00-21.00, 14-tägig

Längenfeldschule, Musiksaal; € 95,-

Fotografie & Video

■ Reportagefotografie – mit Bildern Geschichten erzählen

Anfänger und Fortgeschrittene



Fotoreportagen fesseln den Betrachter, sie überraschen, beeindrucken oder sind einfach nur schön anzuschauen. Ziel ist es, mit mehreren Bildern eine Geschichte zu erzählen. Dabei kann es um eine Familienfeier gehen, ein spannendes Handwerk oder Hobby. Wir sprechen darüber, was Fotoreportagen besonders macht und wie sie fotografiert werden, dann erstellt jeder eine eigene Bildergeschichte (5 bis 10 Bilder). Dazu gibt's Tipps und Tricks zu Technik, Bildgestaltung und -auswahl.

21101 Julia Klebitz, Frank Engelhardt, Journalisten

3 x ab Fr., 06.03., 18.30-20.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 24; € 52,-

■ Digitale Fotografie mit der Bridge-, System- und Spiegelreflexkamera

Diese Geräte verfügen über Möglichkeiten der Blenden- und Belichtungszeitsteuerung, sowie über manuelle Einstellmöglichkeiten. Sie lernen die fachlich sinnvolle Anwendung der einzelnen Programme, die wir auch in einer Exkursion praktisch erarbeiten.

Themen: Porträtaufnahmen, Architektur, Landschaften, Sport-Bewegung, Macrofotografie, sowie die „Available Light Technik“ und Grundlagen der Bildbearbeitung zur Aufwertung des Bildmaterials.

21103 Karl-Heinz Unterberger, Fotograf

Sa., 25.04., 10.00-17.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 22; € 65,-

■ Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex- und Systemkamera

Sie machen sich mit grundlegenden Funktionen der Kamera vertraut, lernen etwas über Bildinhalt und -aufbau, Perspektive und Schärfentiefe. Und Sie erfahren, wie Sie Motive erkennen und gelungen darstellen sowie eine Bildidee mit einfachen Mitteln umsetzen. Im Praxisteil üben Sie mit Ihrer Kamera.

Für Ein- und Umsteiger in die Fotografie mit einer digitalen Spiegelreflex-, System-, Bridgekamera.

21104 Jürgen Schapke

Mi., 29.04., 06.05., 13.05., 18.30-21.30

Praxistag: Sa., 09.05., 09.00-12.00
Stadthalle, Konferenzraum 3; € 91,-

■ Digitale Fotografie mit der System- und Spiegelreflexkamera

Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Fotofreaks, die ihre digitale Spiegelreflexkamera mit allen Funktionen sicher beherrschen, sowie für Teilnehmer des Spiegelreflexkurses geplant.

Themen: Porträtfotografie, Landschaft- und Architekturfotografie, Available Light Technik, Makro, Infrarotfotos, Fotografieren ohne Objektiv – Lochbildtechnik, mit Licht malen ... Alles Mögliche und Unmögliche, was mit einer digitalen Spiegelreflexkamera zu bewerkstelligen ist.

21105 Karl-Heinz Unterberger, Fotograf

Sa., 04.07., 10.00-17.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 22; € 65,-



DIE GESCHENKIDEE UNSER KULTURKONFEKT

Verschenken Sie Kultur für Genießer! Bereiten Sie Ihren Lieben oder auch sich selbst eine besondere Freude: Sichern Sie sich 20% Rabatt beim Kauf von 2x2 oder 4 Veranstaltungen und erhalten Sie Ihre Tickets liebevoll verpackt mit 4 handgefertigten Pralinen der Balingen Konditorei Karl Ehinger. Diese exklusive Geschenkbox erhalten Sie nur an der Theaterkasse oder bei der Geschäftsführung!

Weitere Infos unter 0 74 33 90 08 - 403

Kunsth Handwerk

■ Goldschmiedearbeiten



Sie gestalten Schmuck nach eigenen Entwürfen und lernen die Grundtechniken des Goldschmiedens anhand von Ring, Brosche und Anhänger kennen. Es steht ausreichend Werkzeug und Material zur Verfügung. Gold, Silber und Steine können während des Kurses erworben werden. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

21201 Susanne Amsel, Goldschmiedin
Sa., 14.03., 10.00-18.00
So., 15.03., 10.00-13.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 1; € 93,-

■ Malen mit Wolle und Faden

NEU

Malen lässt sich nicht nur mit Stiften oder Tusche, sondern auch mit bunter Wolle und Faden. Mit der Wollmalerei entsteht im Kurs u. a. eine Landschaft als kunstvolles Bild. Das fertige Werk kann z. B. als kleines Wandbild dienen oder als Außentasche auf eine Strickjacke genäht werden.

21203 P. Hjorth, zertifizierte Filzerin
4 x ab Do., 05.03., 19.30-21.45
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 1; € 68,-

■ Spitzenfilz – hauchdünne Sommerschals

NEU

Ein Spitzenfilz ist, wie alle Erscheinungsformen der Spitze, durchbrochen, d. h., zwischen den Fäden werden Löcher unterschiedlicher Größe gebildet, sodass sich ein Muster ergibt. Hauchdünne Baumwollgaze dient als Trägerstoff für Kreise aus Merinowolle, gemischt mit einem Hauch von Effektgarn und Seidenfasern – leicht und luftig wie der Sommerwind.

21204 P. Hjorth, zertifizierte Filzerin
Sa., 09.05., 13.00-17.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; € 37,-

■ Weniger Plastik mit Bienenwachstüchern!

NEU

Perfekt zum Abdecken von Behältnissen, zum Einwickeln von Schulbroten, Käse und Gemüse ... Aus natürlichen antibakteriell wirkenden Materialien stellen wir mit individuell ausgesuchten Stoffen Wachstücher her.

21205 Myriel Anselm
Sa., 14.03., 13.00-16.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; € 23,-

■ Beton – Gartendekoration



Aus Beton gestalten wir wunderschöne Dekorationen für drinnen und draußen.

21211 Christine Dreher
3 x ab Di., 12.05., 19.00-20.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 1; € 45,-

■ Mosaikstein – Mosaikherz 10 bis 100 Jahre



Ein ganz gewöhnlicher Stein oder ein Betonherz wird zu einem Blickfang im Garten oder im Wohnbereich. Das Material (Tiffany-Glas, Murano-Glas, Millefiori-Stücke, Spiegelglas, Glasnuggets, Ceraton-Steine) und Werkzeug wird bereitgestellt.

21212 Karin Heide-Schäfer, Dipl. Designerin, Mosaik-Künstlerin
Sa., 11.07., 15.00-18.30
So., 12.07., 15.00-17.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 1; € 59,-

Eine gute Überraschung



Geschenkgutscheine der vhs

Info & Anmeldung



(07433) 90 80 0
Ihre »Hotline« zur vhs



Mode, Nähen & Handarbeit

■ Nähclub – ein regelmäßiges Nähtreffen für Nähanfänger

14-täglich

Sie haben schon etwas Näherfahrung oder einen unserer früheren Kurse besucht? Hier können Sie nun mit Gleichgesinnten nähen, Spaß an Projekten haben und neue Anregungen voneinander erhalten – gemeinsam macht das Nähen viel mehr Freude als allein zu Hause. Außerdem bekommen Sie Tipps und genießen eine kompetente Nähbetreuung.

21302 Monika Althaus, Bekleidungstechnikerin
6 x ab Di., 03.03., 18.00-21.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 21; € 131,-
21303 Monika Althaus, Bekleidungstechnikerin
6 x ab Mi., 04.03., 18.00-21.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 21; € 131,-

■ 60 – na und? Machen Sie mehr aus Ihrem Typ

Ein cooles Alter – Sie wollen gut und frisch aussehen und attraktiv wirken? Reifere Gesichter haben eine besondere Ausstrahlung. Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Beweisen Sie Mut und wagen Sie auch mal was Neues!

21501 Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Imageberater
Sa., 20.06., 10.00-13.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 23; € 60,-

■ Vorher – nachher: ein neuer Typ

Frisur und Make-up sollten immer optimal auf den eigenen Typ zugeschnitten sein, denn eine ungünstige Wahl lässt Ihr Äußeres schnell im falschen Licht erscheinen. In diesem Schmink-Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen, und bekommen wertvolle Tipps zu Frisur, Haarfarbe, Make-up und ggf. Ihrer Brille.

21503 Ayhan Hardaldali, Maskenbildner, Imageberater
Sa., 20.06., 18.00-21.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 23; € 60,-

■ Farbberatung für Frauen

Die Kleiderwahl bereitet Ihnen schon morgens Stress? Kaum angezogen fühlen Sie sich unattraktiv und blass? Farben, die nicht zu Ihnen passen, stören die Harmonie Ihres natürlichen Kolorits, lassen Sie abgespant aussehen und zeichnen Schatten unter die Augen. Wir bestimmen Ihre persönlichen Farben und finden heraus, wie Sie Ihre Kleidung immer wieder neu kombinieren können, ohne ständig Neues kaufen zu müssen. Fehlkäufe sind Vergangenheit!

21504 Anke Reichel
Sa., 11.07., 10.00-14.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 23; € 60,-

STOFFE

Esro Jersey
STOFFVERTRIEB

Friedrichstr. 6
Balingen

Tel. 07433-23234
balingen@esro.de
www.esro.de

BERNINA
125 YEARS

Ansprechpartnerin:

Marita Linder-Schick

Telefon: 90 80 18

E-mail: linder-schick@vhs-balingen.de



Ausstellung

1995 – 2020
25
JAHRE

Jubiläumsausstellung „Waldkunst – Kunstwald“

25 Jahre Jugendkunstschule 1995 – 2020
Das 25-jährige Jubiläum wird mit einer Ausstellung in der Zehntscheuer und Mitmach-Aktionen gebührend gefeiert.
Sa. 19.09. – So. 18.10.20
Zehntscheuer Balingen, Neue Straße 59,
72336 Balingen
Vernissage Fr., 18.09., 18.00 Uhr

Frühförderung

Erste Erlebnisse mit Farbe – Schau mal, was ich kann! für Kinder von 2 bis 3 Jahren mit Begleitung eines Erwachsenen

Klecksehexe Minalu, die zaubert mit euch Kunst im Nu. Hier wird gekleckst, gemalt, geschnipselt, gedruckt, gestempelt und gekritzelt. Mit Farbe, Kleister und Papier – ja, kleine Künstler, das sind wir!
2023 Jennifer Lehmann, Erzieherin
5 x ab Fr., 06.03., 16.15-17.45
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; € 59,-

Farbspuren Kleinkinder 2,5-4 Jahre mit Begleitung eines Erwachsenen

Der Kurs vermittelt Kindern und ihren Begleitpersonen Freude an kreativem Arbeiten durch spielerisches Tun: Farben fließen lassen, auf großen Papieren malen, Druckstempel ausprobieren. Das Erleben steht im Vordergrund!
2021 Monika Broghammer, Kunsttherapeutin, Heilpädagogin
4 x ab Fr., 24.04., 15.30-17.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; € 48,-

Naturspuren – Erde Stein Natur Kleinkinder 2,5-4 Jahre mit Begleitung eines Erwachsenen

NEU

Der Kurs vermittelt Kindern und ihren Begleitpersonen beim Basteln, Malen, Werken Freude an der Natur. Eine tief empfundene Verbundenheit mit der Natur ist die Basis für ein Grundvertrauen in das Leben.
2024 Monika Broghammer, Kunsttherapeutin, Heilpädagogin
4 x ab Fr., 19.06., 15.30-17.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; € 48,-

Kunst für kleine Hände – ein zauberhafter Kunstkurs 4 bis 6 Jahren

Die Klecksehexe lädt euch zu einer fantasievollen, bunten Reise durch die Welt der Farben ein. Spielerisch lernt ihr kreative Techniken mit unterschiedlichen Materialien kennen.
2022 Jennifer Lehmann, Erzieherin
5 x ab Fr., 06.03., 14.00-15.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; € 45,-

Kunstkarussell für Kinder von 4-7 Jahren

Jede Woche lernt ihr neue Materialien und verschiedene Techniken kennen. Ihr arbeitet mit Papier und Farbe, Wolle, Gips, Ton und Pappmaschee ... Hier könnt ihr euch ausprobieren.
2020 Marcia Abreu-Ott, Schmuckgestalterin
6 x ab Di., 21.04., 15.00-16.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 1; € 48,-



Atelier & Werkstatt

Töpferatelier für Kinder ab 6 Jahren

Ton ist ein natürliches Material, das zum Formen, Kneten und Experimentieren anregt. Spielerisch entstehen Figuren, Gefäße, Tiere und mehr. Ihr bekommt interessante Anregungen und könnt auch eure eigenen Ideen verwirklichen.
2025 Tanja Steinmetz, Keramikmeisterin
4 x ab Mi., 11.03., 15.45-17.15
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 1; € 39,-

Holzwerkstatt ab 6 Jahren



Du hast Lust, mit Holz zu arbeiten, kennst dich schon ein wenig aus und hast Ideen? Oder du willst erst mal ausprobieren und erste Erfahrungen machen mit Säge, Bohrinde, Feile? Material, Werkzeug und Ideenvorschläge stehen bereit.
2026 Edeltraud Snackers, Erzieherin
3 x ab Mi., 19.02., 14.30-16.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 1; € 33,-
2027 Edeltraud Snackers, Erzieherin
3 x ab Di., 23.06., 14.30-16.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 1; € 33,-



Die Filzerei – Apfeltasche und Fadenspielschnur ab 6 Jahren

NEU

Wir filzen eine kleine rote Tasche für deinen Apfel und ein süßen grünen Wurm, eine Fadenspiel-Schnur aus Wolle und üben anschließend die bekanntesten Fadenspiele.
2028 P. Hjorth, zertifizierte Filzgestalterin
4 x ab Di., 21.04., 15.00-16.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; € 38,-

Fun singing 14-tägig, ab 7 Jahren

Come together, sing together. Singen im Chor, in verschiedenen Stimmlagen, mit Rhythmusspielen und Bewegung. Musik und Gesang eröffnen uns eine neue Welt. Singen macht glücklich und stark!
2029 Juandalynn R. Abernathy, Magister der Musik
8 x ab Sa., 04.04., 10.00-11.30
Saal „Altes Landratsamt“, Friedrichstr. 67;
€ 42,-

Werkstatt am Samstag

Mobile – Vogel aus Wolle ab 6 Jahren

NEU

Wir formen bunte Vogel aus Schafwolle und basteln damit eine schönes Mobile fürs Kinderzimmer.
20032 P. Hjorth, zertifizierte Filzgestalterin
Sa., 22.02., 9.30-12.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; € 15,-



DIY-Knetseife

ab 6 Jahren



Wir stellen unsere eigene Seife her und passende tolle Behälter- probieren dabei verschiedene Muster und Farben aus.

20030 Marleen Kölmel, Kunststudentin
Sa., 29.02., 9.30-12.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 1; € 15,-

Frühlingsdeko aus Papier und Fotokarton

ab 6 Jahren



Aus Papier basteln wir Fensterbilder, Mobiles, Geschenkschachteln, Postkarten – auf ganz altmodische Art mit Schere, Stift und Kleber.

20031 Pernille Jörgensen, Landschaftsarchitektin
Sa., 07.03., 9.30-12.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 1; € 15,-

Frühlingsbilder

ab 6 Jahren

Wir gehen raus in die Natur und sammeln die schönsten Blüten und Gräser! Zurück in der Kunstschule verarbeiten wir sie zu einem Salzteigmandala.

20037 Marleen Kölmel, Kunststudentin
Sa., 14.03., 9.30-12.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; € 15,-

Spiele to go

ab 6 Jahren



Lasst uns unsere eigenen Brettspiele to go herstellen. Alles, was ihr mitbringen müsst, sind alte Stofftaschen, ein paar Flaschendeckel oder Kronkorken und viele Spielideen.

20033 Marleen Kölmel, Kunststudentin
Sa., 21.03., 9.30-12.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 1; € 15,-

Last-minute-Ostergeschenke

ab 6 Jahren

Ostern steht vor der Tür – mal wieder völlig unerwartet! Wir gestalten Karten und Geschenke, die ihr dem Osterhasen dann getrost mitgeben könnt.

20034 Marleen Kölmel, Kunststudentin
Sa., 28.03., 9.30-12.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 1; € 15,-

Auf der Jagd nach dem Osterhasen

ab 6 Jahren

Wir machen uns auf die Suche nach dem Osterhasen und haben Spaß, malen, basteln und erfinden eigene Geschichten.

20035 Silke Porath, Autorin, Schreibtrainerin
Sa., 04.04., 9.30-12.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 1; € 15,-

Gigantische Rieseifenblasen – selber machen

ab 6 Jahren

Wir lieben es, den großen Seifenblasen beim Wabern zuzusehen. Aus Bambusstangen und einer Kordel basteln wir einen „Seifenblasenmacher“.

20036 Marcia Abreu-Ott, Schmuckgestalterin
Sa., 25.04., 9.30-12.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 1; € 15,-

Kugelfisch & Co. – gefilzt

ab 6 Jahren

Wir filzen frische farbige Wassertiere als Taschen- oder Schlüsselanhänger – natürlich in deiner Lieblingsfarbe.

20039 P. Hjorth, zertifizierte Filzgestalterin
Sa., 09.05., 9.30-12.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; € 15,-

Vögel und Geckos aus Draht

ab 6 Jahren



Welche Tiere gibt es im Urwald? Möchtest du fantasievolle Vögel und Geckos haben? Wir formen uns welche aus Draht.

20038 Pernille Jörgensen, Landschaftsarchitektin
Sa., 16.05., 9.30-12.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 1; € 15,-

Bienenwaben – Honiggelb und Kunst

ab 7 Jahren



Schabloniertechnik für Kinder – Formen selbst herstellen – malen mit Künstlerkreiden und Spraylack.

20054 Monika Broghammer, Kunsttherapeutin, Heilpädagogin
Sa., 20.06., 9.30-12.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; € 15,-

Ferienangebote

Ganztagsbetreuung mit Vesper und Getränk inkl. Materialkosten.

Frühlingsgeschichten – Abenteuer Töpfern

in den Osterferien, 6-12 Jahre

Spielerisch entstehen Gefäße, Figuren, Tiere und mehr. Ihr bekommt interessante Anregungen und könnt eure eigenen Ideen verwirklichen. Wir beginnen den Töpfertag mit einer Frühlingsgeschichte.

20040 Tanja Steinmetz, Keramikmeisterin
Mo., 06.04., Di., 07.04., Mi., 08.04., 8.00-14.00; vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 1; € 63,-

Nähcamp – Osterschmuck

in den Osterferien, ab 7 Jahren

Wir nähen Osterschmuck. Ihr lernt die Nähmaschine und verschiedene Handarbeitstechniken kennen, z. B. Nähen und Sticken mit der Hand.

20041 Monika Althaus, Bekleidungstechnikerin
Mo., 06.04., Di., 07.04., Mi., 08.04., 8.00-14.00; vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 21; € 63,-

Entdecke die Welt der Knetfiguren – Trickfilm

in den Osterferien, 8-12 Jahre



Werde zum Regisseur und gestalte deinen eigenen Trickfilm – mit verrückten Ideen, viel Kreativität und etwas Geduld. Mit der Stop-Motion-Technik erwecken wir unsere Knetfiguren zum Leben.

20042 Thea Caroline Graser, Kunstpädagogin M.A.
Mo., 06.04., Di., 07.04., 8.00-14.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 11; € 42,-

Cartoon- und Comiczeichnen

in den Osterferien, ab 7 Jahren

Zaubert lustige Cartoons lebendig aufs Papier – von der ersten Skizze bis zum fertigen Cartoon. Ihr bekommt Tipps und Tricks zu Ausdruck, Zeichen-, Farb- und Schattiertechnik.

20043 Benjamin Vosseler, Tattoo Artist
Di., 14.04., Mi., 15.04., Do., 16.04., 8.00-14.00; vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 11; € 63,-

Weitere Informationen



im Internet unter
www.kunstschule-balingen.de



■ Frühlingswald in Filzwolle

in den Osterferien, ab 6 Jahren

NEU



Frühling im Wald – wir filzen Pilze, Frösche, Schnecken u.a. Dazu werden wir eine kleine Geschichte lesen.

20044 P. Hjorth, zertifizierte Filzgestalterin

Fr., 17.04., Sa., 18.04., 8.00-14.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 11; € 42,-

■ Aquarellbilder mit Naturfarben

in den Pfingstferien, 6-12 Jahre

NEU

Wir stellen mit Pflanzen aus Natur und Garten flüssige Pflanzenfarben und Aquarellfarben her und malen damit Bilder.

20049 Marcia Abreu-Ott, Schmuckgestalterin

Di., 02.06., Mi., 03.06., 8.00-14.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 1; € 42,-

■ Zeichenkurs „Märchenwelten“

in den Pfingstferien, ab 7 Jahren

NEU



Wir zeichnen und teilen unsere Träume wieder mit einer Menge Spaß! Wir basteln unsere eigene Märchen Weltkarte. Dann zeichnen wir zauberhaft farbenfrohe Bilder von schönen Einhörnern, gefährlichen Drachen, lustigen Kobolden...

20045 Benjamin Vosseler, Tattoo Artist
Di., 02.06., Mi., 03.06., Do., 04.06., Fr., 05.06., 8.00-14.00; vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 11; € 84,-

■ 25 Jahre Jugendkunstschule – zur Ausstellung wird genäht „Eulen, Monster und Co.“

in den Pfingstferien, ab 7 Jahren

NEU



Kuscheltiere hat jeder, aber wer hat schon ein selbstentworfenes Monster – und das noch mit leuchtenden Augen? In diesem Kurs nähren wir alles was gruselig schön ist. In Kooperation mit dem Coding College.

20046 Monika Althaus, Bekleidungstechnikerin

Mo., 08.06., Di., 09.06., Mi., 10.06., 8.00-14.00; vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 21; € 63,-

■ Naturerlebnis – Werkstatt der Sinne

in den Pfingstferien, 6-12 Jahre

Eine spannende Woche für Kinder, die gern experimentieren, forschen, gestalten und Neues kennenlernen möchten. Erleben mit allen Sinnen – gemeinsam gehen wir auf Entdeckungstour.

20047 Michl Brenner, freischaffender Künstler

Mo., 08.06., Di., 09.06., Mi., 10.06., Fr., 12.06., 8.00-14.00; vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 11; € 84,-

■ Kunstsommer mit James Rizzi

ab 6 Jahren

NEU

Die Jugendkunstschule Balingen lädt euch ein, den Popart Künstler James Rizzi kennenzulernen. Wir schauen uns seine Werke gemeinsam an. Inspiriert durch die fröhlich wilde Ideen-, Farb- und Musterwelt des Künstlers machen wir uns im Atelier der Stadthalle selbst ans Werk. Wir lassen eigene Kreationen und 3D-Stadlandschaften entstehen. Es wird gemalt, gezeichnet, geschnitten und gedruckt.



Team Jugendkunstschule

20050 So., 30.08., 14.00-17.00
200501 So., 06.09., 14.00-17.00
200502 So., 13.09., 14.00-17.00
Stadthalle Balingen, Atelier im Konferenzbereich; € 5,-; Mit Anmeldung!

■ Kunstcamp – Upcycling Jeans

in den Sommerferien, 8-14 Jahre

Alte Jeans zu neuem Leben erweckt.

20051 Monika Althaus, Bekleidungstechnikerin

Mo., 31.08., Di., 01.09., Mi., 02.09., 8.00-14.00; vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 21; € 63,-

■ Kunstcamp – Fantastische Figuren, Skulpturen und Geschichten in der Box

in den Sommerferien, 8-14 Jahre

Du kannst mit den unterschiedlichsten Materialien experimentieren, bauen und werken, Mosaike legen oder witzige Figuren aus Pappmaché entwerfen.

20052 Lothar Hudy, freischaffender Künstler

Mo., 07.09., Di., 08.09., Mi., 09.09., Do., 10.09., 8.00-14.00; vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 1; € 84,-

■ Kunstcamp – Malerei – Coole Bilder

in den Sommerferien, 8-14 Jahre

Du kannst mit den unterschiedlichsten Materialien experimentieren, malen, zeichnen, ausprobieren, eigene Kunstwerke gestalten.

20053 Michl Brenner, freischaffender Künstler

Mo., 07.09., Di., 08.09., Mi., 09.09., Do., 10.09., 8.00-14.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 11; € 84,-

Eine gute Überraschung



Geschenkgutscheine der vhs



Young Academy

■ Comic-Zeichnen ab 10 Jahren



Hier lernen wir ausdrucksstarke Figuren zu entwerfen und Farben/Schattierungen einzusetzen. Mit frohem Schaffen soll unser Raum einem Comicstudio gleichen.

20061 Benjamin Vosseler, Tattoo Artist
3 x ab Sa., 07.03., 10.00-13.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 21; € 35,-

■ Wearables – LED-Armbänder

ab 10 Jahren

NEU

Wir nähren Armbänder mit eingebautem Leuchteffekt.

In Kooperation mit dem Coding College.

20036 Monika Althaus, Bekleidungstechnikerin

Sa., 28.03., 9.30-14.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 23; € 20,-

■ Schauspiel

ab 12 Jahren

NEU

Du hast viel Fantasie und kannst dich gut in andere Personen hineinversetzen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs bist du Hauptdarsteller! Lerne von einem jungen professionellen Schauspieler alles, was du über diese Kunstform lernen musst.

20063 Fabian Schaitel, Schauspieler
8 x ab Mi., 04.03., 16.00-17.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 14; € 45,-

Eine gute Überraschung



Geschenkgutscheine der vhs



■ Graffiti – Basics

ab 10 Jahren

NEU



Hier lernst du die Basics für diese coole Kunstrichtung kennen: Buchstaben zeichnen, verschiedene Maltechniken mit der Sprühdose. Du erfährst, wie du eigene Skizzen aufbaust und dein eigenes kleines Masterpiece aus der Spraydose heraus holen kannst.

20064 Sergio-Bijan Accardi, Student

2 x ab Sa., 09.05., 10.00-13.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 21; € 38,-

Fortlaufende Angebote



Schnuppergutschein

gültig für September 2019 (Wert € 34,-)

Mit dem Schnuppergutschein der Jugendkunstschule kannst du kostenlos und unverbindlich einen Kalendermonat lang an einem der fortlaufenden Kurse der Jugendkunstschule teilnehmen. Die Termine und Kurse, aus denen du auswählen kannst, findest du im Programm der Volkshochschule Balingen und im Internet. Den Gutschein kannst du in der Volkshochschule abholen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Gültig für Neueinsteiger. Bitte Gutschein bei der festen Anmeldung ausgefüllt abgeben.

Weitere Infos unter:

www.kunstschule-balingen.de

Facebook: Kunstschule Balingen



■ JK Werkstatt der Fantasie

4-7 Jahre

Malen, Bauen, Töpfeln, Basteln – in der Werkstatt der Fantasie machen sich Ihre Kinder schöpferisch und auf kindgerechte Weise mit Kunst vertraut. Spielerisch lernen sie Materialien wie Ton und Filz kennen, nehmen große Künstler wie Paul Klee und Niki de Saint Phalle als Inspiration und gestalten eigene Kunstwerke.

20072 Marcia Abreu-Ott,

Schmuckgestalterin

ab Fr., 06.03., 14.30-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 1; monatliche Gebühr € 35,-

■ JK Junge Werkstatt

8-12 Jahre

In unserer Jungen Werkstatt gibt es Kunst für Kinder: In spannenden, altersgerecht gestalteten Projekten lernen wir handwerkliche Grundlagen ebenso kennen wie Grundbegriffe der Kunsttheorie. Wir zeichnen, malen, bauen, modellieren oder experimentieren – die Projekte entwickeln wir gemeinsam nach euren Vorlieben und Interessen.

20073 Michl Brenner,

freischaffender Künstler

ab Mi., 04.03., 16.00-17.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 11; monatliche Gebühr € 35,-

■ JK Junge Werkstatt

8-12 Jahre

Wir malen und zeichnen gemeinsam in der Gruppe, probieren mit Tusche, Kreiden, Tempera und Aquarell verschiedene Techniken aus, nutzen Materialien wie Papier, Pappe und Ton. Wir erfinden eigene Figuren und Geschichten, schauen uns interessante Künstler an – wie sie gearbeitet haben. Wir üben unsere Konzentration und erlangen Sicherheit und Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten und unsere Ausdruckskraft.

20074 Marita Linder-Schick,

Dipl.-Designerin (FH)

ab Do., 05.03., 16.00-17.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 11; monatliche Gebühr € 35,-

■ JK Jugendatelier

13-21 Jahre

In lockerer Atmosphäre und doch zielgerichtet gute Ergebnisse zu erzielen, ist das Prinzip des Jugendateliers. Spezielles Augenmerk richten wir auf die Bereiche der Bildenden Kunst wie Malerei, Grafik und Design. Wir nutzen Materialien wie Graphit, Kreide, Tusche, Farbstifte, Marker, Aquarell- und Acrylfarben und erlernen verschiedene Techniken der Darstellung, Perspektive, Figur, Komposition und Illustration. Unsere Arbeiten sammeln wir in einer Mappe, die für die spätere Bewerbung für gestalterische Berufe nützlich ist.

20076 Marita Linder-Schick,

Dipl.-Designerin (FH)

ab Do., 05.03., 17.45-19.15

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 11; monatliche Gebühr € 35,-

■ Mappenvorbereitung

13-21 Jahre

Wir erweitern unser künstlerisches Spektrum durch neue Techniken und intensive Auseinandersetzung. Den Schwerpunkt deines Tuns bestimmst du selbst, dein künstlerischer Mentor Michl Brenner unterstützt dich dabei. Strebst du einen künstlerischen, kreativen Beruf an, kannst du hier an deiner Bewerbungsmappe arbeiten. Wir arbeiten ohne Druck, dafür mit viel Spaß und Freude.

20077 Michl Brenner,

freischaffender Künstler

ab Mi., 04.03., 17.45-19.15

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 11; monatliche Gebühr € 35,-

■ Kreativ Kindergeburtstag feiern

Schenken Sie Ihrem Kind eine besondere Geburtstagsfeier: einen Workshop gemeinsam mit seinen Freunden – Malen mit Acrylfarben, Speckstein raspeln, mit Holz werken, aus bunter Wolle Tiere filzen, Schmuck oder anderes formen. Die Werke werden natürlich mit nach Hause genommen.

20080 Team Jugendkunstschule

Termin auf Anfrage, Gebühr für 2 Stunden: € 97,- zzgl. Materialkosten; Thema und Material nach Absprache.

■ Kooperation mit Schulen und Kindergärten

Die Jugendkunstschule führt regelmäßig Kooperationen durch. Verschiedene Angebote wie Malerei, Zeichnen, Druck, Trickfilm, Werken, Handarbeiten, Holzwerkstatt, Fotografie bieten den Kindern die Möglichkeit, die Jugendkunstschule kennenzulernen, grundlegende Techniken auszuprobieren und sich über künstlerisch-kreatives Arbeiten auszudrücken. Auf Wunsch greifen wir Inhalte aus dem Lehrplan auf und setzen sie anschaulich um. Setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Nähere Informationen finden Sie unter: www.kunstschule-balingen.de



Ansprechpartner:

Carola Jost

Telefon: 90 80 13

E-Mail: jost@vhs-balingen.de

Sabine Gern

Telefon: 90 80 90

E-Mail: gern@vhs-balingen.de



JUNGE VHS



Bewegung & Spiel für Kleinkinder

Zwergentreff

Bewegung, Spiel und Musik für Kleinkinder von 9-24 Monaten in Begleitung eines Erwachsenen

Eine ganzheitliche Entwicklungserziehung fördert Körper, Geist und Seele. Dazu braucht es drei Elemente, die miteinander im Einklang stehen: Musik, Sprache und Bewegung! Zusammen mit den Eltern machen die Kleinsten ihre ersten Bewegungserfahrungen. Die Minis krabbeln durch Tunnel, purzeln über weiche Matten und klettern über kleine Hindernisse. Auch Bälle kullern zum Spielen durch den Raum. Bei Sing- und Bewegungsspielen haben Klein und Groß ihren Spaß.

30283 Diana Trick, Erzieherin
10 x ab Mo., 20.04., 09.30-10.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 12; € 66,-

Bewegungslieder und Sprachförderung

Für Kleinkinder von 1,5-3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Hier wird getanzt, gesungen, gelesen und Theater gespielt. Wir hören Geschichten und manchmal kommt sogar der Kasper zu Besuch. Außerdem gibt es Buchtipps, denn Lesen und Singen fördern die Sprache ungemein.

30285 Denise Mayer, Gesundheits- und Krankenpflegerin

8 x ab Mo., 02.03., 9.30-10.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 32; € 62,-

302851 Denise Mayer

8 x ab Mi., 04.03., 15.45-16.45
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 32; € 62,-

Bewegungslieder und Klangfantasiereisen

Für Kinder von 4-6 Jahren

Erst powern und dann entspannen. Die perfekte Balance nach einem Kindergarten tag erwartet euch in diesem Kurs. Wir singen und tanzen miteinander und begeben uns anschließend zu wunderschönen Klängen auf eine Fantasiereise. Hier dürft ihr euch mal so stark wie ein Elefant fühlen oder so leicht wie ein Adler beim Fliegen.

30286 Denise Mayer, Gesundheits- und Krankenpflegerin

8 x ab Di., 03.03., 16.00-17.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 32; € 62,-



Kuh-Kuscheln und mehr

Für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen



Wir starten mit einer halbstündigen Wanderung zu jungen Rindern auf der Weide – Streicheln und Kuscheln erlaubt! Danach fahren wir zum Lauterbachhof (Laufen/Lautlingen), wo wir die Milchkühe im Stall besuchen. Ihr erfahrt, wie die Milch in die Flasche bzw. Tüte kommt, und könnt beim Melken zusehen oder selbst mithelfen. Die frische Milch könnt ihr gegen eine kleine Gebühr mit nach Hause nehmen.

30287 Denise Mayer, Gesundheits- und Krankenpflegerin

1 x Fr., 19.06., 15.00; Treffpunkt: Wanderparkplatz am Ende der Steinbergstr. in Albstadt-Laufen; € 22,-

302871 Denise Mayer

1 x Fr., 26.06., 15.00; Treffpunkt: Wanderparkplatz am Ende der Steinbergstr. in Albstadt-Laufen; € 22,-

301300 Anika Weimann, Kindheitspädagogin

1 x Mo, 17.02., 16.30-17.30
Kostenlose Stunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten.
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 32; € 0,-

30130 Anika Weimann

12 x ab Mo., 02.03., 16.30-17.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 32; € 87,-



Anika Weimann

vhs-Dozentin seit: 2019

Kurse: Autogenes Training mit Fantasiereisen, Progressive Muskelentspannung mit Fantasiereisen

Entspannung

Autogenes Training mit Fantasiereisen

Für Kinder von 9 – 11 Jahren



Kinder, die das Autogene Training – eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung – regelmäßig anwenden, werden ruhigere, ausgeglichener, konzentrierter und stressresistenter, außerdem entwickeln sie ein positives Selbstbild und mehr Selbstsicherheit. Die Fantasiereisen fördern die Vorstellungskraft und die Kreativität.

Progressive Muskelentspannung mit Fantasiereisen

Für Kinder von 10 – 13 Jahren



Kinder sind heute einem hohen Erwartungsdruck ausgesetzt. Hektik und ein mediales Überangebot führen dazu, dass sie kaum noch lernen, sich zu entspannen, was den Stress noch verstärkt. Die progressive Muskelrelaxation unterstützt die Kinder dabei, den Körper zu entspannen: Sie lernen, auf ihre Bedürfnisse zu achten und selbst zu erkennen, wann die Anspannung zu groß wird.

301310 Anika Weimann, Kindheitspädagogin

1 x Mi, 19.02., 17.00-18.00
Kostenlose Stunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten.
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 32; € 0,-

30131 Anika Weimann

12 x ab Mi., 04.03., 17.00-18.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 32; € 87,-



Weitere Informationen



im Internet unter www.vhs-balingen.de



Schwimmkurse

Schwimmkurse für Kinder ohne Vorkenntnisse
Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Ziel des Kurses ist es, mit Spiel und Spaß die Brustschwimmbewegung in der Grobform zu erlernen. Eltern können ihre Kinder bis in die Umkleieräume begleiten, um ihnen beim Umziehen behilflich zu sein.

- 302913 Ralf Schmidt**
8 x ab Sa., 04.04., 11.15-12.00
Lochenbad Weilstetten; € 67,- inkl. Eintritt
- 302915 Ralf Schmidt**
8 x ab Sa., 04.04., 12.05-12.50
Lochenbad Weilstetten; € 67,- inkl. Eintritt
- 302918 Ralf Schmidt**
8 x ab Sa., 04.04., 12.55-13.40
Lochenbad Weilstetten; € 67,- inkl. Eintritt

Bewegung

Aikido mit Ki

Aikido ist eine betont defensive moderne japanische Kampfkunst ohne offensive Angriffstechniken. Die Techniken vermitteln eine defensive und verantwortungsbetonte Haltung. Aikido stärkt das Selbstbewusstsein, fördert die körperliche Beweglichkeit, macht ausgeglichener und konzentrationsfähiger. Es hilft vor allem Kindern und Jugendlichen, Aggressionen zu überwinden und Stress in Schule und Alltag zu bewältigen. Gürtelprüfungen sind gegen Aufpreis möglich. Wir trainieren barfuß oder mit Socken, ohne Schuhe.



Für Kinder von 7 bis 10 Jahren

30276 Ludwig Sporrer, 2. Dan
8 x ab Fr., 24.04., 15.40-17.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01; € 58,-

Für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren

30277 Yves Opizzo, 5. Dan
8 x ab Fr., 24.04., 14.15-15.35
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 01; € 58,-

Kreativer Kindertanz
Für Kinder von 4-6 Jahren



Kreativer Kindertanz ist eine Bewegungs- und Tanzerziehung für Kinder im Alter von 4-6 Jahren. Der Kurs soll Freude an der Bewegung und der Musik vermitteln und die Fantasie der Kinder anregen. Gemeinsam werden einfache Bewegungsabläufe sowie die tänzerische Gestaltung von Geschichten und Ideen erarbeitet. Auf spielerische Art wird nicht nur das Körperbewusstsein gestärkt und die Beweglichkeit trainiert, sondern auch Rhythmusgefühl und Musikalität gefördert.

20950 Katarina Ruggia, Übungsleiterin Kreativer Kindertanz
10 x ab Do., 05.03., 15.00-16.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11; € 66,-

Mit Spaß und Bewegung Kindergeburtstag feiern




30288 vhs Trainerteam
Termin und Thema auf Anfrage, Gebühr für 2 Stunden: € 97,-

Aufregende Erlebnisse machen den großen Tag unvergesslich. Wir gestalten für Ihr Kind und seine Freunde einen aktiven Geburtstag mit abwechslungsreichen Sportangeboten und Bewegungsspielen. Möglich sind zum Beispiel Jumping®, Zumba® Kids oder Junior-Dance – das Programm planen wir in Absprache mit Ihnen.



Eine gute Überraschung

 Geschenkgutscheine der vhs

Info & Anmeldung

 **(07433) 90 80 0**
Ihre »Hotline« zur vhs



 **WOHNBAUGENOSSENSCHAFT BALINGEN eG**



WIR WOLLEN IHRE IMMOBILIE

zum besten Marktpreis für Sie vermitteln.

Mit fundierter Wertermittlung, aktiver und engagierter Vermarktung sowie einer herzlichen Beratung von Mensch zu Mensch finden wir den passenden Käufer zum besten Marktpreis für Ihr Objekt.

Melden Sie sich bei uns – wir freuen uns schon!

WIR FÜR SIE.
Damit Sie bleiben.

Alter Markt 9, 72336 Balingen
Tel. 07433-160682
info@wohnbau-balingen.de
www.wohnbau-balingen.de

Ansprechpartnerin:

Gabriele Scholte-Reh

Telefon: 90 80 12

E-Mail: scholte-reh@vhs-balingen.de



Schülerkolleg

■ Vokabeln lernen wie im Schlaf

Ich zeige Ihnen mit einfachen Techniken, wie Sie leichter Vokabeln lernen können. Nach kleinen anfänglichen Hürden, die Sie stufenweise leicht bewältigen, werden Sie feststellen, dass Sie Ihre Lern- und Merkfähigkeit beachtlich steigern können.

Der Dozent ist seit 20 Jahren Gedächtnistrainer.

17008 Bernd Haussmann

Fr., 03.07., 18.00-21.00

Stadthalle, Konferenzraum 1; € 29,-

■ Wofür ist Knigge gut?

Verhaltensspielregeln geben Kindern Halt und Orientierung. Diese im direkten Bezug zum sozialen Erfahrungsaltag eines Kindes zu vermitteln und zu trainieren – dafür steht Kinder-Knigge. Die Kinder lernen bei mir einfach, kreativ und spielerisch das ABC des guten Benehmens – die Grundregeln im Umgang miteinander – kennen, angefangen von A wie Anklappen über P wie Pünktlichkeit bis hin zu Z wie Zuhören.

■ Benimm-Training für Kinder von 5 bis 7 Jahren

17009 Viktoria König

Sa., 04.04., 10.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20., Kochstudio, € 63,-

■ Benimm-Training für Kinder von 6 bis 10 Jahren

17010 Viktoria König

Sa., 18.04., 10.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20., Kochstudio, € 63,-

■ Knigge – Training für Jugendliche von 10 bis 16 Jahren

Für den Entwicklungsprozess von Jugendlichen ist es enorm wichtig, dass sie gute Umgangsformen und soziale Kompetenz erlernen. In meinen Trainings bekommen sie praxisnahe Empfehlungen für das respektvolle Miteinander sowie das richtige und angemessene Verhalten in der Öffentlichkeit. Sie lernen, wie sie einen guten ersten Eindruck hinterlassen, und trainieren, wie sie mit gutem Benehmen, Höflichkeit und Stil in jeder Situation punkten können.

17011 Viktoria König

Mi., 06.06., 10.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20., Kochstudio, € 63,-

Weitere Kurse findest Du auf unserer Website. Bei einer Mindestteilnehmerzahl von 4 Schülern können auf Anfrage zusätzliche Kurse eingerichtet werden.

Wiederholung der für die Bearbeitung der Prüfungsaufgaben notwendigen Grundlagen und gezielte Vorbereitung anhand alter Prüfungsklausuren und Musterlösungen. Die Kurse wurden auf die neuen Prüfungsordnungen abgestimmt.

Mathematik

■ Abiturvorbereitung Mathematik für allgemeinbildende Gymnasien



Analysis, Analytische Geometrie, Stochastik

60002 Susanne Retzer

4 x Mi., 26.02., Do., 27.02., Fr., 28.02., Sa., 29.02., 14.15-17.45

vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 130,-

60003 Susanne Retzer

4 x Mo., 06.04., Di., 07.04., Mi., 08.04., Do., 09.04., 14.15-18.30

vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 161,-

60004 Susanne Retzer

4 x Sa., 07.03., 21.03., 28.03., 04.04., 10.00-14.15

vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 161,-

■ Abiturvorbereitung Mathematik für berufliche Gymnasien

Analysis, Stochastik

60008 Susanne Retzer

4 x Mi., 26.02., Do., 27.02., Fr., 28.02., Sa., 29.02., 10.00-14.00

vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 161,-

60010 Susanne Retzer

4 x Fr., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 15.00-19.00

vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 161,-

Zeit für Aufstieg!

Mit einer IHK-Weiterbildung spielt ihr immer in der 1. Liga. Nach dem Betriebswirt sogar in der Champions League.

Melde dich bei der IHK-Akademie in Albstadt.



