

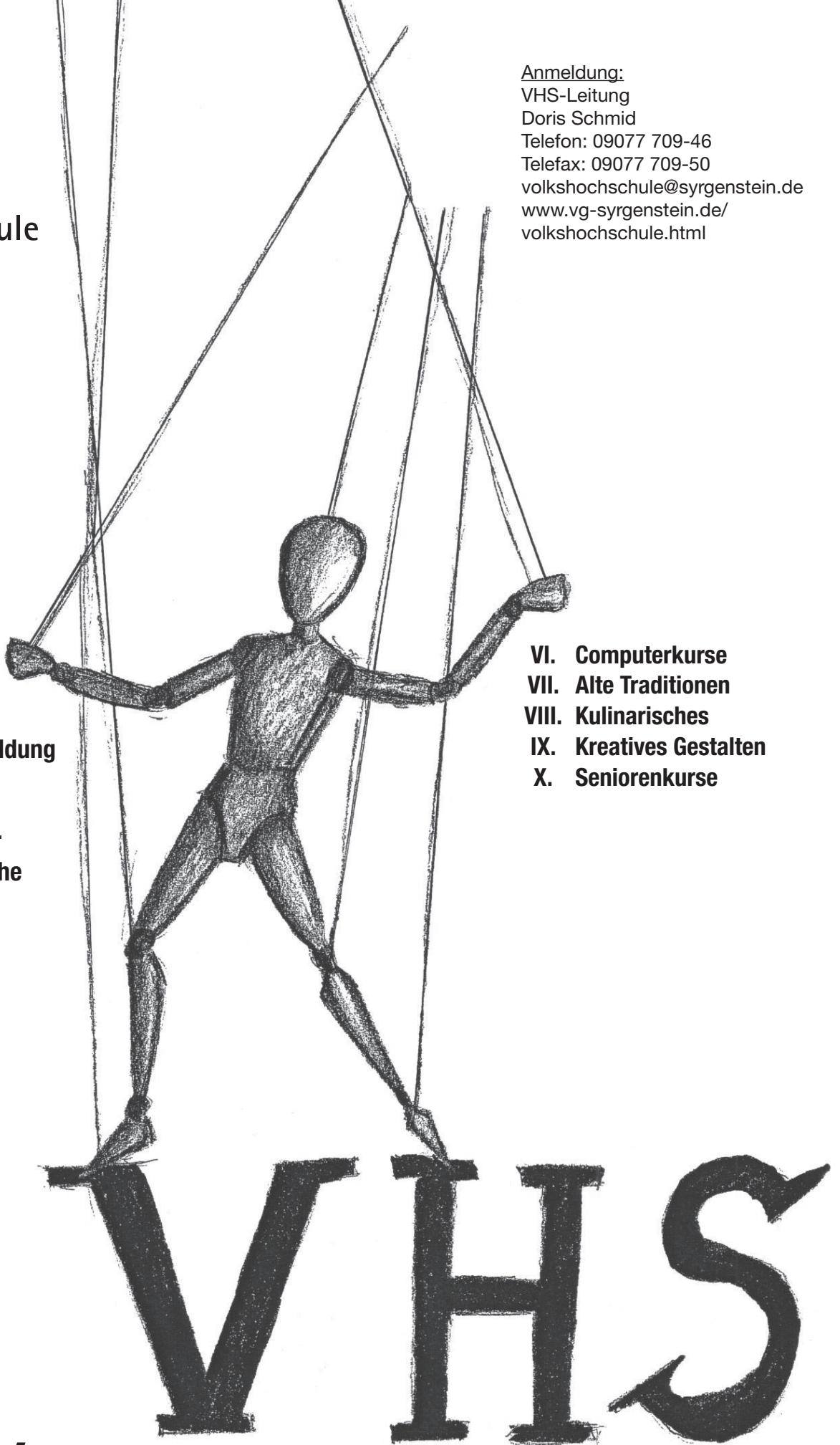


Volkshochschule
Syrgenstein

Anmeldung:
VHS-Leitung
Doris Schmid
Telefon: 09077 709-46
Telefax: 09077 709-50
volkshochschule@syrgenstein.de
www.vg-syrgenstein.de/
volkshochschule.html

- I. Kultur
- II. Gesundheitsbildung
- III. Vorträge
- IV. Sprachen
- V. VHS für Kinder
und Jugendliche

- VI. Computerkurse
- VII. Alte Traditionen
- VIII. Kulinarisches
- IX. Kreatives Gestalten
- X. Seniorenkurse



**Herbst-/
Wintersemester 2018**

Aktuell

I. Kultur

01 Geführte Wanderung in der Brenzaue

Referent: Reinhold Wilhelm
Termin: 25.10.2018 – Donnerstag
1 Nachmittag
Zeit: 14.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr
Ort: Umweltstation mooseum Bächingen
Schloßstr. 7, 89431 Bächingen/Brenz
Gebühr: 18,- € + ca. 10,- € für Vesper
Mindestteilnehmer: 10

Willkommen in der Umweltstation mooseum in Bächingen. Sie erhalten eine Führung durch die Dauerausstellung des mooseums. Außerdem befindet sich gerade die Wechselausstellung „Naturereignis Hochwasser“ der Allianz Umweltstiftung mit im Haus. In der anschließenden Wanderung (ca. 3 km) durch die Brenzaue erfahren Sie an mehreren Stationen viel Wissenswertes über die Veränderungen entlang der Brenz. Dabei führt der Weg auf dem „Brenzufer-Pfad“ vorbei an einem Altwasser und der Renaturierung aus dem Jahr 2014. Danach sind Sie zu einem gemeinsamen Vesper eingeladen und können den Tag in geselliger Runde ausklingen lassen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Mitzubringen: Passende Kleidung und feste Schuhe.



II. Gesundheitsbildung

02 Hatha Yoga – Kurs für Fortgeschrittene

Referent: Ulrike Menschig, Yogalehrerin SKA und Klangschalenthérapeutin
Beginn: 17.09.2018 – Montag
10 Abende
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Sportheim Staufen
Gebühr: 45,- €
Höchstteilnehmer: 15



Hatha Yoga für Einsteiger und Geübte

Über den Körper lernen die Teilnehmer/innen den Dialog zwischen Körper und Geist anzuregen. Im Üben von Asanas (Haltungen) werden Sie erfahren, in welcher Art und Weise Sie mit dem Körper umgehen, welche Möglichkeiten aber auch Grenzen er zeigt. Dabei werden schon eine ganze Reihe von harmonisierenden Wirkungen ausgelöst. Spannung und Entspannung führt Sie schrittweise näher zu sich selbst. In angepassten Übungssequenzen werden wir uns den Inhalten und den Methoden des Hatha-Yoga nähern.