Industrie- und Handelskammer
Reutlingen
Reutlingen | Tübingen | Zollernalb



www.ihkrt.de/weiterbildung

weiterbildung@reutlingen.ihk.de

07432 9788-788

Eine Liste mit weiteren Lehrgangsanbietern gibt's auf www.ihkrt.de/lehrgangsanbieter



Weitere Informationen



im Internet unter
www.vhs-balingen.de



■ Prüfungsvorbereitung Mathematik für das Berufs- kolleg (Fachhochschulreife)

Wiederholung der benötigten Grundlagen und gezielte Prüfungsvorbereitung anhand alter Prüfungsaufgaben und Mustersätzen.
60011 Susanne Retzer
4 x Di., 14.04., Mi., 15.04., Do., 16.04., Fr., 17.04., 15.00-18.30
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 130,-

■ Prüfungsvorbereitung Mathematik für das Berufs- kolleg (Fachhochschulreife)

Wiederholung der benötigten Grundlagen und gezielte Prüfungsvorbereitung anhand alter Prüfungsaufgaben und Mustersätzen.
60012 Susanne Retzer
3 x Sa., 25.04., 02.05., 09.05., 9.45-14.15
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 130,-

■ Prüfungsvorbereitung Mathematik für Realschul- abschluss 2019

Bearbeitung aller prüfungsrelevanter Themen wie Algebra, Trigonometrie, Stereometrie, Prozent- und Zinsrechnung sowie Wahrscheinlichkeitsrechnung, die zum Zeitpunkt des Kurses bereits im Unterricht behandelt wurden. Bitte bringt Euer Schulbuch, einen Block, Taschenrechner, Stifte, Geodreieck, Parabelschablone und die Formelsammlung mit.
60014 Susanne Retzer
4 x Mo., 06.04., Di., 07.04., Mi., 08.04., Do., 09.04., 10.00-14.00
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 161,-
60015 Susanne Retzer
4 x Sa., 07.03., 21.03., 28.03., 04.04., 14.30-18.30
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 161,-

■ Prüfungsvorbereitung Mathematik für die zweijäh- rige Berufsfachschule

Der Kurs dient der gezielten Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an der zweijährigen Berufsfachschule. Die Inhalte unterscheiden sich teilweise von denen der Mittlere Reife Prüfung an der Realschule. Wir bearbeiten vor allem alte Prüfungsaufgaben.

60016 Susanne Retzer
3 x Sa., 25.04., 02.05., 09.05., 14.30-19.00
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 130,-

■ Prüfungsvorbereitung VWL für das Wirtschafts- gymnasium

Wiederholung der notwendigen Grundlagen und gezielte Prüfungsvorbereitung anhand alter Abituraufgaben zu den Themen: Markt, Wettbewerb, Polypol, Monopol, Oligopol, Preisbildung; Wirtschaftspolitik; Geldtheorie und Geldpolitik; Außenwirtschaft und Globalisierung.

60017 Susanne Retzer
2 x So., 15.03. u. 22.03., 13.00-18.00
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 99,-

Englisch

■ Englisch – Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung – Realschule


Wir üben intensiv alle 4 Teilbereiche der schriftlichen Abschlussprüfung:

- Text-based tasks
- Use of language
- Creative writing
- Skills and techniques


Bitte Schreibmaterial und € 2,- für Material mitbringen.

60203 Tanja Preiß
5 x ab Mo., 06.04., Di., 07.04., Mi., 08.04., Do., 09.04., Sa., 11.04., 9.00-12.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstr. 36; Raum 24; € 161,-
60204 Tanja Preiß
5 x Mo., 06.04., Di., 07.04., Mi., 08.04., Do., 09.04., Sa., 11.04., 14.00-17.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstr. 36; Raum 24; € 161,-

Eine gute Überraschung

 Geschenkgutscheine
der vhs

Info & Anmeldung

 (0 74 33) 90 80 0
vhs Balingen Hotline

Diakonisches Institut
für Soziale Berufe



Mit Ihrem Erstberuf in ein soziales Arbeitsfeld wechseln mit der
Ausbildung

Arbeitserziehung/-therapie

in Ravensburg

Bewerbung und weitere Informationen:

Diakonisches Institut für Soziale Berufe

Berufsfachschule für Arbeitserziehung

Gotthilf-Vöhringer-Weg 1, 88214 Ravensburg

Tel.: 0751/994383-0, ae-ravensburg@diakonisches-institut.de

www.diakonisches-institut.de

*Vorher wissen,
was einen erwartet.*

Jetzt mit Bewertungen für
Unternehmen aus allen Branchen.

Bleicher Medien  Weilimdorfer Str. 76
70839 Gerlingen
Tel. 0 71 56 / 43 08-50

Ein Angebot Ihrer Verlage Das Örtliche.

Das Örtliche
Ohne Ö fehlt Dir was

Ansprechpartner:

Entspannung und Aquakurse
Carola Jost, Telefon: 90 80 13
 E-Mail: jost@vhs-balingen.de

Gymnastik und Tanz
Sabine Gern, Telefon: 90 80 90
 E-Mail: gern@vhs-balingen.de



Treffpunkt Gesundheit: Vorträge

■ **Männergesundheit – Erkrankungen der Prostata**
 Vortrag

Die Prostata (Vorsteherdrüse) ist ein kastaniengroßes Organ unterhalb der Blase, durch die der Urin beim Wasserlassen zur Harnröhre gelangt. Ab dem 4. Lebensjahrzehnt beginnt sich die Prostata zu vergrößern. Dies ist eine normale Entwicklung, durch die Beschwerden auftreten können, wie häufiger Harndrang sowie verzögert verlaufende Blasenentleerung. Im schlimmsten Fall kann eine chronische Überlaufblase mit Nierenversagen entstehen. Der Prostatakrebs ist mit jährlich über 60.000 Neuerkrankungen und 12.000 Todesfällen in Deutschland (Robert-Koch-Institut) die häufigste Krebsart bei Männern. Dank der Früherkennung sind die Heilungschancen immer größer geworden. Der Referent informiert über Vorsorgemöglichkeiten, Diagnostik und Verlauf der

Alles Gute.
KVBW
 Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg
Gemeinsam mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg laden wir Sie zu den nachfolgenden Vorträgen ein. Die Referenten sind allesamt erfahrene Fachärzte, die nicht nur fundiert und kompetent informieren, sondern im Anschluss an die Veranstaltungen gerne noch für Fragen zur Verfügung stehen.

Erkrankungen der Vorsteherdrüse und stellt moderne und alternative Behandlungsmöglichkeiten vor. Anschließend können Fragen gestellt werden.
30401
Referent: Dr. med. Zoltan Varga, Facharzt für Urologie, Chefarzt der Urologischen Klinik am SRH Krankenhaus Sigmaringen
Moderator: Dr. med. Ullrich Mohr, Facharzt für Allgemeinmedizin, Bisingen, Vorsitzender der Kreisärztschaft Zollernalb
 Di., 03.03., 20.00
 Stadthalle, Studio; € 4,-; Abendkasse (keine Anmeldung erforderlich)

■ **Wenn die Sehkraft schwindet – Augenerkrankungen der zweiten Lebenshälfte**

Die häufigsten Ursachen für die Minderung des Sehens in der zweiten Lebenshälfte sind die Entwicklung eines grauen Stars (Katarakt) sowie einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD) – einer Erkrankung der zentralen Netzhaut. Beim grauen Star trübt die natürliche Linse des Auges ein. Sie kann bei einer Operation durch eine Kunstlinse ersetzt werden, die wieder klar ist und somit in den allermeisten Fällen eine Sehverbesserung bringt. Bei einer Makuladegeneration unterscheidet

man zwischen einer trockenen Form und einer feuchten Makuladegeneration. Durch die Eingabe spezieller Medikamente in das betroffene Auge kann eine Verbesserung oder zumindest eine Verlangsamung der Sehminderung erreicht werden. Nach dem Vortrag können Fragen gestellt werden.
30402
Referent: Dr. med. Hans-Peter Kutschbach, Facharzt für Augenheilkunde, Albstadt
Moderator: Dr. med. Ullrich Mohr, Facharzt für Allgemeinmedizin, Bisingen Vorsitzender der Kreisärztschaft Zollernalb
 Di., 05.05., 20.00
 Stadthalle, Studio; € 4,-; Abendkasse (keine Anmeldung erforderlich)

Ansprechpartnerin für Vorträge:
Marita Linder-Schick
 Telefon: 90 80 18
 E-mail: linder-schick@vhs-balingen.de

Übersicht Entspannungskurse

Zeit	Kurs	Kursort	Seite
Montag			
16:30	Autogenes Training mit Fantasiereisen	Balingen, vhs-Zentrum	22
17:30	Entspannung – mit Yoga und Yoga-Nidra	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	71
18:00	Mit Yoga in die Woche	Balingen, vhs-Zentrum	28
19:05	Entspannung – mit Yoga und Yoga-Nidra	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	71
19:45	Mit Yoga in die Woche	Balingen, vhs-Zentrum	28
20:00	Hatha-Yoga am Abend – Fortgeschrittene	Isingen Gemeindehaus	75
Dienstag			
17:30	Vinyasa Power Yoga	Weilstetten, vhs-Zentrum	29
18:00	Hatha-Yoga	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	71
18:15	Tai Chi Chuan, Yang-Stil, Kurzform nach Chen Man Ching	Balingen, vhs-Zentrum	30
18:30	Hatha-Yoga für Fortgeschrittene	Schömburg Stauseehalle	75
19:00	Hatha-Yoga – Sanfte Bewegung, Kraft und wirksame Entspannung	Weilstetten, vhs-Zentrum	29
19:30	Hatha-Yoga	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	71
19:30	Vinyasa-Yoga für Anfänger und Mittelstufe	Balingen, vhs-Zentrum	29
20:00	Hatha-Yoga für Fortgeschrittene	Schömburg, Stauseehalle	75
20:00	Qi Gong für Anfänger und Wiedereinsteiger	Balingen, vhs-Zentrum	29
Mittwoch			
9:00	Hatha-Yoga ab 50	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	71
17:00	Progressive Muskelentspannung mit Fantasiereisen	Balingen, vhs-Zentrum	22
18:15	Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Balingen, vhs-Zentrum	28

18:15	Tai Chi Chuan, Yang-Stil, Kurzform nach Chen Man Ching	Weilstetten, vhs-Zentrum	30
18:30	Hatha-Yoga	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	71
18:30	Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Dotternhausen, Schloßbergschule	75
19:45	Hatha-Yoga für Fortgeschrittene	Dotternhausen, Schloßbergschule	75
20:00	Hatha-Yoga	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	71
20:00	Qi Gong für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger	Weilstetten, vhs-Zentrum	29
Donnerstag			
9:00	Hatha-Yoga am Vormittag für Anfänger und Fortgeschrittene	Balingen, vhs-Zentrum	28
10:30	Qi Gong – Ba Duan Jin für Anfänger und Geübte	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	72
17:15	Hatha-Yoga für Anfänger	Balingen, vhs-Zentrum	28
18:00	Meditation	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	72
18:00	Autogenes Training – um zur Ruhe zu kommen – Grundkurs -	Weilstetten, vhs-Zentrum	28
18:30	Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Balingen, vhs-Zentrum	28
19:30	Autogenes Training – um zur Ruhe zu kommen – Aufbaukurs -	Weilstetten, vhs-Zentrum	28
19:45	Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	71
20:00	Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Balingen, vhs-Zentrum	28
Freitag			
16:45	Hatha-Yoga ab 50	Balingen, vhs-Zentrum	28
18:30	Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Balingen, vhs-Zentrum	28
Samstag			
9:30	Ganz entspannt in den Frühling	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	72

Übersicht Bewegungskurse

Zeit	Kurs	Kursort	Seite
Montag			
8:30	Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining	Weilstetten, vhs-Zentrum	35
8:30	Wirbelsäule – Gymnastik und mehr	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	72
9:00	Nia, das ganzheitliche Fitnesskonzept	Balingen, vhs-Zentrum	34
9:30	Wirbelsäule – Gymnastik und mehr	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	72
15:00	Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken	Balingen, vhs-Zentrum	35
16:30	Fit im Alltag – 60+	Balingen, vhs-Zentrum	31
16:45	Zumba® Gold	Balingen, vhs-Zentrum	37
17:25	Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken	Isingen, Eschwaldhalle	35
17:30	Gymnastik für Bauch, Beine, Po ... und mehr	Balingen, vhs-Zentrum	32
17:30	Aquafitness im Tiefwasser	Balingen, Eyachbad	38
17:50	Shape up! Das Toning für den ganzen Körper	Balingen, vhs-Zentrum	34
18:00	Power-Fitness	Balingen, vhs-Zentrum	33
18:00	Antara® – Für Mittelstufe bis Fortgeschrittene	Balingen, Längenfeldschule	31
18:00	Aquafitness im Flachwasser	Bad-Imnau, Hallenbad	73
18:00	Wir schnüren die Laufschuhe – vom Gehen zum Laufen	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	73
18:30	Intervall – und High Intensity Training	Nusplingen, Grundschule	75
18:30	Aquafitness im Tiefwasser	Balingen, Eyachbad	38
18:35	Gymnastik für Bauch, Beine, Po ... und mehr	Balingen, vhs-Zentrum	32
18:45	Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken	Isingen, Eschwaldhalle	75
18:45	Aquafitness im Flachwasser	Bad-Imnau, Hallenbad	73
19:00	Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken	Dotternhausen, Sporthalle	75
19:00	Step & Toning – für Fortgeschrittene	Balingen, vhs-Zentrum	34
19:00	Antara® – Für Einsteiger	Balingen, Längenfeldschule	31
19:05	deepWORK®	Balingen, vhs-Zentrum	33
19:30	Aquafitness im Flachwasser	Bad-Imnau, Hallenbad	73
19:30	Aquafitness im Tiefwasser	Balingen, Eyachbad	38
19:40	Mit GeSport – vital & gesund	Nusplingen, Grundschule	75
20:00	Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken	Dotternhausen, Sporthalle	75
20:00	Mama fit – Zeit für mich – Bodystyling	Balingen, Längenfeldschule	30
20:00	Aikido mit Ki – für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren	Balingen, vhs-Zentrum	31
20:05	Salsation®	Balingen, vhs-Zentrum	37
Dienstag			
9:00	Bodytoning – Bauch, Beine, Po	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	72
9:00	Yoga und Wirbelsäulentraining	Balingen, vhs-Zentrum	36
9:30	Bauch – Beine – Po – Rücken – Gymnastik für alle ab 40	Balingen, vhs-Zentrum	31
9:30	Bein-Knie-Hüfte	Weilstetten, vhs-Zentrum	32
10:05	Faszien-Training	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	73
10:05	Yoga und Wirbelsäulentraining	Balingen, vhs-Zentrum	36
12:00	Aquafit – Fit für den Alltag auch im höheren Alter	Balingen, Eyachbad	38
13:00	Trainiere im Wasser, sei fit an Land – für jedermann – Aquafitness Flachwasser	Balingen, Eyachbad	38
16:00	smovey®-Training	Balingen, vhs-Zentrum	35
16:00	Faszien-Training	Balingen, vhs-Zentrum	33
16:45	Aqua Zumba®	Balingen, Eyachbad	38
16:55	Zumba® Fitness für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren	Balingen, vhs-Zentrum	37
17:20	Jumping® Fitness	Balingen, vhs-Zentrum	33
17:30	Ganzkörpertraining	Balingen, vhs-Zentrum	34
17:30	Aerobic – Power Gym – Für Fortgeschrittene	Balingen, Eberthalle	31
18:00	Piloxing – Bauch intensiv	Balingen, Längenfeldschule	35
18:30	Funktionelles Training – Mittelstufe und Fortgeschrittene	Balingen, vhs-Zentrum	32
18:40	Manpower – für Fortgeschrittene	Balingen, vhs-Zentrum	30
18:40	Wir schnüren die Laufschuhe – vom Gehen zum Laufen	Balingen, Binsenbol	35
19:00	Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken	Balingen, Eberthalle	35
19:00	Aquafitness im Flachwasser	Bad-Imnau, Hallenbad	73
19:15	Funktionelles Training	Balingen, Längenfeldschule	32
19:30	Hula-Tanz	Frommern, Waldorfschule	37
19:30	Funktionelles Training Outdoor	Balingen, Sichelschule	35
19:35	Rebounding – Training auf dem Minitrampolin – Einsteiger bis Mittelstufe	Balingen, vhs-Zentrum	33
19:45	Aquafitness im Flachwasser	Bad-Imnau, Hallenbad	73
20:00	Manpower – für Einsteiger und Wiedereinsteiger	Balingen, vhs-Zentrum	30
20:15	Zumba® Step	Balingen, Längenfeldschule	37
20:30	Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken	Engstlatt, Turnhalle	35
Mittwoch			
8:30	Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining	Balingen, vhs-Zentrum	35
9:00	Pilates und Beckenbodentraining – für Fortgeschrittene	Balingen, vhs-Zentrum	34
9:20	Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining	Balingen, vhs-Zentrum	35

10:05	Pilates und Beckenbodentraining für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene	Balingen, vhs-Zentrum	34
14:30	Albany®Dance – fit nach der Schwangerschaft	Balingen, vhs-Zentrum	30
17:00	Zumba® -Gold	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	73
17:00	Beckenbodentraining	Balingen, vhs-Zentrum	34
17:45	Wir schnüren die Laufschuhe – vom Gehen zum Laufen	Rosenfeld, Sporthalle	75
18:00	Zumba® Fitness	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	37
18:00	Fit mit Box Aerobic für Männer und Frauen	Frommern, Gymnastikhalle	32
18:05	FunTone® – 45 seconds. BE READY	Balingen, vhs-Zentrum	33
18:15	Aquafitness im Flachwasser für Einsteiger und Fortgeschrittene	Balingen, Eyachbad	38
18:15	Nia, das ganzheitliche Fitnesskonzept	Balingen, vhs-Zentrum	34
18:30	Gymnastik für Bauch, Beine, Po ... und mehr	Geislingen, Schloßparkschule	32
19:00	Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken	Schörzingen, Gymnastikhalle	75
19:00	Aquagymnastik für Fortgeschrittene	Bad-Imnau, Hallenbad	73
19:05	Aquafitness-Training im Flachwasser für Fortgeschrittene	Balingen, Eyachbad	38
19:10	mami sports mit Babybauch	Balingen, vhs-Zentrum	30
19:15	After Workout	Frommern, Gymnastikhalle	32
19:20	Nia, das ganzheitliche Fitnesskonzept	Balingen, vhs-Zentrum	34
19:35	Gymnastik für Bauch, Beine, Po ... und mehr	Geislingen, Schloßparkschule	32
20:00	Tango Argentino – Grundkurs	Balingen, vhs-Zentrum	36
20:15	Zumba® Fitness	Balingen, vhs-Zentrum	37
20:30	Aquafitness	Schömburg, Schlichem Bad	75
20:40	Faszien-Training in Geislingen	Geislingen, Schloßparkschule	33
Donnerstag			
8:25	Antara®	Balingen, vhs-Zentrum	31
8:45	Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken	Balingen, vhs-Zentrum	35
9:00	Gesund und fit mit Sport	Balingen, vhs-Zentrum	34
9:30	Orientalischer Tanz für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse	Balingen, vhs-Zentrum	36
10:00	Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken	Balingen, vhs-Zentrum	35
10:20	Pilates	Balingen, vhs-Zentrum	34
16:30	Uns geht's gut – mit Gymnastik vital und gesund bleiben	Balingen, vhs-Zentrum	31
17:20	Jumping® Fitness – auch für Einsteiger	Balingen, vhs-Zentrum	33
17:30	Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken	Balingen, Eberthalle	35
17:45	Fit over 50	Balingen, vhs-Zentrum	32
18:30	Jumping® Fitness – für Mittelstufe bis Fortgeschrittene	Balingen, vhs-Zentrum	33
18:45	Aerobic – Power Gym auch für Einsteiger	Balingen, Eberthalle	31
18:50	Body Complete	Balingen, vhs-Zentrum	32
19:00	Zumba® Fitness	Frommern, Waldorfschule	37
19:00	Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken	Balingen, vhs-Zentrum	35
19:00	Aquagymnastik für Fortgeschrittene	Bad-Imnau, Hallenbad	73
19:00	Jumping® Fitness	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	73
19:35	Jumping® Intervall – für Fortgeschrittene	Balingen, vhs-Zentrum	33
19:45	Pilates	Bürgersaal Obernheim	75
20:00	Badminton – eine gymnastische Bewegungsart für alle	Haigerloch, Wittauhalle	72
20:00	Jumping® Intervall	Hgl.-Stetten, vhs-Zentrum	73
20:00	Tango Argentino	Balingen, vhs-Zentrum	36
20:05	Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken	Balingen, vhs-Zentrum	35
20:15	Sport für Männer	Erzingen, Geischberghalle	31
Freitag			
8:40	Jumping® Fitness – auch für Einsteiger	Balingen, vhs-Zentrum	33
9:25	Bodytoning – Bauch, Beine, Po	Balingen, vhs-Zentrum	32
10:30	Mama Fitness – Baby an Bord	Balingen, vhs-Zentrum	30
14:15	Aikido mit Ki für Anfänger und Fortgeschrittene – Für Kinder ab 11 Jahren	Balingen, vhs-Zentrum	23
15:40	Aikido mit Ki für Anfänger – für Kinder von 7 bis 10 Jahren	Balingen, vhs-Zentrum	23
16:30	Body, Mind and Soul	Balingen, vhs-Zentrum	28
17:15	Jumping® Fitness	Balingen, vhs-Zentrum	33
18:15	Orientalischer Tanz für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse	Balingen, vhs-Zentrum	36
19:00	Aquagymnastik für Fortgeschrittene	Haigerloch, Hallenbad	73
19:30	Orientalischer Tanz für Mittelstufe und Fortgeschritten	Balingen, vhs-Zentrum	36
Samstag			
9:15	Kraft-Workout am Wochenende	Balingen, vhs-Zentrum	32
10:00	Jumping® Fitness	Balingen, vhs-Zentrum	33
11:30	Salsa & Bachata – Basic I und Basic II	Balingen, vhs-Zentrum	36
14:30	Kizomba – Basic I – Basic I und Basic II	Balingen, vhs-Zentrum	36
15:00	Nordic Walking zum Kennenlernen und Auffrischen	Balingen, Hangen	35

Achtsamkeit – Autogenes Training

Achtsam durch das Jahr



In unserer Reihe „Achtsam durch das Jahr“ bieten wir an jeweils zwei Samstagen pro Semester MBSR-Vertiefungstage an. Auf der Grundlage des MBSR wenden wir uns der Achtsamkeit zu und erforschen Kernthemen aus der buddhistischen Lehre. Mit tiefgreifenden Übungen geben wir unseren eigenen Prozessen und der Entfaltung unserer Wesenskräfte Raum.

3010032 Gisela Eberhardt, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Achtsamkeitslehrerin
1 x Sa., 04.04., 10.00-13.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 32; € 32,-

3010033 Gisela Eberhardt
1 x Sa., 18.07., 10.00-13.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 32; € 32,-

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Workshop

Mit Achtsamkeit können wir Stress entgegenwirken und mehr Bewusstheit und Intensität in unser Leben bringen. Sie hilft, schwierige Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren. Grüblerische Gedankenschleifen und negative Denkmuster können abnehmen, es entsteht Raum für mehr Gelassenheit. Sie lernen schnell wirksame Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für Körper und Geist kennen.

301004 Jasmin Hörter, Sportwissenschaftlerin, Rückenschullehrerin KdDR
1 x Fr., 20.03., 17.00-19.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 14, € 18,-

3010041 Jasmin Hörter
1 x Fr., 24.04., 17.00-19.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 14, € 18,-

Autogenes Training – um zur Ruhe zu kommen!

Das Autogene Training ist ein sehr wirksames Entspannungsverfahren, das einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden ist. Bei dieser Methode der Autosuggestion nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um eine tiefe Entspannung für Körper, Seele und Geist zu erreichen. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit Stress besser umzugehen. AT ist besonders wirkungsvoll, wenn es regelmäßig geübt und in den Alltag integriert wird.

Grundkurs

301008 Monika Fellmeth-Winz, Kursleiterin Autogenes Training
7 x ab Do., 05.03., 18.00-19.15
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 14; € 66,-

Aufbaukurs

3010081 Monika Fellmeth-Winz
7 x ab Do., 05.03., 19.30-20.45
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 14; € 66,-

Yoga – Qi Gong – Tai Chi Chuan

Body, Mind and Soul

Bei dieser modernen Form von Yoga mit Elementen aus dem Tai Chi und Pilates wird der gesamte Körper gekräftigt. Die kontrollierte Atmung ist dabei ein wichtiger Bestandteil. Zu fließender Musik trainieren wir die Flexibilität und Corekraft, bauen Stress ab und fokussieren den Geist auf Ruhe und dauerhaftes Wohlbefinden.

302341 Nicole Junker, Fitnesstrainerin B-Lizenz
15 x ab Fr., 14.02., 16.30-17.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 85,-

Das Erlebnis Lachen



Lachyoga ist eine Kombination aus Dehn- und Stretchübungen, verbunden mit Lachübungen und der Tiefenatmung des Yogas. Man kommt in ein langes und intensives Lachen, sodass sich die positiven Wirkungen des Lachens entfalten können. Langfristige, zumeist wissenschaftlich bewiesene Lacheffekte sind: stärkere Selbstwahrnehmung, ein verbessertes Körpergefühl, mehr Lebensfreude, Stärkung des Immunsystems, frische Energie.

301005 Petra Illenberger, Lachyoga-Leiterin
1 x So., 03.05., 13.00-15.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 16,-

Mit Yoga in die Woche Für Anfänger und Mittelstufe

Hatha lässt sich mit „kraftvoll“ oder auch „bewusst“ übersetzen. Eine Hatha-Yoga-Sequenz ist von eher langsamen und entspannten Übungen geprägt. Anfänger können sich so mit Yoga und den Effekten verschiedener Asanas vertraut machen. Die Haltungen aus der Yoga-Vidya-Reihe stärken den Körper und den Geist. Gedanken und Gefühle kommen zur Ruhe, wir haben mehr Kraft und Energie für den Alltag.

301170 Terezija Schmitt, Yogalehrerin BYV
7 x ab Mo., 10.02., 18.00-19.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 32; € 62,-

301117 Terezija Schmitt
7x ab Mo., 10.02., 19.45-21.15
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 32; € 62,-



Hatha-Yoga

Eine wirkungsvolle Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele zu stabilisieren, zu beruhigen und zu stärken, Spannungen zu lösen und in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags. Bei Wirbelsäulenbeschwerden fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob Yoga für Sie geeignet ist.

Für Anfänger

30107 Heinz Ciolka, Yogalehrer
11 x ab Do., 23.04., 17.15-18.15
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 32; € 66,-

Für Anfänger und Fortgeschrittene

30105 Martina Schmitzer, Yogalehrerin
14 x ab Mi., 12.02., 18.15-19.15
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 32; € 80,-

30106 Martina Schmitzer
14 x ab Do., 13.02., 09.00-10.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 32; € 80,-

30108 Heinz Ciolka
11 x ab Do., 23.04., 18.30-19.45
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 32; € 80,-

30109 Heinz Ciolka
11 x ab Do., 23.04., 20.00-21.15
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 32; € 80,-


301091 Petra Lohmiller, Yogalehrerin BYV
10 x ab Fr., 24.04., 18.30-20.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 32; € 85,-

Hatha-Yoga ab 50


Die sanften, langsamen Bewegungen der Körperübungen, harmonisierende Atemübungen und Tiefenentspannung eignen sich auch gut für Menschen in den späteren Lebensjahren. Sie helfen zu entspannen, sich mit neuer Kraft und Positivität zu stärken und dadurch Körper, Geist und Seele zu stabilisieren und Spannungen und Blockaden vorzubeugen.

30118 Petra Lohmiller, Yogalehrerin BYV
10 x ab Fr., 24.04., 16.45-18.15
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 32; € 85,-

Weitere Informationen

 im Internet unter www.vhs-balingen.de

Info & Anmeldung

 (0 74 33) 90 80 0
vhs Balingen Hotline



■ Vinyasa Power Yoga

NEU

Das moderne Vinyasa Power Yoga ist aus der indischen Ashtanga-Tradition abgeleitet. Die dynamisch fließenden Bewegungen und der angepasste Atemfluss beruhigen als Form der Meditation den Geist und öffnen das Herz, gleichzeitig werden Kraft, Flexibilität und Ausdauer gefördert. Die Vinyasas erzeugen eine tiefe reinigende Wärme, wobei die inneren Organe gekräftigt und entgiftet werden.

301130 Lisa Schätzle,
Vinyasa-Power-Yogalehrerin

0€

1 x Di., 18.02., 17.30-18.45

Kostenlose Stunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten.

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 14; € 0,-

30113 Lisa Schätzle

14 x ab Di., 03.03., 17.30-18.45

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 14; € 98,-

■ Vinyasa-Yoga

Für Anfänger und Mittelstufe

Vinyasa-Yoga gehört zu den dynamischen Yogaformen und ist ein ganzheitliches kraftvolles, forderndes Training für Körper und Geist. Es verbindet fließend Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit bewusster Atmung, verbessert die Beweglichkeit, Ausdauer und Haltung, stärkt die Muskulatur und auch unseren Geist. Wir lernen dadurch achtsamer und bewusster zu leben.

30111 Simone Stroh,
Vinyasa-Yogalehrerin

12 x ab Di., 11.02., 19.30-20.45

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 85,-

■ Hatha Yoga – Sanfte Bewegung, Kraft und wirksame Entspannung

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga ist ein ganzheitlicher und bewährter Übungsweg, um uns körperlich und geistig fit zu halten. Durch die Übungen werden wir uns unseres Körpers wieder bewusst und stärken die eigene Kraft und Beweglichkeit. Yoga lehrt uns, die Wirbelsäule so zu bewegen, dass ihre natürliche Elastizität erhalten bleibt. Sie sind so jung, wie Ihre Wirbelsäule beweglich ist. Die Übungen können von jedem erlernt werden.

30112 Bettina Köster, Yogalehrerin
BYV, Erwachsenenpädagogin,
Yogatherapeutin

12 x ab Di., 17.03., 19.00-20.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 14; € 99,-



Bettina Köster

vhs-Dozentin seit 2009

Kurse: Hatha Yoga, Leichter und bewegt in den Frühling mit Yoga

■ Leichter und bewegt in den Frühling mit Yoga

NEU

Nach dem Winter sehnt sich Ihr Körper nach einem Bewegungs- und Entgiftungsprogramm. Bring die Sonne in Dein Leben mit einem Yoga-System, das Bewegung, Detox und tiefe Atmung kombiniert. Der Sonnengruß ist eine wundervolle Bewegungsfolge, die den Körper dehnt und streckt. Sie ist leicht zu erlernen und bietet eine Menge Vorteile. Nur zwölf Bewegungen entgiften Ihren Organismus, helfen Ihr Gewicht zu reduzieren und beweglich zu werden. Begleitend lernen Sie die Ölziehkur kennen, die den ganzen Körper reinigt. Für Menschen ohne Bewegungseinschränkung.

301123 Bettina Köster, Yoga-
lehrerin BYV, Erwachsenenpädagogin,
Yogatherapeutin

1 x So., 22.03., 10.30-16.30

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 32; € 49,-

■ Qi Gong

Qi Gong für Anfänger und leicht Fortgeschrittene



Durch die Übungen erlangen wir neue Erkenntnisse über den eigenen Körper, den Geist und die Achtsamkeit und somit den Zugang zur eigenen Mitte und der Erdung, die uns zur tieferen Ruhe und Gelassenheit führt. Wir üben u.a. die 28 Gesundheitsübungen, die in der TCM der Wandlungsphase Erde zugeordnet sind.

301191 Volker Büschgen, Tai-Chi-
und Qi-Gong-Lehrer SKA/DDQT

10 x ab Di., 03.03., 20.00-21.15

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 32; € 91,-

■ Qi Gong

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Die teilweise über 2000 Jahre alten, aber leichten Übungen ermöglichen uns Erkenntnisse über den eigenen Körper, den Geist und die Achtsamkeit und somit den Zugang zur eigenen Mitte und der Erdung, die uns zur tieferen Ruhe und Gelassenheit führt. Wir üben u.a. die 28 Gesundheitsübungen, Kranich-Qi-Gong, Yi Jin Jing, 8 Brokate, Stilles Qi Gong, Spiel der fünf Tiere und Übungen zu den Wandlungsphasen der TCM.

301192 Volker Büschgen

10 x ab Mi., 04.03., 20.00-21.15

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 14; € 91,-

■ Qi Gong für Jedermann – Sommerkurs 2020



Für Anfänger, Fortgeschrittene und Interessierte

Lust auf Qi Gong im Freien? Ungezwungen und völlig unverbindlich? Ja, das gibt es jeden Montagabend ab dem 27.07. bis zum 07.09.2020, von 18.00 – 19.00 Uhr. Unter der Leitung ausgebildeter und zertifizierter Qi-Gong-LehrerInnen üben wir leichte Qi-Gong-Übungen, Energiearbeit und Körpermobilisierungen, Atemschulung und Achtsamkeitsübungen. JEDER, der Lust dazu hat, ist herzlich willkommen!

Treffpunkt: Balingen, Wiesenbereich Ecke Stingstraße/Eyachstraße bei Arbeitsagentur; keine Gebühr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Gebühr vor Ort € 5,- pro Termin.

301197 Volker Büschgen, Tai-Chi
und Qi-Gong-Lehrer SKA/DDQT und
Inge Auer, Qi-Gong-Lehrerin

und Ulrike Schuler, Qi-Gong-Lehrerin

Montag, 27.07., 18.00-19.00

3011971 Volker Büschgen/Inge Auer/
Ulrike Schuler

Montag, 03.08., 18.00-19.00

3011972 Volker Büschgen/Inge Auer/
Ulrike Schuler

Montag, 10.08., 18.00-19.00

3011973 Volker Büschgen/Inge Auer/
Ulrike Schuler

Montag, 17.08., 18.00-19.00

3011974 Volker Büschgen/ Inge Auer/
Ulrike Schuler

Montag, 24.08., 18.00-19.00

3011975 Volker Büschgen/Inge Auer/
Ulrike Schuler

Montag, 31.08., 18.00-19.00

3011976 Volker Büschgen/Inge Auer/
Ulrike Schuler

Montag, 07.09., 18.00-19.00

■ Welt-Tai-Chi- und Qi-Gong-Tag 2020

Der Welt-Tai-Chi- und Qi-Gong-Tag 2020 (WTQT) findet jährlich am letzten Samstag im April in über 80 Ländern dieser Erde statt. Rund um den Globus treffen sich Tausende Menschen zum gemeinsamen Üben in der Zeit zwischen 10 und 12 Uhr/MEZ. Der Gedanke ist, eine Welle dieser friedlichen Künste als Zeichen des Friedens entstehen zu lassen.

Wir möchten gemeinsam mit Ihnen diesen besonderen Tag begehen. Interessierte sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Um einen Überblick über die Teilnehmerzahl zu bekommen, bitten wir um Anmeldung.

301196 Volker Büschgen, Tai-Chi-
und Qi-Gong-Lehrer SKA/DDQT und
Inge Auer, Qi-Gong-Lehrerin

1 x Sa., 25.04., 10.00-12.00

Treffpunkt: Balingen, Wiesenbereich Ecke Stingstraße/Eyachstraße bei Arbeitsagentur; keine Gebühr

Zeit für Gesundheit
Zeit für Schönheit



FRIEDRICH APOTHEKE

Friederike Brodbeck

Friedrichstraße 17 · 72336 Balingen

Tel. 07433 904460 · Fax 07433 9044620

info@friedrich-apotheke-bl.de

www.friedrich-apotheke-bl.de

Geöffnet

Mo. - Fr. 8.00 - 19.00 h

durchgehend

Sa. 7.30 - 16.00 h



■ Tai Chi Chuan, Yang-Stil, Kurzform nach Chen Man Ching

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Innere Ruhe bei langsam fließenden Bewegungen hilft uns zu entspannen, den eigenen Rhythmus zu finden und die innere Lebensenergie zu aktivieren, zu pflegen und zu stabilisieren – ein Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden in Körper und Geist. Geübt wird Teil 1-2 der insgesamt 3 Formteile

30121 Volker Büschgen

10 x ab Di., 03.03., 18.15-19.45
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 32; € 107,-

■ Tai Chi Chuan, Yang-Stil, Kurzform nach Chen Man Ching

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Innere Ruhe bei langsam fließenden Bewegungen hilft uns zu entspannen, den eigenen Rhythmus zu finden und die innere Lebensenergie zu aktivieren, zu pflegen und zu stabilisieren – ein Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden in Körper und Geist. Zielgruppe: Fortgeschrittene und Übende, die den Formteil 1-2 bereits erlernt haben, sowie Wiedereinsteiger. Geübt werden Formteil 1-3, Pushhands und Partnerübungen.

30122 Volker Büschgen

10 x ab Mi., 18.09., 18.15-19.45
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 14; € 107,-

Für Schwangere & junge Mütter

■ mami-sports mit Babybauch

In „mami sports mit Babybauch“ werden Übungen für das Herz-Kreislaufsystem mit Methoden zur Ganzkörperkräftigung und -stabilisation kombiniert. Im Fokus stehen dabei eine Verbesserung der Beckenbodenwahrnehmung sowie gezielte Übungen zur Beckenbodenentspannung, um Sie optimal auf die Geburt und den kommenden Babyalltag vorzubereiten.

3022810 Andrea Hunger, Group Fitness Instructor, Body Workout Trainerin, FunTone® Kursleiterin, mami-sports Übungsleiterin

10 x ab Mi., 22.04., 19.10-20.10
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 74,-

■ Mama fit – Zeit für mich Bodystyling

Die Kinder sind gut versorgt, nun ist es Zeit für uns Mamas: Mit Spaß und Musik kräftigen wir insbesondere die durch Schwangerschaft, Geburt und das Tragen der Kinder beanspruchten Körperpartien und trainieren unsere Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System. Dieses Fitness-Workout speziell für Mamas fördert das Wohlbefinden und stärkt das Selbstbewusstsein sowie das Vertrauen in den eigenen Körper. Die Teilnahme ist nach dem Rückbildungskurs möglich.

302242 Stephanie Groß, Dipl. Antara®-Instructor, Übungsleiterin Sport in der Prävention

16 x ab Mo., 17.02., 20.00-21.00
Längenfeldschule, Gymnastikhalle; € 90,-

■ Mama Fitness – Baby an Bord

Bei diesem Fitnessprogramm für Mamas kommt der Spaß nicht zu kurz: zu mitreißender Musik kräftigen wir unsere Bauch- und Rückenmuskulatur und stärken den Beckenboden. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Babys dürfen im Kurs dabei sein, bei einigen Übungen auch mitmachen. Die Einheiten sind so angelegt, dass Sie zwischendurch das Kind versorgen können. Der Kurs ist für Frauen geeignet, die die Rückbildungsgymnastik abgeschlossen haben.

302233 Madina da Silva-Schneider, Übungsleiterin Albaby® Dance, Fitnesstrainerin B-Lizenz

12 x ab Fr., 06.03., 10.30-11.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 70,-

■ Albaby® Dance – fit nach der Schwangerschaft

Für Mamas und Babys von 2 bis 18 Monaten

Albaby® Dance ist ein neues Tanzkonzept für Mamas und ihre Babys und ein wunderbarer Einstieg, um nach der Geburt wieder aktiv zu werden. Während die Mamas zu beckenbodenstärkenden Choreografien Salsa, Merengue und Bachata tanzen, kuscheln sich die Babys in einer Tragehilfe oder einem Tragetuch an Sie und genießen die Bewegungen und die Nähe der Mutter.

20910 Madina da Silva-Schneider, Übungsleiterin Albaby® Dance, Fitnesstrainerin B-Lizenz

8 x ab Mi., 22.04., 14.30-15.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 50,-

Sport & Bewegung für Männer



Annette Schober

vhs-Dozentin seit: 2005
Kurse: Manpower, Pilates, Ganzkörpertraining, Gesund und fit mit Sport

■ Manpower

Wir trainieren in unterschiedlichen Intervallen: Langsam, schnell, funktionell, fordernd – aber immer machbar. Freuen Sie sich am guten Gefühl, es wieder mal geschafft zu haben. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit – von Kopf bis Fuß wird alles trainiert. Am Ende des Workouts lassen wir los und genießen die Entspannung – auch das üben wir.

Für Einsteiger und Wiedereinsteiger

30217 Annette Schober, Personal Trainer Professional, Fitness Trainerin B-Lizenz PTA, Pilates Trainerin DTB, Übungsleiterin B Gesundheit, Kursleiterin Rücken und Beckenboden


17 x ab Di., 11.02., 20.00-21.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 87,-

Für Fortgeschrittene

30216 Annette Schober

17 x ab Di., 11.02., 18.40-19.50
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 99,-

Info & Anmeldung

 (0 74 33) 90 80 0
vhs Balingen Hotline



BERUFSBEKLEIDUNG
frech

72336 Balingen | Bahnhofstr. 20 | T. 07433 10270
www.berufsbekleidung-frech.de | F. 07433 273133

Sport für Männer

30212 Martin Eberwein

15 x ab Do., 13.02., 20.15-21.15
Geischberghalle Erzingen; € 78,-

Weitere Sportkurse für Männer und Frauen finden Sie auf den Seiten 31-38.

Gymnastik & Bewegung

Aikido mit Ki – Harmonische Kampfkunst aus Japan

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Aikido ist eine betont defensive moderne japanische Kampfkunst. Es werden keine offensiven Angriffstechniken, nur Abwehr- und Sicherungstechniken gelehrt und damit auch die entsprechende verantwortungsbetonte geistige Haltung gefördert. Aikido stärkt das Selbstbewusstsein, fördert die Beweglichkeit und Koordination, macht ausgeglichener und konzentrationsfähiger.

30247 Yves Opizzo, 5. Dan

10 x ab Mo., 20.04., 20.00-21.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 78,-

Aerobic – Power Gym – Fat Burning

Für Einsteiger

Mit viel Spaß steigern Sie Ihre Fitness – ganz egal ob Sie bereits ein Fitnessprofi sind oder gerade erst mit dem Sport beginnen. Die Übungen sind so ausgerichtet, dass jeder ins Schwitzen kommt. Wir trainieren mit verschiedenen Geräten. Es gibt keine komplizierten Choreografien.

30208 Gaby Wein, Sport- und Gymnastiklehrerin

17 x ab Do., 13.02., 18.45-20.00
Turn- und Festhalle Ebertstraße, € 106,-

Aerobic – Power Gym – Fat Burning

Für Fortgeschrittene

Wollen Sie mehr Fitness, Kondition und Energie? Wir trainieren mit Steps und verschiedenen Geräten den ganzen Körper. Die Stunde beinhaltet Warm-up, Aerobic, Bodystyling und Stretching. Es gibt keine komplizierten Choreografien.

30207 Gaby Wein, Sport- und Gymnastiklehrerin

17 x ab Di., 11.02., 17.30-18.45
Turn- und Festhalle Ebertstraße, € 106,-



Antara®

Antara® – eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen für einen kräftigen Rücken, einen flachen Bauch und eine starke Mitte – die Grundlagen für einen attraktiven und belastbaren Körper. Im Zentrum steht das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfs, die verantwortlich ist für die Stabilität und den Schutz des Rückens, die Bauchform, die Kraft des Beckenbodens und eine funktionelle Atmung. Antara eignet sich auch sehr gut als Wiedereinstieg nach einer Schwangerschaft.

Für Einsteiger

302241 Stephanie Groß,
Dipl. Antara®-Instructor, Übungsleiterin Sport in der Prävention

16 x ab Mo., 17.02., 19.00-20.00
Längenfeldschule, Gymnastikhalle; € 90,-

3022415 Martina Herrmann,
Dipl. Antara®-Rückentrainerin,
Trainerin B-Lizenz

12 x ab Do., 13.02., 08.25-09.25
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 70,-

Für Mittelstufe bis Fortgeschrittene

30224 Stephanie Groß,
Dipl. Antara®-Instructor, Übungsleiterin Sport in der Prävention

16 x ab Mo., 17.02., 18.00-19.00
Längenfeldschule, Gymnastikhalle; € 90,-

Fit im Alltag – 50+

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger. Für Männer und Frauen geeignet.

30232 Heidrun Lontschar,
Gesundheitspädagogin SKA

10 x ab Mo., 20.04., 16.30-17.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 74,-

Uns geht's gut

Mit Gymnastik vital und gesund bleiben

Bewegung und Gymnastik in der Gruppe fördern den Kontakt zu anderen Teilnehmern und machen Spaß. Mit Koordinationsübungen, Dehnungs- und Entspannungsübungen, gezielten Mobilisations- und leichten Kräftigungsübungen stabilisieren Sie die Wirbelsäule und kräftigen die Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Für Männer und Frauen geeignet.

30233 Heidrun Lontschar,
Gesundheitspädagogin SKA

16 x ab Do., 13.02., 16.30-17.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 90,-

Bauch – Beine – Po – Rücken

Gymnastik für alle ab 40



Zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Fettverbrennung: Mit verschiedenen Handgeräten kräftigen wir Bauch, Beine und Po sowie die gesamte Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Dieses gezielte Training kann auch Rückenproblemen vorbeugen. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Übungsstunden ab.

30236 Heidrun Lontschar,
Gesundheitspädagogin SKA

16 x ab Di., 11.02., 09.30-10.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 90,-

Bahnhof 
potheke 

Bereits zum vierten Mal in Folge
Gruppensieger

Wir danken für Ihre Vertrauen

Bahnhof-Apotheke

Gabriele Seifert

Fachapotheke für Offizin

Ernährungs- und Gesundheitsberatung
Homöopathie und Naturheilkunde

Bahnhofstr. 21, 72336 Balingen, Tel 07433 21418, Fax 5388


5. BALINGER
KUNDENSPIEGEL

Platz 1
BRANCHENSIEGER

Untersucht: 8 APOTHEKEN
96% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
Freundlichkeit: 97,3% (Platz 1)
Beratungsqualität: 96,2% (Platz 1)
Medikamentenverfügbarkeit: 94,6% (Platz 2)
Kundenbefragung: 10/2018
Befragte (Apotheken) = 763 von N (Gesamt) = 906

MF Consulting Dipl.-Kfm. Dieter Grett
www.kundenspiegel.de Tel: 09901/948601

Weitere Informationen

 im Internet unter
www.vhs-balingen.de



■ Bein-Knie-Hüfte



Spezielle Gymnastik bei Knie- und Hüftproblemen: Die Übungen verbessern die Funktion von Knie und Hüfte, trainieren aber auch Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Balance. Fehlhaltungen lassen sich ausgleichen und Verkrampfungen lösen. Jede Trainingseinheit endet mit einer langanhaltenden Muskeldehnung speziell für die verkürzte Muskulatur bei Hüft- und Knieproblemen. Die Kurse können keinen Arzt oder Physiotherapeuten ersetzen.

302224 Carolina Pathel, Sport und Fitnesskauffrau, Group Fitness Instructor

15 x ab Di., 11.02., 09.30-10.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 14; € 85,-

■ Gymnastik für Bauch, Beine, Po ... und mehr

Mit verschiedenen Kleingeräten werden Bauch, Beine, Po sowie die gesamte Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung werden ange-regt. Gezielte Stretching-Übungen sowie Faszientraining sorgen für Entspannung und verbessern die Flexibilität des Körpers, sowie das Wohlbefinden.

30237 Annemie Tetiwa-Sommer, Gymnastik- und Aerobic-Trainerin, Übungsleiterin Rückenschule, Trainerin für Sportrehabilitation, Funktioneller Faszientrainer Master 1+2, smovey-Advanced-Trainer+

16 x ab Mo., 10.02., 17.30-18.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 01; € 82,-

30220 Annemie Tetiwa-Sommer

16 x ab Mo., 10.02., 18.35-19.35
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 01; € 82,-

30226 Annemie Tetiwa-Sommer

18 x ab Mi., 12.02., 18.30-19.30
Schlossparkschule Geislingen, Gymnas-
tikraum; € 91,-

302261 Annemie Tetiwa-Sommer

18 x ab Mi., 12.02., 19.35-20.35
Schlossparkschule Geislingen, Gymnas-
tikraum; € 91,-

■ Bodytoning – Bauch, Beine, Po

Neben speziellen Übungen für die Kräf-tigung und Straffung der Muskeln im Bauch-, Bein- und Gesäßbereich findet in diesem Kurs auch der Rücken beson- dere Beachtung. Flotte Musik begleitet uns und erhöht den Spaß beim Ausführen der Übungen. Stretching dehnt die Muskeln und dient der Entspannung. Für ein gutes Gefühl zum Start ins Wochenende!

302235 Madina da Silva-Schneider, Übungsleiterin Albaby® Dance, Fitnesstrainerin B-Lizenz

12 x ab Fr., 06.03., 09.25-10.25
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 12; € 70,-

■ Fit over 50

Sie lieben Abwechslung und wollen gemeinsam in einer netten Gruppe trainieren? Mit einem einfachen und abwechslungsreichen Trainingsprogramm für den ganzen Körper regen wir den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System an und verbessern das allgemeine Wohlbefinden.

302202 Romina Strobel, Fitnesstrainerin C-Lizenz, Bodyworkout Trainerin

17 x ab Do., 13.02., 17.45-18.45
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 12; € 87,-

■ Body Complete

Das Workout für den ganzen Körper zu mitreißender Musik: Mit einem abwechslungsreichen, effektiven Übungsprogramm aus verschiedenen Fitnesstrends wie Workout für Bauch, Beine, Po und Rücken, Intervalltraining und Training mit verschiedenen Kleingeräten steigern wir unsere körperliche Fitness und das allgemeine Wohlbefinden. Eine Kursstunde mit viel Spaß, begleitet vom guten Gefühl danach.

302097 Romina Strobel, Fitnesstrainerin C-Lizenz, Bodyworkout Trainerin
17 x ab Do., 13.02., 18.50-19.50
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 12; € 87,-

■ Fit mit Box-Aerobic Für Männer und Frauen

Ein Ausdauertraining mit Elementen aus Taekwondo und Boxen, gemischt mit Muskelkräftigungsübungen. Im 14-tägigen Rhythmus ändern wir das Programm, um Sicherheit und Stabilität in die Ausführungen zu erhalten. Es erwartet Sie Spaß ohne komplizierte Choreografien.

30258 Esther Bix, Fitness-Trainerin

14 x ab Mi., 12.02., 18.00-19.00
Schulzentrum Frommern, Gymnastikhalle;
€ 73,-

■ After Workout

Das Kräftigungs- und Ausdauerprogramm für den ganzen Körper. Wir trainieren mit und ohne Geräte und ändern das Programm im 2-Wochen-Rhythmus. Die Intensität des Workouts steigert sich – wir haben Spaß und verbessern die körperliche Verfassung.

302581 Esther Bix, Fitness-Trainerin

14 x ab Mi., 12.02., 19.15-20.15
Schulzentrum Frommern, Gymnastikhalle;
€ 73,-

■ Sommerkurs Fit-Mix



Ein kombiniertes Ganzkörpertraining mit Ausdauer- und Kräftigungseinheiten. Der Einsatz diverser Kleingeräte macht die Trainingsstunde abwechslungsreich.

302582 Esther Bix, Fitness-Trainerin

4 x ab Mi., 01.07., 18.30-19.30
Schulzentrum Frommern, Gymnastikhalle;
€ 28,-

■ Funktionelles Training

Für Mittelstufe bis Fortgeschrittene

Funktionelles Training formt den ganzen Körper, denn es beansprucht mehrere Gelenke, Sehnen und Muskelgruppen gleichzeitig – inklusive Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Übungen verbessern Kraft, Ausdauer, Koordinationsfähigkeit, Mobilität und Stabilität. Damit die Stunden abwechslungsreich bleiben, setzen wir unterschiedlichste Methoden und Geräte ein.

30218 Diana Trick, Aerobic-Trainerin, Rückenschultrainerin

14 x ab Di., 11.02., 18.30-19.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 01; € 73,-

302343 Nicole Junker, Fitnesstrainerin B-Lizenz

16 x ab Di., 18.02., 19.15-20.15
Längenfeldschule, Gymnastikhalle; € 82,-



Nicole Junker

vhs-Dozentin seit: 2018
Kurse: Funktionelles Training;
Kraft Workout am Wochenende;
Body, Mind and Soul

■ Kraft Workout am Wochenende

Für Männer und Frauen

Das Workout eignet sich für alle, die mehr Herausforderung in Sachen Kraft und Körperhaltung suchen. Durch die Unterstützung mit zusätzlichem Gewicht wird das Ganzkörpertraining noch effektiver und intensiver. Trainiert werden hier speziell die Kräftigung, Stabilität und Mobilität. Für ein gutes Gefühl zum Start ins Wochenende.

302342 Nicole Junker, Fitnesstrainerin B-Lizenz

16 x ab Sa., 15.02., 09.15-10.15
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 12; € 90,-

3023421 Nicole Junker

9 x ab Sa., 11.07., 09.15-10.15
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 12; € 55,-

Dieser Kurs findet während der Sommerferien statt.

Ausbildung für professionelles Nageldesign
Wimpernlifting und Augenbrauen-Styling

Naturnagel
Pflege | Verschönerung

Fusspflege

Farb- und Typberatung

Zertifizierter Vertragspartner





Gisela Krause | Donaustraße 66 | 72336 Balingen
Tel. 07433 - 95 555 86
www.nagelstudio-fingerfertig.com

Unsere Kurse Zumba® und Zumba® Step finden Sie auf der Seite 37 unter der Rubrik Tanz.

■ deepWORK®

Athletisch, einfach, anstrengend und ganz anders als alle bekannten Programme: deepWORK® ist ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie – die ideale Mischung aus körperlichem Training und dem Finden des inneren Gleichgewichts. Trainiert wird barfuß – das stabilisiert die Fußgelenke, erdet und fühlt sich richtig gut an. Auch für Einsteiger geeignet, denn jeder bestimmt sein Tempo selbst.

302095 Nina Christner, Fitness- und Gesundheitstrainerin, deepWORK® Basic Trainerin, Jumping® Instructor
17 x ab Mo., 10.02., 19.05-20.05
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 87,-

■ Power-Fitness



Mit unserem abwechslungsreichen Trainingsprogramm rund um Bauch, Beine, Po und Zirkel-Training verbessern wir die Körperkräftigung, Ausdauer und regen die Fettverbrennung an. Verschiedene Kleingeräte oder auch mal das Trampolin machen die Stunden abwechslungsreich.
302092 Nina Christner, Fitness- und Gesundheitstrainerin, deepWORK® Basic Trainerin, Jumping® Instructor
17 x ab Mo., 10.02., 18.00-19.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 87,-

■ Jumping® Fitness – auch für Einsteiger

Sie haben Lust auf das Fitness-Workout auf dem Trampolin, aber sind konditionell oder koordinativ noch nicht ganz so fit? Dann ist dieser Kurs für Einsteiger das Richtige für Sie: mit genauso viel Spaß, aber ohne komplizierte Schritte und mit gemäßigter Intensität trainieren wir zu mitreißender Musik unsere Ausdauer und über 400 Muskeln im ganzen Körper.

302298 Nina Binder, Jumping® Instructor
12 x ab Fr. 14.02., 08.40-09.40
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 64,-
302296 Jennifer Stehle, Jumping® Instructor
16 x ab Do., 27.02., 17.30-18.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 82,-



■ Jumping® Fitness

Ein perfektes Ausdauer- und Ganzkörpertraining auf dem Trampolin: Beim Jumping-Fitness-Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Das mitreißende Training zu energetischer Musik bringt Sie mit richtig viel Spaß ganz sicher zum Schwitzen, außerdem schult es die Balance und verbessert Ihre Koordination.

3022951 Helga Siedler, Jumping® Instructor, Fitnesstrainerin, B-Lizenz, Faszientrainerin, Lauftrainerin
1 x Di., 11.02., 17.20-18.20 kostenlose Stunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten.
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 0,-



302295 Helga Siedler
17 x ab Di., 18.02., 17.20-18.20
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 87,-



302295 Helga Siedler
4 x Di., ab 18.08., 18.30-19.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 28,-



302291 Jana Saile, Jumping® Instructor, Jumping® Intervall Instructor, Piloxing Instructor, Group Trainer & Step B-Lizenz
17 x ab Do., 13.02., 18.30-19.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 87,-

302297 Jennifer Stehle, Jumping® Instructor
16 x ab Fr., 28.02., 17.15-18.15
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 82,-

302294 Julia Sebig, Jumping® Instructor
12 x ab Sa., 07.03., 10.00-11.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 78,-

■ Jumping® Intervall

Jumping® Intervall bietet eine perfekte Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining. Durch das gelenkschonende Training auf dem Trampolin wird der Körper gestrafft und gefestigt, Muskulatur aufgebaut und die Fettverbrennung angeregt. Eine Trainingsstunde mit Spaß, mitreißender Musik und ganz viel Power. Bitte fragen Sie Ihren Arzt, ob diese Sportart für Sie geeignet ist. Dieser Kurs ist für ungeübte Teilnehmer nicht geeignet.

302293 Jana Saile, Jumping® Instructor, Jumping® Intervall Instructor, Piloxing Instructor, Group Trainer & Step B-Lizenz
17 x ab Do., 13.02., 19.35-20.35
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 87,-

■ Rebounding

Für Einsteiger und Mittelstufe

Dieses hoch effektive Trainingskonzept auf dem Minitrampolin macht nicht nur Spaß, sondern ist auch besonders schonend für Gelenke und die Wirbelsäule. Es wirkt ausgleichend für Körper, Geist und Seele. Ziele des Kurses sind: Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems, Kräftigung von Rumpf- und Rückenmuskulatur, Beckenboden und Tiefenmuskulatur. Ein idealer Fatburner.

302181 Diana Trick, Aerobic-Trainerin, Rückenschultrainerin
14 x ab Di., 11.02., 19.35-20.35
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 73,-

■ Faszien-Training



Jeder Muskel ist von Faszien umgeben – gesunde Faszien sind fest und elastisch zugleich. Falsches oder zu wenig Belasten der Faszien führt zu Verklebungen, die Folgen sind Gelenk- und Rückenbeschwerden, Verspannungen, Taubheitsgefühl, eingeschränkte Bewegungen und Unterversorgung der Muskeln. Mit gezieltem Training können Sie dem entgegenwirken und Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden steigern.


302147 Annemie Tetiwa-Sommer, Gymnastik- und Aerobic-Trainerin, Übungsleiterin Rückenschule, Trainerin für Sportrehabilitation, Funktioneller Faszientrainer Master 1+2, smovey-Advanced-Trainer+
3 x ab Di., 21.04., 16.00-16.50
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 19,-
302144 Annemie Tetiwa-Sommer
12 x ab Mi., 19.02., 20.40-21.10
Schlossparkschule Geislingen, Gymnastikraum; € 44,-

■ FunTone® – 45 seconds. BE READY


Dreidimensional, funktionell und athletisch – ein Ganzkörpertraining für alle, die sichtbare und schnelle Resultate, Figurstraffung und Fettreduktion wollen. In 45-Sekunden-Intervallen werden alle Muskelketten im Körper optimal trainiert, die zweite Wiederholung verstärkt die funktionelle Wirkung. In der 15-Sekunden-Erholungspause wird wieder genügend Sauerstoff ins Blut transportiert. FunTone trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Balance, Stabilität und Beweglichkeit.

302281 Andrea Hunger, Group Fitness Instructor, Body Workout Trainerin, FunTone® Kursleiterin, mami-sports Übungsleiterin
17 x ab Mi., 12.02., 18.05-19.05
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 87,-

Info & Anmeldung

 (07433) 90800
vhs Balingen Hotline

Weitere Informationen

 im Internet unter www.vhs-balingen.de

■ Pilates

NEU

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist, die Muskeln und Muskelpartien im Einklang mit der Atmung gezielt aktiviert, entspannt oder dehnt. Besonderes Augenmerk gilt dabei der Körpermitte, dem Powerhouse. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag: Viele Übungen können Sie während Ihrer Tagesaktivitäten nutzen.

302640 Annette Schober, Personal Trainer Professional, Fitness Trainerin B-Lizenz PTA, Pilates Trainerin DTB, Übungsleiterin B Gesundheit, Kursleiterin Rücken und Beckenboden

0€

1 x Do., 13.02., 10.20-11.20 kostenlose Stunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten.

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 0,-

30264 Annette Schober

16 x ab Do., 20.02., 10.20-11.20 vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 104,-

■ Ganzkörpertraining

Bei diesem abwechslungsreichen und effektiven Training kräftigen wir Bauch, Beine, Po sowie den gesamten Schultergürtel und die Rückenmuskulatur. Das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung regen wir mit einem schwungvollen Warm-up an. Verschiedene Kleingeräte bringen viel Abwechslung in die Stunden. Faszienfitness und Dehnübungen sorgen für Flexibilität und Entspannung.

30235 Annette Schober, Personal Trainer Professional, Fitness Trainerin B-Lizenz PTA, Pilates Trainerin DTB, Übungsleiterin B Gesundheit, Kursleiterin Rücken und Beckenboden

17 x ab Di., 11.02., 17.30-18.30 vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 87,-



■ Gesund und fit mit Sport

Wir trainieren viel in Intervallen unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte. Intervalle sind hervorragende Trainingsmethoden, um die Ausdauer zu verbessern, und haben einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Im Wechsel trainieren wir mit Kraft- und Ausdauerübungen. Das Ergebnis: starke Muskeln und ein starker Körper. Dehn- und Entspannungsübungen runden jede Trainingsstunde ab.

30221 Annette Schober, Personal Trainer Professional, Fitness Trainerin B-Lizenz PTA, Pilates Trainerin DTB, Übungsleiterin B Gesundheit, Kursleiterin Rücken und Beckenboden

17 x ab Do., 13.02., 09.00-10.10 vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 99,-

■ Shape up! Das Toning für den ganzen Körper

NEU

Sie wünschen sich strafferes Bindegewebe und eine kräftigere Muskulatur? Bei diesem gezielten Figurtraining zu fetzigen Beats nutzen wir verschiedene Fitnessgeräte, um unsere Muskeln zu stärken und den Körper zu formen. Um die Pulsfrequenz im optimalen Fettverbrennungsbereich zu halten, benutzen wir – ohne Aufbau einer Choreografie – das Step.

302010 Yvonne Greß, Fitness- und Gesundheitstrainerin

0€

1 x Mo., 10.02., 17.50-18.50 kostenlose Stunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten. vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 0,-

30201 Yvonne Greß, Fitness- und Gesundheitstrainerin

14 x ab Mo., 24.02., 17.50-18.50 vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 74,-

■ Step & Toning – für Fortgeschrittene

Ein Herz- Kreislauf-Training pur, gepaart mit Koordination und Kräftigung zu mitreißender Musik. Durch Variationen der bereits bekannten Grundschritte kommen wir schnell auch neben, über und um das Step. Wir erarbeiten in jeder Stunde eine neue und abwechslungsreiche Choreografie. Fordernde Kräftigung und anschließendes Dehnen runden den Kurs ab.

302011 Yvonne Greß, Fitness- und Gesundheitstrainerin

16 x ab Mo., 10.02., 19.00-20.00 vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 82,-

■ Nia, das ganzheitliche Fitnesskonzept

Mit einer Mischung aus Tanz, Kampfkünsten und Körpertherapien ermöglicht Nia in fortlaufender Praxis Achtsamkeit, Muskelaufbau und Wohlbefinden in kürzester Zeit und sorgt neben verbesserter Körperhaltung und Koordination auch für die mentale Balance. Nia ist getanzte Lebensfreude! Mitmachen kann jeder, der Freude an der Bewegung hat.

302256 Christine Dreher, Nia-Teacher

10 x ab Mo., 20.04., 09.00-10.00 vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 60,-

30225 Christine Dreher

10 x ab Mi., 22.04., 18.15-19.15 vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 60,-

302251 Christine Dreher

10 x ab Mi., 22.04., 19.20-20.20 vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 60,-

■ Beckenbodentraining

NEU

Ein kräftiger Beckenboden verschafft inneren Organen den notwendigen Halt. Er kann zu einem positiven Körpergefühl beitragen und so Lebenskraft und Lebensfreude stärken. Mit gezielten Übungen fördern wir die Beckenbodenwahrnehmung und kräftigen die Beckenboden- und Rumpfmuskulatur. Eine Haltungsschulung und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Dieser Kurs eignet sich auch als Rückbildungskurs für frisch gebackene Mütter.

3022811 Andrea Hunger, Group Fitness Instructor, Body Workout Trainerin, FunTone® Kursleiterin, mami-sports Übungsleiterin

10 x ab Mi., 22.04., 17.00-18.00 vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 74,-

■ Pilates – Beckenbodentraining



Viele unserer täglichen Aktivitäten sind darauf ausgerichtet, einzelne Muskelgruppen übermäßig und andere kaum einzusetzen. Das Pilates-Training schafft hier einen guten Ausgleich, es beugt einseitigen Belastungen vor: Sie bleiben in Balance, fördern Koordination, Kraft, Stabilität und Körperbewusstsein. Proportionen und Körperhaltung verändern sich positiv, Blockaden in Gelenken können sich öffnen, Sie werden beweglicher.

Für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene

302531 Ursula Rose, Gesundheitspädagogin SKA, Übungsleiterin Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik, Pilates-Trainerin SKA, Übungsleiterin Sport in der Prävention

8 x ab Mi., 22.04., 10.05-11.05 vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 55,-

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich nur für Teilnehmerinnen, die bereits mindestens ein Semester Kurserfahrung im Kurs für Einsteigerinnen haben.

302533 Ursula Rose

8 x ab Mi., 22.04., 09.00-10.00 vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 55,-

Herzlich Willkommen!

Erleben Sie unser **Eyachbad** mit **Eyachsauna!**

warm ums Herz

Spaß & Erholung für die ganze Familie!

eyachbad
BALINGEN

Charlottenstr. 27, 72336 Balingen
www.stadtwerke.balingen.de

eyachsauna
BALINGEN

■ Piloxing – Bauch intensiv

Piloxing, die Trendsportart aus Hollywood, lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper. Es kombiniert drei bekannte Trainingsmethoden – Pilates, Boxen, Tanz – und ist ein schweißtreibendes Intervall-Training. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen. Jeweils in den letzten 15 Minuten trainieren wir gezielt unseren Bauch.

302016 Jana Saile, Piloxing Instructor Jumping® Instructor, Jumping® Intervall Instructor, Group Trainer & Step B-Lizenz

16 x ab Di., 11.02., 18.00-19.10
Längenfeldschule, Gymnastikhalle; € 94,-




■ smovey®-Training

Bewegung mit smovey® eignet sich für jede Altersgruppe als Ganzkörpertraining und Fitnessprogramm für eine entspannte Muskulatur und mehr Beweglichkeit. Das Training verbessert außerdem die Koordination, trainiert die Tiefenmuskulatur und steigert die Ausdauer, löst Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, strafft das Bindegewebe und verhilft generell zu einem positiven Körpergefühl.

302146 Annemie Tetiwa-Sommer, Gymnastik- und Aerobic-Trainerin, Übungsleiterin Rückenschule, Trainerin für Sportrehabilitation, Funktioneller Faszientrainer Master 1+2, smovey-Advanced-Trainer+

7 x ab Di., 11.02., 16.00-17.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 49,-

3021460 Annemie Tetiwa-Sommer 
3 x ab Mo., 06.07., 17.30-18.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 22,-

■ Funktionelles Training Outdoor

Die Natur wird zum Sportplatz, dabei werden natürliche Begebenheiten für Fitnesstraining genutzt. Durch die Kombination von Ausdauer- und Krafttraining steigt der Kalorienverbrauch und man schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe: Muskelaufbau kombiniert mit Herz-Kreislauftraining in freier Natur und in netter Gemeinschaft – eine tolle Voraussetzung für eine gelungene Sportstunde. Für Einsteiger, Mittelstufe und Fortgeschrittene.

302182 Diana Trick, Aerobic-Trainerin, Rückenschultrainerin

4 x ab Di., 30.06., 19.30-20.30
Treffpunkt: Parkplatz an der Sichelschule; € 28,-

■ Nordic Walking

Zum Kennenlernen und Auffrischen

Nordic Walking verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung und die körperliche Fitness, fördert die Fettverbrennung, kräftigt die Oberkörpermuskulatur und ist schonend für Gelenke und Knie. Sie erlernen die wichtigsten Grundtechniken des Nordic Walking. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Nordic-Walking-Stöcke können ausgeliehen werden. Bitte fragen Sie Ihren Arzt, ob diese Sportart für Sie geeignet ist.

30267 Karin Heinzelmann, DTB-Kursleiterin Nordic Walking
Sa., 25.04., 15.00-16.30 und So., 26.04., 10.00-11.30
Treffpunkt: Parkplatz am Grillplatz auf Hangen, Balingen-Heselwangen; € 28,-

■ Wir schnüren die Laufschuhe – vom Gehen zum Laufen

Lauftraining für Einsteiger

Darf's ein bisschen Bewegung an der frischen Luft sein? Unsere Laufeinheiten sind ein motivierendes Ausdauertraining in der Gruppe. Wir fangen mit Gehen und kleinen Laufeinheiten an und steigern uns von Woche zu Woche. Das Training ist abwechslungsreich gestaltet – nicht zuletzt durch unterschiedliche Touren und verschiedene Kräftigungseinheiten – und Sie erhalten wertvolle Tipps für den Laufeinstieg.

30234 Helga Siedler, Jumping® Instructor, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Faszientrainerin, Lauftrainerin
10 x ab Di., 21.04., 18.40-19.40
Treffpunkt: Binsbol Parkplatz Balingen; € 74,-

Gesunder Rücken – Wirbelsäulengymnastik



Yvonne Schuler
vhs-Dozentin seit 2017
Kurse: Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

■ Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Gelenkschonende Gymnastik und Körperwahrnehmung stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und verbessern die Haltung. Dazu gibt es Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen auch am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

30202 Gaby Wein, Sport- und Gymnastiklehrerin
17 x ab Mo., 10.02., 15.00-16.15
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 106,-

30203 Gaby Wein
17 x ab Di., 11.02., 19.00-20.00
Turn- und Festhalle Ebertstraße; € 87,-

30204 Gaby Wein
17 x ab Di., 11.02., 20.30-21.30
Turnhalle Engstlatt; € 87,-

30223 Elke Schuppler, Sport- und Gymnastiklehrerin
16 x ab Mi., 05.02., 09.50-10.50
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 82,-


30215 Elke Schuppler
16 x ab Mi., 05.02., 17.30-18.45
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 99,-

30230 Elke Schuppler
16 x ab Mi., 05.02., 18.55-19.55
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 82,-

30206 Gaby Wein
17 x ab Do., 13.02., 08.45-09.45
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 87,-

30211 Gaby Wein
17 x ab Do., 13.02., 10.00-11.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 87,-

30205 Gaby Wein
17 x ab Do., 13.02., 17.30-18.45
Turn- und Festhalle Ebertstraße; € 106,-

30257 Yvonne Schuler, Fitness- und Aerobictrainerin 
17 x ab Do., 13.02., 19.00-20.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 87,-

30256 Yvonne Schuler
17 x ab Do., 13.02., 20.05-21.05
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 87,-

Für Frauen

30227 Elke Schuppler
16 x ab Mo., 03.02., 09.00-10.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 82,-


■ Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining

Durch gezielte Mobilisations-, Stabilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen stabilisieren Sie die Wirbelsäule und kräftigen den gesamten Bewegungsapparat. Richtiges Atmen und die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur sind weitere wichtige Bestandteile des Kurses. Dieser Kurs ist keine therapeutische Maßnahme, die einen Arzt oder Physiotherapeuten ersetzen kann.

30240 Siglinde Nann, Übungsleiterin Präventiver Gesundheitssport, DTB-Kursleiterin Rückenschule, DTB-Kursleiterin Beckenboden, Übungsleiterin Orth. Knieschule
16 x ab Mo., 10.02., 08.30-09.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 14; € 82,-

30243 Siglinde Nann
16 x ab Mi., 12.02., 08.30-09.15
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 64,-

30241 Siglinde Nann
16 x ab Mi., 12.02., 09.20-10.05
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 64,-



Haben Sie Interesse an dieser anspruchsvollen Aufgabe?

Pflegeeltern gesucht!

Landratsamt Zollernalbkreis
Jugendamt / Pflegekinderfachdienst
Pflegekinderfachdienst
Hirschbergstraße 29
72336 Balingen
Telefon 0 74 33 92-1415
pflegekinderfachdienst@zollernalbkreis.de

Yoga und Wirbelsäulen-training

Gewinnen Sie neue Kraft für den Alltag und beugen Sie Rückenbeschwerden aktiv vor: durch Kräftigung der Rückenmuskulatur, bewusste Atmung, Lockerungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen.

30248 Ursula Rose, Gesundheitspädagogin SKA, Übungsleiterin Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik, Pilates-Trainerin SKA, Übungsleiterin Sport in der Prävention

13 x ab Di., 03.03., 09.00-10.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 75,-

30249 Ursula Rose

13 x ab Di., 03.03., 10.05-11.05
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 75,-

Rücken 3D

NEU

Klassisches Rückentraining in neuem Design. „Rücken 3D“ ist ein modernes und alltagsnahes Training, bei dem Rücken und Hüfte gestärkt werden. Bei Ibiza-, Chill- und Housemusik trainieren wir die ganze Wirbelsäule. Durch mehrdimensionale Bewegungen mit Be- und Entlastungsphasen wird der ganze Rücken gestärkt.

302826 vhs Trainerteam

10 x ab Di., 05.05., 09.30-10.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 66,-

Tanz

Kizomba – Afrikanischer Paartanz

Kizomba entstand in den 80er Jahren in Angola und erobert mittlerweile die Dancefloors auf der ganzen Welt. Körperbetont, sinnlich, modern. Lassen auch Sie sich von Kizomba begeistern.

Basic I: Für Anfänger

Kursinhalt: Grundlagen des Tanzes, Grundschrirte und Technik, Führen und Folgen, erste Schritfolgen und freies Tanzen in angenehmer Atmosphäre mit Unterstützung der Trainer

209084 Silke Wiedenhöft

Sa., 07.03. und So. 08.03., 14.30-17.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 48,-

209086 Silke Wiedenhöft

Sa., 09.05. und So. 10.05., 14.30-17.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 48,-

Basic II: Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Wir wiederholen und festigen die Basics und führen neue Figuren und Techniken ein: Saida-Variationen, Blockada, Contratiempo, erste Breaks & Stops, Musicality.

209085 Silke Wiedenhöft

Sa., 04.04. und So. 05.04., 14.30-17.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 48,-

209087 Silke Wiedenhöft

Sa., 20.06. und So. 21.06., 14.30-17.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 48,-

Salsa & Bachata



Tanzen Sie mit uns Salsa und Bachata: Erleben Sie Feuer, Rhythmus, Leidenschaft und Lebensfreude und tauchen Sie ab in eine andere Welt – der perfekte Ausgleich zum Alltag.

Basic I: Für Anfänger

Wir erlernen jeweils die Grundschrirte, die Körperhaltung und Führungstechnik sowie erste Figuren, Drehungen und Schrittkombinationen, wie im Salsa die Rechtsdrehung, Dile que no und Enchufia.

20908 Silke Wiedenhöft

Sa., 07.03. und So. 08.03., 11.30-14.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 48,-

209082 Silke Wiedenhöft

Sa., 09.05. und So. 10.05., 11.30-14.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 48,-

Basic II: Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

209081 Silke Wiedenhöft

Sa., 04.04. und So. 05.04., 11.30-14.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 48,-

209083 Silke Wiedenhöft

Sa., 20.06. und So. 21.06., 11.30-14.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 48,-



Tango Argentino – Grundkurs

Der Tango Argentino begeistert Menschen auf der ganzen Welt. Erleben auch Sie die Faszination dieses stimmungsvollen Tanzes. Anfänger ohne oder mit geringer Tanzerfahrung erlernen in diesem Kurs die Grundlagen des Gehens in enger Tanzhaltung, Ochos und die erste Variante der Drehung. Sie erfahren, wie Sie sich im Gewusel eines Tangoabends, der Milonga, zurechtfinden, und wir unterrichten Sie in der Kunst des Führens und Folgens.

20909 Thiemo Kahn

10 x ab Mi., 04.03., 20.00-21.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 123,-

Tango Argentino – Mittelstufe 2 (Bühne)



Auf der Bühne und zur Interpretation moderner Musik sind häufig raumgreifende Figuren nötig, die auch nach außen beeindruckend wirken. Bewegungen laufen teilweise sehr langsam ab, um plötzlich zu beschleunigen. Beim Tango Argentino wird das Gleichgewicht gestärkt und die Rumpfstabilisierung steht im Fokus.

209091 Thiemo Kahn

10 x ab Do., 05.03., 20.00-21.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 123,-

Tango Argentino – Giro für Fortgeschrittene

Den Giro haben Sie schon in den anderen Kursen kennengelernt. Wir bauen die Technik aus und erarbeiten weitere trickreiche Varianten. Dabei stehen Beweglichkeit, Stabilität und Gleichgewicht im Fokus.

Voraussetzungen: Tanzerfahrung und Fähigkeit zur Wirbelsäulenrotation.

209092 Thiemo Kahn

4 x ab Do., 18.06., 20.00-21.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12; € 55,-

Orientalischer Tanz

Für Frauen, die den urweiblichsten aller Tänze kennenlernen oder im Folgekurs weitertanzen wollen. Dieser Tanz ist ein Training für Körper und Geist – für jedes Alter und jede Figur. Sie stärken Ihre Rumpfmuskulatur, insbesondere von Rücken und Beckenboden; mit den Schritfolgen und tänzerischen Kombinationen trainieren Sie Gedächtnis und Koordination. Das gemeinsame Tanzen ist Spaß und Therapie für die Seele.

Für Anfängerinnen mit und ohne Vorkenntnisse

20912 Sonja Vogel, Lehrerin GHS, Kursleiterin Orientalischer Tanz

12 x ab Do., 13.02., 09.30-10.45
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 78,-

20911 Sonja Vogel

12 x ab Fr., 14.02., 18.15-19.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 78,-

Für Mittelstufe und Fortgeschrittene

20913 Sonja Vogel

12 x ab Fr., 14.02., 19.30-20.45
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 78,-

Weitere Informationen



im Internet unter
www.vhs-balingen.de

Eine gute Überraschung



Geschenkgutscheine
der vhs

Hula-Tanz

Für Anfänger und Fortgeschrittene



Der Hula ist der traditionelle Tanz Hawaiis und wird auch als die getanzte Sprache des Herzens bezeichnet. Hula wird in der Gruppe getanzt und ist für alle Altersklassen und jeden Figurstyp geeignet. Wir lernen die wichtigsten Grundschriffe des Hula und eine auf die Gruppe abgestimmte Choreografie. Spüren auch Sie den Rhythmus der Südsee und lassen Sie den Alltag für eine kleine Weile hinter sich.

209140 Sabine Gührs,

Kursleiterin Hula-Tanz

1 x Di., 03.03., 19.30-20.30 kostenlose Stunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten.

Freie Waldorfschule Frommern, Turnhalle; € 0,-

20914 Sabine Gührs

12 x ab Di., 10.03., 19.00-20.30

Freie Waldorfschule Frommern, Turnhalle; € 91,-

0€

Zumba® Fitness

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Zumba ist ein ausdrucksstarkes Tanz- und Fitness-Programm. Zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia oder Reggaeton tanzen Sie in der Gruppe, ohne Partner, im Aerobic-Stil. Fast nebenbei verbrennen Sie Kalorien, regen das Herz-Kreislauf-System an, stärken die Muskeln und verbessern Ihre koordinativen Fähigkeiten. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, um mitzumachen, nur Spaß an der Bewegung und der Musik.

20902 Nadja Rtschew,

Zumba® Instructor

17 x ab Di., 11.02., 16.55-17.55

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 87,-

20904 Alexandra Krause,

Zumba® Instructor

13 x ab Mi., 12.02., 20.15-21.15

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 01; € 69,-


20906 Miklos Kovacs,

Zumba® Instructor

16 x ab Do., 13.02., 19.00-20.00

Freie Waldorfschule Frommern, Turnhalle; € 82,-

Info & Anmeldung

 **(0 74 33) 90 80 0**
vhs Balingen Hotline

Zumba® Gold

NEU



Die einfachste und leichteste Form von Zumba – speziell für Anfänger, Schwangere und Teilnehmer mit Rücken- oder Gelenkproblemen, denn die niedrigere Intensität ohne Sprünge und Drehungen ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau. Zumba®-Gold verbessert Kondition und Koordination, erweitert den Bewegungsradius und schult das Gleichgewicht. Tanz-Fitness in ausgelassener Stimmung!

20900 Marilyn Hempel,

Zumba® Gold Instructor

1 x Mo., 17.02., 16.45-17.45 kostenlose Stunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten.

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 0,-

209001 Marilyn Hempel

15 x ab Mo., 02.03., 16.45-17.45

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 78,-

0€

Zumba® Step

Erleben Sie die Kombination aus mitreißenden Zumba-Rhythmen und intensiver Step Aerobic: Zu motivierender Musik kombinieren wir hier die Zumba-Tanzschritte mit Übungen aus dem Step Aerobic. Zumba® Step ist ein perfektes Ausdauertraining, das den Kreislauf in Schwung bringt, die Fettverbrennung ankurbelt und vor allem ganz viel Spaß macht.

20901 Agnieszka Brandone,

Zumba® Step Instructor

16 x ab Di., 11.02., 20.15-21.15

Längelfeldschule, Gymnastikhalle; € 82,-

Salsation®

NEU

„Let the dancing do the talking“ – erlebe die Lebensfreude, die dich beim Tanzen überkommt. Salsation vereint die Elemente der Bewegung, Funktionalität und Musikalität. Die einfachen Tänze sind geeignet für jede Altersklasse, egal ob Anfänger, Fortgeschritten oder Profi, alle kommen hier auf ihre Kosten. Ohne es zu merken trainieren wir bei Salsation unsere Ausdauer, unsere Muskeln und unsere Koordination.

209070 Carina Ilg,

Salsation® Instructor

1 x Mo., 20.04., 20.05-21.05 kostenlose Stunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten.

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 0,-

20907 Carina Ilg

10 x ab Mo., 27.04., 20.05-21.05

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 11; € 60,-

0€

GUTES HÖREN IST UNSERE LEIDENSCHAFT



Wir das Team von Pavel Hörgeräte aus Balingen freuen uns Sie bei uns persönlich und individuell zu beraten.

Gabriele Rödiger
Administration,
Kundenservice

Julian Schaaf
Auszubildender

Jens Mayer
Filialleitung Balingen,
Hörgeräteakustikmeister



HÖRTEST

zur Bestimmung Ihres Hörvermögens



HÖRANALYSE

um herstellerunabhängig für Sie die besten Hörgeräte zu ermitteln



AUSWERTUNG

kostenloses Probetragen eines für Sie optimalen Hörsystems



GEHÖRSCHUTZ

zum Schutz vor Lärm; als Schwimmschutz nach Operationen am Ohr



0% FINANZIERUNG

bequem und zinsfrei bezahlen



HÖRGERÄTE ZUM NULLTARIF

bei Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung möglich

balingen@hoergeraete-pavel.de

www.hoergeraete-pavel.de

Besuchen Sie uns auf Facebook



www.facebook.com/pavelhoergeraetebalingen

Olgastraße 9 • 72336 Balingen



07433 / 90 79 765

Geschäftszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag
09.00 - 13.00 Uhr
14.00 - 18.00 Uhr

Dienstag
09.00 - 13.00 Uhr
14.00 - 19.00 Uhr

Freitag
09.00 - 13.00 Uhr
14.00 - 17.00 Uhr

Alles im Wasser

Aqua Zumba®

Aqua Zumba® verbindet die Vorteile von Zumba und Aquafitness: Es stärkt die Muskulatur, verbessert die Ausdauer und verbrennt ordentlich Kalorien, ohne die Gelenke zu sehr zu beanspruchen. Auch das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System, die Atmung und die Durchblutung profitieren davon. Mit Elementen aus Samba, Merengue und Co. trainieren wir zu lateinamerikanischen Rhythmen.

302699 Agnieszka Brandone, Aqua Zumba® Instructor

10 x ab Di., 18.02., 16.45-17.30
Eyachbad bei der Stadthalle;
€ 49,- zuzüglich Eintritt

Aqua-Fitness im Tiefwasser

Tiefwasser-Fitnessstraining ist das Richtige, wenn Sie unter gelenkschonenden Bedingungen Muskelkraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern oder erhalten wollen.

30269 Dörte Schöllner, Aqua-Fitness-Trainerin

11 x ab Mo., 02.03., 17.30-18.15
Eyachbad bei der Stadthalle;
€ 52,- zuzüglich Eintritt

302691 Dörte Schöllner

11 x ab Mo., 02.03., 18.30-19.15
Eyachbad bei der Stadthalle;
€ 52,- zuzüglich Eintritt

302692 Dörte Schöllner

11 x ab Mo., 02.03., 19.30-20.15
Eyachbad bei der Stadthalle;
€ 52,- zuzüglich Eintritt

Aquafit – Fit für den Alltag auch im höheren Alter

Aqua-Fitness im Flachwasser

Um sich fit für die Anforderungen des Alltags zu halten, ist dieses Trainingsprogramm ideal. Unter den gelenkschonenden Bedingungen, die uns das Wasser bietet, trainieren wir unsere Beweglichkeit, Herz- und Kreislaufsystem und Ausdauer. Außerdem zielt das Training leichter bis mittlerer Intensität auf eine Verbesserung der Haltung, der Balance sowie auf eine Steigerung Ihres allgemeinen Wohlbefindens ab.

3026931 Dörte Schöllner, Aqua-Fitness-Trainerin

11 x ab Di., 03.03., 12.00-12.45
Eyachbad bei der Stadthalle;
€ 52,- zuzüglich Eintritt

Trainiere im Wasser, sei fit an Land – für jedermann

Aqua-Fitness im Flachwasser

Gesundheit braucht Bewegung, und Bewegung im Wasser ist eine sehr gelenkschonende Trainingsform. Die Massagewirkung des Wassers ist ein gutes Gefäßtraining und fördert die Durchblutung. Die Übungen verbessern die Beweglichkeit der Gelenke und aktivieren das Herz-Kreislauf-System. Sie können so die individuelle gesundheitliche Situation verbessern.

302693 Dörte Schöllner, Aqua-Fitness-Trainerin

11 x ab Di., 03.03., 13.00-13.45
Eyachbad bei der Stadthalle;
€ 52,- zuzüglich Eintritt

Aqua-Fitness im Flachwasser



Ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und Anregung des Stoffwechsels bei geringer Gewichtsbelastung für Gelenke und Wirbelsäule. Sanfte Entspannung und die Massagewirkung des Wassers fördern das Wohlbefinden.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

302694 Skadi Türke-Pekdag, Dipl. Sportlehrerin

12 x ab Mi., 19.02., 18.15-19.00
Eyachbad bei der Stadthalle;
€ 56,- zuzüglich Eintritt

Für Fortgeschrittene

302695 Skadi Türke-Pekdag

12 x ab Mi., 19.02., 19.05-19.50
Eyachbad bei der Stadthalle;
€ 56,- zuzüglich Eintritt



10er-Karte

vhs Volkshochschule Balingen

Flexibel aktiv mit der 10er-Karte

Für ausgewählte Bewegungs- und Entspannungskurse

Sie wollen fit bleiben und entspannen, ohne sich auf einen Kurs oder eine bestimmte Uhrzeit festzulegen? Vielleicht würden Sie auch gerne unkompliziert verschiedene Angebote kennenlernen? Nutzen Sie unsere 10er-Karte für den Gesundheitsbereich!

Die 10er-Karte:

- kostet 69 Euro
- ist übertragbar
- gültig 1 Jahr ab dem Monat des Ausstellungsdatums

Mit der Karte ist keine Anmeldung erforderlich: Sie gehen einfach hin und lassen vor Kursbeginn den Kursleiter auf Ihrer Karte unterschreiben.

Das Kontingent an 10er-Karten ist begrenzt, die Vergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldungen. Sie können die Karte in der Geschäftsstelle im vhs-Zentrum Balingen ab März abholen oder online beantragen. Ab diesem Zeitpunkt finden Sie alle 10er-Karten-Kurse auf unserer Website.

Alle Infos zur 10er-Karte: www.vhsbl.de/10er-Karte

Gesundheitstage Balingen

Fit Gesund



- 15 Vital-Check-Stationen
- 80 Aussteller | umfangreiches Begleitprogramm
- Expertenbühne | Fachvorträge | Kinderbetreuung

08./09. Feb. | Sa. und So.
11 - 18 Uhr

volksbankmesse | Balingen

ZAK Zollern Alb Kurier

vhs Volkshochschule Balingen

b2 bad post

Städtisches Präzisionslabor für Gesundheitswissenschaften

AOK Die Gesundheitskasse

AOK Die Gesundheitskasse

www.gesundheitstage-balingen.de

Weitere Informationen



im Internet unter
www.vhs-balingen.de

Eine gute Überraschung



Geschenkgutscheine
der vhs



KOCHEN

Ansprechpartner:

Dagmar Hirschpek

Telefon: 90 80 14

E-mail: hirschpek@vhs-balingen.de

Trendküche

NEWS

■ KinoVino – ein ganz besonderer Abend!

In Zusammenarbeit mit dem Bali-Kino-Palast



Wir begrüßen Sie mit einem Sektempfang und anschließender Weindegustation. Das ist ein Kinoabend für alle Sinne. Die passenden Weine sucht uns der Winzer Daniel Kuhnle aus, er verbindet damit die Filmbilder mit Genuss. Hintergrundinformationen zu den einzelnen Weinen runden das Erlebnis ab. Filmtitel: Der Wein und der Wind.