Mitzubringen: Isomatte, 1 Decke, bequeme Kleidung, Wollsocken.

03 Yoga – Vormittagskurs I

Referent: Elke Baamann, Yogalehrerin (DRK)
Beginn: 10.10.2018 – Mittwoch
9 Vormittage
Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Landshausen
Gebühr: 40,50 €
Höchstteilnehmer: 15

Achtsames Yoga lädt uns ein, im Rahmen der eigenen körperlichen Möglichkeiten zu üben, uns dabei wohl zu fühlen und mit dem Körper bewusst umzugehen. Wir lassen den Geist ruhig und klar werden und verbessern die Qualität unseres Atems! So erarbeiten wir uns wunderbare Werkzeuge für den Alltag.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte und Decke, warme Socken, evtl. festes Kissen.

04 Yoga – Vormittagskurs II

Referent: Elke Baamann, Yogalehrerin (DRK)
Beginn: 10.10.2018 – Mittwoch
9 Vormittage
Zeit: 10.35 – 12.05 Uhr
Ort: Bürgerhaus Landshausen
Gebühr: 40,50 €
Höchstteilnehmer: 15

Kursbeschreibung und Mitzubringen: Siehe Yoga am Vormittag I.

05 Yoga am Abend I

Referent: Erika Siebert, Yogalehrerin (SKA)
Beginn: 20.09.2018 – Donnerstag – 10 Abende
Zeit: 17.15 – 18.45 Uhr
Ort: Bürgerhaus Landshausen
Gebühr: 45,- €
Höchstteilnehmer: 15

Tanken Sie Energie und Kraft in einer 90-minütigen Yogastunde auf. Yoga ist eine hervorragende Möglichkeit den Alltagsstress hinter sich zu lassen und die Konzentration auf sich selbst zu richten. Durch Hatha-Yoga bekommen Sie ein besseres Körpergefühl, innere Harmonie und können die tiefe mentale Entspannung erfahren. Beruhigende Atemübungen kommen in diesem Kurs nicht zu kurz. Mit den verschiedenen Asanas (Körperstellungen) können Sie zu mehr Selbstvertrauen und Willensstärke finden. Anfänger sind recht herzlich willkommen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte oder Isomatte, Decke und ein kleines Kissen.

06 Yoga am Abend II

Referent: Erika Siebert, Yogalehrerin (SKA)
Beginn: 20.09.2018 – Donnerstag
10 Abende
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Landshausen
Gebühr: 45,- €
Höchstteilnehmer: 15

Kursbeschreibung und Mitzubringen: Siehe Yoga am Abend I.

07 Qi Gong

Referent: Birgit Holzward, Qi-Gong-Kursleiterin
Beginn: 25.09.2018 – Dienstag – 10 Abende
Zeit: 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Landshausen
Gebühr: 40,- €
Mindestteilnehmer: 6

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und gleichzeitig voller Energie – das ist das Ziel von Qi Gong. Die Körperhaltung verbessert sich, Stress wird abgebaut. Die Übungen sind leicht zu erlernen und auch für Anfänger geeignet.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Sportschuhe, Matte oder Decke.

08 Meditation – der Weg zu innerer Ruhe

Referent: Adelheid Voitl, Heilpraktikerin
Beginn: 10.10.2018 – Mittwoch
8 Abende
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Schule Syrgenstein – 1. Stock Musikraum
Gebühr: 48,- €
Mindestteilnehmer: 7

Meditation bedeutet das „Loslassen“ aller Spannungen im Körper. Das Loslassen unerwünschter Gedanken, die fortwährend unseren Geist in einem Gedankenkarussell halten. Mit unterschiedlichen meditativen Techniken lernen Sie zur Ruhe zu kommen, Ihre Gedanken zu fokussieren. Sie lernen Prioritäten in Ihrem Leben zu setzen.

Mitzubringen: 2 Decken, Socken und ein kleines Kissen.

09 Stressbewältigung durch Progressive Muskelentspannung

Referent: Andreas Träger, Heilpäd. Förderlehrer, Entspannungspädagoge
Beginn: 01.10.2018 – Montag – 10 Abende
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Benevit Haus Schlossblick
Gebühr: 60,- €
Mindestteilnehmer: 8

Nach einem anstrengenden und stressigen Tag wünschen sich die meisten Menschen Entspannung. Viele schaffen dies trotz großer Anstrengungen nicht.

Sie haben eine innere Anspannung und gehen mit dieser zu Bett. Der nächste Morgen beginnt dann oftmals so, wie der vergangene Tag endete. Durch diesen Kurs lernen Sie, neben der Methode Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Spannungen im Körper wahrzunehmen, erfahren den Wechsel von Anspannung und Entspannung, lernen Entspannung zu genießen und aufrechtzuerhalten sowie Anspannung und Entspannung im alltäglichen Leben selbst zu regulieren.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Decke oder Matte.

10 MütterEntspannungsAbend

Referent: Birgit Nather
päd. Fachkraft, NLP-Ausbildung
Beginn: 17.10.2018 – Mittwoch – 1 Abend
Zeit: 19.30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Landshausen
Gebühr: 15,- €
Mindestteilnehmer: 10

Mütter haben einen vielfältigen Alltag. Jeder Tag schenkt neue Herausforderungen und benötigt Kraft und Energie. Woher holen Sie diese Energie? Nehmen Mütter sich genügend Zeit für dieses Auftanken? Ganz ehrlich: Oft kommt dies zu kurz! Wir alle wissen, dass Gelassenheit eine wichtige Fähigkeit für unseren Alltag ist, doch wie kommen wir dahin? Ich lade Sie zum MütterEntspannungsAbend ein. Seien Sie dabei und gönnen Sie sich diese Möglichkeit! **Mentale Tiefenentspannung** ist eine Entspannungsmöglichkeit, die besonders intensive Entspannungszustände hervorruft. Für Ihren Alltag ist diese Tiefenentspannung eine wunderbare Möglichkeit. Möchten Sie auch gerne eine Auszeit von der noch gefühlten Hektik des Alltags? Eine kurze Auszeit relativiert oft Sorgen und Probleme, die bisher unüberwindbar erschienen. Sie fördert Ihre Regeneration und Ihr Wohlbefinden. **Die Voraussetzung für Veränderung ist immer Entspannung!**

11 Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Referent: Silvia Schober, Übungsleiterin
Beginn: 27.09.2018 – Donnerstag
10 Abende
Zeit: 18.20 – 19.20 Uhr
Ort: Bachtalhalle Syrgenstein
Gebühr: 35,- €
Höchstteilnehmer: 15

Ziel dieses Kurses ist das Erlernen den Rücken im Alltag zu entlasten. Durch gezielte Kräftigung und Dehnung der richtigen Muskulatur wird die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule trainiert. Dadurch werden Rückenschmerzen vermieden und bestehende Schmerzen oft sogar ganz beseitigt.