30760 Daniel Kuhnle,

Winzer und Weinbetriebswirt

Mo., 10.02., 19.15-22.00

Bali Kino, Olgastr. 1 Balingen; € 39,- für Weindegustation und € 8,- für Kinokarte

30761 Daniel Kuhnle,

Winzer und Weinbetriebswirt

Mi., 12.02., 19.15-22.00

Bali Kino, Olgastr. 1 Balingen; € 39,- für Weindegustation und € 8,- für Kinokarte

■ Einmal „Cheese“ bitte!



Käsefans aufgepasst! Ab sofort machen Sie Ihr Lieblingsmilchprodukt ganz einfach selbst. Hier erfahren Sie alles über den heißgeliebten Käse und seine Herstellung und innerhalb weniger Stunden produzieren Sie einen echten Laib aus flüssiger Milch. Am Ende des Kurses gehen Sie voller Stolz mit Ihrem eigenen Käse nach Hause.

30739 Simona Bourantinos,
Käse-Sommelier

Di., 03.03. 18.00-20.30 Theorie-Vortrag
Do., 05.03. 18.00-22.00 Praxis-Herstellung
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Kochstudio; 47,- inkl. € 6,- für Zutaten

Spanische Küche



Wenn Sie ein Fan der spanischen Sprache und lateinamerikanischen Küche sind und nach Gelegenheiten suchen beides zu üben, dann sind Sie hier richtig! Ich möchte mit Ihnen auf Spanisch kochen und zusammen genießen. Sie üben dabei Ihr Spanisch und erweitern noch Ihr aktives Vokabular in einer ungezwungenen und lockeren Atmosphäre.

■ Cocinamos juntos? Sollen wir zusammen kochen? Gericht: Burritos

An diesem Abend machen wir burritos, ein sehr bekanntes Gericht aus der mexikanischen Küche.

30749 Isabel Dada

Mi., 01.04., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

■ Cocinamos juntos? Sollen wir zusammen kochen? Gericht: Casado

Cocinamos juntos? Sollen wir zusammen kochen? Gericht: Casado.

30750 Isabel Dada

Di., 23.06., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

■ Horneamos juntos? Sollen wir zusammen backen? Nachtsch: Tres leches

An diesem Abend machen wir tres leches, einen sehr bekannten Nachtsch aus der costa-ricanischen Küche.

30751 Isabel Dada

Do., 16.07., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

■ Horneamos juntos? Sollen wir zusammen backen? Gebäck: verschiedene Plätzchen

An diesem Abend backen wir verschiedene Plätzchen aus der lateinamerikanischen Küche.

30752 Isabel Dada

Mi., 20.05., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

■ Ladies Night!

Zur Begrüßung gibt es für jede Lady einen leckeren Fruchtcocktail, anschließend legen wir Musik auf und beginnen unseren Gaumen zu verwöhnen: Von der Vorspeise über knackigen Salat bis hin zu einem feinen Hauptgericht ist alles dabei. Last but not least: ein Dessert zum Dahinschmelzen. Girls only!

30711 Dagmar Hirschpek

Fr., 29.05., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Kochstudio; € 48,-; inkl. 20,00 € Zutaten



■ Brot und Wein – Brottasting der besonderen Art

Jörg Schmid wird mit Ihnen exklusive Brote und passende Weine verkosten und in gemütlicher, lockerer Runde Ihre Fragen beantworten. Lassen Sie sich überraschen, welche Variationen möglich sind.

30701 Jörg Schmid, Bäckermeister und Brot-Sommelier

Fr., 08.05., 18.00 – 21.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 39,- inkl. Zutaten

■ Wildbakers – Brot backen im Café Kult

Brot ist nicht einfach nur Brot. Unter der fachmännischen Anleitung des Wildbakers Jörg Schmid werden Sie traditionelle Arbeitsmethoden und moderne Kombinationen kennenlernen und nachbacken. Schauen Sie tief in den Backofen und entdecken Sie die Geheimnisse der 5000 alten Jahre Erfolgsstory Brot.

30702 Jörg Schmid, Bäckermeister und Brot-Sommelier

So., 22.04., 18.00-21.30

Café Kult, Raiffeisenstr. 1, 72810 Gomarlingen; € 89,- inkl. Zutaten und Verpflegung; Bitte eine Schürze und einen großen Korb (z. B. Wäschekorb) mitbringen, damit Sie die Brote gut transportieren können.

Veranstaltungsort

Sofern nichts anderes angegeben ist finden alle Kochkurse im Kochstudio im Untergeschoss der Lochenschule Weilstetten, Grauenstein 20, statt (gegenüber der Festhalle).

Zu den Kochkursen ...

... bringen Sie bitte Küchenschürze, Geschirrtücher, Behälter für Reste und gegebenenfalls eigene Getränke mit.

Küchen der Welt

■ Sushi

Sushi ist nicht gleich Sushi, es gibt viele Varianten des leckeren Klassikers aus Japan: Nigiri Sushi, Maki Sushi, Inari Sushi, Gomoku Sushi, Oshi Sushi, Chankin Sushi usw. Unter Anleitung der gelernten japanischen Köchin Shoko Quandt-Kadoya kann hier jeder nach Geschmack seine eigenen Sushis zusammenstellen und improvisieren.

30703 Shoko Quandt-Kadoya

Do., 23.04., 18.00 – 20.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 36,- inkl. € 17,- für Zutaten

30704 Shoko Quandt-Kadoya

Do., 09.07., 18.00 – 20.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 36,- inkl. € 17,- für Zutaten

■ Kleine Geheimnisse der französischen Küche – neue Rezepte

Ob klassisch oder modern, es gibt nur eine Küche: la bonne, die gute Küche! Getreu dem Zitat von Paul Bocuse „Das Einfache ist das Schwierige“ tauchen wir in die einfache, aber geniale französische Alltagsküche ein, mit der Sie auch Gäste verzaubern können. In Teams bereiten wir drei Gänge zu und genießen sie gemeinsam.

30719 Francois Thiery

Di., 12.05., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 28,-; exkl. € 15,- bis € 20,- Zutaten, diese werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet

■ Klassische Thai-Küche

Napaporn Schwarz zeigt Ihnen die Zubereitung klassischer Gerichte aus ihrer Heimat:

- Suppe mit Hähnchenbrust in Kokosmilch
- grünes Curry mit Bambussprossen
- gebratenes Hähnchen mit Cashewnuss
- gebratenes Hähnchen mit Ingwer

30720 Napaporn Schwarz-Sudtipong

Di., 28.04., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 43,-; inkl. 15,- € für Zutaten

■ Thailändische Schnellgerichte – vegetarisch

Essen ist eine der Lieblingsbeschäftigungen der Thais. Überall und zu jeder Tageszeit wird gebrutzelt und gekocht. Typisch sind Gerichte mit frischen Zutaten, die schnell und leicht zubereitet sind. Die kurzen Garzeiten erhalten das Aroma der Speisen, exotische Gewürze überraschen den Gaumen.

30721 Napaporn Schwarz-Sudtipong

Fr., 15.05., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

■ Sommerparty in Thailand

Wer einmal in Thailand war, weiß: hier bekommt man frisch auf den Teller. Lassen Sie sich überraschen, an diesem Abend zaubern sie eine bunte Auswahl an thailändischen Sommersalate.

30722 Napaporn Schwarz-Sudtipong

Do., 18.06., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

■ Klassische Kombinationen der echten italienische Küche



Toskanische Pici, Honig-Roastbeef in Salzkruste mit Oliven und Rucolapesto, Orangencrème auf Ricotta: Wir machen frische Nudeln ohne Eier mit mehreren passenden Soßen, zaubern eine italienische Gourmetvariante von Roastbeef und richten ein leichtes, erfrischendes Dessert an.

30725 Deborah Roscini

Mi., 04.03., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

■ Italienische Küche mal ganz ohne Fleisch!

Aus der Vielfalt der regionalen Gerichte Italiens genießen wir leichte, schmackhafte und ausgewogene Gerichte ohne Fleisch und ein rein pflanzliches Dessert: Nudeln mit Kichererbsencreme und Pecorinokäse, Kräuterpaprika mit einem Fladenbrot aus Honig- und Ricotta-Hefeteig und zum Schluss eine vegane Mousse au Chocolat!

30726 Deborah Roscini

Fr., 03.04., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

■ Italienische Fisch-Gourmetküche für den Frühling

Ein Kurs für Fischliebhaber: Es gibt handgemachte grüne Lasagne mit Seebarsch und Provolakäse, Safran-Fischfilet mit Beilage und schließlich den König der piemontesischen Desserts: Bonet – eine Köstlichkeit aus Karamell, Kakao, Kaffee und Amaretti!

30727 Deborah Roscini

Sa., 09.05., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

■ Italienische Meeresfrüchte-Gourmetküche für den Frühling

Diese Rezepte zeigen die einfache Zubereitung von Gerichten, die durch wenig bekannte Zutatenkombinationen ein intensives Geschmackserlebnis garantieren: Nudeln mit Spargel und Venusmuscheln, mit Gemüse gefüllte Calamari sowie ein passendes Dessert – alles wie immer mit Tipps zum Anrichten!

30728 Deborah Roscini

Mi., 27.05., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

■ Italienische Küche mit Linsen und Geflügel entdecken

Diese kaum bekannten Gerichte werden Ihr Kochrepertoire bereichern – nicht zufällig haben italienische Sterneköche sie wiederentdeckt und neu präsentiert! Wir kochen schwarze Linsen mit Scampi, Orangenschale und Fenchel sowie Geflügel, gefüllt mit Basilikum, Pecorinokäse und Pinienkernen. Die passende Beilage und ein Nachtrisch gehören natürlich dazu.

30729 Deborah Roscini

Sa., 28.03., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

■ Türkische Küche – die Vielfalt des Orients

Die türkische Küche ist aus der Vereinigung all ihrer Köstlichkeiten hervorgegangen – eine kulinarische Vielfalt an der Schnittstelle von Orient und Okzident. Sie erhalten einen Einblick in die vielfältigen Spezialitäten des Landes, bei denen Frische eine bedeutende Rolle spielt.

Hauptspeisen und Meze:

- Alm-Suppe
- Ofenfrikadellen
- gebratenes Gemüse nach Izmir-Art
- Hirtensalat
- gefüllte Auberginen und Reis

30732 Demet Alin

Mo., 17.02., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 45,-; inkl. € 17,- für Zutaten

Alle Kurs sind einzeln buchbar.

Vorspeisen:

- gefüllte Paprika
- Auberginen in Olivenöl mit Joghurt-Dip
- gefüllte Weinblätter
- Karotten-Kartoffel-Salat
- Kichererbsensalat mit Zitronen-Joghurt-Dressing

30733 Demet Alin

Di., 18.02., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

Alle Kurs sind einzeln buchbar.

Vorspeisen:

- Zucchini-Walnuss-Creme
- Käsecreme mit Pistazien
- gebackenes Fladenbrot
- Sigara Börek
- Walnuss-Paprika-Paste
- gebratene Garnelen mit Raki und Möhren-Joghurt-Creme

30734 Demet Alin

Fr., 27.03., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

Alle Kurs sind einzeln buchbar.

Zu den Kochkursen ...

... bringen Sie bitte Küchenschürze, Geschirrtücher, Behälter für Reste und gegebenenfalls eigene Getränke mit.



Gebackenes:

- Mini-Pide (unterschiedlich gefüllt)
- Pogaca (unterschiedlich gefüllt)
- gebackenes Fladenbrot
- Kartoffel-Pogaca

30735 Demet Alin

Mo., 20.04., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;

Kochstudio; € 40,-; inkl. € 12,- für Zutaten

Alle Kurse sind einzeln buchbar.

■ Klassische Thai-Küche mit Jit!

Entdecken Sie die thailändische Küche: Jit zeigt Ihnen in diesem Thai-Kochkurs, wie sich die köstlich-scharfen Gerichte auch bei uns authentisch auf den Tisch zaubern lassen:

Kurs 1

- Rindfleisch-Massaman-Curry
- gefülltes Omelett
- Suppe mit gefüllter Gurke
- gebratenes Schweinefleisch mit Basilikum
- Überraschungsnachtisch

30736 Somjit Hauser

Fr., 06.03., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;

Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

Alle Kurse sind einzeln buchbar.

Kurs 2

- feurige Hühnersuppe
- gebratenes Huhn mit Cashew
- gekochte Eier in süßsaurer Soße
- gebratenes Hähnchen süßsauer
- Überraschungsnachtisch

30737 Somjit Hauser

Fr., 24.04., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;

Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

Alle Kurse sind einzeln buchbar.

Kurs 3

- würziger Hackfleischsalat
- Glasnudelsalat
- gebratenes gemischtes Gemüse
- Hühnchen-Kokosnussuppe
- Frühlingsrollen

30738 Somjit Hauser

Fr., 19.06., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;

Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

Alle Kurse sind einzeln buchbar.

**■ Traditionelle griechische Länderküche – Lieblingsgerichte**

Eines der Mittelmeerländer, die ihre Kinder mit traditioneller Küche ernähren, ist Griechenland. Hier lernen Sie die echte traditionelle griechische Küche kennen: köstliche Rezepte mit Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten, vollendet mit frischem Gemüse und leckeren Dips. Ein sommerliches Dessert beschließt unser Menü.

30740 Dagmar Hirschpek

Mi., 22.07., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;

Kochstudio; € 47,-; inkl. € 19,- für Zutaten

Einfach lecker**■ Kochen mit dem Thermomix**

Rezepte mit saisonalen Produkten für Thermomixbesitzer, die neue Ideen brauchen! Wir bereiten mit dem Thermomix ein unkompliziertes mehrgängiges Menü zu. Außerdem gibt es Tipps für weitere Einsatzmöglichkeiten und die Handhabung des Geräts sowie Anregungen für Mitbringsel und Kleinigkeiten aus der Küche, die sich auch als schnelle individuelle Geschenke eignen.

Wichtig: Wenn ein Thermomix – egal welches Modell – vorhanden ist, bitte zum Kurs mitbringen.

30707 Uschi Rach

Mo., 27.04., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;

Kochstudio; € 42,-; inkl. € 14,- für Zutaten

■ Gemüse satt!

In diesem Kochkurs zeige ich Ihnen den überraschenden Reichtum der fleischlosen Küche: Die Stars sind knackfrisches Gemüse, duftende Kräuter und aromatische Gewürze. Mit Anklängen an die Küchen verschiedenster Länder liefert dieser Kurs einen Korb voll kreativer Ideen für eine raffinierte Küche, die glücklich macht.

30712 Dagmar Hirschpek

Fr., 17.07., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;

Kochstudio; € 43,-; inkl. 15,00 € Zutaten

■ Jamie Oliver: „Kochhelden“ an den Herd

Dieser Kurs ist für alle, die nach dem Motto „Wenig Zeit, wenig Zutaten, aber viel Geschmack!“ kochen und genießen wollen. Unverfälscht, unkompliziert, aber kompromisslos gut schmecken die Gerichte, die auf Jamie-Oliver-Art auf den Tisch gezauert werden. Gekocht wird mit Zutaten, die wirklich jeder zu Hause hat oder die überall zu bekommen sind – ohne Chichi, aber unverschämt lecker! So geht Kochen!

30714 Dagmar Hirschpek

Mi., 22.04., 18.00-22.00

vhs-Kochstudio, Grauenstein 20, Weilstetten ; € 45,-;inkl. 17,- € Zutaten

■ Mit Jamie unterwegs

Zu den Dingen, die es im Leben zu lernen gibt, gehören auch die Esskulturen anderer Länder. In diesem Kurs begleiten Sie Jamie auf seinen Reisen nach Spanien, Italien, Schweden, Marokko, Griechenland und Frankreich – genial schnelle und unkomplizierte Köstlichkeiten sind die besten Rezepte gegen Fernweh!

30715 Dagmar Hirschpek

Mi., 13.05., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;

Kochstudio; € 45,-; inkl. € 17,- für Zutaten

■ Selbstgemachte Aufstriche

Stellen Sie sich ein frisch gebackenes, duftendes Brot vor ... Allein bei dem Gedanken heißt es: Nichts wie ran! Doch was ist, wenn das entscheidende Etwas fehlt, das leckere Obendrauf? Erst ein selbstgemachter Aufstrich verwandelt eine schlichte Scheibe Brot in eine köstliche Gourmetschnitte – wir stellen bunt gemischte Brotaufstriche her.

30716 Dagmar Hirschpek

Mi., 29.04., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;

Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

■ Salate frisch und knackig

Knackig, frisch, wandlungsfähig – Salat ist vielseitig und gesund. Egal ob als Beilage, feine Vorspeise, leichtes Abendessen oder sättigender Partyimbiss, Salate passen einfach immer und machen schlank, fit und zufrieden. Hier wird jeder fündig: Wundervoll angerichtete Salate machen diesen Abend zu einem einzigartigen Genuss für Gaumen und Auge.

30717 Dagmar Hirschpek

Mi., 17.06., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;

Kochstudio; € 37,-; inkl. € 15,- für Zutaten

■ Soßenallerlei – neue Rezepte

Cremige Sauce Hollandaise, kräftige Rotweinsauce oder würzige Dunkelbiere Soße – eine gute Soße gibt einem Gericht den letzten Schliff. Sie verbindet die einzelnen Komponenten, unterstreicht saftiges Fleisch und knackiges Gemüse und macht so manche Speise erst geschmeidig. Hier lernen Sie die Kunst der Soßenzubereitung und werden selbst zum echten Könner!

30718 Dagmar Hirschpek

Fr., 03.07., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;

Kochstudio; € 43,-; inkl. 15,- € für Zutaten

■ Schnelle frische Küche

Trotz notorischem Zeitmangel lecker, gesund und abwechslungsreich kochen und essen? Alles ist möglich – holen Sie sich neue Anregungen! Die Rezepte sind einfach und kommen mit wenigen frischen Zutaten aus.

30723 Petra Illenberger

Do., 19.03., 18.30-21.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;

Kochstudio; € 36,-; inkl. € 14,- für Zutaten

Veranstaltungsort

Sofern nichts anderes angegeben ist finden alle Kochkurse im Kochstudio im Untergeschoss der Lochenschule Weilstetten, Grauenstein 20, statt (gegenüber der Festhalle).

Weitere Informationen

im Internet unter www.vhs-balingen.de

■ Slow-Food-Werkstatt

Slow Food ist eine weltweite Vereinigung von bewussten Genießern, die die Kultur des Essens und Trinkens lebendig halten: Genießen mit allen Sinnen, vorrangig frisch, regional und saisonal. Slow Food engagiert sich für den Schutz traditioneller, nachhaltiger Qualitätslebensmittel, für den Erhalt von Anbau- und Verarbeitungsmethoden und der biologischen Pflanzenvielfalt.

30724 Petra Illenberger

Do., 07.05., 18.30-21.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 36,-; inkl. € 14,- für Zutaten

Essen & Trinken

■ Bier tasting und Brauhaus-Vesper



Der Brauer- und Mälzermeister sowie Biersommelier Dominik Reger entführt Sie an diesem Abend in die Welt der Biere. Sie lernen alles Wissenswerte über die Bierherstellung und die verschiedenen Bierstile. Nach einer Bierverkostung mit Spezialbieren aus aller Welt und aus eigener Produktion bekommen Sie noch ein zünftiges Brauhaus-Vesper.

30705 Dominik Reger

Do., 26.03., 18.00 – 20.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 33,- inkl. 15,- € für Zutaten

■ Bier-Kochkurs

Lockerer Kennenlernen mit bestem Biergenuss: Bereiten Sie mit mir tolle Gerichte mit Malz, Hopfen und Hefe zu. Vorspeise, Hauptgang und Nachspeise – die Kombinationsmöglichkeiten sind unerschöpflich. Am 30.01.19 findet im Rahmen unserer Zusammenarbeit eine Betriebsbesichtigung in der Brauerei Lehner statt.

30708 Dagmar Hirschpek

Fr., 17.03., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 43,-; inkl. 15,- € für Zutaten

Zu den Kochkursen ...

... bringen Sie bitte Küchenschürze, Geschirrtücher, Behälter für Reste und gegebenenfalls eigene Getränke mit.

■ Bier selbst brauen



Für Speis und Trank ist gesorgt, eine Verkostung unterschiedlicher Biersorten ist inbegriffen. Sie erhalten außerdem schriftliche Unterlagen für das Nachbrauen zuhause. Am Ende des Kurses nehmen Sie ca. 2-3 Liter Würze mit nach Hause und nach 3-6 Wochen genießen Sie Ihr selbst gebrautes Bier.

30762 Peter Görsch

Sa., 04.04., 10.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 39,-; zzgl. 15,- € für Zutaten, zahlbar im Kurs



In Zusammenarbeit mit der Firma
Getränke Kulinarium Kommer,
Gustav-Schwab-Straße 3, Balingen

■ Schwäbisches Fingerfood und regionale Biere – neue Rezepte

Wenn Sie gern Geschmacksrichtungen ausprobieren und neugierig auf Neues sind, werden Sie diesen Kochkurs lieben! Er verführt mit einer Fülle an schwäbischen Häppchen zum köstlichen Genuss von der Hand in den Mund. Zugleich können Sie regionale Biere kennenlernen und natürlich auch probieren.

30706 Dagmar Hirschpek

Mi., 08.07., 18.00 – 20.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 43,- inkl. € 15,- für Zutaten, kostenlose Bierproben

Backen

■ Dinkelgebäck

Bis vor einigen Jahren gab es kaum Dinkelbrote in unseren Backstuben. Mittlerweile erlebt das schwäbische Urgetreide eine Renaissance und immer mehr (Hobby-)Bäcker greifen darauf zurück. Oft wird das Gebäck jedoch etwas trocken – wie Ihr Dinkelgebäck noch besser wird, zeigen wir Ihnen am Beispiel eines Dinkelvollkornbrots und Bürlis.

30730 Thomas Halter

Mi., 11.03., 18.00 -21:30 (Einlass: 17.50) Stingel-Mühle OHG, Schwaderloch 9, 72336 Balingen-Dürrwangen; € 40,-; Gebühr inkl. Kosten für Rezepte, Getränke, Kaffee, Pausengebäck und Selbstgebackenes

■ Nusskuchen, Streuselkühle und mehr

Nusschnecken, gefüllte Hörnle und Streuselkühle sind nur eine kleine Auswahl an süßem Hefekleingebäck.

Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie einen süßen Hefeteig herstellen. Sie lernen verschiedene Variationen an Formen und Füllungen kennen und bekommen zahlreiche Tipps und Anregungen.

30731 Thomas Halter

Do., 19.03., 18.00-21.30 (Einlass: 17.50) Stingel-Mühle OHG, Schwaderloch 9, 72336 Balingen-Dürrwangen; € 40,-; Gebühr inkl. Kosten für Rezepte, Getränke, Kaffee, Pausengebäck und Selbstgebackenes

Veranstaltungsort

Sofern nichts anderes angegeben ist finden alle Kochkurse im Kochstudio im Untergeschoss der Lochenschule Weilstetten, Grauenstein 20, statt (gegenüber der Festhalle).

■ Französische Pâtisserie



In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Rezepturen und Techniken, um leckere traditionelle Gebäckstücke der französischen Konditorei herzustellen. Danach werden Sie Ihre Gäste bei jedem Kaffeetisch begeistern können!

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

30745 Isabel Dada, Konditormeisterin

Do., 27.02., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

■ Grundkurs Modellieren mit Marzipan

Sie möchten ihre Lieblingstorte ansprechend dekorieren oder ihre Kinder mit schönen Marzipanfiguren überraschen? Sie erlernen den grundlegenden Umgang mit Marzipan, diesen zu färben und zu modellieren. Zusammen stellen wir Röschen, Tierfiguren und Früchte her.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

30746 Isabel Dada, Konditormeisterin

Di., 10.03., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

■ Macarons: das Trendgebäck aus der französischen Pâtisserie

Wer liebt sie nicht!? Die kleine Köstlichkeiten aus der französischen Konditorei: die Macarons! Zusammen stellen wir Macarons und verschiedene Füllungen her und lernen ein Paar Tricks über dieses feine Teegebäck.

30747 Isabel Dada, Konditormeisterin

Di., 21.04., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

■ Aufbaukurs Modellieren mit Marzipan

Nach einer kurzen Wiederholung der Grundtechniken des Arbeitens mit Marzipan, modellieren wir eine Figur, die wir farbig und detailliert ausarbeiten. Außerdem zeige ich Ihnen, wie man Rosen modelliert und diese als ansprechende Komposition zusammenstellt. Grundkenntnisse sind von Vorteil.

30748 Isabel Dada, Konditormeisterin

Mi., 06.05., 18.00-22.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

GEFÄKO
MARKT
Getränke
fachgerecht und kostengünstig!

GETRÄNKE
KULINARIUM
kommer

Wein · Bier · Wasser · alles ...
Balingen, Gustav-Schwab-Straße 3 (bei TÜV/Subway)

■ Grundkurs: dekorative Torte Backen

In diesem Kurs wird eine Torte gebacken (Schoko, Vanille oder Nuss). Sie lernen die unterschiedlichen Konsistenzen und Geschmäcker kennen. Am zweiten Tag wird diese in die Milchmasse eingedeckt. Anschließend wird diese Torte mit Blumen, Buchstaben, Schleifen, Schmetterlingen oder Punkten dekoriert. Die so entstandenen Kunstwerke dürfen selbstverständlich mit nachhause genommen werden.

30753 Zanet Kosourova

2 x ab Fr., 20.03., 18.00-22.00, Sa., 21.03., 9.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 89,-; inkl. € 35,- für Zutaten und Modellierwerkzeug

■ Aufbaukurs: Mohnblumen Torte



Der Aufbaukurs ist die Ergänzung zum Grundkurs. Am ersten Tag wird die Torte gebacken. Danach werden aus einer Modellierpaste Mohnblumen modelliert und vorbereitet. Am zweiten Tag wird diese Torte eingedeckt und anhand unterschiedlicher Techniken und verschiedenen Tipps und Tricks dekoriert.

30754 Zanet Kosourova

2 x ab Fr., 22.05., 18.00-22.00 Sa., 23.05., 9.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 89,-; inkl. € 35,- für Zutaten und Modellierwerkzeug

■ Aufbaukurs: Vintage Torte



Es wird eine Torte gebacken und mit Creme gefüllt (Schoko, Vanille oder Nuss). Am zweiten Tag wird diese in die Milchmasse eingedeckt und anhand unterschiedlicher Techniken und verschiedenen Tipps und Tricks dekoriert. Die so entstandenen Kunstwerke dürfen selbstverständlich mit nachhause genommen werden.

30755 Zanet Kosourova

2 x ab Fr., 10.07., 18.00-22.00 Sa., 11.07., 9.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 89,-; inkl. € 35,- für Zutaten und Modellierwerkzeug

■ Versuchung am Stiel!



In diesem Kurs wird ein Kuchen am Stiel gebacken und nach Belieben dekoriert, sieht aus wie Eis am Stiel, ist aber Kuchen! Hier kann der Kreativität freien Lauf gelassen werden. Super Idee für einen Kindergeburtstag, oder einfach so für zwischen durch.

30756 Zanet Kosourova

Sa., 27.06., 9.00-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 55,-; inkl. € 25,- für Zutaten

Kochen für Kinder

■ Sports & Cook – für Kinder von 7 bis 10 Jahren



Nach einem Frühstück, das wir gemeinsam zubereitet haben, geht's mit viel Spaß weiter: wer Lust hat, darf Sport machen, für alle anderen stehen Spielmöglichkeiten zur Verfügung. Da knurrt bald der Magen, also ab in die Küche. Dort zaubern wir ein leckeres, kindgerechtes Menü. Wenn die Kinder selbst Hand anlegen, die Zutaten fühlen, riechen und kennenlernen, schmeckt es gleich doppelt so gut.

30741 Katerina Metaxa

3 x ab Di., 14.04., 8.30-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 69,-; inkl. € 15,- für Zutaten für Frühstück und Mittagessen

30742 Katerina Metaxa

3 x ab Di., 02.06., 8.30-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 69,-; inkl. € 15,- für Zutaten für Frühstück und Mittagessen

■ Kinderkochclub

6 bis 10 Jahre

Herzlich willkommen! In Kleingruppen kann man ausprobieren, wie einfach es ist, Essen selbst zu machen. Zusammen mit viel Spaß kochen, backen, essen – das ist der Kinderkochclub! Natürlich gibt es für alles, was hergestellt und gegessen wurde, immer auch das passende Rezept, damit die Kinder das Erprobte zu Hause noch mal machen können.

30743 Petra Illenberger

5 x ab Sa., 11.00-13.30

Termine: 07.03., 11.04., 02.05., 13.06., 04.07.


vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Kochstudio; € 85,-; inkl. € 40,- für Zutaten

Wildkräuter

■ Wildkräuterspaziergänge

Bei diesen Wildkräuterspaziergängen werden sie mit Katharina Haller, Natur- und Kräuterpädagogin „Essbare Wildpflanzen“ an ihren Naturstandorten kennenlernen. Mit allen Sinnen – sehen, riechen, fühlen und schmecken. Sie erarbeiten sich die Pflanzen, damit sie sich einprägen und sicher wieder zu erkennen sind.

Info & Anmeldung

 (074 33) 90 80 0
vhs Balingen Hotline



Mit Neunerlei Kräutern in den Frühling für die Gründonnerstagsuppe

30770 Katharina Haller

Sa., 28.03., 14.00-16.30

Treffpunkt Geischberhalle in Erzingen; € 19,-

Frühlingskräuter „Wer sucht der findet“

30771 Katharina Haller

Fr., 24.04., 17.00-19.30

Treffpunkt Geischberhalle in Erzingen; € 19,-

Essen aus Wald und Wiese? Super Food!

30772 Katharina Haller

Do., 28.05., 18.30-21.00

Treffpunkt Hangenhof zwischen Balingen und Engstlatt; € 19,-

Wildkräuter zur Sommersonnenwende

30773 Katharina Haller

Fr., 19.06., 18.30-21.00

Treffpunkt Geischberhalle in Erzingen; € 19,-






Mehr Wert - vom Acker...
...bis zum Teller.

So gut ist die Region.

Wir bieten einzigartige Frische und Qualität aus regionaler Erzeugung, erhältlich in unseren Biomärkten und über unseren Lieferservice-Onlineshop.

Telefon 07428 9415-15 | www.b2-biopur.de

Fremdsprachen und
Deutsch als Fremdsprache:

Nicole Mayer

Telefon: 90 80 17

E-Mail: mayer@vhs-balingen.de

Integrationskurse:

Gabriele Scholte-Reh

Telefon: 90 80 12

E-Mail: scholte-reh@vhs-balingen.de



Das Informationsbüro für den Sprachenbereich und die Integrationskurse finden Sie bis **Ende Februar** im vhs-Seminarzentrum in der

Friedrichstr. 13, 72336 Balingen, 3. OG.

Ab **Anfang März** befindet sich das Informationsbüro im vhs-Zentrum Balingen in der **Wilhelmstr. 36, 72336 Balingen, 1. OG.**

Sprachen lernen – ohne Risiko!

Lernen Sie die vhs-Sprachenschule unverbindlich kennen mit dem:

3-Termine-Schnuppergutschein

Wenn Ihnen der ausgewählte Sprachkurs danach zusagt, erhalten Sie einen Nachlass von € 15,- auf die ausgeschriebene Teilnehmergebühr.

Den „3-Termine-Schnuppergutschein“ anfordern unter

Telefon (07433) 90800 oder
verwaltung@vhs-balingen.de

- Mit dem Gutschein bis zu drei zusammenhängende Kurstermine der vhs-Sprachenschule belegen und von der Kursleitung bestätigen lassen.
- Bei Gefallen zum Kurs anmelden – mit der Anmeldung auf dem Testgutschein, per Mail oder telefonisch.
- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung mit einem Nachlass von € 15,- auf die Kursgebühr.
- Bei Nichtgefallen ist keine weitere Veranlassung notwendig.
- Gilt für alle Langzeit-Sprachkurse und für alle Neueinsteiger oder bisherigen Teilnehmer/innen der vhs-Sprachenschule, die einen zusätzlichen oder anderen Sprachkurs belegen wollen.

■ Für weiterführende Sprachkurse: Durchführungsgarantie mit der ausgeschriebenen Kursgebühr

Die angebotenen weiterführenden Sprachkurse wurden auf der Grundlage der Teilnehmerzahl aus dem vergangenen Semester kalkuliert. Die vhs garantiert, dass der Kurs in der ausgeschriebenen Form auf jeden Fall durchgeführt wird, unabhängig von der neuen Teilnehmerzahl. Ist der Kurs im neuen Semester durch weniger oder mehr Teilnehmer/-innen belegt, so wirkt sich dies erst auf die Kalkulation für das nächste Semester aus.

■ Einstieg für neue Teilnehmer jederzeit möglich

Auch während des laufenden Semesters ist der Einstieg in einen Sprachkurs möglich. Wir beraten Sie telefonisch unter (07433) 90 80-17 gerne, welche Kurse für Sie geeignet sind. Sie können dann auch gerne den kostenlosen 3-Termine-Schnuppergutschein nutzen, um herauszufinden, ob der ausgesuchte Kurs oder ein anderer Ihren Vorstellungen entspricht. Wenn dies der Fall ist, so bezahlen Sie nur die danach noch folgenden Termine bis zum Semesterende.

■ Sprachkurse für Firmen

- Die vhs Balingen bietet maßgeschneiderte Sprachkurse für Industrie- und Gewerbebetriebe in allen bei der vhs unterrichteten Fremdsprachen an.
- Unsere Angebote umfassen Schulungen in unseren Räumen mit professioneller Ausstattung und qualifizierten Dozentinnen und Dozenten. Wahlweise können Schulungen auch in Form von Inhouse-Trainings durchgeführt werden.
- Sie vereinbaren mit uns und unseren Dozenten Ihre gewünschten Themen und Inhalte, für die wir Ihnen dann eine optimale Realisierung anbieten.
- Voraussetzung für den Erfolg sind Gruppen mit zumindest ähnlichen Vorkenntnissen. Deshalb bieten wir in allen Fällen eine vorherige Spracheinstufung für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.


■ Sprachen lernen im Einzelunterricht

Haben Sie Interesse an einem speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Programm? Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne: Telefon **(07433) 90800**.


■ Neue Lerngruppen

Wir richten auch gerne neue Lerngruppen ein. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie in unserem Programm nicht den passenden Kurs finden.

Weitere Informationen

 im Internet unter
www.vhs-balingen.de

Info & Anmeldung

 **(07433) 90 80 0**
Ihre »Hotline« zur vhs



Kursberatungen

Eine Sprache lernt man nicht in einem oder zwei Semestern, sondern oft über viele Jahre hinweg. Um den richtigen Kurs für Sie zu finden, ist es wichtig, Ihren Kenntnisstand festzustellen. Nutzen Sie daher die Einstufungsberatung für Deutsch und Englisch am **11.02.20 um 18.00 Uhr**:

In einem persönlichen Gespräch helfen wir Ihnen dabei, aus dem vielfältigen Angebot Ihren Kurs zu wählen. Die Beratung ist unverbindlich, freiwillig und gebührenfrei. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Für **alle anderen Sprachen** steht Ihnen Frau Mayer gerne telefonisch unter 07433-908017 zur Verfügung und hilft Ihnen bei der Auswahl des passenden Kurses.

Kursberatung Englisch

Di., 11.02., 18.00
vhs-Standort Friedrichstr. 13, 3. OG, Raum B

Kursberatung Deutsch

Di., 11.02., 18.00
vhs-Standort Friedrichstr. 13, 3. OG, Raum D



Englisch

Die Anordnung der Kurse entspricht dem erforderlichen Kenntnisstand.

Business English

English for Business Purposes



In diesen Kursen mit verschiedenen Sprachniveaus werden Sie auf die typischen Situationen des beruflichen Alltags in englischer Sprache vorbereitet. Es werden dabei auch Grundelemente der englischen Grammatik anhand berufsbezogener Inhalte geübt. Voraussetzung für die Teilnahme an diesen Kursen sind Englischkenntnisse entsprechend einem Realschulabschluss. Informieren Sie sich gegebenenfalls bei unserer Kursberatung am 11.02.2020 ab 18.00 Uhr.

Eine gute Überraschung



Geschenkgutscheine der vhs

Business English A2/B1

Intensivkurs Business English **NEU**

Sie möchten Ihre Kenntnisse in der englischen Sprache gezielt für die Kommunikation im beruflichen Alltag einsetzen? In diesem Kompaktkurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und üben die Kommunikation in unterschiedlichen Besprechungssituationen. Die Themen sind vielfältig: Emails, Telefon, Präsentationen, Terminvereinbarungen.

406016 Kerstin Volkammer
4 x ab Sa., 07.03., 8.00-12.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 23; € 127,- inkl. Zusatzkopien

Business English B1/B2

Business English Conversation **NEU**

The ideal course for professional adults who use English for work, travel and socializing. This course consists mainly of reading about and discussing current international events in the world of business and politics. Speak American English with a native speaker. Vorkenntnisse: etwa 5 bis 6 Jahre Schulenglisch.

406014 Brent Wood
12 x ab Mo., 17.02., 17.30-19.00
Gymnasium, Zimmer E 1.5; € 150,- inkl. Zusatzkopien

Ready for Business

English is the language of international business and more and more German companies are thinking and acting globally. First contacts with potential customers, small talk while eating out, product presentations or signing a contract – these may be situations that have to be mastered in English in a business or technical context. Speak American English with a native speaker. Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Schulenglisch.

406013 Brent Wood
12 x ab Di., 18.02., 19.30-21.00
Gymnasium, Zimmer E 1.5; € 150,- inkl. Zusatzkopien

Meetings and Discussions

Practice and improve your English communication skills for work and social situations with a native speaker. We discuss current events and share ideas. Newcomers very welcome. Conversation topics new every week. Cambridge business exam topics are used in the course. Come and join us!

406015 Rosemary Harrington-Haas
10 x ab Mi., 04.03., 18.45-20.15
Gymnasium; Zimmer E 2.2; € 82,- inkl. Zusatzkopien

Englisch A1

Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse **NEU**

Englisch lernen von Anfang an. Sie lernen die englische Aussprache und einfache Sprachinhalte wie sich und andere begrüßen und vorstellen, einfache Fragen stellen und beantworten, buchstabieren, Zahlen und in einfachen Sätzen über Hobbys und Familie zu sprechen.

40624 Konstantina Tatsiou
14 x ab Fr., 06.03., 17.45-19.15
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 22; € 119,- inkl. Zusatzkopien

Englisch für den Urlaub **NEU**

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei wichtige Alltagssituationen üben und erhalten einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache.

40610 Gisela Mayer-Clausen
12 x ab Mo., 02.03., 18.30-20.00
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum B, 3. OG; € 104,- inkl. Zusatzkopien

Englisch für Teilnehmer mit 2 Semestern Vorkenntnisse

Englisch lernen mit Zeit und Muße. Sie möchten die englische Sprache ganz ohne Erfolgsdruck und in Ihrem eigenen Tempo erlernen? Dieser Kurs gibt Ihnen dazu Gelegenheit.

40604 Dr. Heidemarie May
15 x ab Do., 05.03., 18.00-19.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 144,- inkl. Zusatzkopien

Englisch A1/A2

English Refresher

Der ideale Wiedereinsteigerkurs für Teilnehmer, die ihre Grundkenntnisse aktivieren und auffrischen möchten. Wir wiederholen und vertiefen Wortschatz wie Grammatik, sprechen viel und gewinnen so Sicherheit in sprachlichen Alltagssituationen zurück. Es geht nicht nur um Grammatik sondern vor allem um den Spaß rund um die Sprache.

40605 Kerstin Volkammer
16 x ab Mi., 19.02., 17.50-19.20
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum B, 3. OG; € 121,- inkl. Zusatzkopien

Englisch für Wiedereinsteiger **NEU**

Sie möchten Ihr Schulenglisch wieder aktivieren oder erweitern? Gemeinsam wiederholen wir die Grundlagen, trainieren Wortschatz und Grammatik und bauen darauf auf. Konversationsübungen helfen uns, das freie Sprechen zu üben und Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen.

40625 Kerstin Volkammer
12 x ab Mo., 17.02., 9.00-10.30
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum B, 3. OG; € 137,- inkl. Zusatzkopien

Englisch A2

Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

40619 Eva Jaroslawiecki
14 x ab Mi., 19.02., 17.30-19.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 22; € 107,- inkl. Zusatzkopien

40612 Kathrin Bauer
10 x ab Do., 20.02., 17.45-18.45
Gymnasium, Zimmer E 1.5; € 131,- inkl. Zusatzkopien

40617 Eva Jaroslawiecki
14 x ab Mo., 17.02., 19.00-20.30
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 98,- inkl. Zusatzkopien





■ Easy Conversation

NEU

Brush up your English in easy conversation (with minimum grammar). We are talking about everyday life, travelling, working, hobby etc.

40620 Eva Jaroslawiecki

14 x ab Do., 20.02., 18.00-19.30
Gymnasium, Zimmer E 2.2; € 121,- inkl. Zusatzkopien

Englisch A2/B1

■ Englisch für Senioren mit Vorkenntnissen

40632 Gisela Mayer-Clausen

16 x ab Di., 18.02., 14.15-15.45
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A,
3. OG; € 155,- inkl. Zusatzkopien

Englisch B1

■ Englisch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Nachdem Sie bereits gelernt haben, sich in grundlegenden Alltagssituationen zu verständigen, erweitern und intensivieren Sie in diesem Semester Ihre Vorkenntnisse durch Wortschatz, Grammatik und Redewendungen. Auch geeignet für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen.

40603 Eva Jaroslawiecki

14 x ab Di., 18.02., 18.00-19.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 23; € 98,- inkl. Zusatzkopien

■ Englisch für Senioren

40614 Gisela Mayer-Clausen

16 x ab Mi., 19.02., 14.15-15.45
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A,
3. OG; € 137,- inkl. Zusatzkopien

■ English Conversation

Sprechen und Verstehen im Alltag sind Schwerpunkt dieses Kurses. Sie lernen, Ihre Ideen, Meinungen und Ansichten zu aktuellen Themen im Austausch mit anderen auszudrücken. Sie werden in kleinen Gruppen diskutieren und auch im Gespräch zu zweit merken, dass Ihnen das Sprechen immer sicherer gelingt. Die Grammatik- und Wortschatzkenntnisse werden ausgebaut.

40602 Eva Jaroslawiecki

14 x ab Mi., 19.02., 19.00-20.15
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 22; € 85,- inkl. Zusatzkopien

Englisch B1/B2

■ Englisch am Vormittag

40607 Rosemary Harrington-Haas

10 x ab Mi., 04.03., 8.50-10.20
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A,
3. OG; € 90,- inkl. Zusatzkopien

■ Play and Practise – Auffrischkurs

We play games, translate little stories, test our grammar, try to understand English jokes, use a lot of idioms, listen to cassettes and retell contexts in our own words, etc. Jeder Abend bietet ein neues Thema, ohne Lehrbuch und ohne Vorbereitung für die Teilnehmer.

40635 Gisela Mayer-Clausen

15 x ab Do., 20.02., 19.40-21.10
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum C,
3. OG; € 129,- inkl. Zusatzkopien

■ Easy Conversation

Mit kleinen Lektüren und mehr üben wir Alltags-Englisch und das freie Sprechen.

40641 Gisela Mayer-Clausen

12 x ab Mi., 19.02., 10.15-11.45
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum B,
3. OG; € 87,- inkl. Zusatzkopien

Englisch B2

■ Easy English for Everyday

40634 Rosemary Harrington-Haas

10 x ab Di., 03.03., 9.00-10.30
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A,
3. OG; € 75,- inkl. Zusatzkopien

■ English Conversation Auffrischkurs

Brush up your English with easy newspaper texts and more.

40631 Edith Hamernik

10 x ab Do., 05.03., 19.00-20.00
Gymnasium, Zimmer E 2.9; € 96,-
inkl. Zusatzkopien

40621 Edith Hamernik

12 x ab Mo., 17.02., 19.00-20.00
Gymnasium, Zimmer E 2.9; € 63,-
inkl. Zusatzkopien

Englisch C1

■ English Conversation Auffrischkurs

40606 Edith Hamernik

12 x ab Mi., 19.02., 19.00-20.00
Gymnasium, Zimmer E 2.9; € 96,-
inkl. Zusatzkopien



Französisch

Kursberatung siehe Seite 45.

Französisch A1

■ Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

NEU

„Kennst du viele Sprachen, hast du viele Schlüssel für ein Schloss“. Dieses Zitat des französischen Philosophen Voltaire soll der Grundsatz für unseren Kurs sein. Sie wollen bei Ihrer nächsten Frankreichreise über Wohnen und Arbeit sprechen, im Restaurant bestellen und Kontakte knüpfen? In einer positiven Unterrichtsatmosphäre finden wir gemeinsam die Schlüssel für all diese Schlösser.

40808 Julian Hieke

14 x ab Sa., 07.03., 9.00-10.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 24; € 119,- inkl. Zusatzkopien

■ Französisch Urlaubskurs „Vive les vacances“

NEU

Sie planen eine Reise nach Frankreich oder fahren bereits seit vielen Jahren dorthin? Sie möchten die Sprache lernen, um mehr mit den Menschen zu kommunizieren? In diesem Kurs üben Sie typische Redewendungen rund um die Reise: einfache Dialoge, erste Kontakte, Restaurantbesuch, im Hotel, beim Einkaufen, Bus und Bahn, etc. Ein Kurs für alle, die sich die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen möchten.

40807 Annette Huwald

10 x ab Do., 23.04., 19.00-20.30
Gymnasium, Zimmer E 1.6; € 88,-
inkl. Zusatzkopien

■ Französisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse in Französisch auffrischen? In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse und üben das Sprechen.

40802 Yves Opizzo

10 x ab Mo., 17.02., 18.30-19.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 22; € 131,- inkl. Zusatzkopien

Französisch A2

■ Französisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Wir erweitern unseren Wortschatz und vertiefen unsere Grammatikkenntnisse. Gemeinsam trainieren wir das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen und festigen dadurch unsere Kenntnisse.

40804 Yves Opizzo

10 x ab Di., 18.02., 18.00-19.00
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A,
3. OG; € 131,- inkl. Zusatzkopien

Ihr Urlaubsexperte

 **TUI ReiseCenter**

Reisebüro im City Center, Wilhelmstraße 34, 72336 Balingen
Tel. 07433/2565, Fax 07433/2569
www.tui-reisecenter.de/balingen1 · balingen1@tui-reisecenter.de

■ Französisch auffrischen

jeden 2. Samstag

Nutzen Sie den Vorteil einer kleinen Gruppe für ein intensives Auffrischen Ihrer Kenntnisse.

40805 Claire Müller-Jornod

7 x ab Sa., 07.03., 9.00-11.30

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 22; € 120,- inkl. Zusatzkopien

■ Französisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Aufbauend auf den Grundkenntnissen der vergangenen Semester verbessern Sie in diesem Kurs Ihre Sprachfertigkeit, um sich in Alltagssituationen problemlos zu verständigen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und werden in der Grammatik immer sicherer.

40801 Catherine Flacelière-Remmlinger

15 x ab Do., 20.02., 8.45-9.45

vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 80,- inkl. Zusatzkopien

■ Französisch hören und verstehen

Hören, Verstehen und Sprechen. Lernen durch verdeutlichende Bilder und Handlungen.

40828 Claire Müller-Jornod

12 x ab Do., 20.02., 17.55-19.25

vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 135,- inkl. Zusatzkopien

Französisch B1

■ Französisch für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen

Sie lernen weiterhin, sich differenzierter zu äußern und zu argumentieren. Die Themen bleiben alltagsbezogen und vielfältig.

40827 Catherine Flacelière-Remmlinger

15 x ab Do., 20.02., 11.00-12.00

vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 116,- inkl. Zusatzkopien

Französisch C1

■ Communiquons!

Nous lirons des articles tirés de la presse française. Notre discussion animée sera accompagnée d'une petite révision grammaticale.

40846 Claire Müller-Jornod

16 x ab Mi., 19.02., 20.00-21.30

vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 137,- inkl. Zusatzkopien



■ Débrouillez-vous

Ce cours s'adresse avant tout à des personnes qui désirent utiliser et approfondir leurs connaissances du français. À l'aide de textes actuels nous discutons de thèmes variés.

40844 Catherine Flacelière-Remmlinger

15 x ab Do., 20.02., 9.50-10.50

vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 90,- inkl. Zusatzkopien



Italienisch

Kursberatung siehe Seite 45.

Italienisch A1

■ Italienisch für Anfänger NEU ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie einen Cappuccino auf Italienisch bestellen? Einen Text verstehen? Oder ein Lied del Bel paese singen? Dann sind Sie hier richtig! In diesem Kurs werden wir zusammen in entspannter Atmosphäre die Grundlage der italienischen Sprache lernen.

40908 Dr. Roberta Rossi

16 x ab Mi., 19.02., 9.00-10.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 135,- inkl. Zusatzkopien

■ Italienisch für Teilnehmer mit 1 Semester Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist gedacht für Interessierte, die die italienische Sprache von Grund auf und systematisch erlernen möchten oder ihre verstaubten Kenntnisse auffrischen möchten. Grundkenntnisse (Aussprache und erstes Konjugieren im Präsens), sind erwünscht, können aber spielend nachgeholt werden. Neben der Sprache wollen wir uns natürlich auch mit der Kultur Italiens beschäftigen.

40903 Karin Kleiner-Ligresti

16 x ab Mo., 17.02., 19.20-20.50

Gymnasium, Zimmer E 1.6; € 110,- inkl. Zusatzkopien

Italienisch A1/A2

■ Italienisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Sie lernen weiterhin, sich in Alltagssituationen zu verständigen: etwas über Herkunft, Beruf, Interessen, Freizeitbeschäftigungen sagen und fragen, eine Verabredung treffen, im Café etwas bestellen, nach dem Weg fragen, über die Vergangenheit reden.

40906 Sandra Ligas

14 x ab Mi., 19.02., 19.00-20.30

Gymnasium, Zimmer E 1.4; € 107,- inkl. Zusatzkopien

■ Italienisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Wir haben systematisch und in kleinen Schritten gelernt, uns über vertraute Themen zu verständigen. Dieser Kurs bietet uns die Gelegenheit, einfache Gespräche zu verstehen und mit mehr Sprachsicherheit zu führen. Wir erweitern und vertiefen die vorhandenen Kenntnisse, den Wortschatz und die Grammatik. Neueinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

40905 Dr. Rossana Tamagno

16 x ab Mi., 19.02., 10.40-12.10

vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 153,- inkl. Zusatzkopien

Italienisch A2/B1

■ Italienisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Durch freie Konversation, Übungen zu verschiedenen grammatikalischen Themen und mit Hilfe einer Lektüre werden Sie Ihren Wortschatz erweitern und Ihre Sprachkompetenz in vielen Situationen locker und mit Freude entwickeln. Voraussetzung: Espresso 1 oder Vergleichbares.

40901 Laura Botti

14 x ab Mi., 19.02., 17.55-19.25

vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum C, 3. OG; € 98,- inkl. Zusatzkopien

Italienisch B1

■ Italienisch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen 14-tägiger Kurs

Wichtige grammatikalische Themen von Espresso Band 1 und Band 2 oder vergleichbares werden mit Hilfe von verschiedenen Übungen wiederholt und vertieft. Durch freie Konversation und eine Lektüre, die wir zusammen lesen werden, werden Sie immer spontaner und entspannter kommunizieren.

40924 Laura Botti

9 x ab Di., 03.03., 19.05-20.35

vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A, 3. OG; € 104,- inkl. Zusatzkopien

Weitere Informationen



im Internet unter www.vhs-balingen.de

Eine gute Überraschung



Geschenkgutscheine der vhs



Italienisch B1/B2

Italienisch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

14-tägiger Kurs

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, über Ihr Alltagsleben, Ihren Urlaub und über andere interessante Themen zu sprechen, Fragen zu stellen und Meinungen auszutauschen. Durch verschiedene Übungen werden grammatikalische Themen wiederholt und neue Themen vorgestellt. Voraussetzung Espresso Band 2 oder Vergleichbares.

40923 Laura Botti

8 x ab Di., 10.03., 19.05-20.35
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A,
3. OG; € 94,- inkl. Zusatzkopien

Italienisch für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen

Anhand von lebendigen Dialogen, authentischen Lesetexten, Materialien zur Landeskunde und abwechslungsreichen Übungen festigen und vertiefen wir systematisch unsere Sprachkenntnisse. Wir werden vor allem üben, uns differenzierter zu äußern und zu argumentieren. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

40925 Dr. Rossana Tamagno

12 x ab Do., 20.02., 10.10-11.40
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum B,
3. OG; € 162,- inkl. Zusatzkopien

Italienisch B2

Italienische Konversation für Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen

Eine Lektüre, kleinere Texte und Lieder, bieten uns Gelegenheiten, die vorhandenen Kenntnisse zu vertiefen und mit Hilfe verschiedenster Übungen zu wiederholen. Dem freien Sprechen widmen wir große Aufmerksamkeit. Alle, die des Italienischen bereits mächtig sind und einen gewissen Standard erhalten möchten, sind ebenso willkommen, wie all diejenigen, die ihre Kenntnisse noch erweitern möchten.

40922 Karin Kleiner-Ligresti

16 x ab Mo., 17.02., 17.45-19.15
Gymnasium, Zimmer E 1.6; € 178,- inkl. Zusatzkopien

Italienisch C1

Italienisch für Fortgeschrittene mit sehr guten Vorkenntnissen

L'obiettivo di questo corso è approfondire e perfezionare le conoscenze dell'italiano e le competenze linguistiche, anche ampliando il patrimonio lessicale e culturale. Tratteremo temi d'attualità da articoli di giornali e utilizzeremo materiale vario, anche letterario, allo scopo di praticare la lingua nelle più importanti situazioni reali e di argomentare e comunicare in modo differenziato su diversi temi.

40941 Dr. Rossana Tamagno

12 x ab Di., 18.02., 9.25-10.55
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum B,
3. OG; € 162,- inkl. Zusatzkopien



Spanisch

Kursberatung siehe Seite 45.

Business Spanisch

Business Spanisch

In diesem Kurs werden Sie auf die typischen Situationen des beruflichen Alltags in spanischer Sprache vorbereitet. Es werden dabei auch Grundelemente der spanischen Grammatik anhand berufsbezogener Inhalte geübt.

Business Spanisch B1

Business Spanisch

Der Kurs Business Spanisch I ist vor allem für diejenigen geeignet, die ihre sprachlichen Fähigkeiten im Bereich Business und Beruf verbessern möchten. Der Kurs besteht aus Dialogen, Fachtexten, Präsentationen, Telefon, Email und vielen interaktiven Übungen. Der Wirtschaftspanischkurs stellt vielfältiges Übungsmaterial zur Verfügung, um einen systematischen Lernprozess zu gewährleisten.

422010 Blanca Schaitel

12 x ab Mo., 17.02., 19.15-20.45
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum C,
3. OG; € 150,- inkl. Zusatzkopien

Weitere Informationen



im Internet unter
www.vhs-balingen.de

Info & Anmeldung



(07433) 90 80 0
Ihre »Hotline« zur vhs



Spanisch A1

Spanisch Schnupperkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse



Sie überlegen schon lange, Spanisch zu lernen und wissen nicht, ob Ihnen die Sprache liegt? Dieser Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit, dies herauszufinden. Wir werden uns mit den Grundlagen der spanischen Sprache beschäftigen, indem wir uns am Lehrbuch „Entrada al español“ orientieren. Neben der Sprache werden wir uns natürlich auch mit landeskundlichen Themen im spanischsprachigen Raum beschäftigen.

42211 Alessia Scarpinati

12 x Di. und Do. (2x wöchentlich) ab 18.02.,
18.00-19.30
Gymnasium, Zimmer E 2.8; € 104,-
inkl. Zusatzkopien

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse



Spanisch lernen von Anfang an. In diesem Kurs lernen Sie einfache Sprachinhalte, um sich in elementaren Alltagssituationen zu verständigen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und gibt Ihnen außerdem viele Einblicke in die spanische Kultur.

42213 Blanca Schaitel

12 x ab Fr., 06.03., 16.30-18.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 24; € 104,- inkl. Zusatzkopien

Spanisch für Teilnehmer mit 1 Semester Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie einfache Sprachinhalte, um sich in elementaren Alltagssituationen zu verständigen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und gibt Ihnen außerdem viele Einblicke in die spanische Kultur.

42212 Blanca Schaitel

16 x ab Do., 20.02., 17.00-18.30
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum C,
3. OG; € 110,- inkl. Zusatzkopien

Spanisch für Teilnehmer mit 2 Semestern Vorkenntnisse

Wir bauen auf den Grundkenntnissen der vergangenen Semester auf und erweitern unseren Wortschatz und unsere Grammatikkenntnisse, um uns in elementaren Alltagssituationen zu verständigen: Sich und andere begrüßen und vorstellen. In einfachen Sätzen über Herkunft, Wohnort und Arbeit sprechen, etwas in einem Restaurant zu bestellen, einfache Fragen zu stellen und zu beantworten.

42205 Blanca Schaitel

10 x ab Di., 18.02., 10.45-11.45
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A,
3. OG; € 131,- inkl. Zusatzkopien

42201 Deysi Suarez Cruz

15 x ab Do., 20.02., 19.30-20.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 22; € 114,- inkl. Zusatzkopien

Spanisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Sie lernen weiterhin einfache Sprachinhalte, um sich in elementaren Alltagssituationen zu verständigen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und gibt Ihnen außerdem viele Einblicke in die spanische Kultur.

42206 Blanca Schaitel

12 x ab Mo., 17.02., 17.30-19.00
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum C,
3. OG; € 135,- inkl. Zusatzkopien

Spanisch A1/A2

Spanisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und trainieren Schritt für Schritt das freie Sprechen, Ihr Hör- und Leseverständnis.

42203 Deysi Suarez Cruz

15 x ab Do., 20.02., 18.15-19.15
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 22; € 88,- inkl. Zusatzkopien

■ Spanisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Fortsetzungskurs für Lernende mit Kenntnissen aus mehreren Semestern vhs. Sie erweitern und intensivieren Ihre Vorkenntnisse durch Wortschatz, Grammatik und Redewendungen. Auch geeignet für Wiedereinsteiger.

42202 Heike Bach

16 x ab Mi., 19.02., 19.30-21.00
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum C, 3. OG; € 121,- inkl. Zusatzkopien

■ Spanisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Fortsetzungskurs für Lernende mit Kenntnissen aus mehreren Semestern vhs; auch geeignet für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen.

42208 Heike Bach

15 x ab Do., 20.02., 18.00-19.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 24; € 166,- inkl. Zusatzkopien

Spanisch A2

■ Spanisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Sie erweitern Ihre Kenntnisse mit einfachen Texten und Videos. So bauen Sie Ihren Wortschatz aus, lernen Redewendungen und können einfache Gespräche führen. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen.

42209 Roxana Farfán

12 x ab Do., 12.03., 17.45-19.15
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum B, 3. OG; € 160,- inkl. Zusatzkopien

■ Spanisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Dialoge, Gespräche über alltägliche Themen und leichte Lektüre sind Schwerpunkt dieses Kurses, um die erworbenen Kenntnisse in der Praxis anzuwenden. Neue Teilnehmer/-innen sind wie immer herzlich willkommen.

42204 Roxana Farfán

12 x ab Do., 12.03., 16.30-17.30
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum B, 3. OG; € 155,- inkl. Zusatzkopien

■ Spanisch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Ganzjahreskurs

Der individuelle Kurs für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen: Die Arbeit mit dem Lehrbuch wird ergänzt durch die Vertiefung verschiedenster Themen. Die Gruppe bestimmt das Lerntempo. Einstieg für neue Teilnehmer/-innen jederzeit möglich.

42228 Heike Bach

Noch 19 x ab Do., 13.02., 19.30-21.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 24; monatliche Gebühr von € 41,-

Spanisch B1

■ Spanisch für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen

Un curso dedicado a la práctica de la conversación. Aquí se profundizan estructuras gramaticales con diferentes temas, artículos de revistas, obras literarias y videos que permitan ampliar el vocabulario de los alumnos para mejorar la comunicación.

42225 Roxana Farfán

12 x ab Do., 12.03., 19.15-20.15
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum B, 3. OG; € 82,- inkl. Zusatzkopien

Spanisch B2

■ Spanischer Konversationskurs

Este curso va dirigido aquellas personas que tengan un buen conocimiento de la lengua española y quieran mejorar su expresión oral practicándolo. En el curso vamos a trabajar textos de temas culturales y también temas de la actualidad de España y Latinoamérica. También haremos algunos repases en la gramática.

42233 Conchi Cansino de Schaumann

14 x ab Mi., 18.03., 18.00-19.30
Gymnasium, Zimmer E 1.5; € 121,- inkl. Zusatzkopien

Arabisch

■ Modernes Hocharabisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Arabisch ist die Sprache einer reichhaltigen Kultur, die eine Jahrhundert lange Tradition hat, wird von fast 200 Millionen Menschen gesprochen und im täglichen Leben verwendet. Um einen ersten Eindruck von dieser Sprache zu erhalten, richtet sich dieser Kurs an alle Interessierten der arabischen Hochsprache.

40102 Hadieh Dalati

10 x ab Di., 18.02., 19.15-20.15
Gymnasium, Zimmer E 1.4; € 80,- inkl. Zusatzkopien

Chinesisch

■ Chinesisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sie planen eine Reise nach China oder wollen aus anderen Gründen Chinesisch lernen? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die chinesische Kultur, Sprache und Schrift. Sie lernen Schritt für Schritt die chinesischen Schriftzeichen, grammatische Grundlagen und einfache Unterhaltungen zu führen.

40202 Ying Schütze-Huang

16 x ab Do., 20.02., 18.00-19.00
Gymnasium, Zimmer E 1.4; € 121,- inkl. Zusatzkopien

■ Chinesisch für Teilnehmer mit 2 Semestern Vorkenntnisse

Wir bauen auf den Grundkenntnissen der vergangenen Semester auf und erweitern unsere Grammatikkenntnisse und unseren Wortschatz.

40201 Ying Schütze-Huang

10 x ab Di., 18.02., 18.00-19.00
Gymnasium, Zimmer E 1.4; € 131,- inkl. Zusatzkopien



Neugriechisch

■ Neugriechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

NEU

Griechenland bietet eine großartige Sprache, die uns Einblicke in die Mythologie, ins alte Griechenland mit seinen Philosophen, in die Medizin, in die Theologie und ins neue Griechenland ermöglicht. Denn Griechisch ist die Sprache, die wir im Alltag integriert haben, wenn wir zum „Kardiologen“ gehen oder eine „Pause“ machen! Der Kurs zeigt Ihnen, dass Sie schon eine Basis haben, auf der Sie weiter bauen können!

41201 Konstantina Tatsiou

14 x ab Fr., 06.03., 19.30-20.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 22; € 108,- inkl. Zusatzkopien



Portugiesisch

Portugiesisch A1

■ Brasilianisches Portugiesisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

NEU

Ob für den Urlaub, für die Arbeit oder einfach aus Neugier zur Sprache und Kultur. Mit unserem Anfängerkurs für brasilianisches Portugiesisch können Sie lernen, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen, sich begrüßen, vorstellen, nach dem Weg fragen, einfache Fragen zu stellen und zu beantworten und ein bisschen mehr über Brasilien kennenlernen.

41806 Tanja Runk de Souza

16 x ab Mo., 17.02., 19.40-20.40
Gymnasium; Zimmer E 2.2; € 121,- inkl. Zusatzkopien

■ Brasilianisches Portugiesisch für Teilnehmer mit 2 Semestern Vorkenntnisse

41805 Tanja Runk de Souza

16 x ab Mo., 17.02., 18.00-19.30
Gymnasium; Zimmer E 2.2; € 153,- inkl. Zusatzkopien

Eine gute Überraschung



Geschenkgutscheine der vhs



Portugiesisch B2

■ **Conversação em Português do Brasil**

Você aprendeu Português, gosta da língua mas não tem a oportunidade de conversar em Português? O que fazer? Você não gostaria de participar do nosso grupo de conversação, que já existe há alguns anos? Passar um tempo juntos, ler, trocar ideias, conversar e discutir sobre assuntos interessantes e se divertir. Falar, ouvir e rir. Tudo isso em Português!

41804 Dr. Andrea Yida de Mattos

14 x ab Mi., 04.03., 18.00-19.30
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum A,
3. OG; € 158,- inkl. Zusatzkopien



Schwedisch

■ **Schwedisch für Teilnehmer mit 2 Semestern Vorkenntnisse**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die sich auf einen Aufenthalt in Schweden oder auf Kontakte zu Schweden sprachlich vorbereiten möchten. Im Mittelpunkt steht der Alltagswortschatz. Wir üben kurze Dialoge, die für die ersten Kontakte, Restaurantbesuche, Wegbeschreibungen etc. nützlich sind.

42002 Angelika Thieme

10 x ab Mi., 19.02., 20.00-21.00
Gymnasium, Zimmer E 1.6; € 131,-
inkl. Zusatzkopien

■ **Schwedischer Konversationskurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen** NEU

Dieser Konversationskurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die sich auf Schwedisch schon verständigen können, jedoch Lust haben, ihren Wortschatz zu erweitern und ihre Sprechfertigkeit zu verbessern. Anhand von Texten und Übungen unterhalten wir uns in entspannter Atmosphäre über abwechslungsreiche Themen. Bei Bedarf wird nebenbei die Grammatik wieder aufgefrischt.

42003 Angelika Thieme

10 x ab Mi., 19.02., 18.15-19.45
Gymnasium, Zimmer E 1.6; € 116,-
inkl. Zusatzkopien



Türkisch

■ **Türkisch für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen** NEU

Sie haben noch nie Türkisch gelernt oder Sie möchten Ihre Grundkenntnisse noch einmal von Anfang an auffrischen? Wie wäre es, sich das Essen auf Türkisch zu bestellen oder sich mit Ihrem Nachbarn in dessen Muttersprache zu unterhalten? In diesem Kurs lernen Sie wie es geht.

42401 Erhan Türkmen

16 x ab Di., 18.02., 19.00-20.00
Gymnasium; Zimmer E 2.2; € 122,-
inkl. Zusatzkopien

Info & Anmeldung



(07433) 90800
vhs Balingen Hotline



Deutsch als Fremdsprache

Kursberatung siehe Seite 45.

Deutsch A1

■ **Deutsch für Anfänger ohne Vorkenntnisse** NEU

Sie möchten gerne Deutsch lernen, haben aber tagsüber keine Zeit, weil Sie arbeiten? Und abends können Sie nur einmal in der Woche den Kurs besuchen? Hier sind Sie richtig.

40402 Kerstin Volkammer

16 x ab Mi., 19.02., 19.30-21.00
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum B,
3. OG; € 135,- inkl. Zusatzkopien

■ **Deutsch für Teilnehmer mit 1 Semester Vorkenntnisse**

40406 Katharina Ruf

16 x ab Di., 18.02., 19.00-20.30
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum B,
3. OG; € 135,- inkl. Zusatzkopien

■ **Deutsch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

40405 Katharina Ruf

16 x ab Di., 18.02., 17.15-18.45
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum B,
3. OG; € 135,- inkl. Zusatzkopien

40404 Klaus Ferstl

16 x ab Di., 18.02., 18.15-19.45
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 22; € 110,- inkl. Zusatzkopien

Deutsch A2

■ **Deutsch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

40401 Klaus Ferstl

16 x ab Mo., 17.02., 20.00-21.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 22; € 135,- inkl. Zusatzkopien

Deutsch B1

■ **Deutsch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen**

40421 Klaus Ferstl

16 x ab Di., 18.02., 20.00-21.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 22; € 121,- inkl. Zusatzkopien

■ **Vorbereitungskurs auf die B1-Deutschprüfung** NEU

Sie möchten sich gezielt auf die Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer B1“ vorbereiten? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die Prüfungsinhalte wie Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen zu üben und anhand von Modelltests zu trainieren. Im Anschluss können Sie die Prüfung ablegen (zusätzliche Gebühr).

40480 Klaus Ferstl

8 x ab Fr., 13.03., 18.00-20.15
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 24; € 104,- inkl. Zusatzkopien

Deutsch B2

■ **Deutsch für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen**

Ihr Wortschatz reicht aus, um in Ihrem alltäglichen Umfeld klarzukommen, die grundlegenden grammatikalischen Regeln sind Ihnen vertraut und Sie sind in der Lage, auch einmal einen korrekten Nebensatz zu bilden. Vielleicht verfügen Sie auch schon über ein Zertifikat der Stufe B1 (nicht zwingend erforderlich)? Dann können Sie in diesem Kurs die nächste Niveaustufe erarbeiten.

40431 Boris Retzlaff

16 x ab Di., 18.02., 17.30-19.00
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum C,
3. OG; € 110,- inkl. Zusatzkopien



Russisch

■ **Russisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse** NEU

In diesem Kurs lernen Sie das kyrillische Alphabet und die Aussprache. Sie erhalten wichtige grammatische Grundlagen und wir werden die Kommunikationsfähigkeit anhand typischer Alltagssituationen trainieren.

41901 Petra Arbes

12 x ab Di., 18.02., 18.00-19.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 25; € 137,- inkl. Zusatzkopien



BUCHHANDLUNG RIEGER

Ölbergstr. 12 · 72336 Balingen
07433-274141 · Fax: 274142

info@neuebuchhandlung.de
www.neuebuchhandlung.de

Deutsch C1

■ Deutsch – Fortgeschrittene

Sie verstehen dem Sinn nach auch schwierige Texte, in Ihrem Metier können Sie Fachdiskussionen folgen, Sie kommen in praktisch allen Alltagssituationen sprachlich gut zurecht und verfügen über eine weitgehend sichere Grammatik: Dann sind Sie bereit für die Niveaustufe C1, auf der es darum geht, auch „zwischen den Zeilen“ zu verstehen und die deutsche Sprache nicht nur korrekt, sondern auch stilsicher und angemessen zu verwenden.

40441 Boris Retzlaff

16 x ab Di., 18.02., 19.05-20.05
vhs-Standort Friedrichstraße 13, Raum C,
3. OG; € 94,- inkl. Zusatzkopien

Integrationskurse

Information, Beratung und Anmeldung:

Mo.-Fr.: 9.00-11.30 Uhr
Mo.: 14.00-16.30 Uhr
bei Frau Scholte-Reh, im vhs-Seminarzentrum in der Friedrichstr. 13, 3. OG.

Ab März im vhs-Zentrum Balingen in der Wilhelmstr. 36, 1.OG.

Ein **Integrationskurs inkl. Orientierungskurs** dauert 700 Unterrichtsstunden. Am Ende gibt es den DTZ = „Deutshtest für Zuwanderer“ und den Multiple-Choice-Test „Leben-in-Deutschland“. Der DTZ wird mit dem Niveau A2 oder B1 abgeschlossen.

Zusätzlich gibt es Integrationskurse für Analphabeten und Zweitschriftler. Diese dauern bis zu 900 bzw. 1200 Unterrichtsstunden und enden auch mit den beiden oben genannten Prüfungen.

**Wer kann an einem Integrations-sprachkurs teilnehmen?**

- Personen, die von einer Behörde verpflichtet wurden.
- Personen aus der EU (Antrag).
- Personen, die schon lange in Deutschland leben und ihr Deutsch verbessern möchten (Antrag).
- Flüchtlinge mit Verpflichtung oder Berechtigungen.

Welche Unterlagen muss man mitbringen?

- Pass/Ausweis mit aktuellem Aufenthaltstitel
- gegebenenfalls Nachweis über den Leistungsbezug von Sozialhilfe oder Arbeitslosengeld II
- Pass/Ausweis bei EU-Bürgern und -Bürgerinnen

Was muss man zahlen:

Diese Kurse werden mit Bundesmitteln vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) in Nürnberg gefördert.

Sie zahlen € 1,95 pro Unterrichtsstunde.

Die Prüfungen am Ende des Kurses sind kostenfrei. Bei erfolgreichem Abschluss innerhalb von zwei Jahren kann man 50% der bezahlten Gebühren vom BAMF auf Antrag erstattet bekommen.

Wenn man staatliche Unterstützung wie Arbeitslosengeld II, Wohngeld oder BAFöG bekommt, kann das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge die kompletten Kosten übernehmen (Antrag). In diesem Fall kann man auch einen Zuschuss zu den Fahrtkosten erhalten, wenn man weiter als drei Kilometer vom Kursort entfernt wohnt (Antrag).

Jedoch müssen die Lehrbücher und Kopien von jedem Teilnehmer bezahlt werden.

Teilnehmer/innen ohne Verpflichtung oder Berechtigung, so genannte Selbstzahler, zahlen pro 100 Unterrichtsstunden € 390,- zzgl. Lehrbücher und Kopien. Die Prüfungsgebühren am Ende des Kurses muss dann ebenfalls der Teilnehmer bezahlen. Selbstzahler können nur dann in den Kurs aufgenommen werden, wenn noch ein Platz frei ist, den kein Berechtigter oder Verpflichteter benötigt.

Kurszeiten der Integrationskurse

■ am Vormittag

Mo-Fr von 08.00-12.00 Uhr

■ am Nachmittag

Mo-Fr von 14.00-17.15 Uhr

■ für Berufstätige am Abend

Mo, Di, Mi von 18.00-21.15 Uhr
Mo, Mi, Do von 18.00-21.15 Uhr

■ Integrationskurse für funktionale Analphabeten

Mo-Fr von 08.00-12.00 Uhr

■ Integrationskurse für Zweitschriftler

Mo-Fr von 13:30-16:45 Uhr

Einbürgerungstest

■ Einbürgerungstest "Leben-in-Deutschland" Info

Eine persönliche Anmeldung zum Einbürgerungstest, Ausfüllen des Anmeldeformulars und Bezahlung der Prüfungsgebühr ist spätestens drei Wochen vor Prüfungsbeginn erforderlich. Wenn Sie Interesse an der Teilnahme am Einbürgerungstest haben, setzen Sie sich bitte unter (07433) 908012 mit Frau Scholte-Reh in Verbindung.

Achtung: ohne Vorlage eines gültigen Passes keine Teilnahme am Test.

Prüfungsgebühr: € 25,-

8051 Iona Rau

Prüfungstermin: Mi., 04.03., 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: Mo., 10.02.

8052 Iona Rau

Prüfungstermin: Mi., 01.04., 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: Mo., 02.03.

8053 Iona Rau

Prüfungstermin: Mi., 29.04., 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: Mo., 30.03.

8054 Iona Rau

Prüfungstermin: Mi., 27.05., 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: Mo., 27.04.

8055 Iona Rau

Prüfungstermin: Mi., 24.06., 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: Mo., 25.05.


8056 Iona Rau

Prüfungstermin: Mi., 22.07., 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: Mo., 22.06.

8057 Iona Rau

Prüfungstermin: Mi., 16.09., 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: Mo., 17.08.

Weitere Informationen

 im Internet unter www.vhs-balingen.de

Einstieg Deutsch

Die Sprachlern-App

The German language-learning app

KOSTEN-FREI
FREE OF CHARGE

grundbildung.de/einstiegdeutsch
facebook.com/iwdl.de

Laden im App Store
APP ERHÄLTICH BEI Google Play

GEFÖRDERT VOM

Ansprechpartner:

Ottmar Erath

Telefon: 90 80 11

E-Mail: erath@vhs-balingen.de

Gabriele Scholte-Reh

Telefon: 90 80 12

E-Mail: scholte-reh@vhs-balingen.de



PC-Einsteiger und Senioren **60+**

■ Plus-Computer-Club

Teilnehmer mit Grundkenntnissen und etwas Interneterfahrung werden sicher im Umgang mit dem PC und lernen viele geläufige Anwendungen kennen. Sie können Wünsche einbringen und somit die Themen (z. B. Windows 10, Bilder und Videos, sicheres Internet, Texte, Tabellen, Präsentationen, Smartphone) beeinflussen.

53091 Eberhard Hauber, Friedrich Mayer

10 x Mi., 19.02., 04.03., 18.03., 01.04., 06.05., 27.05., 17.06., 01.07., 15.07., 29.07., 9.30-11.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 149,-; ab 8 TN

■ Fake News & Co. – Internet-Trends verständlich erklärt

Das Internet ist voll von Informationen und Meinungen. Nicht alle Informationen sind wahr. In sozialen Netzwerken wimmelt es von „Fake News“ und manipulierten Informationen. Es ist nicht immer einfach, Wahres von Unwahrem zu unterscheiden. Wir werden uns gemeinsam auf die Suche nach Fake News und Filterblasen machen.

54018 Winfried Riedinger

Do., 26.03., 13.30-16.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 26,-; ab 8 TN

■ Mehr Sicherheit und Anonymität im Netz: kein Hexenwerk!

Wer sich im Internet bewegt, hinterlässt Spuren. Oft werden die Nutzer auch ausspioniert. Eine komplette Sicherheit oder Anonymität gibt es nicht! Aber man kann seinen PC oder sein Smartphone absichern. Wir werden uns verschiedene Schutzmöglichkeiten und Verhaltensweisen gegen die Datensammler ansehen.

54017 Winfried Riedinger

Do., 23.04., 13.30-16.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 26,-; ab 8 TN

■ Programme installieren und deinstallieren

Ein Computer funktioniert nur mit Programmen, heute auch Apps genannt. Diese Programme müssen installiert und eingerichtet werden. Auch sollen sie manchmal wieder deinstalliert werden. Wie komme ich im Internet an nützliche Programme und worauf muss ich achten? Wir werden Schritt für Schritt Programme installieren, einrichten, testen und wieder deinstallieren.

54020 Winfried Riedinger

Do., 30.04., 13.30-16.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 26,-; ab 8 TN

■ Was sind Cookies? Erlauben oder Ablehnen – aber wie?

Beim Öffnen vieler Webseiten wird auf „Cookies“ hingewiesen, die man oft nicht mal ablehnen kann. Aber was genau sind Cookies eigentlich und was tun sie? Brauche ich sie? Was macht der Betreiber der Webseite damit? Wie kann ich die Cookies wieder loswerden? All diese Fragen werden wir ausführlich behandeln.

54016 Winfried Riedinger

Do., 07.05., 13.30-16.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 26,-; ab 8 TN

■ Für Ihre schönsten Erinnerungen: Wir gestalten ein CEWE-Fotobuch oder -Kalender

Ob Urlaubsbilder oder Familienfotos, mit CEWE können Sie ganz einfach ansprechende Fotobücher oder Fotokalender daraus erstellen. Wir werden das Programm herunterladen und installieren. Anschließend erstellen wir ein Fotobuch (gerne aus mitgebrachten Bildern), führen einfache Bildkorrekturen durch und fügen Texte ein. Außerdem sehen wir uns Kalender, Fotogeschenke und Papierabzüge an.

54015 Winfried Riedinger

Do., 25.06. und 02.07., 13.30-16.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 52,-; ab 6 TN

Smartphones & Tablets

■ Android-Smartphone für Einsteiger

Smartphones können mehr als nur telefonieren, sie haben sich zum Minicomputer entwickelt. Wir verschaffen uns einen kleinen Überblick über die Möglichkeiten unseres Smartphones: Grundlegende Bedienung; (Sicherheits-)Einstellungen; WLAN und Internet; Google-Konto einrichten; Applikationen aus dem Google Playstore laden und installieren; E-Mail-funktionen; Termine und Kontakte.

54010 Winfried Riedinger

Do., 05.03., 13.30-16.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 26,-; ab 6 TN

■ Android-Smartphone für Fortgeschrittene



Sie sind mit den grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones vertraut? Nun haben Sie Fragen oder wollen weitere Möglichkeiten Ihres Smartphones ausloten. Wir beschäftigen uns mit: Grundfunktionen; Sicherheitseinstellungen; Nützlichen Apps und deren Bedienung; Cloud-Diensten; Navigation; Datensicherung; Teilnehmerfragen.

54011 Winfried Riedinger

Do., 19.03., 13.30-16.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 26,-; ab 6 TN

■ Sicherheit für Smartphone und Co. (mit Android)

Smartphone und Tablet haben sich zum Kleincomputer entwickelt. So werden sie nicht nur für Nutzer interessant. Daten können abgehört und gesammelt werden. Die Geräte werden durch Schadsoftware gefährdet. In diesem Kurs lernen Sie, was Sie dagegen unternehmen können. Themen sind: Aktuelle Risiken; Aktuelle Sicherheitsprogramme; Smartphones sicher konfigurieren; Datensicherung.

54012 Winfried Riedinger

Do., 02.04., 13.30-16.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 26,-; ab 6 TN

■ iPhone – Einführung für Beginner

Welche Möglichkeiten bietet mir ein iPhone? Themen des Kurses sind: Konfigurieren des iPhones, wichtige Einstellungen vornehmen, WLAN im In- und Ausland, Apps nach Ihren Bedürfnissen auswählen, Sicherheit und Apple-ID.

54001 Andreas Konitzer

Mo., 20.04., 17.30-20.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 26,-; ab 6 TN

■ iPhone und iPad

Welche Möglichkeiten bietet mir das iPhone oder iPad? Themen des Kurses sind: Konfigurieren des iPhones/iPads, wichtige Einstellungen vornehmen, WLAN im In- und Ausland, Apps nach Ihren Bedürfnissen auswählen, Sicherheit und Apple-ID.

54002 Andreas Konitzer

Mo., 27.04., 17.30-20.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 26,-; ab 6 TN

Sie möchten eine Anzeige im
vhs Balingen-Programmheft
veröffentlichen



MSW MARKETING
Medien : Beratung : Gestaltung

Monika Schuh-Wibmer • MSW-Marketing@online.de • +49 (0) 172 988 35 36

■ iPhone, iPad und die iCloud

E-Mails mit iPhone oder iPad versenden, E-Mail-Konten einrichten, Nachrichten über iMessage oder WhatsApp versenden, iCloud zum Synchronisieren von Terminen, Adressen und Fotos nutzen. Der Kursleiter unterstützt Sie gerne bei Ihren individuellen Einstellungen.

54003 Andreas Konitzer

Mo., 04.05., 17.30-20.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 26,-; ab 6 TN

■ Fotografieren mit dem iPhone und iPad

Lernen Sie, wie Fotos und Filme gut aufgenommen, bearbeitet und qualitativ, schnell und einfach verbessert werden können. Der Kursleiter führt Sie in die Nutzung von Apps ein, die speziell für die Bearbeitung von Fotos und Filmen geeignet sind.

54004 Andreas Konitzer

Mo., 11.05., 17.30-20.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 26,-; ab 6 TN

■ WhatsApp, Facebook, Skype und Twitter

Eine Einführung in die Welt der sozialen Netzwerke. Wie nehme ich Kontakt zu anderen auf? Wie kann ich Bilder verschicken und erhalten? Kinder und Enkel sind weit weg, lernen Sie, über die neuen Medien in Kontakt zu bleiben. Wir sehen uns die verschiedenen Möglichkeiten an und beschäftigen uns auch mit den wichtigsten Sicherheitseinstellungen.

54022 Winfried Riedinger

Do., 14.05., 13.30-16.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 26,-; ab 8 TN

■ Fahrradnavigation für Smartphones mit komoot – geeignet für Android und iOS für Anfänger

Mit komoot lassen sich Radtouren einfach und komfortabel planen. Durch bereitgestellte Informationen zu Entfernung, Höhenprofil und Wegebeschaffenheit erhält man einen guten Eindruck von der Schwierigkeit der selbst erstellten Tour. Ein integriertes Tourenportal liefert zudem interessante Vorschläge.

Der Kurs führt ein in die Tourenplanung am PC sowie in die Handhabung der App auf dem Smartphone.

54005 Roland Stich

Di., 11.02., 18.00-21.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 26,-; ab 8 TN

■ Fahrradnavigation für Smartphones mit komoot – geeignet für Android und iOS für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits erste praktische Erfahrungen mit komoot gesammelt haben. Sie lernen, wo Sie Touren im Internet finden können und wie Sie diese für sich in komoot als eigene Tour übernehmen und an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Außerdem beschäftigen wir uns mit Highlights in komoot und der Integration von komoot in Navigationsgeräte von Garmin.

54006 Roland Stich

Do., 13.02., 18.00-21.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 26,-; ab 8 TN

Von Frau zu Frau

■ Von Frau zu Frau: Praktischer Einstieg in die PC-Welt am Wochenende



In diesem Kurs verlieren Sie garantiert die Scheu vor dem Computer. Entdecken Sie für sich den praktischen Nutzen der EDV und lernen Sie die moderne PC-Welt kennen. Themen: Grundbegriffe der EDV und der Windows-Oberfläche, Einblicke in Word und Excel.

53165 Carmen Leibold

Fr., 06.03., 14.30-18.30 und Sa., 07.03., 9.00-14.00 Uhr
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 99,-; ab 8 TN

■ Von Frau zu Frau: MS-Word Grundlagen am Wochenende

Gestalten Sie Ihre Texte ansprechend und professionell mit Word.

Themen: Benutzeroberfläche und Arbeitsumgebung, Grundlagen der Textverarbeitung, Erstellen, Bearbeiten und Formatieren von Texten, Tabulatoren und Tabellen, Mehrspaltentexte, Dokumente mit Illustrationen erstellen, gestalten und bearbeiten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC

53167 Carmen Leibold

Fr., 27.03., 14.30-18.30 und Sa., 28.03., 9.00-14.00 Uhr
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 99,-; ab 8 TN

■ Von Frau zu Frau: MS-Excel Grundlagen am Wochenende

Themen: Benutzeroberfläche und Arbeitsumgebung, Grundlagen der Tabellenbearbeitung, Text-/Zahleneingabe und -formate, Arbeitsblätter erstellen und bearbeiten, Formatierung von Tabellen und Mappen, einfache Formeln und Funktionen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC

53168 Carmen Leibold

Fr., 24.04., 14.30-18.30 und Sa., 25.04., 9.00-14.00 Uhr
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 99,-; ab 8 TN

Anwendungen rund um den PC

■ Word 2016

Kompaktkurs

Word im Beruf effektiv einsetzen: Texte erstellen, bearbeiten, speichern; Dokumente individuell gestalten und ausdrucken; Grafiken einbinden; Dokument formatieren, Formatvorlagen, Rechtschreibprüfung, Silbentrennung, Wörterbuch; Serienbriefe und Etiketten.

53116 Winfried Riedinger

Sa., 22.02., 8.30-16.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 88,-; ab 8 TN

■ Office 2016: Einsatz im Büroalltag

- Office-Apps, Explorer und Dateien
- Word: Geschäftsbriefe; Protokolle und Berichte
- Excel: Berechnungen und Diagramme
- PowerPoint-Präsentationen erstellen
- Outlook: E-Mails senden, empfangen und verwalten; Termine, Besprechungen und Aufgaben

Voraussetzung: Vorkenntnisse in Windows, Word und Excel. Auch sollten Sie möglichst das 10-Finger-System beherrschen.

53169 Carmen Leibold

Fr., 13.03., 14.30-18.30 und Sa., 14.03., 9.00-14.00 Uhr
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 99,-; ab 8 TN

■ Excel 2016

Kompaktkurs

Eine Einführung bzw. Auffrischung – Alles, was Sie für die berufliche Nutzung brauchen:

- Aufbau und Bewegung im Arbeitsblatt der Mappe
- Daten eingeben und bearbeiten
- Absolute und relative Zellbezüge, Formeln und Funktionen
- Grafische Auswertungen
- Speichern, Öffnen und Drucken von Arbeitsmappen

53119 Winfried Riedinger

Sa., 21.03., 8.30-16.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 88,-; ab 8 TN

■ Excel 2016 – Formeln und Funktionen

Aufbau und Inhalt von Formeln und Funktionen, Bezugsarten, Fehlererkennung und -korrektur.

53120 Winfried Riedinger

Sa., 16.05., 8.30-16.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 88,-; ab 8 TN

■ Excel-Datenfilter und Pivot-Tabellen

Excel kann auch umfangreiche Daten filtern und auswerten. Mit Excel Pivot-Tabellen geht vieles einfacher. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Filtern von Daten, dem Erstellen, Auswerten und Anpassen von Pivot-Tabellen und der Darstellung von Pivot-Tabellen und Pivot-Charts.

53121 Winfried Riedinger

Sa., 20.06., 8.30-16.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 88,-; ab 8 TN



Word – Umgang mit großen Dokumenten

Mehrseitige Word-Dokumente anzufer-tigen, stellt viele vor immense Schwierigkeiten – es gilt, auch unterschiedliche Seitenausrichtungen in den Griff zu bekommen. Um Sie dafür fit zu machen, beschäftigen wir uns mit: Kopier- und Einfügeoptionen; Autokorrektur und Autotext; Schnellbausteine; Umgang mit Fotos und Grafiken; Kopf- und Fußzeile; Fuß- und Endnoten; Gliederung und Verzeichnisse; Seitenformatierungen.