Mitzubringen: Sportkleidung, hallengerechte Turnschuhe, Matte.

12 Intensive und verstärkte Wirbelsäulengymnastik für Geübte

Referent: Silvia Schober, Übungsleiterin
Beginn: 27.09.2018 – Donnerstag – 10 Abende
Zeit: 19.25 – 20.25 Uhr
Ort: Bachtalhalle Syrgenstein
Gebühr: 35,- €
Höchstteilnehmer: 15

Durch noch intensivere Kräftigung und Dehnung der richtigen Muskulaturen wird die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule trainiert. Die Kräftigungsübungen werden gezielt durch Häufigkeit und wechselnde Geschwindigkeit gesteigert.

Mitzubringen: Sportkleidung, hallengerechte Turnschuhe, Matte.

13 Pilates I

Referent: Steffi Müller, Pilatetrainerin
Beginn: 16.10.2018 – Dienstag
8 Abende
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Benevit Haus Schlossblick
Gebühr: 50,40 €
Höchstteilnehmer: 12



Das Pilates Training ist geeignet für Jung und Alt, Männer und Frauen. Schwerpunkt ist ein am Körperzentrum orientiertes Training, bei dem die Kräftigung von Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur im Mittelpunkt steht. Die Kombination von Kräftigungs- und Dehnübungen führen zu mehr Kraft, Beweglichkeit, Stabilität, Gleichgewicht und zu einer eleganten, aufrechten Haltung. Gleichzeitig werden die Gelenke geschont, die Atmung geschult, die Körperwahrnehmung verbessert und Stress abgebaut.

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Matte und Getränk.

14 Pilates II

Referent: Steffi Müller, Pilatetrainerin
Beginn: 16.10.2018 – Dienstag – 8 Abende
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Benevit Haus Schlossblick
Gebühr: 50,40 €
Höchstteilnehmer: 12

Kursbeschreibung und Mitzubringen: Siehe Pilates I.

15 Zumba

Referent: Christina Zanetty
Zumba-Instruktorin
Beginn: 25.09.2018 – Dienstag
10 Abende
Zeit: 18.45 – 19.45 Uhr
Ort: Schulturnhalle Syrgenstein
Gebühr: 40,- €
Mindestteilnehmer: 12

Was ist Zumba? Ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, muskelformende Ganzkörpertraining fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, sondern nach Partie!

Das Beste? Es ist für jeden geeignet!

Mitzubringen: Sportkleidung, hallengerechte Sportschuhe, Handtuch, Getränk.



16 Piloxing

Referent: Christina Zanetty
Piloxing-Trainerin
Beginn: 25.09.2018 – Dienstag
10 Abende
Zeit: 19.45 – 20.45 Uhr
Ort: Schulturnhalle Syrgenstein
Gebühr: 40,- €
Mindestteilnehmer: 12

Piloxing kombiniert die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervalltraining mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Um die Stabilität bei den Übungen im Pilates zu gewährleisten, wird das Training ohne Sportschuhe betrieben. Wer regelmäßig Piloxing betreibt, wird so gut wie alle Muskeln stärken – von Bauch, Beine, Po bis hin zur Arm-, Rücken- und Schultermuskulatur.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Bodenmatte, Handtuch und Getränk.

17 Fit von Kopf bis Fuß – am Abend Ausdauer – Kraft – Beweglichkeit

Referent: Yvonne Bayerle
Übungsleiterin
Beginn: 26.09.2018 – Mittwoch
10 Abende
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Landshausen
Gebühr: 35,- €
Höchstteilnehmer: 16

Dieses gesundheitsorientierte Fitnessprogramm verbessert Ihre körperliche Leistungsfähigkeit nachhaltig – und das sieht man Ihnen auch an! Denn: Das Aerobictraining mit und ohne Stepp kurbelt die Fettverbrennung an. Das Kraftausdauertraining wirkt körperstraffend und das zehnmünütige Stretching macht den Körper geschmeidiger und leitet die Regeneration ein.

Mitzubringen: Sportkleidung, Matte, Theraband, hallengerechte Sportschuhe und eventuell kleine Hanteln.

18 H.I.T. and F.I.T.

Referent: Christine Trennheuser
Fitnesstrainerin, Heilpraktikerin
Beginn: 04.10.2018 – Donnerstag
11 Abende
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Schulturnhalle Syrgenstein
Gebühr: 44,- €
Mindestteilnehmer: 6

Dieser Kurs bedeutet hochintensives Intervalltraining im Mix mit einem Fasziatraining. In Intervallen wechselt der Cardioteil (Herz-Kreislauf) mit dem Muskeltraining Workout. Integriert wird hier ein dynamisches Fasziatraining.

Ein Stretchingteil rundet das Training ab. Jeder Teilnehmer arbeitet an seinem eigenen Trainingszustand, deswegen auch für weniger Trainierte geeignet.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, kleines Handtuch, evtl. eigene Handgewichte (750 g – 1 kg) und Getränk.

19 Fitnesskurs „Functional Training“

Referent:	Kathrin Kunze Personaltrainer
Beginn:	05.10.2018 – Freitag 8 Abende
Zeit:	18.15 – 19.15 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Landshausen
Gebühr:	32,- €
Höchsteilnehmer:	15

Workouts mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten. Ein hoch-effizientes Training mit wenigen Übungen, um seinen Körper effektiv zu stählen, Beweglichkeit und Gleichgewicht zu verbessern. Kein Training ist wie das andere und lässt keine Langeweile aufkommen.

Die Übungen sprechen die motorischen Grundeigenschaften wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Flexibilität an und werden in Runden, auf Zeit oder in Intervallen ausgeführt.

Functionaltraining hat seinen Ursprung in der Physiotherapie und wird mittlerweile auch als Trainingsprogramm für alle Sportarten angewandt, z. B. im deutschen Profifußball. Für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis geeignet!

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Trainingsmatte und Getränk.

20 Badminton für Erwachsene

Referent:	Torsten Klee Trainer C Badminton
Beginn:	02.10.2018 – Dienstag 10 Abende
Zeit:	19.30 – 20.30 Uhr
Ort:	Bachtalhalle Syrgenstein
Gebühr:	32,- €
Höchsteilnehmer:	12

Dieser Kurs ist für alle Jugendlichen und Erwachsenen, die Lust haben, einmal Badminton zu spielen. Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen! Trainiert werden neben Kondition und Ausdauer auch Schlagtechniken und Ballgefühl. Wir spielen Einzel, Doppel und Mixed.

Mitzubringen: Sportkleidung, Badminton-Schläger (Bälle werden gestellt, einige Schläger sind im Notfall vorhanden).

21 Der Umgang mit der Faszienrolle

Referent:	Christine Trennheuser Fitnesstrainerin, Heilpraktikerin
Beginn:	23.11.2018 – Freitag 1 Abend
Zeit:	18.30–20.00 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Landshausen
Gebühr:	6,- €
Mindestteilnehmer:	6

An diesem Abend erfahren Sie, wie man die Faszienrolle oder auch Faszienbälle von Kopf bis Fuß richtig anwendet. Verschiedene Tipps ergänzen die Stunde.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Faszienrolle.

Gesundheitsbildung

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an VHS-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Einige Kassen legen dabei Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären.

In diesem Falle erstatten die Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der VHS und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen.

Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mind. 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.

III. Vorträge

22 Filmvortrag „Am Zwergbach daheim“

Referent:	Ulrich Lieber
Beginn:	18.10.2018 – Donnerstag 1 Abend
Zeit:	19.30 – 20.30 Uhr
Ort:	Schule Syrgenstein – 1. Stock Raum 111
Gebühr:	5,- €
Mindestteilnehmer:	20

Der Zwergbach entspringt in Staufen, erhält aber schon bald durch die Klingquelle einen großen Zulauf und fließt dann durch das Bachtal bis nach Schretzheim, wo er in die Egau mündet. Unterwegs über Landshausen, Bachhagel, Unterbechingen, Haunsheim, Frauenriedhausen, Lauingen und Dillingen treffen wir auf heimische Tiere, Sehenswürdigkeiten und Veranstaltungen in unserer Heimat.

23 Neuer Wein und alte Geschichten

Lesung in der Bachtal-Bücherei

Referent:	Barbara Hartmann
Beginn:	24.10.2018 – Mittwoch 1 Abend
Zeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Ort:	Bachtal Bücherei, Gebäude der Bachtal-Grundschule Bachhagel
Gebühr:	7,- € + 2,- € Getränke
Mindestteilnehmer:	6

Die Leiterin der Bachtalbücherei liebt Geschichten aus alten Zeiten und liest diese gerne vor. Es erwarten Sie unterhaltsame Stunden, kulinarische Kleinigkeiten und neuer Wein.

24 Generation Smartphone

– was ist „In“ bei Jugendlichen

Referent:	Marius Andres Sozialpädagoge, Heilerziehungspfleger
Beginn:	07.11.2018 – Mittwoch 1 Abend
Zeit:	19.00 – 21.00 Uhr
Ort:	Jugendzentrum Bachtal
Gebühr:	5,- €
Mindestteilnehmer:	10

Unterstützen Sie unsere Jugend! Ein Anteil der Gebühr kommt der Jugendarbeit zugute!

Jugendliche wachsen heute in einer mediatisierten, digitalen Gesellschaft auf. Nahezu jeder besitzt ein Smartphone. Die Entwicklung schreitet immer schneller voran und es wird immer schwieriger, den Überblick zu behalten. Während Eltern gerne auch mal auf analoge Medien wie zum Beispiel die Tageszeitung zurückgreifen, ist der Alltag von Jugendlichen längst von digitalen Medien geprägt. Musik, Videos, Filme, Spiele, News, Kommunikation mit Freunden und vieles mehr – hierbei spielt das Smartphone eine zentrale Rolle.

Der Workshop richtet sich an Eltern und alle die mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt sind. Folgende Fragen sollen an diesem Abend thematisiert und vor allem auch diskutiert werden.

Welche Apps sind „In“, wofür nutzen Jugendliche ihr Smartphone? Welche Chancen aber auch Gefahren bietet der Umgang mit dem Smartphone? Wie viel Medienkonsum ist gut? Wie komme ich mit meinem Kind ins Gespräch und wie können gemeinsam Regeln im Umgang mit Medien erarbeitet werden?

25 „Suchtfaktor Zucker

– Genuss oder schon Sucht?“

Referent:	Kathrin Kunze, Personaltrainer
Beginn:	08.11.2018 – Donnerstag 1 Abend
Zeit:	18.00 – 20.00 Uhr
Ort:	Schule Syrgenstein – 1. Stock Raum 111
Gebühr:	7,- €
Mindestteilnehmer:	6

Zucker ist nicht gleich Zucker – oder doch?

Macht Zucker süchtig?

Warum ist zu viel Zucker gefährlich?

Die Gesichter der Zuckerkrankheit!

Weniger Süßes, so geht's!

Mitzubringen: Schreibzeug und Taschenrechner.



26 „Die Optimierer“

Lesung des Romans mit anschließender Diskussion

Referent: Theresa Hannig, Schriftstellerin
Beginn: 16.11.2018 – Freitag – 1 Abend
Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Landshausen
Gebühr: 12,- €

Im Jahr 2052 hat sich die Bundesrepublik Europa vom Rest der Welt abgeschottet. Hochentwickelte Roboter sorgen für Wohlstand und Sicherheit in der sogenannten Optimalwohlökonomie. Hier werden alle Bürger von der Agentur für Lebensberatung rund um die Uhr überwacht, um für jeden Einzelnen den perfekten Platz in der Gesellschaft zu finden. Samson Freitag ist Lebensberater im Staatsdienst und ein glühender Verfechter des Systems. Doch als er kurz vor seiner Beförderung beschuldigt wird, eine falsche Beratung erteilt zu haben, gerät er in einen Abwärtsstrudel, dem er nicht mehr entkommen kann. Das System legt alles daran, ihn zu optimieren – ob er will oder nicht... Der Roman wurde mit dem 1. Stefan-Lübbe-Preis ausgezeichnet! Im Anschluss an die Lesung stellt sich die Autorin den Fragen des Publikums und möchte selber zur Diskussion anregen: Wie stark bedrohen BigData, Soziale Medien und staatliche Überwachung unsere Freiheit?

IV. Sprachen

Hinweis zu allen Sprachkursen: Bei weniger als 6 Teilnehmern erhöht sich die Kursgebühr entsprechend der Teilnehmerzahl.