53117 Winfried Riedinger

Sa., 04.07., 8.30-14.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 72,-; ab 8 TN

Serienbriefe mit Word

Erstellen Sie Serienbriefe und Etiketten im Handumdrehen: Anhand von Anwendungsbeispielen erfahren Sie mehr über die Seriendruckfunktion. Wir behandeln die Themen: Grundlagen Serienbrief; Seriendruck starten; Datensätze sortieren und filtern; mit Regeln und Datenquellen arbeiten.

53118 Winfried Riedinger

Sa., 25.07., 8.30-16.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 88,-; ab 8 TN

DTP Publishing

Adobe Photoshop Grundlagenseminar

In diesem Seminar steigen Sie ein in die Bildbearbeitung mit Photoshop. Die Themen sind: Grundlagen der Bildbearbeitung; Auflösung, Bildschärfe, Farbtiefe, Korrekturen zur Qualitätsverbesserung; Arbeiten mit Ebenen und Kanälen, Retusche und Filter; Bildmontage aus Einzelbildern; Grafik-Dateiformate, Import- und Exportmöglichkeiten.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem PC

58005 Andreas Konitzer

Mo., 27.04., 9.00-16.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 134,-; ab 5 TN

Adobe InDesign Grundlagenseminar



Mit InDesign können Sie professionelle Druckmedien selbst erstellen. Im Kurs erlernen Sie hierfür die grundlegenden Techniken: Farbmanagement und Farbprofile; Datenorganisation mit Bridge; Bildaufbereitung mit Photoshop; Benutzeroberfläche von InDesign; typografisches Gestalten: Satzarten und Zeilenaufbau; Möglichkeiten der Überprüfung, Preflight; Tipps und Tricks.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem PC

58003 Andreas Konitzer

Mo., 04.05., 9.00-16.30 und Mo., 11.05., 9.00-16.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 295,-; ab 5 TN

Webpräsenz

Erfolgreich Bloggen

Das eigene Wissen oder die eigenen Gedanken und Erlebnisse regelmäßig im Internet weitergeben – das ist Bloggen. Doch wie bloggt man erfolgreich? In diesem Kurs lernen Sie die Grundregeln des guten Schreibens. Wir widmen uns vor allem der Stilistik beim Bloggen. Ergänzend beschäftigen wir uns mit formalen Regeln, die Texte im Internet gut lesbar und auffindbar machen.

53172 Marcella Rosenberger

Fr., 20.03., 17.00-20.15
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 57,-; ab 6 TN

Erfolgreich und sicher im Internet

Die eigene Website und/oder einen eigenen Social-Media-Kanal erfolgreich und sicher betreiben? Hier erlernen Sie das Handwerkszeug. Themen sind:

- Recht im Internet (Urheberrecht/ Persönlichkeitsrecht)
- Tools, um schöne Grafiken zu erstellen
- Kniffe, um ansprechende Fotos/Videos zu machen
- Kleine Stilschule fürs Schreiben im Internet

53170 Marcella Rosenberger

Mi., 25.03., 9.00-12.15
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 57,-; ab 6 TN

Storytelling für Blog und Unternehmen

NEU

Mit der Methode des Storytellings können Sie Geschichten so erzählen, dass sie lange in Erinnerung bleiben. Im Kurs lernen Sie diese Erzählmethode kennen, um sie für Ihren Blog oder für das Marketing Ihrer Produkte bzw. Dienstleistungen zu nutzen. Wir werden die theoretischen Ideen, die hinter dem Storytelling stehen, mit Schreibübungen und der Analyse von Beispielen festigen.

53171 Marcella Rosenberger

Sa., 27.06., 9.00-12.15
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 57,-; ab 6 TN

Bewerbungsakademie

Einsteigerseminar – Jobsuche 4.0

NEU

Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren starken Veränderungen unterzogen. Sie fragen sich, wie man im Jahre 2020 eine Bewerbung schreibt? Was gibt es beim Vorstellungsgespräch zu berücksichtigen? Welchen Einfluss hat die Digitalisierung auf die Jobsuche? Diesen Fragen und einigen mehr werden wir in diesem Seminar auf den Grund gehen.

51101 Jens Engelfried

Sa., 28.03., 8.30-12.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 21; € 40,-; ab 8 TN

Bewerbungsschreiben

NEU

Wie schreibt man eine Bewerbung im Jahre 2020? Wie Sie Ihren Lebenslauf gliedern, sodass er keine reine Aufzählung Ihrer beruflichen Stationen ist. Wie das Anschreiben Ihre Person positiv hervorheben kann.

Wie Sie trotz selbst empfundenen „Makeln“ zum Vorstellungsgespräch eingeladen werden.

51103 Jens Engelfried

Sa., 04.04., 9.00-14.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 22; € 46,-; ab 8 TN

Bewerbungsgespräch

NEU

Wie bereiten Sie sich am besten auf ein Vorstellungsgespräch vor? Welche Fragen haben welche Bedeutung? Und welche Antworten führen zu einer Absage? Welche Phasen durchlebt ein Vorstellungsgespräch?

In diesem Workshop trainieren wir, wie Sie die Hürden des Erstgesprächs meistern.

51102 Jens Engelfried

Sa., 18.04., 8.30-12.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 21; € 40,-; ab 8 TN



Gründungssprechstunden

Termine 2020

In Zusammenarbeit mit dem RKW Baden-Württemberg bietet die Wirtschaftsförderung der Stadt Balingen Sprechstunden für Existenzgründerinnen und -gründer an. Im Rahmen dieser Orientierungsberatungen werden Fragen zu Geschäftsideen und Businessplan, Marketing und Finanzierung besprochen und Wege in die Selbständigkeit aufgezeigt.

Die 50-minütigen kostenfreien Gründungssprechstunden finden von **15.00 bis 17.45 Uhr** im Rathaus Balingen, Zimmer 306 statt.

Jeweils donnerstags: 26.03., 30.04., 28.05., 25.06., 29.10. und 26.11.

Existenzgründerseminare

In Zusammenarbeit mit dem RKW Baden-Württemberg bietet die Wirtschaftsförderung der Stadt Balingen Existenzgründerwochenendseminare an. An zwei Tagen werden unter anderem Themengebiete wie „Grundwissen zur Gründung“, „Businessplan“ und „Unternehmensführung“ behandelt. Am Ende des Seminars erhalten alle Teilnehmer ein Zertifikat über den Seminarbesuch.

Das zweitägige Seminar findet jeweils am **07./08.03. und am 26.09./27.09.** von **9.00 bis 18.00 Uhr** im vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20, Raum 12 statt und kostet € 80,-.

Anmeldung zu Gründungssprechstunden und Existenzgründerseminaren:

Ljiljana Cirkovic
RKW Baden-Württemberg
Telefon: 0711 229980
E-Mail: info@rkw-bw.de

Weitere Informationen unter:
www.rkw-bw.de.

Informationen zum Netzwerk Existenzgründung & Unternehmensnachfolge unter: **www.bl-start.de.**

Kurzberatungen

In Kooperation mit der IHK Reutlingen und der Handwerkskammer Reutlingen bietet die Wirtschaftsförderung der Stadt Balingen Kurzberatungen für Existenzgründer an. Die IHK informiert die Gründer über die ersten Schritte auf dem Weg zum eigenen Unternehmen. Fragen zur Geschäftsidee werden beantwortet und es wird ein Überblick über nützliche Schulungs- und Beratungsangebote für den Weg in die Selbständigkeit gegeben. Die 20-minütigen Beratungen sind kostenfrei und finden von **15.00 bis 17.45 Uhr** im Rathaus Balingen, Zimmer 306 statt.

Jeweils donnerstags: 27.02. und 24.09.

Anmeldung: Victor Pauls,
IHK Reutlingen, Tel. 07121 201-204,
E-Mail: pauls@reutlingen.ihk.de.



WissensWerkstatt



Zollernalb

Ansprechpartner:

Frederic Deschler

Telefon: 90 80 26

E-mail: deschler@vhs-balingen.de

Jugend Technik Schule

Liebe Eltern, liebe Kinder!

Wir bieten verschiedene Workshops und Ausflüge für Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren an, bei denen ihr unterschiedliche Technikbereiche kennenlernen könnt. Die Gebühren sind inkl. der anteiligen Materialkosten. Alle angebotenen Kurse finden ab 4 Teilnehmer/innen statt. Bei den Fahrten sind die Mindestteilnehmerzahlen angegeben. Falls Materialkosten anfallen, sind diese in der Gebühr enthalten.

Bei allen Ganztageskursen sind pro Tag ein kalter Mittagsimbiss und Getränke (Mineralwasser und Apfelschorle) enthalten. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitte vorab Info an Hr. Deschler unter Tel. 07433/908026 oder E-Mail: deschler@vhs-balingen.de.

Wir, das Team der Jugendtechnischule an der vhs Balingen, wünschen euch viel Spaß und jede Menge interessante Erlebnisse.

Weitere Informationen unter
www.jugendtechnischule-balingen.de

Ab 12 Jahren

Word für die Schule

Wir lernen die drei verschiedene Arten von Formatierungen mit Word (Zeichen, Absätze und Abschnitte) und die Grundlage von „Mailing“ ab einer Adressendatei.



19102 Yves Opizzo

Sa., 18.04., 10.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 24,-

Ab 10 Jahren

Excel und PowerPoint für die Schule

Mit Excel lernen wir alle Basis Funktionen, aber auch Formatierungen, mit mehrere Blättern arbeiten und wie wir selber Spiele entwickeln können. Mit PowerPoint lernen wir eine korrekte Präsentation zu entwickeln, in Verbindung mit Word und Excel.



19101 Yves Opizzo

Sa., 13.06., 10.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 24,-

Ab 12 Jahren

Mit Corel Draw zeichnen

Was ist eine vektorisierte Zeichnung, was ist ein bmp Zeichnung? Wir können in diesem Kurs sogar Makros entwickeln, um mathematische Funktionen zu benutzen.



19102 Yves Opizzo

Sa., 11.07., 10.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 24,-

IT Werkstatt



Ab 9 Jahren

Tastaturschreiben – in 2x2 Stunden Computerschreiben

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem modernen Kurs lernt Ihr Computerschreiben blind mit 10 Fingern – und das in nur 2 Treffen! Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden. Ganzheitliches und spielerisches Lernen mit interessanten Hörgeschichten, einprägsamen Bildern und beruhigender Musik. Kein stures Einhämmern auf die Tasten, im Gegenteil: Mit dieser Methode macht es einfach Spaß, Tippen zu lernen! Begleitend zum Unterricht erhält jeder ein Kursheft und einen Zugang zu einem sehr guten Online-Tipptrainer zum Trainieren von Tempo und Genauigkeit



19100 Wolfgang Dröber

Mo., 06.04., 14.00-16.00

Mi., 09.04., 14.00-16.00



19101 Wolfgang Dröber

Mo., 06.04., 16:30-18.00

Mi., 09.04., 16:30-18.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 89,-;

Gebühr inkl. anteiliger Materialkosten



HandWerkstatt

Ab 10 Jahren **Kite – Drachenbau**

Im Spätsommer mit den zunehmenden Winden beginnt traditionell die Drachenbauzeit! Nach einer kleinen Einführung in die Kite-/Drachenkunde beginnen wir mit dem Bau unseres Kites, der „Schwäbischen Luftschlange“. Diese wird ca. 12 Meter lang und besteht aus den Materialien: Glasfaserstäbe, Verbindungsteile, Tyvek für die Bespannung und Schnüren/Leinen. Die Luftschlange werden wir nach dem Bauen und Bemalen natürlich auch ausprobieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Beim Kurs ist ein warmes Mittagessen und Getränke (Mineralwasser und Apfelschorle) enthalten.

➤➤➤ **19103** Walter Bleibel, Wolfgang Schuppler
Do., 03.09., 9.00-15.00
Fr., 04.09., 9.00-15.00
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 11, Andreasweg 10; € 56,-

Ab 12 Jahren **Bau deine eigene Rakete**

Wir bauen wiederverwendbare Modellraketen, die mit einem echten Feststofftreibsatz angetrieben werden. Ziel ist es, einen stabilen Flug mit einer kleinen Nutzlast in ca. 100 m Höhe zu schaffen und alles wieder heile landen zu lassen.

➤➤➤ **19104** Till Credner
Di., 04.08., 10.00-16.00
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 21, Andreasweg 10; € 36,-;
Gebühr inkl. anteiliger Materialkosten

Ab 10 Jahren **Bau dein eigenes (Mini-) Brettspiel**

„Mensch ärgere dich nicht“, „Halma“, und „Mühle“ sind beliebte Brettspiele. Wir fertigen während des Kurses unsere eigenen Mini-/Reisebrettspiele. Im Anschluss werden wir die gefertigten Brettspiele „testen“ und bespielen.

➤➤➤ **19106** Walter Bleibel
Mi., 08.04., 9.00-15.00
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 11, Andreasweg 10; € 29,-

Ab 10 Jahren **Bau deinen eigenen Tischkicker**

Tischfußball mit Freunden und der Familie macht einfach Spaß. Wir bauen einen Tischkicker aus Holz, den Du nach dem Kurs mit nach Hause nehmen kannst. Wir sägen, bohren, leimen und malen – und natürlich probieren wir das Teil auch aus.

➤➤➤ **19107** Wilhelm Heicks
Sa., 01.08., 9.00-15.00
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 11, Andreasweg 10; € 39,-

Ab 10 Jahren **Wir bauen einen Stuhl**

Jeder, egal ob Mädchen oder Junge, kann Möbeldesigner werden. Mit etwas handwerklichem Geschick und Spaß am Werkeln und Gestalten entstehen aus nur zwei Holzplatten die Einzelteile für den Stuhl. Es wird gesägt, gebohrt, geschliffen und geleimt, bis der Stuhl fertig ist. Das alles ohne eine App und Schrauben, aber dafür mit eurer „persönlichen Note“.

Während des Kurses werden wir auch die Gelegenheit haben die Stuhl-Produktion bei der Firma Interstuhl in Tieringen zu besichtigen.

➤➤➤ **191080** Walter Bleibel, Sieglinde Hallabrin
Mo., 24.02., 9.00-15.00
Di., 25.02., 9.00-15.00
Mi., 26.02., 9.00-15.00

➤➤➤ **1910801** Walter Bleibel, Sieglinde Hallabrin
Mi., 03.06., 9.00-15.00
Do., 04.06., 9.00-15.00
Fr., 05.06., 9.00-15.00

➤➤➤ **1910802** Walter Bleibel, Sieglinde Hallabrin
Di., 04.08., 9.00-15.00
Mi., 05.08., 9.00-15.00
Mo., 06.08., 9.00-15.00

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 11, Andreasweg 10; € 83,-;
Gebühr inkl. anteiliger Materialkosten

Ab 12 Jahren **Wir bauen einen Nistkasten**

Garten- und Waldvögel suchen sich im Frühjahr einen passenden Nistplatz für ihr Familienquartier. Gerade noch rechtzeitig werden wir einen Nistkasten für die Meisen bauen.

➤➤➤ **19180** Wilhelm Heicks
Mi., 26.02., 9.00-15.00
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 12, Andreasweg 10; € 24,-;
Gebühr inkl. anteiliger Materialkosten

Ab 12 Jahren **Wir bauen ein kleines Metallflugzeug mit Solarpropeller**

Aluminium, Holz und eine Solarzelle – mehr braucht ihr nicht für euer eigenes kleines Metallflugzeug mit Solarpropeller. Wir sägen, schneiden, bohren, biegen, kleben und montieren – natürlich alles unter fachkundiger Anleitung -, bis am Ende jeder sein eigenes Standmodell mit nach Hause nehmen kann.

➤➤➤ **19181** Wilhelm Heicks
Di., 14.04., 9.00-15.00
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 11, Andreasweg 10; € 24,-

Ab 12 Jahren **Wir bauen ein kleines Segelflugzeug**

Modellbau macht Spaß – vor allem, wenn du am Ende dein selbst gebautes Segelflugzeug richtig fliegen lassen kannst. Es wird gesägt, gebohrt und geleimt, bis der Kleinsegler, der immerhin eine Spannweite von 80 cm hat, flugtauglich ist. In unserer Fliegerwerkstatt lernen wir so ganz nebenbei, warum Flugzeuge fliegen können und warum es notwendig ist, dass unser Kleinsegler ausgetrimmt wird. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

➤➤➤ **19182** Wilhelm Heicks
2 x ab Fr., 12.06., 9.00-15.00
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 11, Andreasweg 10; € 56,-;
Gebühr inkl. anteiliger Materialkosten

Medizin Werkstatt



Ab 10 Jahren

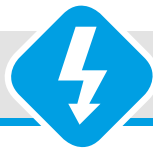
Medizin kennenlernen: Bist du bereit Arzt/Krankenschwester zu werden?

Wolltest du immer schon mal wissen, was Ärzte und Krankenschwestern wirklich machen? Finde es selbst heraus, indem du lernst Gips-Verbände anzulegen, richtig Nadeln zu setzen, Herzmassage zu cooler Musik zu üben und vieles mehr. Du kannst verschiedene Abteilungen der Klinik besuchen, Rettungswagen besichtigen und kannst nachspielen, wie aufwändig und aufregend es ist Leben zu retten.



19210 Beate Fleiner
Mi., 05.08., 9.00-14.00
Eingangshalle Zollernalb-Klinik Balingen, kostenlos

Elektronik Werkstatt



12 – 14 Jahre

Strom-Werkstatt für Mädchen

In diesem Kurs erlernen wir das Schalten eines Stromkreises inkl. Beleuchtung mit LED's und was dabei beachtet werden muss. Anschließend bauen wir eine Stadt, die mit Hilfe dieser Technik beleuchtet wird. Zum Schluss gestaltet jeder seine Stadt noch nach eigenen Wünschen aus.



19190 Ursula Schur
Di., 07.04., 10.00-12.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 10,-

Ab 12 Jahren

Bau dir deine Soundbox!

Diese Box ist für alle gängigen MP3-Player, Handys und PCs mit 3,5-mm-Stereobuchse geeignet und besitzt neben einem Ein/Aus-Schalter auch einen einzubauenden Lautstärkereglern. Beim Zusammenbauen lernt ihr, wie man anreißt, bohrt, sägt, schleift, leimt, klebt und lötet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.



19110 Jürgen Fiehn
Mi., 26.02., 9.00-15.00
Do., 27.02., 9.00-15.00



19111 Jürgen Fiehn
Di., 04.08., 9.00-15.00
Mi., 05.08., 9.00-15.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Raum 12, Balingen-Weilstetten,
Grauenstein 20; € 54,-; Gebühr inkl. anteiliger Materialkosten



Ab 11 Jahren

Grundlagen des Lötens von elektronischen Bauteilen

In elektronischen Schaltung werden elektronische Bauteile miteinander verbunden, um ein gebrauchsfähiges Gerät herzustellen. Wichtig dabei sind Lötverbindungen. In diesem Kurs üben wir den Umgang mit LötKolben, Lötzinn und verschiedenen anderen Werkzeugen, die zur Herstellung von Lötverbindungen benötigt werden.

Wir erstellen eine Blinkschaltung und eine LED – Dimmerschaltung. Die elektronischen Bauteile werden auf verzinnte Reißnägel gelötet. Zum Einsatz kommen auch ein mehrstufiger Schalter und ein Potentiometer, die über dünne Kabeln mit den anderen Bauteilen verlötet werden müssen. Zum Projekt gibt es eine ausführliche Bauanleitung

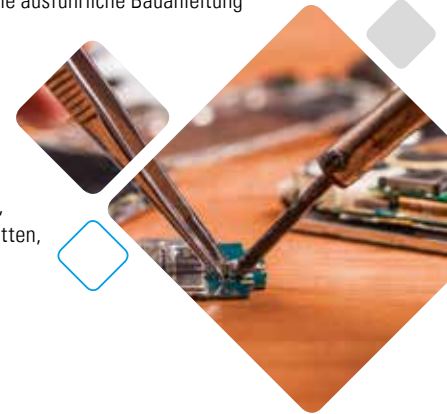


19140 Jürgen Fiehn
Di., 25.02., 9.00-15.00



19141 Jürgen Fiehn
Di., 03.08., 9.00-15.00

vhs-Zentrum Weilstetten 1,
Raum 12, Balingen-Weilstetten,
Grauenstein 20; € 34,-



Ab 11 Jahren

Löten von elektronischen Bauteilen – Aufbaukurs

An diesen drei Tagen bauen wir drei verschiedene Schaltungen auf, bei denen das Löten auf einer gedruckten Leiterplatte und auf Lochstreifenplatten geübt wird.

Es handelt sich dabei um einen Stimmenverzerrer, eine Bliterschaltung und eine Blinkerschaltung, die per Fernsteuerung eingeschaltet werden. Hier müssen auch sehr feine Lötstellen hergestellt werden. Zu jedem Projekt gibt es eine ausführliche Bauanleitung.



19145 Jürgen Fiehn
Mo., 06.04., 9.00-15.00
Di., 07.04., 9.00-15.00
Mi., 08.04., 9.00-15.00

vhs-Zentrum Weilstetten 1, Raum 12, Balingen-Weilstetten,
Grauenstein 20; € 82,-

ForscherWerkstatt



Ab 10 Jahren

Informations- /Aktionsnachmittag „Jugend forscht“

An diesem Nachmittag werden Moritz Wolf und Antonio Schmusch, beide erfolgreiche Teilnehmer an vergangenen und aktuellen Wettbewerbsrunden, als Botschafter interessierten Schülerinnen und Schülern den Wettbewerb vorstellen und näher bringen. Die beiden werden ihre Projekte vorstellen, über den Wettbewerb reden und Hilfestellung bei der Themensuche für neue Projekte geben. Interessierte sind eingeladen sich über den Wettbewerb „Jugend forscht“ zu informieren und möglicherweise schon Themen für neue Projekte zu suchen sowie sich mit anderen interessierten Schülern in Gruppen zu finden. Der Nachmittag kann der Start einer spannenden „Jugend forscht“ oder „Schüler experimentieren“-Arbeit unter der Betreuung der WissensWerkstatt sein.



19220 Moritz Wolf, Antonio Schmusch
Sa., 28.03., 14.00-17:00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 23; kostenlos



Im Mittelpunkt des ScienceLab Curriculums, dem „Lehrplan“, steht das Kind mit seinen Fragen und seiner Lebenswelt. Wir beantworten Fragen weniger mit Worten als vielmehr mit einem Weg, auf dem Kinder ihre eigenen Antworten entdecken lernen. Gearbeitet wird dabei wie in der „Großen Wissenschaft“ ausgehend von der Frage über die Hypothese und das Experiment bis hin zum Fazit – nur eben kindgerecht. Ausgebildete ScienceLab-KursleiterInnen betreuen die naturwissenschaftlichen Kurse für Kinder.

Unsere Welt überrascht uns immer wieder mit den Dingen, die um uns herum passieren. Wir wollen diesen Überraschungen auf den Grund gehen und herausfinden, wie sie geschehen.

4 – 5 Jahre

ScienceLab Forscherkurs – Spannende Experimente rund um das Thema „Luft – Level 1“

Die Luft ist wirklich da? Braucht Luft Platz? Wo gibt es die Luft? Kann ich die Luft fangen? Diese Fragen und mehr beantworten wir mit interessanten Experimenten. Wir bauen ein Pusteobjekt und damit Spiel und Spaß machen.



19117 Shengli Zeng, Dipl.-Chemikerin

Mo., 24.02., 10.00-12.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 21; € 12,-

6 – 8 Jahre

ScienceLab Forscherkurs – Spannende Experimente rund um das Thema „Luft – Level 2“

Woraus besteht die Luft? Wozu braucht man die Luft? Was passiert, wenn ein Schockguss im Vakuum steht? Diese Fragen und mehr beantworten wir mit interessanten Experimenten. Wir bauen einen Lungenmodell und erforschen, wie unsere Lunge funktionieren. Wir werden die Luft erwärmen und auch kühlen lassen, um verschiedene Phänomene auf Grund zu gehen



19118 Shengli Zeng, Dipl.-Chemikerin

Mo., 24.02., 13.30-16:30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 21; € 18,-

4 – 6 Jahre

ScienceLab Forscherkurs – „Wasser und Flüssigkeiten“

Wie sieht Wasser aus? Welche Eigenschaften hat die Flüssigkeiten? Was schwimmt und was geht unter in Wasser? Warum schwimmt ein Eisentanker, eine Eisenkugel aber nicht? Hat Wasser und Milch auch eine „Haut“? Diese Fragen und mehr beantworten wir mit interessanten Experimenten. Mit einem selbst hergestellten Flüssigkeitsturm werden wir verglichen, welche Flüssigkeit die Schwerste ist, welche leichteste ist.



19119 Shengli Zeng, Dipl.-Chemikerin

Di., 25.02., 10.00-12.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 21; € 12,-

7 – 10 Jahre

ScienceLab Forscherkurs – Experimente um den Siedepunkt von Wasser und Alkohol

Hast du schon mal ein Tasse Kinderpunch getrunken? Welche Aggregatzustände hat das Wasser? Was ist ein Siedepunkt? Wie kann man den Siedepunkt von Wasser und Alkohol bestimmen? Diese Fragen und mehr werden wir mit interessant Experimenten beantworten.



19120 Shengli Zeng, Dipl.-Chemikerin

Di., 25.02., 13.30-16:30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 21; € 12,-

4 – 6 Jahre

ScienceLab Forscherkurs – Spannende Experimente rund um das Thema „Farbe“

Die Farben aus dem Farbkasten sind aus Farbpigmenten gemacht. Wie viele Grundfarben braucht man, um alle anderen Farben im Malkasten zusammen mischen zu können? Kann man eigentlich die Farben, die wir da zusammengemischt haben auch wieder trennen? Wie gewinnt man Farben aus der Natur, z.B. aus Früchten und Pflanzen? Diese Fragen und mehr beantworten wir mit interessanten Experimenten.



191201 Shengli Zeng, Dipl.-Chemikerin

Mi., 26.02., 10.00-12.00

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 21, Andreasweg 10; € 17,-

7 – 10 Jahre

ScienceLab Forscherkurs – Spannende Experimente um einen Indikator

Was ist ein Indikator? Wozu braucht man einen Indikator? Wie gewinnt man einen Farbindikator aus Rotkohl? Warum hat Rotkohl auch den Namen „Blaukraut“? Diese Fragen und mehr beantworten wir mit interessanten Experimenten. Wir werden selbst Rotkohl kochen und filtern, um einen Indikator zu bekommen. Mit Hilfe des Indikators werden wir verschiedene Flüssigkeiten untersuchen, ob diese säuerlich oder alkalisch sind.



191202 Shengli Zeng, Dipl.-Chemikerin

Mi., 26.02., 13.30-16:30

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 21, Andreasweg 10; € 18,-

5 – 7 Jahre

ScienceLab Forscherkurs – Spannende Experimente rund um die Welt des Magnetismus

Hast du dich schon mal gefragt, warum du die Waggons deiner Holzeisenbahn nur in einer bestimmten Richtung anhängen kannst? Haben Magnete unterschiedliche Pole? Können Magnete verschieden stark sein? Welcher Magnet ist der stärkste? Kann man Büroklammern aus einem Wasserglas nehmen, ohne sich dabei die Finger nass zu machen? Diese Fragen und mehr beantworten wir mit kurzweiligen Experimenten. Wir finden den Nordpol des Magneten und haben mit einem magnetischen Spiel zusammen Spaß.



191203 Shengli Zeng, Dipl.-Chemikerin

Do., 27.02., 10.00-12.00

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 21, Andreasweg 10; € 14,-

7 – 10 Jahre

ScienceLab Forscherkurs – Spannende Experimente rund um den Weltraum

Gemeinsam mit den Kindern fliegen wir heute in den Weltraum. Wir schauen uns die Sterne an, erkunden unser Sonnensystem und die verschiedenen Planeten und untersuchen im besonderen Maße den Planeten, auf dem wir leben – die Erde. Die Kinder erforschen unseren Erdtrabanten genauer. Wir bauen eine eigene Rakete und lassen es fliegen.



191204 Shengli Zeng, Dipl.-Chemikerin

Do., 27.02., 13.30-16:30

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 21, Andreasweg 10; € 18,-



3D Werkstatt



Ab 12 Jahren

3D-Modelling mit Blender – Für Jugendliche



Blender ist eine 3D-Grafiksuite, mit der sich Körper modellieren, texturieren und animieren lassen. Das kostenlose Programm läuft auf den meisten Rechnersystemen und wurde schon für viele 3D-Animationen in Filmproduktionen und Werbekampagnen verwendet.

Das Seminar bietet einen Einstieg in die Software und in die Grundlagen des 3D-Designs. Es begleitet dich von der Modellierung über das Verwenden von Texturen und Shadern bis zur richtigen Beleuchtung, Rigging und Animation. Du lernst darüber hinaus das Konstruieren, Modellieren und Animieren von 3D-Objekten und Effekten.

Themen:

- Möglichkeiten und Grenzen von Blender
- Konzeption von Charakteren
- Benutzeroberfläche und Menüstruktur
- Werkzeuge und Funktionen
- Modelling von Objekten: Digital Sculpting, Bézier und NURBS, Text-Objekte, Metaballs und Lattices
- Objekte „zum Leben erwecken“ mit den Modifiern
- Rendering
- Lichtdesign und Shading mit den Oberflächeneigenschaften
- Materialdesign und Texturen
- Animation

**19121** Andreas Konitzer

Do., 16.04., 9.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 27,-

Ab 12 Jahren

Adobe Photoshop: Für Jugendliche

In diesem Seminar bekommt ihr einen Einstieg in die Bildbearbeitung mit Photoshop. Ihr erlernt die grundlegenden Techniken, die nötig sind, um mit Photoshop Ihre Bilder zu verfeinern, zu verändern, zu retuschieren und zu verbessern.

Themen:

- Grundlagen der Bildbearbeitung
- Auflösung, Bildschärfe, Farbtiefe, Korrekturen zur Qualitätsverbesserung
- Arbeiten mit Ebenen und Kanälen, Retusche und Filter
- Bildmontage aus Einzelbildern
- Grafik-Dateiformate, Import- und Exportmöglichkeiten

Vorkenntnisse: Umgang mit einem PC

**19122** Andreas Konitzer

Fr., 17.04., 9.00-16:30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 25,-

Ab 12 Jahren

Faszination 3D-Druck

Wir lernen, dreidimensionale Objekte am Computer zu modellieren und auf einem 3D-Drucker auszugeben. Also: Freie Fahrt für kreative Ideen, ob Spielzeugartikel, Schmuckobjekte oder Modellbauobjekte. Ihr lernt Internet-Plattformen zum Download von 3D-Modellen kennen, erfahrt, welche Materialien man zum Drucken verwenden kann und welche Anwendungsmöglichkeiten es sonst noch gibt. PC- und Windows-Kenntnisse erforderlich.

**19123** Andreas Schlenker

Mi., 26.02., 9.00-15.00

Sa., 29.02., 9.00-15.00

**191231** Andreas Schlenker

Do., 04.06., 9.00-15.00

Fr., 05.06., 9.00-15.00

**191232** Andreas Schlenker

Do., 10.09., 9.00-15.00

Fr., 11.09., 9.00-15.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 48,-

10 – 13 Jahre

CAD für junge Konstrukteure

Der 2-tägige Workshop vermittelt spielerisch den Einstieg in die 3D-Konstruktion mit Fusion 360. Ihr lernt die Grundlagen der Software anhand von altersgerechten Beispielen kennen. Damit erstellt ihr am PC 3D-Modelle von Einzelteilen und baut sie in einer 3D-Baugruppe zusammen. Von den Konstruktionen werden dann 2D-Zeichnungen abgeleitet. Der Export von 3D-Konstruktionen als fotorealistisches Bild rundet den Workshop ab.

PC- und Windows-Kenntnisse sind erforderlich.

**19125** Andreas Schlenker

Mo., 24.02., 9.00-15.00

Di., 25.02., 9.00-15.00

**191251** Andreas Schlenker

Di., 14.04., 9.00-15.00

Mi., 15.04., 9.00-15.00

**191252** Andreas Schlenker

Di., 02.06., 9.00-15.00

Mi., 03.06., 9.00-15.00

**191253** Andreas Schlenker

Mo., 07.09., 9.00-15.00

Di., 08.09., 9.00-15.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 22; € 48,-

Modellbau
Werkstatt

Ab 10 Jahren

Modellbahnwerkstatt am Samstag

Alle, die bei unseren Modellbahnwerkstatt-Ferienangeboten bereits erste Erfahrungen im Modellbahnbau gesammelt haben, sind herzlich eingeladen, ihr neues Hobby fortlaufend im 14-tägigen Turnus zu erweitern. Ihr könnt jetzt richtige Module bauen, die mit denen unseres Modellbahntreffs für Erwachsene kompatibel sind und bei künftigen Modellbahnausstellungen auch gemeinsam gezeigt werden können. Die Materialkosten sind nicht enthalten. Unsere Betreuer sind gerne bereit, die notwendigen Materialien zu besorgen und zum Selbstkostenpreis abzugeben.

**19126** Gerlinde Bleibler

8 x ab Sa., 07.03., 13.30-16.30

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 12, Andreasweg 10; € 96,-

Die Klima Werkstatt

Kick-off im Rahmen der Messe „Neckaralb Regenerativ“

Samstag, 14. März 2020 und Sonntag, 15. März 2020

Der Klimawandel ist im vollen Gange – nur noch wenige Unbelehrbare stellen in Frage, dass der Mensch Verursacher der wachsenden Erderwärmung ist. Schon jetzt müssen wir uns deutlich mehr Hitzetagen im Jahr, Flutkatastrophen und Ernteausfällen aufgrund ausbleibender Regenfälle stellen. Prognosen für das Jahr 2050 gehen von einem zu erwartenden Temperaturanstieg in Europa von bis zu 5 Grad gegenüber heute aus. Dies wird massive Auswirkungen haben, die uns alle betreffen.

Unsere heutigen Kinder und Jugendlichen werden dann zwischen 30 und 50 Jahre alt sein. Sie stehen dann mitten im Leben und müssen die Folgen des Klimawandels ertragen und meistern.

Unsere KlimaWerkstatt wendet sich deshalb in erster Linie an Kinder und Jugendliche. „Aktion & Information“ stehen dabei im Vordergrund: Wie können wir selbst klimawirksam werden – und wie müssen wir uns auf die bevorstehenden Veränderungen vorbereiten.

Im Rahmen der Messe „Neckaralb Regenerativ“ laden wir zum Gespräch und zu Mitmachaktionen an unserem Stand ein:

- **Think Tanks – Ideenwerkstatt:**
Wir erarbeiten gemeinsam Vorschläge, Ziele und Projekte zu den Schwerpunkten:
Mobilität (Sa. und So. je 11.00 Uhr)
Ernährung (Sa. und So. je 13.00 Uhr)
Wohnen & Energie (Sa. u. So. je 14.30 Uhr)
Umgang mit der Natur (Sa. u. So. je 16.00 Uhr)
- **Wunsch-Baum:** Kinder und Jugendliche formulieren Ihre Zukunftswünsche
- **Wir bauen einen solarbetriebenen Tischlüfter zum mitnehmen**
- **Klima-Quiz**
- **Projektidee:** Wir bauen ein Solarkraftwerk
Wir planen und realisieren eine gemeinsame Photovoltaik-Anlage, mit der wir klimafreundlich Strom erzeugen.

Übrigens – für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre ist der Eintritt zur Messe an beiden Tagen frei!

NEU!

Ab 10 Jahren

Von der Kartoffelbatterie bis zum Kraftwerk – Wege der Energieerzeugung

Wie kann Energie erzeugt werden? Und wo kommt diese eigentlich her? Zusammen machen wir spannende Experimente und versuchen, diese Frage zu beantworten.



19253 Frederic Deschler

Mi., 10.06., 9.00-15.00

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten; Raum 11, Andreasweg 10; € 24,-

Ab 10 Jahren

Upcycling aus Verpackungsmaterial

Aus Plastikmüll bauen wir tolle Produkte wie z. B. Handylautsprecher, Vogelhaus und Geldbörse. Außerdem beschäftigen wir uns damit, wie wir Plastik im Alltag vermeiden können.



19251 Linda Nagel und Sonja Widmann, Energieagentur Zollernalb

Mi., 03.06., 09.00-15.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 12; kostenlos

Ab 10 Jahren

Solarenergie und Elektromobilität

Wir bauen ein E-Auto Modell und lernen die Vor- und Nachteile der E-Mobilität kennen.

Weiter beschäftigen wir uns damit, wie wir die Sonnenenergie im Alltag nutzen können und zeigen dies z. B. am Bau und Einsatz von Solarkochern aus Pizzaschachteln.



19252 Jochen Schäfenacker und Matthias Schlagenhaut

Do., 04.06., 09.00-15.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 12; € 30,-

KlimaWerkstatt



Ab 8 Jahren

Green VHS: Wir pflanzen einen eigenen Wald

Lasst den „Fridays for Future“-Worten Taten folgen!

Nach einer Erkundung der heimischen Flora im angrenzenden Ostdorfer Wald planen und gestalten wir zusammen mit Förstern unseren eigenen Wald! Jeder Teilnehmer wird seine eigenen Bäume einpflanzen und lernt dabei, was einen gesunden Wald ausmacht und wie die heimische Natur geschützt und unterstützt werden kann.

Bitte wetterentsprechende Kleidung anziehen und Vesper mitbringen!



19250 Siegfried Geiger

Do., 09.04., 9.00-14.00

Spielplatz am Schützenhaus Ostdorf ;

€ 18,-



WissensWerkstatt Ferienwoche

Wir bauen ein eigenes Hüttendorf – Ferienprogramm

Hast du schon mal ein eigenes Haus gebaut?! Jetzt kannst du es machen! Zusammen mit Zimmerleuten planen und bauen wir ein eigenes Hüttendorf. Auf einem 1,20m x 1,60 m großen Grundgerüst werden Wände, Fenster, Türen und Dach sowie der Innenraum selbstständig gestaltet und gebaut. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Die Kinder werden die ganze Woche von geschulten Fachkräften betreut und unterstützt. Eltern und Großeltern sind herzlich willkommen mitzuarbeiten und ihr handwerkliches Geschick unter Beweis zu stellen. Am Ende der Woche kann jede Familie ihre Hütte mit nach Hause nehmen. Mittagessen ist enthalten, Vesper bitte mitbringen!!



19200 Walter Bleibel

Mo.-Fr., 07.09. – 11.09, 8.00-15.00

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Pagoden/Hof 1, Grauenstein 20; € 50,-



JugendTechnikSchule on Tour



6 – 14 Jahre

Die Experimenta in Heilbronn

Mitten im Heilbronner Stadtzentrum thront es: das neue Science Center Experimenta – eine Wissens- und Erlebniswelt auf fünf Etagen, umgeben von viel Stahl und Glas. Es gibt mehr als 270 interaktive Mitmachstationen und jedes Stockwerk ist einem Thema gewidmet. Ein Besuch im modernsten 3-D-Kino Deutschlands rundet den Tagesausflug ab.



191601 Hans-Peter Abt
Do., 16.04., 8.00-19.00



19160 Hans-Peter Abt
Di., 02.06., 8.00-19.00

Hin- und Rückfahrt erfolgt mittels Deutsche Bahn. Details werden noch bekannt gegeben! Bitte Vesper und Getränk mitbringen!
Kind € 12,-; Scienc Dome € 6 ; Erwachsener als Begleitperson (max 1 je Kind) € 18,-

6 – 12 Jahre

Technorama in Winterthur (Schweiz)

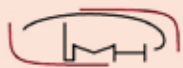
Das Technorama ermöglicht Erfahrungen mit Hunderten von Phänomenen aus Natur und Technik. An unzähligen Experimentierstationen können die Besuchenden Hand anlegen und Naturphänomene mit allen Sinnen erleben und manipulieren, um die Welt im doppelten Sinne des Wortes zu «begreifen».

Kind € 16,-; Erwachsener als Begleitperson (max 1 je Kind) € 26,-



19161 Hans-Peter Abt
Di., 04.08., 8.00-19.00

Abfahrt vom unteren Parkplatz der Stadthalle



Philipp-Matthäus-Hahn-Schule
Gewerbliches Schulzentrum Balingen

Workshops an der Philipp-Matthäus-Hahn-Schule Balingen
Durchführung über den Förderverein
Wirtschaft und Technik

Ab 14 Jahren

Industrierobotik – gestern – heute – morgen

Ihr programmiert einen Industrieroboter offline, simuliert das Programm und prüft den Ablauf auf mögliche Kollisionen. Danach geht es an den realen Roboter – auch dieser wird programmiert und fachgerecht in Betrieb genommen. Darüber hinaus werfen wir einen Blick auf die neuen Entwicklungen in der Robotik – die Cobots sind sog. kollaborierende Roboter, die mit Menschen zusammenarbeiten.

Inhalte:

- die Grundlagen der Industrierobotik
- Offline-Programmierung mit Melfa Basic, Strukturierung einer Pick & Place Aufgabe
- Realer Industrieroboter der Lernfabrik 4.0, Teach von Punkten, Programmieren des Ablaufs, schrittweise Inbetriebnahme



19300

Mo., 06.04., 9.00-16.30; Di., 07.04., 9.00-16.30
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule, Steinachstr. 19, Raum A-115; € 80,-



19300

Mo., 08.06., 9.00-16.30; Di., 09.06., 9.00-16.30
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule, Steinachstr. 19, Raum A-115; € 80,-

Ab 14 Jahren

Optimierte Konstruktion für die additive Fertigung (3D Druck)

Ihr lernt die Grundlagen der 3D-Modellierung kennen und bekommt einen Einblick in die Möglichkeiten des 3D-Drucks. Mit einem 3D-CAD-Programm entwerfen wir individuelle Produkte, die wir optimieren und in kürzester Zeit im Rapid-Prototyping-Verfahren im 3D-Drucker herstellen.

Inhalte:

- CAD- und 3D Programme kennenlernen, Modelle aus dem Internet
- Druckverfahren in 3D, Materialien, Ausblick
- Optimierung konstruierter Bauteile, Analyse mit der Finiten-Elemente-Methode, nicht notwendiges Material identifizieren, konstruktive Optimierung der Bauteile für die additive Fertigung
- 3D-Modelle in 3D-Druckdaten umwandeln, Ausdruck des eigenen Modells



19305 Markus Haigs

Mi., 08.04., 9.00-16.30; Do., 09.04., 9.00-16.30
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule, Steinachstr. 19, Raum A-115; € 80,-



19301

Fr., 12.06., 9.00-16.30; Sa., 13.06., 9.00-16.30
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule, Steinachstr. 19, Raum A-115; € 80,-

Ab 14 Jahren

Wasserstoff als Energieträger der Zukunft? Die Brennstoffzelle

Wasserstoff kann ein Energieträger der Zukunft sein. Wir werden nicht nur die Brennstoffzelle, die Autos antreiben soll betrachten. Es können ganze Kraftwerke, die Wohnhäuser dezentral mit Strom und Wärme versorgen, realisiert werden. Als Speichermedium kann der Wasserstoff eine mögliche Lösung für eine nachhaltige und flächendeckende Versorgung mit Energie sein. Diese Ideen werden wir gemeinsam mit Modellen entwickeln, bauen und erforschen.



19302 Albrecht, Tilman

Mo., 06.04., 09.00-16.30; Di., 07.04., 09.00-16.30
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule, Steinachstr. 19, Raum A-120; € 80,-

Ab 14 Jahren

Wir bauen ein Longboard

Ihr baut mit fachkundiger Unterstützung euer eigenes Longboard. Aus einem Rohling sägt und fräht ihr die finale Form des Boards. Aufnahmen für die Achsen werden gebohrt und die Oberfläche bekommt von Euch den letzten Feinschliff. Beim Bau des Boards bekommt ihr sehr viel Einblicke in das Schreiner-Handwerk. Weiter geht es mit der Montage der Achsen und Rollen. Vorkenntnisse braucht ihr dazu nicht, aber handwerkliches Geschick ist hilfreich.



19303 Jetter, Frank

Mo., 08.04. 09.00-16.30; Di., 09.04. 09.00-16.30
Philipp-Matthäus-Hahn-Schule, Steinachstr. 19, Raum C-100; € 125,- inklusive Materialkosten

Vorschule-
1. Klasse**Bee-Bot®**

Die Bienen sind los: Bienenroboter sucht kleine Programmierer

Die Kinder lernen zunächst einfaches Geradeausfahren und steigern sich in kürzester Zeit zum Befahren eines komplexeren Parcours. Unsere Workshops bieten so die Möglichkeit, mit dem Bee-Bot zu experimentieren und die Welt der Robotik aus der Nähe zu erfahren.