27 Englisch mit geringen Vorkenntnissen

Referent: Anita Schuster
Beginn: 02.10.2018 – Dienstag einmalig
weitere Termine **Mittwoch** wie bekannt
10 Abende
Zeit: 17.00 – 18.30 Uhr
Ort: Schule Syrgenstein – 1. Stock Raum 111
Gebühr: 55,- €
Mindestteilnehmer: 6

Sie möchten ganz neu die englische Sprache erlernen? Oder Sie besitzen bereits erste Vorkenntnisse in Englisch und möchten nun wieder einsteigen? Dieser Kurs gibt Ihnen dazu die Gelegenheit: Langsam und in angenehmer Atmosphäre werden Sie an die englische Sprache herangeführt. Viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können.

Mitzubringen: Schreibzeug, Lehrbuch At your leisure A2 Lektion 1, ISBN 978-3-19-109599-4 Hueber-Verlag.



28 PARLIAMO ITALIANO I – Italienisch für Anfänger

Referent: Katrin Schabel
Beginn: 08.10.2018 – Montag
8 Abende
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Schule Syrgenstein – 1. Stock Raum 111
Gebühr: 60,- € + ca. 5,- € Skript
Mindestteilnehmer: 6

Italienisch, wie es nicht im (Schul-) Buch steht. Erlernen Sie die italienische Sprache von Grund auf (inkl. Grammatik) und unterhalten Sie sich im nächsten Urlaub mit den dortigen Landsleuten! Es erwartet Sie ein kurzweiliger Kurs mit alltagsgebräuchlichen Inhalten.

Mitzubringen: Schreibblock und Stift.

29 Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Referent: Nelly Theilacker, Übersetzerin
Beginn: 10.10.2018 – Mittwoch
10 Abende
Zeit: 16.30 – 18.00 Uhr
Ort: Schule Syrgenstein – EG Raum 012
Gebühr: 72,- €
Mindestteilnehmer: 6

Wir arbeiten ab der Lektion 1.

Mitzubringen: Lehrwerk: A1 Caminos hoy von Klett-Verlag!
Kurs- und Übungsbuch, ISBN-Nr. 978-3-12-51570-5 und Schreibzeug.



V. VHS für Kinder und Jugendliche

Einladung zur Kunstausstellung von Kindern für Kinder mit Hans Lindenthal

Beginn: 11.09.2018 – Dienstag
1 Abend
Zeit: 17.00 – 19.00 Uhr
Ort: Bachtal-Grundschule Syrgenstein,
Schulstr. 10

Ihr seid mit Euren Familien herzlich eingeladen, die kleinen Kunstwerke der Kinder und Jugendlichen aus dem Aquarellkurs anzusehen. Wir freuen uns auf Euch!

30 Ab in den Garten

Offene Kindergruppe ab der Grundschule des OGV Syrgenstein
Referent: Beatrix Diederich
Beginn: 25.09.2018: Apfelsorten – bunte Vielfalt
zum Essen und Trinken
16.10.2018: Der Igel – ein nützliches Wildtier
auch in Eurem Garten
20.11.2018: Wir basteln mit Naturmaterialien
für Weihnachten
11.12.2018: Ein Menü für unsere Gartenvögel
Dienstag – 4 Nachmittage – 1 x im Monat
15.00 – 17.30 Uhr
Ort: Garten der Familie Diederich –
Uhlandstr. 24, Syrgenstein
Gebühr: 3,- €/Veranstaltung
20.11.2018 und 11.12.2018
+ Materialkosten 2,- €
Termine auch einzeln buchbar!
Höchsteilnehmer: 15

Wir erforschen, basteln und spielen im naturnahen Garten und können dabei wilde Tiere entdecken und Obst ernten.

Außerdem lernen wir, wie wir den eigenen Garten lebendiger gestalten können, um heimischen Tieren und Pflanzen einen Lebensraum zu bieten. Wir freuen uns auf Euch!

Ein Anteil der Gebühren kommt der Jugendarbeit des Obst- und Gartenbauvereins Syrgenstein zugute.

Mitzubringen: Der Witterung angepasste Kleidung, die auch schmutzig werden darf und Getränk.

31 Kinderzumba 7 +

Referent: Christina Zanetty
Zumba-Instruktorin
Beginn: 25.09.2018 – Dienstag
10 Abende
Zeit: 17.50 – 18.40 Uhr
Ort: Schulturnhalle Syrgenstein
Gebühr: 30,- €
Höchsteilnehmer: 20



Was ist Kinderzumba?

Beim Kinderzumba handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumba-Fans.

Bei diesem Programm können Kinder bei voller Lautstärke mit ihren Freunden nach ihrer eigenen Pfeife tanzen! Altersgemäße Musik und Bewegungsabläufe heizen ihnen auf der Tanzfläche ein.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, hallengerechte Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

32 Badminton für Kinder

Referent: Torsten Klee
Beginn: 04.10.2018 – Donnerstag
10 Abende
Zeit: 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Bachtalhalle Syrgenstein
Gebühr: 32,- €
Mindestteilnehmer: 10

Dieser Kurs ist für alle Kinder und Jugendlichen ab 6 Jahren, die Lust haben, einmal Badminton zu spielen.

Mitzubringen: Sportkleidung, Badminton-Schläger (Bälle werden gestellt, einige Schläger sind im Notfall vorhanden).

33 Aquarellieren für Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche

Referent: Hans Lindenthal, Konstrukteur
Beginn: 06.10. – 27.10.2018 – Samstag
4 Vormittage
Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr
Ort: Schule Syrgenstein – 1. Stock Raum 111
Gebühr: 24,- €
Höchstteilnehmer: 12

Bei Freude an Farben und Formen werden Kinder angeleitet, das Wesentliche eines Motivs festzuhalten. Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die bereits einen Malkurs belegt haben, aber auch Anfänger sind recht herzlich willkommen.

Mitzubringen: Aquarellblock oder -papier, Wasserfarben, Pinsel, Bleistift, Wassergläser und Stofflappen.

34 Herbstwerkstatt 2018 für Mädels und Jungs von 6 bis 11 Jahren

Referent: Doris Heinle
Beginn: 10.10.2018 – Mittwoch
1 Nachmittag
Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: Schule Syrgenstein – Werkraum
Gebühr: 8,- € + ca. 5,- € Materialkosten
Höchstteilnehmer: 7

„Die Farben des Herbstes einfangen“. Ein Kurs für alle, die gerne mit Holz, Hammer und Nagel sowie Farben und Naturmaterialien arbeiten. Der Herbst in seiner Vielfalt an Motiven und Farben lädt Euch ein, Eure eigenen Kreationen zu gestalten. Lasst Euch überraschen.

Mitzubringen: Kleiner Hammer, Schere, Malkittel, unempfindliche Kleidung und Getränk.

35 Schokoladenworkshop für Kinder ab 8 Jahren

Referent: Ute Hospodarsch
Umweltpädagogin
Beginn: 13.10.2018 – Samstag
1 Nachmittag
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Ort: Schulküche Syrgenstein
Gebühr: 14,50 €
Mindestteilnehmer: 15



Bei diesem schokoladigen Programm dreht sich alles um die süße Versuchung. Doch wo kommt sie her? Wer stellt sie her? Und was hat die leckere Schokolade mit Fairness zu tun? Wir erkunden diese und andere Fragen bei einer spannenden Schokoladenrallye.

Als Schokoladenexperten stellen wir unsere eigene Schokolade her.

Mitzubringen: Dose zum Transport der Schokolade und Getränk.

36 Wir nähen einen Turnbeutel Nähkurs für Kinder ab 9 Jahren

Referent: Gabriela Hartmann-Behnke
Beginn: 20.10.2018 – Samstag
1 Vormittag
Zeit: 09.00 – 12.30 Uhr
Ort: Schulküche Syrgenstein
Gebühr: 14,- € (ohne Material)
Höchstteilnehmer: 6

Wir nähen nur mit dem Geradstich, die Nähte werden am Anfang und am Ende verriegelt (3 Stiche vor, zurück, vor). Das solltet Ihr schon können.

Mitzubringen: Nach Anmeldung erhalten die Kinder eine Liste mit benötigten Materialien und Schnittteilen.

Generation Smartphone – was ist „In“ bei Jugendlichen

Referent: Marius Andres
Sozialpädagoge, Heilerziehungspfleger
Beginn: 07.11.2018 – Mittwoch
1 Abend
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Jugendzentrum Bachtal
Gebühr: 5,- €
Mindestteilnehmer: 10

Ein Anteil der Gebühren kommt der Jugendarbeit zugute.

Hinweis, ausführliche Beschreibung unter Punkt Vorträge!

37 Kinderkochkurs – „After-Halloween-Party!“ für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Referent: Juliane Schnalzger
Fachlehrerin für Ernährung
und Gestaltung
Beginn: 24.11.2018 – Samstag
1 Vormittag
Zeit: 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Landshausen
Gebühr: 9,- € + Materialkosten
Höchstteilnehmer: 12



Es erwarten Euch gruselige Rezepte, die wir gemeinsam zubereiten! Von süßen Mischungen bis deftigen Gespenstern ist alles dabei!

Mitzubringen: Geschirrtuch, 2 Brotzeitdosen, Schürze, kleines Messer, Schneidebrett und Getränk.

38 Weidenflechten – Futtertüten für unsere Gartenvögel im Winter – für Kids und Teenies ab 7 Jahren

Referent: Doris Heinle
Beginn: 17.01.2019 – Donnerstag
1 Nachmittag
Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: Schule Syrgenstein – Werkraum
Gebühr: 8,- € + Materialkosten ca. 5,- €/Flechtteil
Höchstteilnehmer: 7

Der Garten ist mit Schnee bedeckt? Im gefrorenen Winterboden können Frau Amsel und ihre Freunde keine Nahrung mehr finden. Unsere Wintervögel sind auf der Suche nach zusätzlichem Futter. Du hast schon ein Futterhaus? Da kommt eine Futtertüte gerade richtig, also flechten wir los und füllen sie anschließend.

Mitzubringen: Bastelschere, Gartenschere, unempfindliche Kleidung und Getränk.

VI. Computerkurse

39 Bio-Produkte – von regional bis international Ein Internet Einkaufsführer

Referent: Sigrid Müller
Beginn: 08.10.2018 – Montag – 1 Abend
Zeit: 18.00 – 20.15 Uhr
Ort: Mittelschule Gundelfingen, Raum 05 EG
Gebühr: 15,- € + 10,- € Skriptkosten
Höchstteilnehmer: 6

Der Kurs wendet sich an Personen, die Bio-Produkte bevorzugen. Dabei geht es in erster Linie um das Vorstellen von Erzeugern und Verkäufern von Lebensmitteln vom Hofladen in der Nähe bis zum Interneteinkauf im Ausland. Aber auch Produzenten von Bio-Pflegeprodukten, Bio-Textilien oder Biohotels werden vorgestellt. Wir informieren uns im Internet über die einzelnen Betriebe und erfahren Wissenswertes über Biosiegel und dem Einkaufen im Internet. Jedem Teilnehmer steht ein PC mit Internetzugang zur Verfügung.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem Internet.

Mitzubringen: Schreibzeug

40 Online-Banking für Einsteiger

Referent: Timo Bürger
Beginn: 10.12. und 17.12.2018
Montag – 2 Abende
Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Benevit Haus Schlossblick
Gebühr: 28,- €
Höchstteilnehmer: 5

Okay, Du machst jetzt genau das, was ich sage!



Kennen Sie Schlagzeilen wie „Das Bankensterben geht unaufhaltsam weiter!“?

Immer mehr Bankfilialen schließen, vor allem im ländlichen Raum! Das ist besonders ärgerlich für Menschen, die nur eingeschränkt mobil sind. Allerdings richtet sich dieser Kurs nicht nur an diese Menschen, sondern an Sie alle, wenn Sie sich für die moderne Art des Bankings interessieren. In diesem Kurs ergründen wir an Beispielen der Sparkasse sowie Raiffeisen-Volksbank, wie Online-Banking bei den Instituten funktioniert und wie Sie sicher Ihre Bankgeschäfte vom Sofa aus erledigen können, ohne einen Fuß vor die Tür setzen zu müssen und dabei noch monatlich bares Geld sparen können. Natürlich passen wir unser Lerntempo an. Sind Sie bereit für Banking 2.0? – Dann ist dieser Kurs genau das „Richtige“ für Sie!

Mitzubringen: Schreibzeug

VII. Alte Traditionen

41 Die Herstellung von Fruchtwein (Most)

Referent: Erich Römer und Sebastian Diederich
1. Vors. OGV Syrgenstein
Beginn: 04.10.2018 – Donnerstag
1 Abend
Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: Schulküche Syrgenstein
Gebühr: 8,- €
Mindestteilnehmer: 8

Jedes Jahr vergammeln große Mengen an Obst in unseren Gärten, insbesondere Äpfel. Viele Gartenbesitzer machen sich nicht mehr die Mühe, die Früchte aufzulesen und zu verarbeiten. Eine Möglichkeit wäre, Most herzustellen.

Apfelmost z. B. muss nicht sauer sein, ist als süßes oder saures Schorle getrunken erfrischend, durstlöschend und kalorienarm. Durchgegenerer Most besitzt keinen Restzucker und ist deshalb auch für Diabetiker geeignet.