Hinweis: Wir arbeiten mit Robotermatten auf dem Boden, daher bitte dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen!

Bee-Bots sind programmierbare Bodenroboter für Kinder. Sie ermöglichen auch jüngeren Kindern, spielerisch etwas über Sprachen zur Richtungssteuerung von Robotern zu lernen, und unterstützen so eine einfache Einführung in die Robotik.

19410 Fr., 14.02., 14.00-15.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 12,-

Bee-Bot® und Esel Lotti

Der Bee-Bot begleitet die Kinder in diesem Workshop durch eine Geschichte mit dem Esel Lotti. Wir lesen sie gemeinsam und erleben mit dem Bee-Bot das Gelesene nach. Spielerisch erlernen die Kinder so algorithmisches Denken.

Hinweis: Wir arbeiten mit Robotermatten auf dem Boden, daher bitte dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen!

19411 Fr., 21.02., 14.00-15.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 12,-

Bee-Bot® geht zur Schule

Wie komme ich denn von zu Hause zur Schule? Was liegt auf dem Weg? Und was zeigen mir die Verkehrszeichen an? Auf spielerische Weise lernen die Kinder Richtungsangaben, grundlegende Verkehrsregeln und welche Einrichtungen es in einer Stadt gibt.

Hinweis: Wir arbeiten mit Robotermatten auf dem Boden, daher bitte dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen!

19412 Sa., 04.04., 9.30-11.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 12,-

Neue Abenteuer mit dem Bee-Bot®

Der Bee-Bot® Roboter macht Frühjahrsputz. Er räumt und baggert und schiebt. Dabei sind ganz viele Baumaterialien fürchterlich durcheinandergeraten, die nun dringend wieder eingesammelt und in Ordnung gebracht werden wollen. Und da ein Bee-Bot® das alleine gar nicht schafft, hat er sich gleich mit 5 Freunden verabredet. Doch nun gilt es auch zu planen, wer wohl was macht und in welcher Reihenfolge.

Hinweis: Wir arbeiten mit Robotermatten auf dem Boden, daher bitte dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen!

19413 Sa., 04.04., 11.00-12.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20;
Raum 25; € 12,-

Vorschule-
1. Klasse**Scratch Jr**

Die App ScratchJr ist bereits ohne Lese- und Schreibkompetenz verwendbar, da das Erstellen von Programmen über grafische Symbolblöcke funktioniert, die – hintereinander geschaltet – eine Befehlskette ergeben. So werden Figuren animiert, Geräusche und Fotos eingebunden und so Collagen, Geschichten und einfache Spiele programmiert.

Level 1

Die Kinder werden gestellte Aufgaben allein oder im Team lösen. Wie nebenbei werden Mathematik, Kreativität und soziale Kompetenzen trainiert – und außerdem macht das Ganze auch noch jede Menge Spaß! Die benötigten Tablets werden während des Kurses gestellt.

19420 Sa., 07.03., 13.00-14.30 oder
19421 Sa., 07.03., 14.30-16.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 10,-

Level 2

Die Kinder werden gestellte Aufgaben allein oder im Team lösen. Wie nebenbei werden Mathematik, Kreativität und soziale Kompetenzen trainiert – und außerdem macht das Ganze auch noch jede Menge Spaß! Die benötigten Tablets werden während des Kurses gestellt.

19422 Sa., 28.03., 13.00-14.30 oder
19423 Sa., 28.03., 14.30-16.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 10,-

Vorschule-
1. Klasse**LEGO® Digi-Zug**

Der neue LEGO Digi-Zug ist da! Die Kinder bauen Gleise, den Zug und verschiedene Spielwelten. Im Rahmen von Geschichten werden gemeinsam kleine Aufgaben gelöst. Ganz unbemerkt werden die Kinder so mit logischen Konzepten und Problemlösungs-Strategien vertraut.

Hinweis: Wir arbeiten mit Robotermatten auf dem Boden, daher bitte dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen!

Level 1

19452 Sa., 04.04., 9.30-11.00 oder
19453 Sa., 04.04., 11.00-12.30
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 21; € 12,-

Level 2

19454 Sa., 25.04., 13.00-14.30 oder
19455 Sa., 25.04., 14.30-16.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 12,-

2.–5. Klasse

LEGO® WeDo



Naturwissenschaftliche, biologische und technische Themen des aktuellen Schul-Lehrplans werden mit Hilfe der LEGO® WeDo-Roboter lebendig und für jeden leicht zu begreifen. Die Teilnehmer erwecken die mit LEGO® WeDo selbst gebauten Modelle mit einer einfachen Programmiersprache zum Leben.

Während die LEGO® Mindstorms EV3-Roboter von LEGO® sich eher an Schüler der höheren Klassenstufen richten, wenden sich die Spiel- und Erlebniswelten von LEGO® WeDo an Kinder im Grundschulalter.

Level 1

In diesem Workshop baut ihr unterschiedliche Roboter und bewältigt mit ihnen spannende Aufgaben.

19445 Sa., 07.03., 9.30-12.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25;
€ 18,- für Kind, € 24,- für zugehörigen Erwachsenen

19446 Fr., 20.03., 14.00-17.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 18,-

194461 Sa., 04.04., 9.30-12.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 18,-

194462 Sa., 25.04., 9.30-12.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 18,-

Level 2

Ihr habt die Coding-Challenges aus Level 1 erfolgreich abgeschlossen und müchtet mit eurem Roboter neue, kompliziertere Aufgaben lösen. Dann ist der WeDo-Level-2-Kurs genau das Richtige für euch!

19447 Sa., 29.02., 9.30-12.30 oder

19448 Sa., 28.03., 9.30-12.30 oder

19449 Sa., 16.05., 9.30-12.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 18,-



Level 3

LEGO® WeDo – Tierische Roboter

In diesem Projekt zappeln unterschiedliche, von euch gebaute und programmierte WeDo- Tiere durch das Coding College.

19450 Sa., 21.03., 9.30-12.30 oder

19451 Fr., 26.06., 13.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 18,-

Level 4

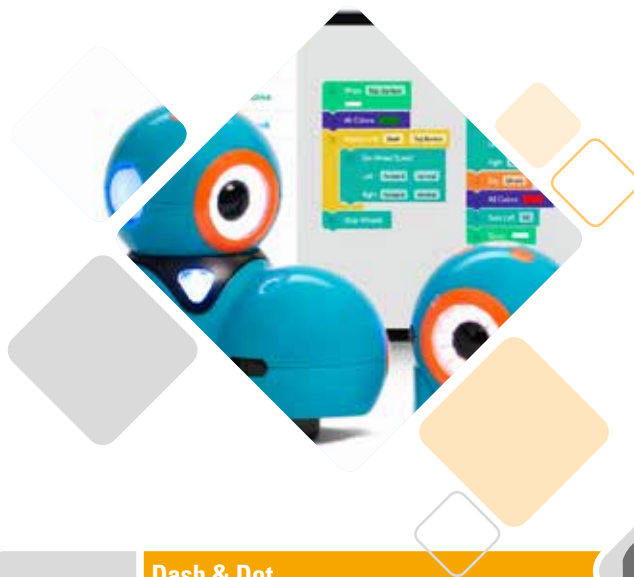
LEGO® WeDo – Die CoCo WeDo Seilbahn

Warst Du schon einmal in den Bergen und bist mit einer Gondel nach oben auf den Gipfel gefahren? Ganz schön eindrucksvoll wie diese großen Dinger durch die Gegend schweben, oder?

In diesem Ganztages-Workshop erfährst Du, welche Arten von Berg- und Seilbahnen es gibt und wie diese funktionieren. Im Anschluss überlegen wir uns, wie wir selbst eine Gondel mit LEGO WeDo bauen und programmieren können. So entsteht dann die erste Balinger WeDo Bergbahn..!

19456 Di., 09.06., 9.30-15.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 28,-



Dash & Dot



Roboter-Club Dash & Dot

6 – 8 Jahre

Begleitet den freundlichen Roboter Dash bei spannenden Abenteuern und Missionen. Wir treffen uns wöchentlich für 1,5 Std.

19550 5 x ab Do., 20.02., 15.00-16.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 30,-

Roboter-Club Dash & Dot:

9 – 11 Jahre

Begleitet den freundlichen Roboter Dash bei spannenden Abenteuer und Missionen. Wir treffen uns wöchentlich für 1,5 Std.

19551 5 x ab Do., 20.02., 16.30-18.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 30,-

Ozobot



Ozobot – Programmieren mit Filzstiften

2. – 4. Klasse

Lernt in diesem Workshop den Ozobot – einen niedlichen, kleinen Roboter in Pralinengröße – kennen. Ihr werdet ihn mit Filzstiften programmieren und so knifflige Challenges lösen. Die unterschiedlichen Farbcodes lassen Ozobot langsamer oder schneller fahren, die Richtung wechseln oder auch mal tanzen...

19415 Sa., 15.02., 9.30-11.00 oder

19416 Sa., 15.02., 11.00-12.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 14,-

Ozobot & Blockly

5. – 6. Klasse

Ihr programmiert die Ozobots mit dem Tablet und mit Ozoblockly. Dabei fahren wir durch den „Wilden Westen“ oder nutzen unseren Ozobot als „Putzroboterchen“ Natürlich darf auch eine Übung zur Programmierung über Farbcodes nicht fehlen, die den Ozobot langsamer oder schneller fahren lassen oder den „Nitro Boost“ auslösen.

19417 Sa., 20.06., 9.30-12.30

vhs-Zentrum Weilstetten,

Grauenstein 20; Raum 24; € 18,-



3.–5. Klasse

Calliope mini

Der Calliope mini ist ein speziell für Kinder entwickelter Micro-Controller, das heißt, ein kostengünstiger kleiner Computer. Mittels anfangs einfacher, blockbasierter Programmieroberflächen lernen die Kinder, Programmieraufgaben zu bewältigen.

Seinen besonderen Charme entwickelt der Calliope, wenn zusätzliche elektronische Bauteile, Sensoren oder Motoren angebaut und über Programmierung gesteuert werden.

Bitte für alle Calliope Kurse einen USB-Stick mitbringen!

Gebühr incl. anteilige Materialkosten für die Kinder

Level 1

Im Level 1 erlernst du zunächst die Grundlagen für den Umgang mit der Maus und einem Internetbrowser. Du übst, wie du den Calliope an den Computer anschließt und erste Programme auf dem Computer erstellst und auf den Calliope überspielst. So bist du gerüstet für den schnellen Einstieg in weitere Calliope-Kurse.

Im Level-1-Workshop bekommst du auch deinen Calliope für zu Hause!

19430 Sa., 29.02., 13.00-16.00

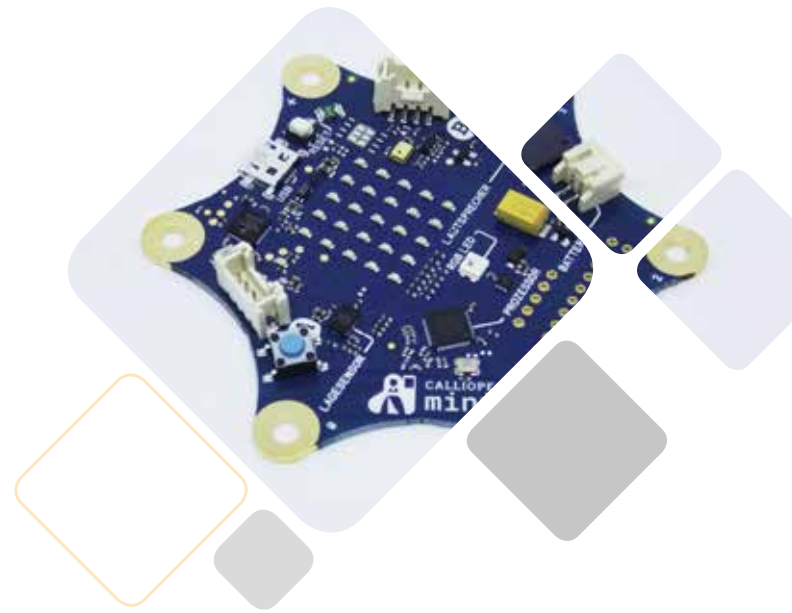
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24 ;

€ 53,- inkl. Calliope Mini

19431 Sa., 07.03., 9.30-12.30 😊😊

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24;

€ 53,- inkl. Calliope Mini



Level 2

Voraussetzung: Coding-Challenges aus Level 1 erfolgreich abgeschlossen.

Im Level 2 lösen wir mit den Techniken, die du im ersten Kurs bereits gelernt hast, neue, schwierigere Programmier-Challenges. Bitte deinen Calliope mini aus Level 1 mitbringen.

19435 Sa., 07.03., 13.00-16.00 oder

19436 Fr., 20.03., 14.00-17.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 14,-

Level 3

Voraussetzung: Erfolgreicher Abschluss der Challenges in Level 2.

Calliope mini – Calli mit Motor

Wir experimentieren mit einem Motor, den wir an den Calliope mini anschließen.

Bitte deinen Calliope mini mitbringen.

19437 Sa., 16.05., 13.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24;

€ 29,- inkl. Motor und Zubehör

Calliope mini – Verkehrsampel

Wie genau funktioniert eigentlich eine Verkehrsampel? Um dies besser zu verstehen, bauen und programmieren wir eine Verkehrsampel mit dem Calliope mini

19438 Do., 06.08., 9.30-15.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 34,- inkl. Ampel

Calliope mini – Auto

Am Vormittag baust Du ein Auto, am Nachmittag programmierst Du es und fährst Deinen ersten Parcours.

19439 Mi., 15.04., 9.30-15.30 oder

19440 Mi., 12.08., 10.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 30,-

3.–5. Klasse

micro:bit



Autonomes Fahren mit dem BBC micro:bit Auto

Der micro:bit ist ein winziger, programmierbarer Computer. In unserem Ferienworkshop hat er sich in einem Auto versteckt und ihr lernt, wie ihr das Auto programmieren könnt. Ziel ist, dass euer Auto wie von alleine fährt, dabei aber auch Hindernisse erkennt und diesen ausweicht.

19466 Mi., 08.04., 9.30-15.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 30,-

19485 Mi., 05.08., 9.30-15.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 30,-

Klimawerkstatt



Spätestens seit der Diskussion um „Fridays for Future“ rund um die junge Aktivistin Greta Thunberg ist das Thema Klimawandel in aller Munde. Unmittelbar damit verbunden ist der Ersatz fossiler Brennstoffe durch erneuerbare Energien.

In der Klimawerkstatt „Erneuerbare Energien“ lernen die Kinder Methoden alternativer Energiegewinnung – wie zum Beispiel Solaranlagen oder Windräder – praktisch und in eigenen Versuchen und Messreihen kennen.

Klimawerkstatt: Erneuerbare Energien mit LEGO®

3. – 4. Klasse

19460 Di., 07.04., 9.30-15.30

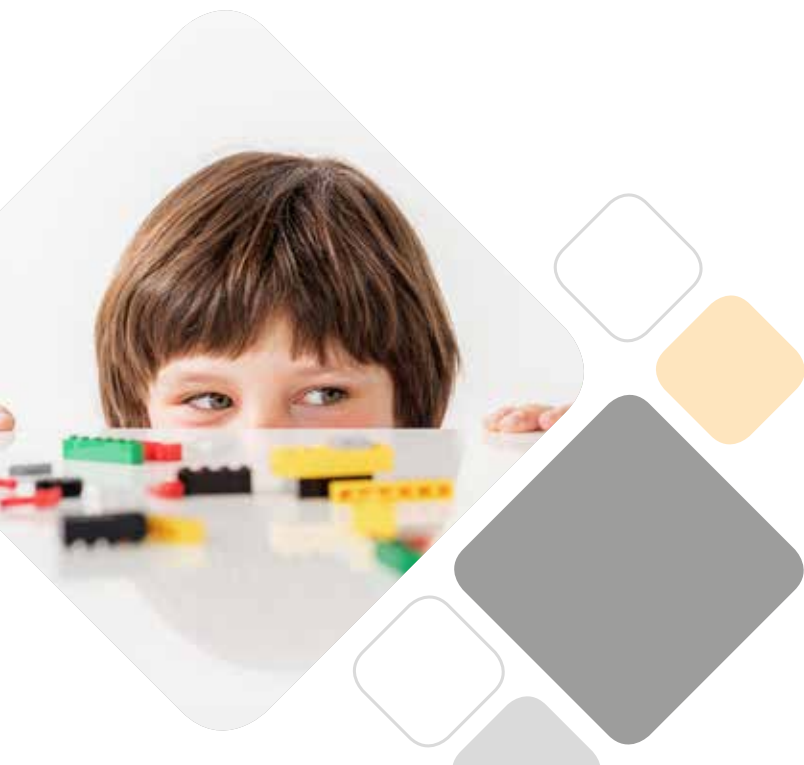
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 34,-

Klimawerkstatt: Erneuerbare Energien mit LEGO®

5. – 6. Klasse

19461 Di., 14.04., 9.30-15.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 34,-



4.–5. Klasse

CoCo Kooperation mit der

JUGENDKUNSTSCHULE
BALINGEN

LED Armbänder nähen

In diesem Kurs näht ihr Armbänder mit eingebautem Leuchteffekt. Wir arbeiten dazu mit Filz, leitfähigem Garn und LEDs. Es sind keine Vorkenntnisse im Nähen, Elektronik oder Programmierung erforderlich.

19465 Sa., 28.03., 9.30-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 23; € 28,-

25 Jahre Jugendkunstschule – zur Ausstellung wird genäht „Eulen, Monster und Co.“

in den Pfingstferien

Kuscheltiere hat jeder, aber wer hat schon ein selbstentworfenes Monster – und das noch mit leuchtenden Augen? In diesem Kurs nähen wir alles was gruselig schön ist.

20046 Mo., 08.06., Di., 09.06., Mi., 10.06., 8.00-14.00;

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 21; € 92,-

5. – 7. Klasse

Scratch



SCRATCH

Mit Scratch können innerhalb weniger Minuten Nutzungszeit bereits erste Programme entwickelt werden. Dies ist möglich, da komplexere Strukturen von Programmiersprachen hinter vereinfachenden, sprachlich leicht zu erfassenden Blocks verborgen sind. Mit Hilfe der Maus können diese Blocks „aneinandergeschnitten“ und Programme entwickelt werden. Scratch wird insbesondere zur Programmierung von Spielen verwendet.

Level 1

In Level 1 lernst du die Grundzüge der Programmierung mit Scratch. Wir programmieren gemeinsam erste kleine Spiele wie zum Beispiel ein einfaches Pong-Spiel oder ein „Fang die Maus“.

19424 Sa., 22.02., 9.30-12.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 14,-

19426 Sa., 21.03., 9.30-12.30 😊😊

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25;
€ 14,- für Kind, € 20,- für zugehörigen Erwachsenen

Level 2

Voraussetzung: Coding-Challenges aus Level 1 erfolgreich abgeschlossen.

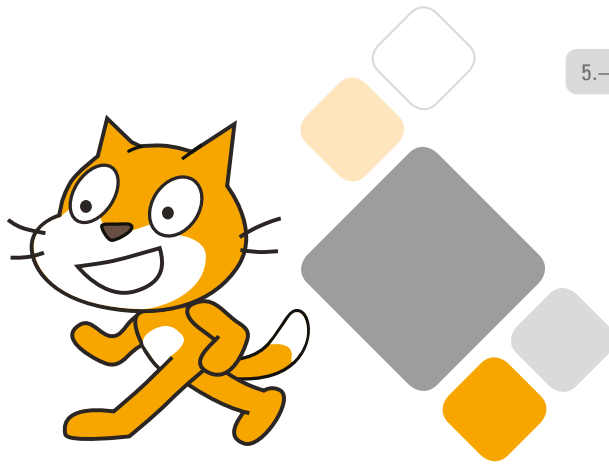
In Level 2 lösen wir mit den Techniken, die du im ersten Kurs bereits gelernt hast, neue, schwierigere Programmier-Challenges und programmieren komplexere Spiele wie z.B. Schnick, Schnack, Schnuck.

19425 Sa., 22.02., 13.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 14,-

19427 Sa., 28.03., 9.30-12.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 14,-



Level 3

Eingangsvoraussetzung für die Kurse ist die erfolgreiche Teilnahme an Level 1 und 2.

Scratch – Giga und die Äpfel

Der kleine Giga wird von einem Apfelregen überrascht! Programmier ein Spiel, mit dem ihr eure Freunde und Eltern begeistern könnt!

19428 Fr., 17.04., 14.00-17.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 14,-

Scratch – Käfer aus dem All

Eine kleine Rakete verteidigt sich gegen Angreifer aus dem All. Damit das klappt, werden die Scratch Konzepte „Klonen“ und „Broadcasting“ weiter vertieft.

194281 Mi., 05.08., 14.00-17.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 14,-

Scratch – Programmieren von Kollisionen

Du hast bereits deine ersten Scratch-Spiele gebaut und brauchst Input, wie Kollisionen zwischen zwei Sprites behandelt werden können? Dann bist du richtig in unserem Spezial-Workshop.

19429 Sa., 21.03., 13.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 14,-

Scratch – Comics programmieren mit Scratch

Wie man Bewegungen in Scratch programmiert, hast du in den Grundkursen bereits gelernt. Wenn du nun auch gerne zeichnest, lernst du in diesem Kurs, wie du eigene Comics mit Scratch gestalten kannst.

19434 Sa., 29.02., 9.30-12.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 14,-

5.–7. Klasse

Künstliche Intelligenz

Wie funktionieren eigentlich Chatbots oder die sogenannten „Künstlichen Intelligenzen“? In diesem Impuls-Workshop schauen wir uns verschiedene Modelle an. Ihr werdet lernen, wie man unterschiedliche Modelle benutzt. Ihr trainiert Modelle, so dass sie bestimmte Bilder erkennen werden oder auch, ob Sprache freundlich oder unfreundlich ist.

19509 Sa., 29.02., 13.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 14,-

5.–7. Klasse

Escape Room: Gefangen in der Burg Hohenzollern

Es wäre ein so ein spannender Tag geworden, wenn nicht die Tür des verwunschenen Verlieses der Burg Hohenzollern zugefallen wäre, das ihr versehentlich gefunden und unerlaubterweise betreten habt. Nun habt ihr nur zwei Möglichkeiten: die trickreichen Rätsel des Verliesmeisters im Team in 60 Minuten zu lösen – oder der goldene Schlüssel der Burg Hohenzollern ist für immer verloren. Die Zeit läuft ... Wird euer Team es schaffen und alle Coding-Rätsel lösen?

19501 Sa., 28.03., 14.00-16.00 oder

19502 Sa., 28.03., 16.00-18.00 oder

19503 Fr., 03.04., 14.00-16.00 oder

19504 Fr., 03.04., 16.00-18.00 oder

19505 Sa., 25.04., 14.00-16.00 oder

19506 Sa., 25.04., 16.00-18.00 oder

19507 Di., 04.08., 14.00-16.00 oder

19508 Di., 04.08., 16.00-18.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 12,-

6.–8. Klasse

Python



Python eignet sich wie kaum eine andere Programmiersprache als Einstieg in die Programmierung. Python bietet eine besonders einfache, übersichtliche und leicht verständliche Syntax. Schon in wenigen Stunden lernen Anfängerinnen und Anfänger, die noch nie programmiert haben, einfache Programme zu schreiben. Und: Python ist eine der beliebtesten Programmiersprachen weltweit! Bitte für alle Python Kurse einen USB-Stick mitbringen!

Level 1

Python ist keine Schlange?

Kennenlernen der Programmierumgebung und Erstellung erster kleiner Berechnungen. Kennenlernen von Variablen.

19471 Sa., 15.02., 13.00-16.00 oder

19470 Sa., 18.04., 9.30-12.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 14,-

Level 2

Voraussetzung: Coding-Challenges aus Level 1 erfolgreich abgeschlossen.

Tierisch: Von Python und Schildkröte

In diesem Workshop vertiefen wir Variablen, Strings und Tupel. Wir lassen dann den Computer mit Python malen und lernen dabei das Modul Turtles kennen.

19472 Sa., 18.04., 13.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 14,-



6.–10. Klasse

LEGO® Mindstorms



MINDSTORMS[®] EV3

Die LEGO® Mindstorms-Roboter verbinden das kreative Bauen und Basteln mit LEGO® und die digitale Welt des Programmierens. Zentrales Element der Mindstorms-Kästen sind die EV3-Steine, quasi das „Gehirn“ der Mindstorms-Roboter. Diese lassen sich per App, per Computer oder mit ein wenig Geduld auch direkt auf dem EV3-Stein programmieren.

Level 1

Bordmittel

In diesem Kurs lernst Du die Basics von EV3 kennen. Du kannst einen Roboter kontrolliert bewegen und kennst Dich mit den wichtigsten Sensoren aus. Zum Ende des Kurses löst Du Deine erste Programmier-Herausforderung und lässt den EV3 parken.

19490 Sa., 21.03., 13.00-16.00 oder

19491 Sa., 18.04., 14.00-17.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 24,-

Level 1

Logistik: Verladen und Transportieren

Mit den EV3-Kenntnissen aus Level 1 begeben wir uns gemeinsam in die Welt der Logistik. Hier gilt es, Packstücke zu transportieren und ohne Unfall am Zielort wieder abzugeben. Um dies nahtlos zu erreichen, ist Teamarbeit gefordert!

19441 Sa., 22.02., 9.30-12.30 oder

19495 Di., 11.08., 9.30-12.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 22,-

LEGO® League HydroDynamics

LEGO veranstaltet weltweit jährlich einen anspruchsvollen Wettbewerb, die LEGO League. Wir üben mit Aufgaben aus dem letztjährigen Wettbewerb.

Alle erfolgreichen Teilnehmer der Level 3 Kurse können sich für das LEGO League Team des Coding College bewerben, das voraussichtlich für das Schuljahr 20/21 projiziert wird

19444 Sa., 15.02., 9.30-15:30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 34,-

LEGO® Mindstorms – Roboter – Ferienprogramm

Die LEGO® Mindstorms-Roboter verbinden das kreative Bauen und Basteln mit LEGO® und die digitale Welt des Programmierens. Zentrales Element der Mindstorms-Kästen sind die EV3-Steine, quasi das „Gehirn“ der Mindstorms-Roboter. Diese lassen sich per App, per Computer oder mit ein wenig Geduld auch direkt auf dem EV3-Stein programmieren.

Im Rahmen des Ferienprogramms arbeitet ihr einen ganzen Tag mit den LEGO® Mindstorms Robotern. Nach einer kurzen Einweisung löst Ihr gemeinsam unterschiedliche Challenges.

19496 Mi., 03.06., 9.30-15.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 34,-

7.–9. Klasse

App-Entwicklung

APP



Mit dem MIT App Inventor erstellt ihr eure ersten Android-Apps! Dabei bauen wir zunächst die Benutzeroberfläche und das Design der App zusammen, programmieren dann ihre Funktionsweise auf Basis von Scratch und testen die App auf dem eigenen Smartphone.

Bitte bringt zu den Kursen unbedingt euer Android-Smartphone oder Tablet (also kein iPhone) und die Zugangsdaten zu eurem Google-Konto mit!

Level 1

Im ersten Kurs lernt ihr die Funktionsweise der Software AppInventor kennen und erfahrt, wie ihr eure App aus einzelnen Bausteinen zusammenstellt. Wir programmieren bereits erste einfachere Apps wie eine Foto-Kamera oder eine Soundboard-App. Anschließend zeigen wir euch noch, wie ihr eure fertige App installieren und sogar an Freunde weiterschicken könnt.

19480 Sa., 16.05., 13.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 25; € 14,-

19481 Sa., 30.05., 13.00-16.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 14,-

9.–12. Klasse

Voby-Hoby – Soziale Interaktion mit Robotern

Wie kommuniziert ein Roboter mit den Menschen? Bzw. was muss der Mensch dem Roboter lehren, damit eine Kommunikation möglich ist? Im Workshop erarbeitet ihr dies zusammen mit dem Coach und unserem humanoiden Roboter „Voby-Hoby“. Ihr testet selbst am Roboter aus, wie Interaktion mit dem Roboter vorbereitet wird. Zudem lernt ihr die Programmier-Arbeiten kennen, die zu erledigen sind, bevor der Roboter Bewegungen selbständig ausführen kann.

19475 Fr., 29.05., 9.30-12.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 24; € 14,-

9.–12. Klasse

Microcontroller ARDUINO**Level 1**

In diesem Workshop werden die ersten Grundlagen rund um den Arduino erarbeitet und einfache Programmier-Aufgaben gelöst.

Die für den Workshop benötigte Hardware wird vom Coding College leihweise zur Verfügung gestellt.

19510 2 x ab Sa., 07.03., 9.30-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 23; € 46,-

Level 2

Voraussetzung: Coding-Challenges aus Level 1 erfolgreich abgeschlossen.

Mit den Kenntnissen aus Level 1 schreibt und testet ihr komplexere Übungsprogramme.

Die für den Workshop benötigte Hardware wird vom Coding College leihweise zur Verfügung gestellt.

19511 3 x ab Sa., 28.03., 9.30-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 23; € 64,-

Level 3**Otto DIY – bau Dir einen coolen Roboter!**

Im Workshop baust Du Dir Deinen Otto und lernst ihn zu programmieren. Beim Zusammenbauen erklären wir Dir, wie alle Komponenten und die Elektronik funktionieren. Programmiert wird dann über die Arduino Oberfläche oder mit einer Block-Programmiersprache ähnlich wie Scratch. Lerne so die Verbindung zwischen Programmierung und Bewegung kennen. Otto kann laufen und mit Hilfe von Sensoren Gegenständen ausweichen. Oder möchtest Du lieber einen Moonwalk sehen? Seine Stimmung bringt Otto mit Geräuschen zum Ausdruck. Du programmierst ihn über die Arduino Oberfläche oder mit einer scratch-basierten Block-Programmiersprache.

Nach dem Workshop kannst Du Deinen Otto mit nach Hause nehmen und dort weitere Programme für ihn entwickeln!

19512 2 x ab Sa., 18.04., 9.30-14.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 23; € 86,- inkl. Material

9.–12. Klasse

Raspberry Pi**Level 1**

In diesem Kurs installieren, konfigurieren und benutzen wir das Betriebssystem Raspbian OS. Du lernst alle in unserem Raspberry Pi „Koffer“ verbauten Komponenten kennen.

Solltest du also daran interessiert sein, selbst ein Raspberry Pi Projekt zu beginnen oder einfach generell einen Einblick in die Welt der Informatik zu erhalten, ist dieser Kurs genau richtig für dich!

Voraussetzungen für den Kurs sind Interesse an Informatik und eventuell Grundkenntnisse Elektrotechnik.

Die Hardware für den Kurs wird vom Coding College leihweise zur Verfügung gestellt.

19500 2 x ab Sa., 28.03., 9.00-13.30

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20; Raum 12; € 46,-

Trainer und Coaches gesucht

Wir suchen Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene als Trainer und Coaches für unsere Workshop-Angebote. Idealerweise sind bereits Programmierkenntnisse vorhanden.

Auch Programmier-Einsteiger können sich über die Train the Trainer Qualifikation als CoCo-Coach für Level 1 und Level 2 Trainings bzw. für die Betreuung bei Coding Events ausbilden lassen.

Derzeit suchen wir insbesondere Trainer und Coaches, die auch an Wochentagen bei uns mitarbeiten können.

Melden Sie sich bei Interesse gerne bei den Projektleitern!

Unser Trainer und Coach Team im 1. Semester 2020

Monika Althaus
Jan Dieterich
Katharina Höckh

Jarne Jost
Jürgen Jost
Wolfgang Konz

Thomas Reitter
Clarissa Schlegel
Alexander Wegner

Die Projektleitung**Katharina Höckh**

Geschäftsführerin der NetWerk Internet Intranet Services GmbH, Balingen;
hoeckh@wissenswerkstatt-zollernalb.de

**Thomas Reitter**

Geschäftsführer der Firma Reitter Modellbau & Robotics, Albstadt;
reitter@wissenswerkstatt-zollernalb.de

Anmeldung:

bei der vhs Balingen

Telefon: (07433) 90 80 0

Fax: (07433) 90 80 70



HAIGERLOCH

Standort Haigerloch



vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, 72401 Haigerloch-Stetten

Forum

Landeskunde

■ Rumänien, Siebenbürgen und die berühmten Moldauklöster

Digitale Tonbildschau

Rumänien, einer der jungen Staaten der europäischen Gemeinschaft, ist in seiner langen Geschichte von vielen Völkerstämmen und ihren Kulturen geprägt worden. Die zum Weltkulturerbe gehörenden Moldauklöster und Kirchenburgen sind beeindruckend. Wir machen eine Zeitreise ins mittelalterliche Rumänien.

10067 Karl-Heinz Unterberger, Fotograf
Do., 23.04., 20.00

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Raum 44; € 6,-; Abendkasse (keine Anmeldung erforderlich)

Hobby & Freizeit

■ Gärten für bequeme Gärtner Vortrag

Der Vortrag zeigt, wie durch die richtige Pflanzen- und Materialauswahl einfach zu pflegende, ansprechende Gärten zum Wohlfühlen und Entspannen entstehen können. Ausführlich wird die zeitsparende und bequeme Pflege erklärt, und auch die Pflanzenvorstellung nimmt einen großen Platz ein. Der Referent zeigt mit Bildern und Anregungen verschiedene Wege und Möglichkeiten zum „faulen Gärtner“.

10727 Uwe Bauer, Dipl. Ing. FH
Landespflege; Landschaftsarchitekt
Mi., 11.03., 20.00

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Raum 44; € 5,-; Abendkasse (keine Anmeldung erforderlich)

Kunstschule

■ Workshop Malerei einmal im Monat

Wir treffen uns zu ungezwungenen Abenden, an denen wir noch tiefer in die Welt der Malerei eintauchen, egal ob Acryl oder Aquarell. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

20571 Reiner Müller
5 x ab Di., 03.03., 19.00-21.00
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 41; € 61,-

■ Spitzenfilz – hauchdünne Sommerschals

Spitzenfilz ist, wie alle Erscheinungsformen der Spitze, durchbrochen. Hauchdünne Baumwollgaze dient als Trägerstoff für Kreise aus Merinowolle, gemischt mit einem Hauch von Effektgarn und Seidenfasern – leicht und luftig wie der Sommerwind.

21274 P. Hjorth, zertifizierte Filzerin
Sa., 28.03., 13.00-17.30
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 41; € 37,-

■ Digitale Fotografie für Ältere

Wir erlernen die Grundlagen der digitalen Fotografie, was für Zubehör sinnvoll ist. Viele Themen werden auch in der Praxis ausgeführt, wie Aufnahmen im Innenraum mit hohen ISO Werte, extreme Nahaufnahmen, fotografieren in der Dämmerung und bei Nacht.

Es wird eine Einführung in die Bildbearbeitung, sowie das Archivieren und Brennen auf CD gegeben.

21171 Karl-Heinz Unterberger, Fotograf
Sa., 23.05., 10.00-17.00
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 44; € 65,-



Musik

■ Gitarre 1 – Start-up

NEU



Kennenlernen der akustischen Gitarre (Aufbau und Stimmen), Einführung in das akustische Gitarrenspiel durch das Erlernen von Grundtönen und -akkorden. Diese Grundlagen ermöglichen das Spielen einfacher Songs.

20871 Franco Eiffinger, Chorleiter, Musiker, Sänger
10 x ab Fr., 06.03., 18.00-19.00
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 44; € 87,-

Jugendkunstschule

■ Kunst für kleine Hände – ein zauberhafter Kunstkurs

NEU

für Kinder von 4 bis 6 Jahren



Die Klecksehexe lädt euch zu einer fantasievollen, bunten Reise durch die Welt der Farben ein. Spielerisch lernt ihr kreative Techniken mit unterschiedlichen Materialien kennen.

200220 Jennifer Lehmann, Erzieherin
5 x ab Fr., 08.05., 14.00-15.30
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 41; € 45,-

■ Erste Erlebnisse mit Farbe – Schau mal, was ich kann!

für Kinder von 2 bis 3 Jahren mit Begleitung eines Erwachsenen

Klecksehexe Minalu, die zaubert mit euch Kunst im Nu. Hier wird gekleckst, gemalt, geschnipselt, gedruckt, gestempelt und gekritzelt. Mit Farbe, Kleister und Papier – ja, kleine Künstler, das sind wir!
200230 Jennifer Lehmann, Erzieherin
 5 x ab Fr., 08.05., 16.15-17.45
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 41; € 59,-

■ Frühlingsdeko aus Papier und Fotokarton

ab 6 Jahren

Aus Papier basteln wir Fensterbilder, Mobiles, Geschenkschachteln oder Postkarten – auf ganz altmodische Art mit Schere, Stift und Kleber.
200310 Pernille Jörgensen, Landschaftsarchitektin
 Fr., 06.03., 15.00-18.00
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 41; € 15,-

■ Comiczeichnen

ab 7 Jahren

NEU



Zaubert lustige Cartoons lebendig aufs Papier – von der ersten Skizze bis zum fertigen Cartoon. Ihr bekommt Tipps und Tricks zu Ausdruck, Zeichnen-, Farb- und Schattiertechnik.

200231 Benjamin Vosseler, Tattoo Artist
 3 x ab Sa., 28.03., 9.30-11.30
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 41; € 29,-

■ Aquarellbilder mit Naturfarben

in den Osterferien, 6-12 Jahre

NEU

Wir stellen mit Pflanzen aus Natur und Garten flüssige Pflanzenfarben und Aquarellfarben her und malen damit Bilder.

20049 Marcia Abreu-Ott, Schmuckgestalterin
 Mo., 06.04.20, 8.00-14.00
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 41; € 21,-

Eine gute Überraschung



Geschenkgutscheine der vhs

■ Vögel und Geckos aus Draht

ab 6 Jahren

Welche Tiere gibt es im Urwald? Möchtest du fantasievolle Vögel und Geckos haben? Dann komm in die Werkstatt und wir formen uns welche aus Draht.
200380 Pernille Jörgensen, Landschaftsarchitektin
 Fr., 15.05., 15.00-18.00
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 11; € 15,-

Schülerkolleg

Bitte beachte die Hinweise auf der Anmeldebestätigung, welche Materialien mitzubringen sind.

Mathematik

■ Abiturvorbereitung Mathematik



Analysis, Analytische Geometrie und Stochastik.

60006 Susanne Retzer
 4 x Di., 14.04., Mi., 15.04., Do., 16.04., Fr., 17.04., 10.00-14.00
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 44; € 161,-

■ Vorbereitungskurs Mathematik für den Realschulabschluss 2020

Gezielte Vorbereitung auf den Real-schulabschluss: Besprochen werden alle prüfungsrelevanten Themen wie Algebra (Parabeln, Bruchgleichungen und Lösen von Gleichungen), Trigonometrie (sin, cos und tan), Stereometrie (Berechnungen an Körpern z. B. der Pyramide), Prozent- und Wahrscheinlichkeitsrechnung.

60021 Kristine Geider
 5 x Di., 14.04., Mi., 15.04., Do., 16.04., Fr., 17.04., Sa., 18.04., 9.00-12.15
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 45; € 160,-
60022 Kristine Geider
 5 x Di., 14.04., Mi., 15.04., Do., 16.04., Fr., 17.04., Sa., 18.04., 14.00-17.15
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 45; € 160,-

Englisch

■ Englisch – Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung – Realschule

Wir üben intensiv alle 4 Teilbereiche der schriftlichen Abschlussprüfung: Text-based tasks, Use of language, Creative writing, Skills and techniques. Bitte Schreibmaterial und 2 € für Material mitbringen.

60204 Tanja Preiß
 5 x Mo., 06.04., Di., 07.04., Mi., 08.04., Do., 09.04., Sa., 11.04., 14.00-17.00
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 45; € 161,-

Gesundheit

Yoga – Qi Gong – Achtsamkeit – Meditation

■ Entspannung mit Yoga und Yoga-Nidra

Wir machen Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Atemübungen, um die Gesundheit nachhaltig zu fördern. In jeder Sequenz reisen wir durch den Körper, in Bewegung und Ruhe, um herauszufinden, wie sich Blockaden lösen lassen und wie wir dieses Wohlbefinden in den Alltag mitnehmen können. Mit Elementen aus AT, PMR, Yoga-Asanas und dem Yogaschlaf. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

301715 Jasmin Dekold, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungstherapeutin
 12 x ab Mo., 02.03., 17.30-19.00
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 54; € 91,-
301716 Jasmin Dekold
 12 x ab Mo., 02.03., 19.05-20.35
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 54; € 91,-

■ Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der mit gezielten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen zu mehr körperlichem Wohlbefinden und innerer Ausgeglichenheit führt. Damit lassen sich die täglichen Anforderungen besser meistern.

301711 Rosemarie Haumann, Physiotherapeutin, Yogalehrerin SKA
 10 x ab Di., 11.02., 18.00-19.30
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 54; € 77,-
3017110 Rosemarie Haumann
 7 x ab Di., 19.05., 18.00-19.30
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 54; € 57,-
301712 Rosemarie Haumann
 10 x ab Di., 11.02., 19.30-21.00
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 54; € 77,-

3017120 Rosemarie Haumann
 7 x ab Di., 19.05., 19.30-21.00
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 54; € 57,-
301713 Rosemarie Haumann
 10 x ab Mi., 12.02., 18.30-20.00
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 54; € 77,-
3017130 Rosemarie Haumann
 7 x ab Mi., 20.05., 18.30-20.00
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 54; € 57,-
301714 Rosemarie Haumann
 10 x ab Mi., 12.02., 20.00-21.30
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 54; € 77,-
3017140 Rosemarie Haumann
 7 x ab Mi., 20.05., 20.00-21.30
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 54; € 57,-



■ Hatha-Yoga ab 50

Die sanften, langsamen Bewegungen der Körperübungen, harmonisierende Atemübungen und Tiefenentspannung eignen sich auch gut für Menschen in den späteren Lebensjahren. Sie helfen zu entspannen, sich mit neuer Kraft und Positivität zu stärken und dadurch Körper, Geist und Seele zu stabilisieren und Spannungen und Blockaden vorzubeugen.

3017172 Petra Lohmiller, Yogalehrerin BYV
 11 x ab Mi., 22.04., 09.00-10.30
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 54; € 93,-

■ Hatha-Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Eine wirkungsvolle Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele zu stabilisieren, zu beruhigen und zu stärken, Spannungen zu lösen und in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags. Dabei legen wir besonderen Wert auf die Gesundheit des Rückens.

301718 Petra Lohmiller, Yogalehrerin BYV
 10 x ab Do., 23.04., 19.45-21.15
 vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
 Andreasweg 10, Raum 54; € 85,-



■ Qi Gong – Ba Duan Jin Für Anfänger und Geübte

Ba Duan Jin wird auch die acht Brokate oder die acht edlen Übungen genannt. Man erachtet die Übungsreihe als einen wertvollen Schatz. Ba-Duan-Jin-Übungen leiten sich von den Grundübungen des legendären Shaolin Qi Gong ab, das gleichzeitig Muskeln, Bänder, Sehnen und die inneren Organe anspricht – eine großartige Grundlage für Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele. Es wird in China seit Hunderten von Jahren, selbst heute noch von den Mönchen des berühmten Shaolin-Klosters, ausgeführt.

**302713 Angelika Bauer, Yoga-
lehrerin, Entspannungstherapeutin,
Qi Gong-Lehrerin**

10 x ab Do., 12.03., 10.30-11.30
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 54; € 74,-

■ Ganz entspannt in den Frühling

Sie lernen, wie Sie mit einer Kombination aus Yoga, Atem- und Entspannungsübungen, Achtsamkeitstraining und vielen kleinen, aber effektiven Tipps entspannen und den Alltagsstress loslassen können. Zwei Stunden lang verwöhnen Sie sich mit wohltuendem Tee, Düften und Entspannung, damit Sie gestärkt in die neue Woche starten können. Sie kommen zur Ruhe, erwärmen das Herz und tanken Kraft.

**301125 Silke Schmocker,
Entspannungspädagogin**

Samstag, 29.02., 09.30-11.30
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 54; € 18,-

301126 Silke Schmocker

Samstag, 21.03., 09.30-11.30
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 54; € 18,-

■ Meditation – mit der östlichen Praxis zur inneren Ruhe

Die Meditation ist ein Weg zu uns selbst, zu Ruhe und Gelassenheit. Durch das Kennenlernen unserer Innenwelt führt sie uns zu nachhaltiger innerer Balance. Auch in Kliniken und Arztpraxen wird sie daher seit Jahren therapeutisch eingesetzt. Im Kurs erhalten Einsteiger und Geübte das Rüstzeug für Ihre Meditations-Praxis und lernen Meditationstechniken wie Ruhe-, Achtsamkeits-, Gehmeditation oder Body-Scan kennen.