Die Herstellung ist relativ einfach und das Ergebnis ein Genuss, wenn gewisse Hinweise bei Gärung und Ausbau beachtet werden. Wir haben eine kleine Saftpresse vor Ort, wo Sie dann vom frisch gepressten Saft kosten können.

Mitzubringen: Schreibzeug.

42 Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis

Referent: Erich Römer
1. Vors. OGV Syrgenstein
Beginn: 02.02.2019 – Samstag wetterabhängig
09.02.2019 – Samstag Ausweichtermin
Zeit: 09.00 – 11.30 Uhr Theorie
13.00 – 16.00 Uhr Praxis
Ort: Theorie Schule Syrgenstein –
1. Stock Raum 111
Praxis Obstgarten der Gemeinde
Gebühr: 18,- €
Höchstteilnehmer: 15

Der Ertrag und die Qualität der Früchte werden maßgeblich vom Baumschnitt beeinflusst. Jährlich durchgeführte Schnittmaßnahmen bewirken eine tragfähige Krone und verhindern eine vorzeitige Vergreisung des Baumes.

Mitzubringen: Baumsäge und Baumschere.



VIII. Kulinarisches

Kochkurse

Bitte zu allen Koch- und Backkursen unbedingt mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Küchenbrett, kl. Küchenmesser, kl. Handtuch, Topflappen und Getränk, Behälter für Kostprobe, Schreibzeug.

43 Griechischer Abend Teil 4

Ein Streifzug durch die unterschiedlichen Regionen Griechenlands

Referent: Violeta Gawriilidou-Steinacher
Fremdsprachenkorrespondentin
Beginn: 29.09.2018 – Samstag
1 Abend
Zeit: 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Schulküche Syrgenstein
Gebühr: 14,- € + Lebensmittelkosten
Höchstteilnehmer: 12

Lernen Sie an diesem Abend typische Spezialitäten aus den unterschiedlichen Regionen Griechenlands kennen, die Sie entweder einzeln nachkochen oder auch wunderbar zu einem Menü zusammenstellen können. Kali Orexi!

44 Knödel, Klöße, Nocken

Referent: Angela Hagenbusch
Hauswirtschaftsmeisterin, Köchin
Beginn: 12.10.2018 – Freitag
1 Abend
Zeit: 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Scharpf Küchenstudio
Gebühr: 14,- € + Materialkosten
Höchstteilnehmer: 12

„Knödel, Klöße, Nocken,...“ kommen in leckerer Begleitung daher. Von deftig bis süß und sogar als Salat kochen und genießen wir sie. Schmanke!-Grundrezepte in verschiedenen Varianten werden in diesem Kurs ausprobiert.



45 Weinseminar: Rebsorte & Terroir

Referent: Iris Hucker-Euchner, Weinküferin
Beginn: 14.11.2018 – Mittwoch
1 Abend
Zeit: 19.00 – 21.45 Uhr
Ort: Getränke Helget, Landshausen
Gebühr: 24,- € + ca. 5,- €
für die Weinverkostung, Wasser und Brot
Mindestteilnehmer: 10
Mindestalter: 18 Jahre

Weinbau zählt mit zu den ältesten Kulturgütern, dennoch ist er lebendig und aktuell.

Die Winzer arbeiten eng mit Klima und den regionalen Gegebenheiten zusammen. Dabei entstehen Weine, die sich gern dem Vergleich stellen. Die Pfalz zählt heute zu den Trendsettern Deutschlands und Württemberg hat auch einige Überraschungen zu bieten. In der Probe werden die Weine erklärt. Sie erhalten Informationen zu den Rebsorten, zum Bezeichnungsrecht und zum Ausbau der Weine. Wir empfehlen, sich an diesem Abend chauffieren zu lassen.

46 Neue Wintercocktails

Referent: Sabrina Weishaupt, Dipl.-Bartender
Beginn: 07.12.2018 – Freitag
1 Abend
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr
Ort: Schulküche Syrgenstein
Gebühr: 12,- € + 10,- € Materialkosten
Mindestteilnehmer: 7
Mindestalter: 18 Jahre



„Cremig-winterlich-heiß“ lautet das Motto dieses Abends, für den die Kursleiterin neue Cocktailrezepte vorbereitet hat. Hier erfahren Sie, wie man Cocktails ganz einfach zuhause zubereitet und den Shaker richtig schwingt. Gemixt werden winterliche Cocktails, die auch gleich vor Ort probiert werden. Lassen Sie sich bei diesem Kurs deshalb chauffieren!

Mitzubringen: Schreibzeug, Wasser, Knabberzeug.

IX. Kreatives Gestalten

47 Motorsägenkurs für Brennholtselbstwerber

Referent: Marcus Kaus
Forstwirtschaftsmeister
Beginn: 04., 05. und 06.10.2018
Zeit: Donnerstag + Freitag: 18.00 – ca. 22.00 Uhr,
Theorie Schule Syrgenstein Werkraum
Samstag: Samstag 8.00 – ca. 14.00 Uhr, Praxis
Gebühr: 75,- € (incl. Skript)
Höchstteilnehmer: 16

Die Schulung erfolgt im Rahmen der Vorgaben der Unfallkassen analog zu GUV-I 8624 „Ausbildung – Arbeiten mit der Motorsäge“ Modul 1 + 2 mit Zusatzausbildung Fällung- und Aufarbeitung von Schwachholz bis BHD 20 cm.

Im Kurs erlernen Sie den sicheren Umgang mit der Motorsäge, damit Sie ihr Brennholz schnell und sicher selbst machen oder auch einfache Objekte herstellen können. In unserem Kurs sind auch Frauen herzlich willkommen.

Hinweis: Kursteilnehmer müssen mindestens 18 Jahre alt sein und einen eigenen Versicherungsschutz haben.

Mitzubringen: Schnitenschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnitsschutzeinlage, Arbeitshandschuhe, Helm, Gehör- und Gesichtsschutz, Motorsäge wenn vorhanden und Schreibzeug.



48 Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Referent: Max Stangl, Hobbykünstler mit Ausbildung bei namhaften Aquarellmalern
Beginn: 08.10.2018 – Montag – 6 Abende
Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Schule Syrgenstein – Werkraum
Gebühr: 40,- €
Mindestteilnehmer: 7

Malen für Anfänger und Fortgeschrittene. Einführung in verschiedene Aquarelltechniken. Landschaften, Stilleben, Perspektiven, Portraits, wenn möglich auch Skizzen in der Natur.

Mitzubringen: Bleistifte, Aquarellmalblock (A3 – A2), Aquarellfarben und -pinsel, Wassergläser und Stofflappen bzw. Küchenpapier.