**301719 Andreas Vosseler, Heilpraktiker
für Psychotherapie, Kursleiter für
Meditation**

8 x ab Do., 13.02., 18.00-19.15
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 54; € 74,-

3017191 Andreas Vosseler

8 x ab Do., 07.05., 18.00-19.15
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 54; € 74,-

■ Aikido, Ki und achtsame Wahrnehmung

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.

302473 Yves Opizzo, 5. Dan

12 x ab Di., 11.02., 20.00-21.30
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 43; € 92,-

Eine gute Überraschung



Geschenkgutscheine
der vhs

■ Well-Balance-Tag im Kloster Kirchberg

Zur Ruhe kommen – mit Qi Gong und Tai Chi, der Meditation in Bewegung. Das Mittagsgebet im Kloster erleben und Stille spüren. Neues erfahren – vom Zusammenhang von Kunst und Meditation, von Rhythmus und Meditation, von Schöpfung und Meditation. Sich austauschen – zu allem, was anklingt: das Schöne und auch die Widersprüche. Und nicht zuletzt – das Berneuchener Haus Kloster Kirchberg kennenlernen: die landschaftlich schöne Lage, Auftrag und Arbeit des Hauses.

301731 Dr. phil. Anette Niethammer

Sa., 16.05., 10.00-17.00

Kloster Kirchberg; € 60,-; inkl. Mittagessen

301732 Dr. phil. Anette Niethammer

Sa., 18.07., 10.00-17.00

Kloster Kirchberg; € 60,-; inkl. Mittagessen

Gymnastik & Bewegung

■ Badminton – eine gymnastische Bewegungsart für alle

Nur wenige Sportarten können für sich in Anspruch nehmen, für alle geschaffen zu sein. Badminton können tatsächlich alle spielen: Kinder und Erwachsene, Männer und Frauen, Leistungs- und Freizeitsportler. Kursinhalte: Geselligkeit und Fairplay, Einführung in das Rückschlagspiel, Badminton mit seinen unterschiedlichen Schlagtechniken und Hinführung zur Spielfähigkeit. Die Kursleiterin hat vielfach an internationalen Badminton-Turnieren und Weltmeisterschaften teilgenommen.

302722 Irina Gritsenko-Reihle

10 x ab Do., 05.03., 20.00-20.45

Witthauhalle, Haigerloch; € 44,-

Info & Anmeldung



(07433) 90 80 0

Ihre »Hotline« zur vhs

■ Wirbelsäule – Gymnastik und mehr

Mit Kräftigungsübungen, Dehnungen, Entspannung und faszialen Übungen wollen wir den Rücken in das Gleichgewicht bringen. Ganz nach dem Motto: Bewegung ist die halbe Miete für mehr Wohlbefinden.

302716 Birgit Gulde,

Physiotherapeutin

11 x ab Mo., 02.03., 08.30-09.30

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 54; € 65,-

3027161 Birgit Gulde

6 x ab Mo., 15.06., 08.30-09.30

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 54; € 40,-

302717 Birgit Gulde

11 x ab Mo., 02.03., 09.30-10.30

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 54; € 65,-

3027171 Birgit Gulde

6 x ab Mo., 15.06., 09.30-10.30

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 54; € 40,-

■ Bodytoning – Bauch, Beine, Po

NEU

Neben speziellen Übungen für die Kräftigung und Straffung der Muskeln im Bauch-, Bein- und Gesäßbereich findet in diesem Kurs auch der Rücken besondere Beachtung. Flotte Musik begleitet uns und erhöht den Spaß beim Ausführen der Übungen. Stretching dehnt die Muskeln und dient der Entspannung. Für ein gutes Gefühl zum Start in den Tag!

3022360 Helga Siedler, Jumping®

**Instructor, Fitnesstrainerin B-Lizenz,
Faszientrainerin, Lauftrainerin**

1 x Di., 18.02., 09.00-10.00

Kostenlose Stunde zum Kennenlernen –
um Anmeldung wird gebeten.

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 54; € 0,-

302236 Helga Siedler

15 x ab Di., 03.03., 09.00-10.00

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 54; € 95,-

- Moderne Heiztechnik
- Komplette Bad-Sanierung
- Sanitäre Installationen
- Gas- und Ölfeuerungs-service

HEMMER
HAUSTECHNIK
Wärme ■ Wasser ■ Wohlbefinden



Madertal 11
72401 Haigerloch

07474-9185800 www.hemmer-haigerloch.de

■ Faszientraining

NEU

Jeder Muskel ist von Faszien umgeben – gesunde Faszien sind fest und elastisch zugleich. Falsches oder zu wenig Belasten der Faszien führt zu Verklebungen, die Folgen sind Gelenk- und Rückenbeschwerden, Verspannungen, Taubheitsgefühl, eingeschränkte Bewegungen und Unterversorgung der Muskeln. Faszientraining fördert gezielt die Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, sorgt für eine verbesserte Beweglichkeit und regt die Stoffwechselprozesse an.

3022370 Helga Siedler, Jumping® Instructor, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Faszientrainerin, Lauftrainerin

0€

1 x Di., 18.02., 10.05-11.05

Kostenlose Stunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten.

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Raum 54; € 0,-

302237 Helga Siedler

15 x ab Di., 03.03., 10.05-11.05

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Raum 54; € 95,-

■ Wir schnüren die Laufschuhe – vom Gehen zum Laufen

NEU

Lauftraining für Einsteiger

Darf's ein bisschen Bewegung an der frischen Luft sein? Unsere Laufeinheiten sind ein motivierendes Ausdauertraining in der Gruppe. Wir fangen mit Gehen und kleinen Laufeinheiten an und steigern uns von Woche zu Woche. Das Training ist abwechslungsreich gestaltet – nicht zuletzt durch unterschiedliche Touren und verschiedene Kräftigungseinheiten – und Sie erhalten wertvolle Tipps für den Laufeinstieg.

302238 Helga Siedler, Jumping® Instructor, Fitnesstrainerin B-Lizenz, Faszientrainerin, Lauftrainerin

10 x ab Mo., 20.04., 18.00-19.00

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Parkplatz; € 74,-

■ Jumping® Fitness

NEU

Ein perfektes Ausdauer- und Ganzkörpertraining auf dem Trampolin: Beim Jumping-Fitness-Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Das mitreißende Training zu energetischer Musik bringt Sie mit richtig viel Spaß ganz sicher zum Schwitzen.

30238 vhs Trainerteam

10 x ab Do., 23.04., 19.00-20.00

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Schulsporthalle; € 55,-

■ Jumping® Intervall

NEU

Jumping® Intervall bietet eine perfekte Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining. Durch das gelenkschonende Training auf dem Trampolin wird der Körper gestrafft und gefestigt, Muskulatur aufgebaut und die Fettverbrennung angeregt. Eine Trainingsstunde mit Spaß, mitreißender Musik und ganz viel Power.

30239 vhs Trainerteam

10 x ab Do., 23.04., 20.00-21.00

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Schulsporthalle; € 55,-

■ Aquafitness im Flachwasser



Mit viel Power, Spaß und guter Musik trainieren wir unsere Kondition und Koordination und tun unserer Muskulatur etwas Gutes. Dank verschiedener Geräte und Bewegungsmöglichkeiten kommt keine Langeweile auf und wir können das Element Wasser immer wieder neu für uns entdecken. Komm zur Poolparty!

302718 Katja Siedler, Aqua Fitness Instructor

8 x ab Mo., 17.02., 18.00-18.45

Hallenbad Bad-Imnau, Schulstr. 14; € 54,- inkl. Eintritt

302723 Katja Siedler

8 x ab Mo., 17.02., 18.45-19.30

Hallenbad Bad-Imnau, Schulstr. 14; € 54,- inkl. Eintritt

302719 Katja Siedler

8 x ab Mo., 17.02., 19.30-20.15

Hallenbad Bad-Imnau, Schulstr. 14; € 54,- inkl. Eintritt

302720 Katja Siedler

8 x ab Di., 18.02., 19.00-19.45

Hallenbad Bad-Imnau, Schulstr. 14; € 54,- inkl. Eintritt

302721 Katja Siedler

8 x ab Di., 18.02., 19.45-20.30

Hallenbad Bad-Imnau, Schulstr. 14; € 54,- inkl. Eintritt

■ Aquagymnastik für Fortgeschrittene

Eine Wohltat für Körper und Geist. Die Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, des Koordinationssinns und des Körperbewusstseins steht im Vordergrund. Außerdem wird Wert auf die Straffung des Bindegewebes und die Anregung des Stoffwechsels gelegt. Der Kurs eignet sich nur für Teilnehmer, die ein anspruchsvolles Training erwarten.

302725 Rosella Solecki

10 x ab Mi., 12.02., 19.00-20.00

Hallenbad Bad-Imnau, Schulstr. 14; € 73,- inkl. Eintritt

302726 Rosella Solecki

10 x ab Do., 13.02., 19.00-20.00

Hallenbad Bad-Imnau, Schulstr. 14; € 73,- inkl. Eintritt

302724 Rosella Solecki

10 x ab Fr., 14.02., 19.00-20.00

Hallenbad Haigerloch, Oberstadtstr. 72; € 73,- inkl. Eintritt

Tanzen

■ Zumba®-Gold

NEU

Die einfachste und leichteste Form von Zumba – speziell für Anfänger, Schwangere und Teilnehmer mit Rücken- oder Gelenkproblemen, denn die niedrigere Intensität ohne Sprünge und Drehungen ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau. Zumba®-Gold verbessert Kondition und Koordination, erweitert den Bewegungsradius und schult das Gleichgewicht. Tanz-Fitness in ausgelassener Stimmung!

209012 Agnieszka Brandone, Zumba® Instructor, Zumba Step® Instructor

0€

1 x ab Mi., 12.02., 17.00-18.00

Kostenlose Stunde zum Kennenlernen – um Anmeldung wird gebeten.

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Schulsporthalle; € 0,-

209012 Agnieszka Brandone

15 x ab Mi., 04.03., 17.00-18.00

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Schulsporthalle; € 78,-



■ Zumba® Fitness

Zumba ist ein ausdrucksstarkes Tanz- und Fitness-Programm. Zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia oder Reggaeton tanzen Sie in der Gruppe, ohne Partner, im Aerobic-Stil. Fast nebenbei verbrennen Sie Kalorien, regen das Herz-Kreislauf-System an, stärken die Muskeln und verbessern Ihre koordinativen Fähigkeiten. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, um mitzumachen, nur Spaß an der Bewegung und der Musik.

209011 Agnieszka Brandone, Zumba® Instructor, Zumba Step® Instructor

15 x ab Mi., 12.02., 18.00-19.00

vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Schulsporthalle; € 78,-

Kochen & Backen

■ Jamies 30-Minuten-Menüs

Mit seinen genial geplanten schnellen Menüs verfolgt Jamie Oliver zwei Ziele: köstliches Essen und mehr Zeit, um sie mit geliebten Menschen zu verbringen. Freuen Sie sich auf die Zubereitung feiner Vorspeisen, ausgefallener Hauptgerichte und raffinierter Desserts. Und das alles in 30 Minuten! Auf die Plätze, fertig, los!

30713 Dagmar Hirschpek

Mi., 18.03., 18.00-22.00

Schulzentrum Haigerloch, Schulküche, Gebäude 1; € 45,-; inkl. 17,00 € Zutaten

■ Rund um den Globus – Sommergerichte

Leckere Hülle und spannendes Innenleben, das ist das Prinzip der perfekten Rolle – von klassisch Gerolltem über knusprige Knabberereien bis hin zu trendigen Wraps. Essen Sie sich einmal rund um den Globus.

30710 Dagmar Hirschpek

Fr., 26.06., 18.00-22.00

Schulzentrum Haigerloch, Schulküche, Gebäude 1; € 44,-; inkl. 16,00 € für Zutaten

■ Salate frisch und knackig



Knackig, frisch, wandlungsfähig – Salat ist vielseitig und gesund. Egal ob als Beilage, feine Vorspeise, leichtes Abendessen oder sättigender Partyimbiss, Salate passen einfach immer und machen schlank, fit und zufriedener. Hier wird jeder fündig: Wundervoll angerichtete Salate machen diesen Abend zu einem einzigartigen Genuss für Gaumen und Auge.

30744 Dagmar Hirschpek

Mi., 24.06., 18.00-22.00

Schulzentrum Haigerloch, Schulküche, Gebäude 1; € 43,-; inkl. € 15,- für Zutaten

Info & Anmeldung



(0 74 33) 90 80 0

vhs Balingen Hotline

Kräuter & Gesundheit

■ Wildkräuterspaziergänge

Bei diesen Wildkräuterspaziergängen werden sie mit Katharina Haller, Natur- und Kräuterpädagogin „Essbare Wildpflanzen“ an ihren Naturstandorten kennenlernen. Mit allen Sinnen – sehen, riechen, fühlen und schmecken. Sie erarbeiten sich die Pflanzen, damit sie sich einprägen und sicher wieder zu erkennen sind.

Mit neuen Kräutern in den Frühling

30774 Katharina Haller

Do., 02.04., 17.00-19.30

Treffpunkt: Vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg. 10; € 19,-

Wildkräuter zum Sammeln und Genießen im Sommer

30775 Katharina Haller

Fr., 26.06., 18.30-21.00

Treffpunkt: Vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg. 10; € 19,-

Sprachen

Anmeldung und Kursberatung bei der vhs Balingen.

Kursberatung

Eine Sprache lernt man nicht in einem oder zwei Semestern, sondern oft über viele Jahre hinweg. Um den richtigen Kurs für Sie zu finden, ist es wichtig, Ihren Kenntnisstand festzustellen. Nutzen Sie daher die Einstufungsberatung für Englisch und Deutsch am **11.02.20 um 18.00 Uhr**. In einem persönlichen Gespräch helfen wir Ihnen dabei, aus dem vielfältigen Angebot Ihren Kurs zu wählen. Die Beratung ist unverbindlich, freiwillig und gebührenfrei. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Für **alle anderen Sprachen** steht Ihnen Frau Mayer gerne telefonisch unter 07433-908017 zur Verfügung und hilft Ihnen bei der Auswahl des passenden Kurses.

■ Kursberatung Englisch

Di., 11.02., 18.00

vhs-Standort Friedrichstr. 13, 3. OG, Raum B

■ Kursberatung Deutsch

Di., 11.02., 18.00

vhs-Standort Friedrichstr. 13, 3. OG, Raum D

Weitere Informationen



im Internet unter www.vhs-balingen.de



Englisch

■ Go for it! Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse



Englisch lernen von Anfang an. Sie lernen die englische Aussprache und einfache Sprachinhalte: sich und andere begrüßen und vorstellen, einfache Fragen stellen und beantworten, buchstabieren und in einfachen Sätzen über Hobbys und Familie sprechen.

40670 Klaus Ferstl

14 x ab Fr., 06.03., 8.45-10.15
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 45;
€ 120,- inkl. Zusatzkopen

Französisch

■ Französisch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Sie möchten Ihre Französisch-Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in den elementaren Alltagssituationen zu verständigen: sich begrüßen, sich vorstellen, etwas über Herkunft, Beruf, Interesse und Freizeitbeschäftigungen sagen und fragen. Auch diejenigen, die in der Partnerschaft mit Noyal aktiv sind, sind herzlich willkommen.

40870 Yves Opizzo

12 x ab Mi., 19.02., 18.30-20.00
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten,
Andreasweg 10, Raum 45;
€ 135,- inkl. Zusatzkopen

Italienisch

■ Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse



In diesem Kurs lernen Sie systematisch und in kleinen Schritten einfache Sprachinhalte, um sich in den elementaren Alltagssituationen zu verständigen und zu kommunizieren. Sie üben, in einfachen Sätzen über Wohnort, Arbeit und Essen zu sprechen, etwas in einer Bar oder in einem Restaurant zu bestellen.

40970 Dr. Rossana Tamagno

12 x ab Fr., 06.03., 15.50-16.50
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Raum 45; € 73,- inkl. Zusatzkopen

■ Italienisch für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen (A2)

Wir lernen weiterhin, uns in einfachen Alltagssituationen zu verständigen und differenzierter zu äußern. Dank kurzer Dialoge und Gespräche werden wir in kleinen Schritten besser und entspannter kommunizieren. Mit Hilfe verschiedenster Übungen vertiefen wir unsere Grammatikkenntnisse und erweitern unseren Wortschatz. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

40971 Dr. Rossana Tamagno

12 x ab Fr., 06.03., 17.00-18.30
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Raum 45; € 135,- inkl. Zusatzkopen

Deutsch

■ Deutsch für Anfänger ohne Vorkenntnisse



Sie möchten gerne Deutsch lernen? In diesem Anfängerkurs lernen Sie die Grundlagen der deutschen Sprache und einen Basiswortschatz zur Verständigung in Alltagssituationen.

40470 Klaus Ferstl

14 x ab Fr., 06.03., 10.30-12.00
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Raum 45; € 120,- inkl. Zusatzkopen

Arabisch

■ Arabisch Lesen und Schreiben lernen



Die arabische Schrift ist eine der ersten Hürden, die beim Arabischlernen zu meistern ist. Sie wird von rechts nach links geschrieben und scheint unentzifferbar. In diesem Kurs soll daher die Schrift im Fokus stehen. Wie funktioniert sie? Welche Lernhilfsmittel gibt es? Nach und nach werden Buchstaben eingeführt und Lesen und Schreiben geübt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

40170 Jasmin Henle

14 x ab Fr., 20.02., 18.30-19.30
vhs-Zentrum Haigerloch-Stetten, Andreasweg 10, Raum 45; € 110,- inkl. Zusatzkopen

Eine gute Überraschung



Geschenkgutscheine der vhs

WissensWerkstatt



Zollernalb

Für alle Kinder und Jugendlichen, die sich gerne mit Technik und IT beschäftigen, gibt es die WissensWerkstatt Zollernalb. Auch in unseren Räumen in Haigerloch bieten wir einige Kurse an.

Weitere Informationen zu einzelnen Kursangeboten finden sie auf den Seiten 55 – 69 oder im Internet unter www.wissenswerkstatt-zollernalb.de.





SONSTIGE AUSSENSTELLEN

Außenstellen

75

Anmeldung:

bei der vhs Balingen

Telefon: (07433) 90 80 0

Fax: (07433) 90 80 70

Nusplingen

Bewegung

■ Intervall- und High Intensity Training

Im Intervall- und High Intensity Training werden Trainingseinheiten kurz und intensiv gestaltet. Die Muskeln werden dabei bis zur völligen Erschöpfung trainiert; das führt zu einem schnellen und effektiven Muskelwachstum bei gleichzeitiger Reduktion von Körperfett. Diese Art von Training eignet sich für Männer und Frauen.

30281 Jana Steidle, Übungsleiterin Sport in der Prävention

18 x ab Mo., 10.02., 18.30-19.30
Ehemalige Grundschule Nusplingen, Schulstr. 27; € 91,-

■ Mit GeSport – vital & gesund

Sporttreiben wirkt präventiv – ein gesundheitsorientierter und gesundheitsfördernder Sport ist die denkbar beste Medizin. Auf diesem Grundverständnis baut GeSport (gesundheitsorientiertes Sportangebot) auf: Der Körper wird ganzheitlich aktiviert und die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten trainiert. Ziel ist es, sich selbst und seinen Körper besser kennenzulernen und persönliche Grenzen auszutesten.

30280 Jana Steidle

18 x ab Mo., 10.02., 19.40-20.40
Ehemalige Grundschule Nusplingen, Schulstr. 27; € 91,-

Oberes Schlichemtal

Entspannung & Bewegung

■ Hatha-Yoga

Eine wirkungsvolle Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele zu stabilisieren, zu beruhigen und zu stärken, Spannungen zu lösen und in ein harmonisches Gleichgewicht zu kommen. Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-)Entspannung, Beruhigung des Geistes, für einen stressreduzierten Alltag. Bei Wirbelsäulenbeschwerden fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob Yoga für Sie geeignet ist.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

30163 Heinz Ciolka, Yogalehrer

12 x ab Mi., 22.04., 18.30-19.30
Schlossbergschule Dotternhausen, Aula; € 78,-

Für Fortgeschrittene

30161 Martina Schmitzer, Yogalehrerin

14 x ab Di., 11.02., 18.30-19.30
Stauseehalle Schömberg, Bürgersaal; € 73,-

30162 Martina Schmitzer

14 x ab Di., 11.02., 20.00-21.00
Stauseehalle Schömberg, Bürgersaal; € 73,-

30164 Heinz Ciolka

12 x ab Mi., 22.04., 19.45-20.45
Schlossbergschule Dotternhausen, Aula; € 78,-

■ Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Gelenkschonende Gymnastik und Körperwahrnehmung stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und verbessern die Haltung. Dazu gibt es Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen auch am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

30261 Katharina Dannecker, Übungsleiterin Präventiver Gesundheitssport, DTB-Rückentrainerin, DTB-Kursleiterin Faszio® Training

16 x ab Mo., 10.02., 19.00-20.00
Sporthalle Dotternhausen; € 82,-

30262 Katharina Dannecker

16 x ab Mo., 10.02., 20.00-21.00
Sporthalle Dotternhausen; € 82,-

30263 Stephanie Maier, Ergotherapeutin

12 x ab Mi., 12.02., 19.00-20.00
Gymnastikhalle Schörzingen; € 65,-

■ Aqua-Fitness

Ein Trainingsprogramm im Wasser, von dem der ganze Körper profitiert. Die Mischung aus Gymnastik und Jogging trainiert schonend Ausdauer und Beweglichkeit. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Atmung verbessert und die Koordination geschult. Die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und der Auftrieb im Wasser schont die Gelenke und die Wirbelsäule.

30268 Gerlinde Riedlinger, Wassergymnastik Kursleiterin DLRG

16 x ab Mi., 12.02., 20.30-21.15
Schlichem Bad Schömberg; € 67,- zuzüglich Eintritt

Obernheim

Bewegung

■ Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist, die Muskeln und Muskelpartien im Einklang mit der Atmung gezielt aktiviert, entspannt oder dehnt. Besonderes Augenmerk gilt dabei der Körpermitte, dem Powerhouse. Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag: Viele Übungen können Sie während Ihrer Tagesaktivitäten nutzen.

302551 Nicole Junker, Fitnesstrainerin B-Lizenz

15 x ab Do., 27.02., 19.45-20.45
Bürgersaal Obernheim, Stuhl 8; € 78,-

Rosenfeld

Keramik

■ Keramik für Erwachsene – Keramik kreativ

Ton erfahren, formen, fühlen und gestalten: Sie lernen die Aufbautechniken für das Gestalten von Gefäßen, Schalen und Figuren für drinnen und draußen kennen.

20651 Francesca Schwarz-Solforetti

6 x ab Mi., 12.02., 18.30-20.30
Iselinschule (GHS) Rosenfeld, Werkraum; € 84,-

Entspannung

In Zusammenarbeit mit der Evangelischen Kirchengemeinde Isingen

■ Hatha-Yoga

Für Fortgeschrittene

Eine wirkungsvolle Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele zu stabilisieren, zu beruhigen und zu stärken, Spannungen zu lösen und in ein harmonisches Gleichgewicht zu

bringen. Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-)Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags. Bei Wirbelsäulenbeschwerden fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob Yoga für Sie geeignet ist.

30151 Ludwig Sporrer, Yogalehrer

16 x ab Mo., 10.02., 20.00-21.00
Gemeindehaus Isingen, Gemeindefsaal, € 99,-

Bewegung

■ Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Gelenkschonende Gymnastik und Körperwahrnehmung stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und verbessern die Haltung. Dazu gibt es Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen auch am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

30251 Gaby Wein, Sport- und Gymnastiklehrerin

17 x ab Mo., 10.02., 17.25-18.40
Eschwaldhalle Isingen; € 106,-

30252 Gaby Wein

17 x ab Mo., 10.02., 18.45-20.00
Eschwaldhalle Isingen; € 106,-

■ Wir schnüren die Laufschuhe – vom Gehen zum Laufen

Lauftraining für Einsteiger



Darf's ein bisschen Bewegung an der frischen Luft sein? Unsere Laufeinheiten sind ein motivierendes Ausdauertraining in der Gruppe. Wir fangen mit Gehen und kleinen Laufeinheiten an und steigern uns von Woche zu Woche. Das Training ist abwechslungsreich gestaltet – nicht zuletzt durch unterschiedliche Touren und verschiedene Kräftigungseinheiten – und Sie erhalten wertvolle Tipps für den Laufanstieg.

302239 Nina Christner, Fitness- und Gesundheitstrainerin, deepWORK® Basic Trainerin, Jumping® Instructor, Lauftrainerin

10 x ab Mi., 22.04., 17.45-18.45
Treffpunkt: Sporthalle Hag, Rosenfeld, Parkplatz; € 74,-

Ansprechpartner

**Leiter:**

Ottmar Erath
Telefon: 07433-90 80 11
erath@vhs-balingen.de

**Akzente, Kochkurse:**

Dagmar Hirschpek
Telefon: 07433-90 80 14
hirschpek@vhs-balingen.de

**Forum, Kunstschule & Jugendkunstschule:**

Marita Linder-Schick
Telefon: 07433-90 80 18
linder-schick@vhs-balingen.de

**Aquakurse & Entspannung:**

Carola Jost
Telefon: 07433-90 80 13
jost@vhs-balingen.de

**Gymnastik & Bewegung:**

Sabine Gern
Telefon: 07433-90 80 90
gern@vhs-balingen.de

**Integrationskurse & Beruf:**

Gabriele Scholte-Reh
Stellvertretende Leiterin
Telefon: 07433-90 80 12
scholte-reh@vhs-balingen.de

**Fremdsprachen, Deutsch als****Fremdsprache:**

Nicole Mayer
Telefon: 07433-90 80 17
mayer@vhs-balingen.de

**WissensWerkstatt:**

Frederic Deschler
Telefon: 07433-90 80 26
deschler@vhs-balingen.de

**Finanzen:**

Daniel Dannecker
Telefon: 07433-90 80 16
dannecker@vhs-balingen.de

**Unsere Auszubildenden:**

Dunja Freudenmann
freudenmann@vhs-balingen.de



Sophia Zöfel

zoefel@vhs-balingen.de

Bildnachweise

Bildnachweise	Seite	Bildnachweise	Seite	Bildnachweise	Seite	Bildnachweise	Seite
© gudrun – stock.adobe.com	1	© Goran Bogicevic – shutterstock.com	22	© Ars Ulrikusch – stock.adobe.com	39	© carballo – stock.adobe.com	55
© Marc Kunze – stock.adobe.com	1	© Sergiy Nykonenko – stock.adobe.com	23	© Joshua Resnick – stock.adobe.com	39	© Steffen Eichner – stock.adobe.com	56
© Joshua Resnick – stock.adobe.com	1	© JaySi – shutterstock.com	23	© Doris Heinrichs – stock.adobe.com	39	© Olexandr – stock.adobe.com	57
© WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com	1	© Iakov Filimonov – stock.adobe.com	23	© sonyakamoz – stock.adobe.com	40	© DragonImages – stock.adobe.com	58
© lexmotot – stock.adobe.com	1	© Arina P Habich – shutterstock.com	23	© OZMedia – stock.adobe.com	40	© Login – stock.adobe.com	59
© YakobchukOlena – stock.adobe.com	1	© Robert Kneschke – stock.adobe.com	24	© Adisa – shutterstock.com	41	© Smileus – stock.adobe.com	60
© Yuri Arcurs – stock.adobe.com	1	© Robert Kneschke – shutterstock.com	24	© Flamingo Images – stock.adobe.com	41	© Jenny Sturm – stock.adobe.com	60
© Jrgen Flchle – stock.adobe.com	4	© Bildagentur Zoonar GmbH – shutterstock.com	24	© id-art – stock.adobe.com	42	© yusuf – stock.adobe.com	62
© Jürgen Fälchle – stock.adobe.com	4	© firstflight – stock.adobe.com	25	© Stolyevych Yulia – stock.adobe.com	42	© tlorna – stock.adobe.com	62
© Dron – stock.adobe.com	4	© Sean Nel – shutterstock.com	26	© J. Mühlbauer exclus. – stock.adobe.com	43	© Reitter	63
© familie-eisenlohr.de – stock.adobe.com	4	© Ana Sanz – stock.adobe.com	28	© Rawpixel.com – shutterstock.com	44	© Reitter/Höckh	64
© Marc Kunze – stock.adobe.com	5	© AboutLife – shutterstock.com	28	© ANNA MURASHOVA PHOTO – shutterstock.com	44	© Wonder Workshop	64
© macgyverrh – shutterstock.com	7	© Rawpixel.com – stock.adobe.com	29	© potowizard – shutterstock.com	44	© Reitter/Höckh	65
© WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com	8	© Monika Wisniewska - Fotolia	29	© N-Media-Images – stock.adobe.com	45	© YakobchukOlena – stock.adobe.com	66
© vegefox.com – stock.adobe.com	8	© Syda Productions – stock.adobe.com	30	© pisaphotography – shutterstock.com	45	© zinkevych – stock.adobe.com	68
© Monkey Business – stock.adobe.com	9	© Kzenon – stock.adobe.com	31	© ESB Professional – shutterstock.com	46	© Scanrail – stock.adobe.com	68
© Fotowerk – stock.adobe.com	10	© Val Thøermer – stock.adobe.com	31	© Kavita – stock.adobe.com	47	© Joss – stock.adobe.com	71
© Christian Stoll – stock.adobe.com	10	© Dessie – stock.adobe.com	32	© oneinchpunch – stock.adobe.com	47	© fizkes – stock.adobe.com	71
© sdecoret – stock.adobe.com	11	© luckybusiness – stock.adobe.com	33	© vitalz – shutterstock.com	48	© AboutLife – shutterstock.com	72
© magele-picture – stock.adobe.com	11	© Kadmy – stock.adobe.com	33	© refresh(PIX) – stock.adobe.com	49	© Pashin Georgiy – shutterstock.com	73
© Antonioguilllem – stock.adobe.com	11	© XtravaganT – stock.adobe.com	33	© Noppasin Wongchum – shutterstock.com	50	© Val Thøermer – shutterstock.com	73
© Robert Kneschke – stock.adobe.com	11	© lunamarina – shutterstock.com	34	© Robert Kneschke – stock.adobe.com	51	© anna_shepulova – stock.adobe.com	73
© Trueffelpix – stock.adobe.com	12	© wavebreakmedia – shutterstock.com	34	© bestjeron – stock.adobe.com	52	© Maridav – shutterstock.com	74
© DEMIX – stock.adobe.com	12	© JackF – stock.adobe.com	36	© Antonov Roman – shutterstock.com	52	© ESB Professional – shutterstock.com	74
© Pinkyone – shutterstock.com	13	© 2kphoto – stock.adobe.com	36	© ESB Professional – shutterstock.com	53	© Dmytro Zinkevych – shutterstock.com	74
© aletia2011 – stock.adobe.com	17	© Raquel Pedrosa – stock.adobe.com	37	© contrastwerkstatt – stock.adobe.com	53	© imagedb.com – stock.adobe.com	74
© Iakov Filimonov – shutterstock.com	17	© Val Thøermer – shutterstock.com	37	© contrastwerkstatt – stock.adobe.com	54	© magicbeam – stock.adobe.com	75
© Stefano Carella – stock.adobe.com	22	© Robert Kneschke – stock.adobe.com	38	© highwaystarz – stock.adobe.com	55		
© Santiago Nunez – stock.adobe.com	22	© Drobot Dean – stock.adobe.com	39	© Sergey Nivens – stock.adobe.com	55		

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

(Stand 01.08.2019)

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Balingen (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) 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.
- (4) 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-Webseite 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 Vertragsvertrag 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 Anmeldeschlussstermin 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 diese Regelung 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 zu 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 auszudrucken.
- (9) Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung der vhs Balingen stimmen Sie unserer Datenschutzerklärung zu. Diese finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-balingen.de

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages 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 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, Anmeldebestätigungen auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartnerin verpflichtet, diese 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.).
 (2) Der Anspruch auf Zahlung der Kursgebühr entsteht mit der rechtsverbindlichen Anmeldung und wird mit dieser zur Zahlung fällig. Eine gesonderte Zahlungsforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe erstattet.
 (3) Für Einzelveranstaltungen wird das Entgelt an der Kasse in bar erhoben.
 (4) Kosten für Lernmittel und Arbeitsmaterialien (z.B. Kopien) sind in den Entgelten nicht enthalten.
 (5) Für jede Mahnung werden € 3,- als Mahngebühr erhoben.
 (6) Für Rücklastschriften, verursacht durch den Teilnehmer, stellen wir die anfallenden Bearbeitungsgebühren in Rechnung.

5. Ermäßigungen

- (1) Arbeitslose erhalten bei Vorlage einer aktuellen Bestätigung der Bundesagentur für Arbeit/Jobcenter 30% Ermäßigung bei berufsbezogenen Kursen bzw. 20% bei allen anderen Kursen.
- (2) Geschwister: Das 2. und jedes weitere Kind einer Familie erhalten jeweils 40% Ermäßigung innerhalb eines Semesters, unabhängig von Art und Anzahl der Kurse.
- (3) Die maximale Ermäßigung in (1) und (2) beträgt € 100,- je Teilnehmer/in und Kalenderjahr. Berücksichtigt werden Kinder bis zu 18 Jahren.
- (4) Die Ermäßigung gilt nicht für Kurse der Jugendtechnischschule und der Jugendkunstschule, da diese Gebühren bereits deutlich reduziert sind.

6. 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 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 3 und Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

7. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag 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) 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 Teilnehmerin ohne Wert ist.
- (3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (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 Vertragsschluss 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 wesentlich 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 Teilnehmerin aus einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

8. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) 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.
- (2) 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 Teilnehmerin wertlos ist.
- (3) Bei Langzeitkursen (mehr als 5 Kurstermine) besteht kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis zum Beginn des 2. Kurstermins durch Abmeldung bei der Geschäftsstelle (persönlich, schriftlich, per Fax oder E-Mail) oder durch entsprechenden Eintrag auf der Kursliste. Außerhalb der genannten Frist besteht keine Rücktrittsmöglichkeit. (4) Bei allen anderen Kursen ist ein Rücktritt bis 3 Werktage (Werktage sind Montag bis Freitag) vor dem Kursbeginn kostenlos möglich durch Abmeldung bei der Geschäftsstelle (persönlich, schriftlich, per Fax oder E-Mail). Außerhalb der genannten Frist besteht keine Rücktrittsmöglichkeit.
- (5) Bei von der vhs veranstalteten Fahrten und Reisen besteht Rücktrittsmöglichkeit bis zum ausgewiesenen Anmeldeschluss.
- (6) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (7) 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. Bis zu einem Wert der Materialien von € 40,- trägt die Vertragspartnerin die Kosten der Rücksendung.

9. 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 er schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin oder Teilnehmerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.
- (3) Für Unfälle während der Veranstaltungen der vhs und auf dem Weg zu und von den Unterrichtsräumen übernimmt die vhs keine Haftung, ebenso für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen einschließlich Kleidungsstücken.
- (4) Für Druckfehler wird ebenfalls keine Haftung übernommen.

10. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass 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. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.
- (4) Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit. Sind diese Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nicht Vertragsbestandteil geworden oder unwirksam, so bleibt der Vertrag im Übrigen wirksam.
- (5) Gerichts- und Erfüllungsort ist Balingen, Gerichtsstand das Amtsgericht Balingen.

11. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

- (1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.
- (2) Im Übrigen ist die vhs zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

AGB's der Kunstschule

Unsere Geschäftsbedingungen für fortlaufende Studienkurse:
 Die Kurse sind fortlaufend konzipiert. Die Schulhalbjahre dauern jeweils vom 1. September bis 28. Februar und vom 1. März bis 31. Juli. Es gilt die Ferien- und Feiertagsordnung der öffentlichen Schulen in Balingen. Anmeldungen sind – bei freien Plätzen – jeweils zum Monatsbeginn möglich. Abmeldungen sind nur schriftlich zum 28. Februar oder zum 31. Juli möglich und müssen spätestens 4 Wochen davor erfolgen. Das Entgelt ist ein Jahresentgelt, das in 11 gleichen Teilen auf alle Monate des Jahres (August ausgenommen) gleichmäßig verteilt ist. Die Bezahlung erfolgt monatlich in Raten mit Abbuchung oder per Überweisung zu Beginn des Monats.

AGB's der Jugendkunstschule

Unsere Geschäftsbedingungen für fortlaufende Angebote:
 Die Kurse der Jugendkunstschule sind fortlaufend konzipiert. Die Schulhalbjahre dauern jeweils vom 1. September bis 28. Februar und vom 1. März bis 31. Juli. Es gilt die Ferien- und Feiertagsordnung der öffentlichen Schulen in Balingen. Anmeldungen sind – bei freien Plätzen – jeweils zum Monatsbeginn möglich. Abmeldungen sind nur schriftlich zum 28. Februar oder zum 31. Juli möglich und müssen spätestens 4 Wochen davor erfolgen. Das Entgelt ist ein Jahresentgelt, das in 11 gleichen Teilen auf alle Monate des Jahres (August ausgenommen) gleichmäßig verteilt ist. Die Bezahlung erfolgt monatlich in Raten mit Abbuchung oder per Überweisung zu Beginn des Monats. Ermäßigungen für Geschwister bei den fortlaufenden Angeboten: Bei zwei oder mehr Geschwister 40 % für das zweite und jedes weitere Kind innerhalb eines Semesters. Mit der Anmeldung willige ich ein, dass Fotos von Werken, die in Kursen entstanden sind, im Programmheft, im Internet und auf Facebook veröffentlicht werden können. Ansonsten gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Balingen.

WIDERRUFSBELEHRUNG**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 Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie der Volkshochschule Balingen, Wilhelmstraße 36, 72336 Balingen, E-Mail: verwaltung@vhs-balingen.de; Telefax (07433) 908070 mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

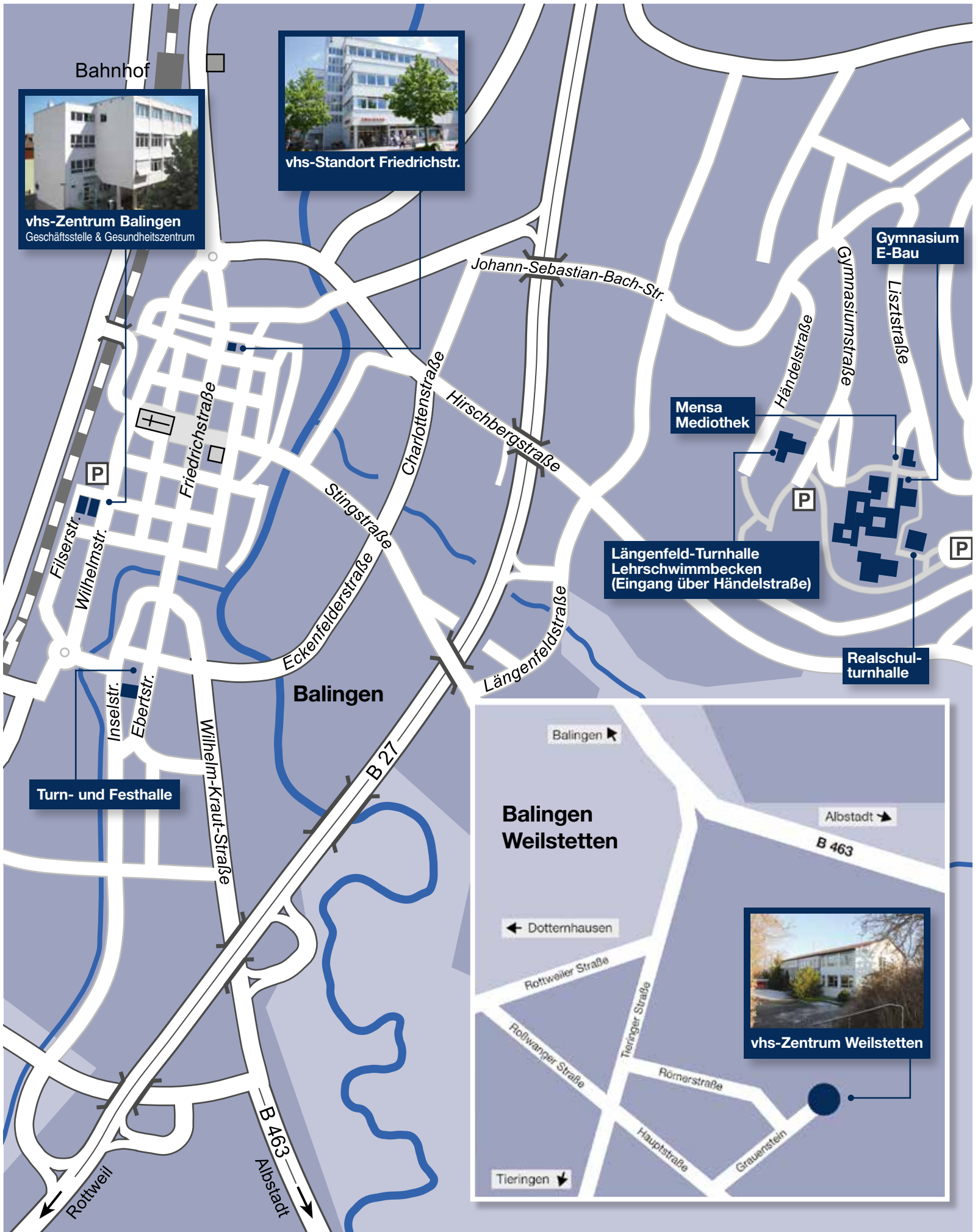
Widerrufsfolgen

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über den Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das 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 Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zum 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.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung.



Jetzt neu am Viehmarktplatz: die Hörbar

HÖR BAR 
Hörsysteme und Tinnitus-Hilfe

Sound Anpassung auf höchstem Niveau

Erleben Sie in einem der modernsten Hörakustikstudios Süddeutschlands den besten Sound live!

NEU: Die HÖRBAR-Sound-Anpassung: in einem neuartigen Verfahren stellen wir in Echtzeit Ihre Hörsysteme auf den besten natürlichen Klang ein, den Sie persönlich erreichen können. Das einzigartige Ergebnis: Hören wie früher. Musik wieder genießen. Verstehen, so optimal wie möglich.

NEU: die Audiomanufaktur mit inEars für Musiker, Musikliebhaber und Cross-Biker. In unserem Ton-Sound-Studio testen Sie live die besten inEar-Monitoring-Systeme. Im Anschluss fertigen wir in unserer Manufaktur Maßanzüge für Ihre Ohren. Das Ergebnis: Bester Sound, bester Halt, bequemer Sitz.

Testen Sie jetzt die neue
HÖRBAR Sound-Anpassung im
Wert von 190,- EUR
50 Testkunden gesucht!

Das Besondere: die Leistungen der HÖRBAR-Sound-Anpassung erhalten Sie exklusiv in der Region Neckar-Alb nur in der HÖRBAR Balingen und Mössingen.


audiomanufaktur

Es gibt gute Gründe, warum Sie uns Ihr Vertrauen schenken können:

- immer die besten Hörsysteme
- eine optimale Beratung
- faire und transparente Preise
- persönliche und kompetente Betreuung
- HörFit-Hörtraining: Fitness für Ihr Gehirn

- exklusiver Lyricpartner: das unsichtbare Hörsystem
- Audibene-Partner: der beste Internetberater
- Tinnitus-Hilfe: angenehme Ruhe für Sie
- alle Hörsysteme inklusive 6-Jahres-Garantie
- alle Hörsysteme mit lebenslangem Gratis-Service



Eberhard Nill
Geschäftsführer



Michael Haug
Dipl.-Ing. (FH)
Hörakustik



Vanessa Wagner
Hörakustikerin



Anja Scharf
Hörakustikmeisterin



Katja Rüdell-Weiß
Hörakustikerin

HÖRBAR Balingen

Viehmarktplatz 9
72336 Balingen
Tel: 0 74 33 – 275 275
info@hoerbar.eu

Montag bis Freitag
09:00 – 13:00 Uhr
14:00 – 18:00 Uhr
Samstag auf Anfrage

HÖRBAR Mössingen

Bahnhofstraße 5
im Gesundheitszentrum
72116 Mössingen
Tel: 0 74 73 – 86 00

Montag bis Freitag
08:30 – 12:30 Uhr
14:00 – 18:30 Uhr
Sa 8:30 – 12:30 Uhr

www.hoerbar.eu