49 Zeichnen mit Bleistift, Grafit und Kohle

Referent: Ruth Schadt
Hobbykünstlerin und Physikerin
Beginn: 10.10.2018 – Mittwoch
6 Abende
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Schule Syrgenstein – Werkraum
Gebühr: 40,- €
Höchstteilnehmer: 8

Wer lässt sich von einem leeren Blatt Papier einschüchtern? – Wir nicht! Durch lockeres Experimentieren mit Material und Techniken wärmen wir uns auf, um dann anhand geeigneter Motive Formen, Proportionen und Perspektive erfassen zu lernen. Anregungen und Verbesserungsvorschläge sind durchaus erwünscht.

Mitzubringen: Schreibzeug

50 Wir nähen eine Handtasche „Ewa“ – von Machwerk

Referent: Gabriela Hartmann-Behnke
Beginn: 11.10. und 18.10.2018 – Donnerstag
2 Abende
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr
Ort: Schulküche Syrgenstein
Gebühr: 30,- € + 4,- € Lizenzgebühr für Schnittmuster
Höchstteilnehmer: 6

Wir nähen Schritt für Schritt eine Handtasche. Der Umgang mit der Nähmaschine sollte sicher beherrscht werden. Vereinfachung durch Weglassen einer Reißverschluss tasche möglich.

Mitzubringen: Nach Anmeldung erhalten Sie eine Liste mit benötigten Materialien und Schnittteilen. Metallteile können am ersten Kursabend bestellt werden.

51 Kreativworkshop – Adventskalender zum Selberfüllen!

Referent: Melanie Bonna
Beginn: 20.10.2018 – Samstag – 1 Nachmittag
Zeit: 14.00 – 18.30 Uhr
Ort: Schule Syrgenstein – 1. Stock Raum 111
Gebühr: 20,- € + 12,- € Materialkosten
Höchstteilnehmer: 6

Wer öffnet in der Weihnachtszeit nicht gerne einen Adventskalender? In diesem Kurs gestalten wir einen Adventskalender aus hochwertigem Papier, der zu Hause selbst gefüllt und somit immer wieder verwendet werden kann. Ein besonderes Geschenk für Ihre Kinder.

Mitzubringen: Bastelschere (wenn möglich Falzbein und Schneidemaschine).

52 Kreativer Töpferkurs

Referent: Maria Bayer, WTG-Lehrerin
Beginn: 27.10.2018 – Samstag – 1 Vormittag
Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr
Ort: Mittelschule Gundelfingen – Tonraum
Gebühr: 18,- € + Materialkosten für Ton und Glasur (1,20 €/kg Ton)
Höchstteilnehmer: 6

Wenn Sie gerne mit Ton kreativ arbeiten wollen, ist dieser Kurs für die Umsetzung Ihrer eigenen Ideen bestens geeignet. Bitte geben Sie die Tonfarbe bei der Anmeldung an. Die Kursgebühr beinhaltet nur einen Schrühbrand.

Mitzubringen: Große und unbeschichtete Holzplatte (ca. 30 x 40 cm), Messer, alten Lappen, Wellholz, Plastiktüte und Haushaltsfolie.



53 Kreativworkshop

– Weihnachtskarten mit Stempeltechnik

Referent: Melanie Bonna
Beginn: 22.11.2018 – Donnerstag – 1 Abend
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Schule Syrgenstein – 1. Stock Raum 111
Gebühr: 8,- € + 6,- € Materialkosten
Höchstteilnehmer: 6

Weihnachtsgrüße verschickt man gerne mit einer selbstgemachten Karte. In diesem Kurs lernen Sie zuerst die Technik des Stempelns kennen. Anschließend gestalten wir 2 bis 3 besondere Weihnachtskarten.

Mitzubringen: Bastelschere (wenn möglich Falzbein und Schneidemaschine).

54 Stiftung Warentest – „test“-Hefte

Ort: VG-Syrgenstein, Tel.-Nr.: 09077 709-46
Zeit: fortlaufend während der Geschäftszeiten
Montag – Freitag 8.00 – 12.00 Uhr

Die richtige Entscheidung beim Kauf zu treffen ist oft nicht einfach. Welche Fabrikate sind die besten, die schlechtesten? Welche sind teuer, welche preisgünstig? Die Beantwortung dieser Fragen wollen wir Ihnen erleichtern. In der VG Syrgenstein liegen Hefte „test“ der Stiftung Warentest in Zimmer 4 zur Einsicht auf.

X. Seniorenkurse

55 Wirbelsäulengymnastik für Senioren Bewegungsangebot für Frauen und Männer

Referent: Gisela Tolnai, Sportlehrerin
Beginn: 20.09.2018 – Donnerstag – 10 Nachmittage
Zeit: 16.00 – 17.00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Landshausen
Gebühr: 38,- €
Mindestteilnehmer : 8

Beweglichkeit mit Spaß auch im Alter zu erhalten ist das Wichtigste! Wir kräftigen den Rücken und den ganzen Körper, fördern die Beweglichkeit und das Gleichgewichtsvermögen, damit wir auch weiterhin agil und mit Spaß durchs Leben gehen können.

Mitzubringen: Matte, bequeme Sportkleidung, Theraband, Igelball, Sportschuhe.

Voranzeigen

Syrgensteiner Kinderweihnacht

Samstag, 22.12.2018, Beginn: 17.00 Uhr
Bachtalhalle Syrgenstein

Syrgensteiner Adventsingen

Sonntag, 23.12.2018, Beginn: 18.00 Uhr
Bachtalhalle Syrgenstein

Anmeldung zu den Kursen

bei der VHS-Leiterin Frau Doris Schmid, Tel. 09077 709-46, volkshochschule@syrgenstein.de, Fax-Nr. 09077 709-50.
Montag bis Freitag von 8.00 – 12.00 Uhr
Donnerstagnachmittag 14.00 – 18.00 Uhr.

Bitte beachten Sie, dass Sie nur benachrichtigt werden, wenn eine Veranstaltung nicht stattfinden kann. Sollten Sie nichts von uns hören, können Sie sich auf Ihre VHS-Veranstaltung freuen.

Hinweis: Berufstätige im Schichtbetrieb sind herzlich willkommen. Sie müssen natürlich nur die halbe Kursgebühr bezahlen!

Rücktritt

Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Bezahlung der Teilnehmergebühr – auch bei Nichtteilnahme!

Der Rücktritt von der Anmeldung muss spätestens 3 Tage vor Kursbeginn unter Telefon 09077 709-46 VHS, bei kurzfristiger Krankheit spätestens am Vormittag des jeweiligen Kursbeginns unter Telefon 09077 709-46 VHS oder 09077 709-0 Verwaltungsgemeinschaft Syrgenstein erklärt werden.