

## Frühjahr/Sommer 2021

Blaufeldener Straße 8 • 74582 Gerabronn  
Telefon 07952/604-29 • E-Mail: [annette.wolf@gerabronn.de](mailto:annette.wolf@gerabronn.de) • [www.gerabronn.de](http://www.gerabronn.de)  
Leitung: Annette Wolf

**Alle Termine und Veranstaltungsorte wurden vorbehaltlich Änderungen der Corona-Verordnungen geplant. Wir bitten, dies zu beachten!**

## Gesellschaft und Wissen

### Zusammen mit der vhs Langenburg

21110401GE

#### Rätselralley durch den Wald – Der Natur auf der Spur

Jessica Ströbel

Für Kinder zwischen 6 und 9 Jahren

Bist du gerne Forscher, löst knifflige Fragen und bist tierisch gut drauf? Dann komm mit uns auf eine spannende Reise, denn Wissen macht ah! Kreativ und spielerisch lernen wir etwas über das Thema: Mensch - Natur - Umwelt.

Bei schlechtem Wetter kann der Kurs leider nicht stattfinden.

Samstag, 26. Juni 2021, 14:00 bis 15:30 Uhr

Treffpunkt: Tränkbuck bei Langenburg

EUR 7,00

21110411GE

#### Essig oder nicht – sind alte Hausmittel noch up to date?

Bianca Miessler

Wer kennt sie nicht, die Tipps rund um Reinigung und Wäschepflege, auf die die eigene Mutter oder Großmutter, selbsternannte Fachkraft aus Zeitschriften, Internet oder Freundeskreis schwören? Vielleicht haben wir sie selbst noch von der Mutter kennengelernt oder in der Kindheit einfach mitbekommen. Doch eignen sich diese Hausmittel auch für moderne Haushalte oder sind sie längst überholt?

Im Seminar überlegen wir gemeinsam, was funktioniert, was nicht und warum, was ist vielleicht sogar gefährlich, umwelt- oder materialschädlich und welche Alternativen gibt es. Schließlich stellen wir die Hausmittel den Prinzipien der modernen Reinigung und Wäschepflege gegenüber.

Montag, 19. April 2021, 19:00 bis 20:30 Uhr

Grundschule, Aula, Gerabronn

EUR 10,00

21110412GE

#### Fit für den Haushalt: Wäsche

Bianca Miessler

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt, du wirst ausziehen?

Mama gibt die Waschmaschine dazu, damit sie deine Wäsche nicht mehr machen muss! Nun stehst du zwischen deinen Wäscherbergen, rot, gelb, grün, schwarz, 30°, 60°, 90°, Waschmittel flüssig, Pulver, Pot, was für was und wie wird was gewaschen. In

diesem rund 4-stündigem Workshop lernst du, wie du deine Wäsche schnell und ohne Schrecken erledigst.

Bitte mitbringen: eine Schürze

Samstag, 24. April 2021, 10:00 bis 14:00 Uhr

Stadthalle, Vereinszimmer, Langenburg

EUR 25,00

21110421GE ff.

#### Vortragsreihe zum Thema „Fair Trade“

Mandy Schütze

Die Stadt Gerabronn befindet sich in der Bewerbungsphase für die Zertifizierung zur Fair Trade-Stadt. Aber was bedeutet eigentlich „Fair Trade“? Die Vortragsreihe möchte Fragen rund um den fairen Handel beantworten, aber auch den Raum bieten, Fragen zu stellen und zu diskutieren.

Die Vorträge finden im Fachraumtrakt im Gymnasium Gerabronn statt.

je EUR 5,00

21110421GE **Was ist „Fair Trade“?**

Samstag, 8. Mai 2021, 15:30 bis 16:30 Uhr

21110422GE **„Fair Trade“ am Beispiel Kaffee und Kakao**

Samstag, 22. Mai 2021, 15:30 bis 16:30 Uhr

21110423GE **„Fair Trade“ im Alltag – weitere Beispiele, Produkte, Informationen**

Samstag, 12. Juni 2021, 15:30 bis 16:30 Uhr

21110424GE **Kritik an „Fair Trade“**

Samstag, 26. Juni 2021, 15:30 bis 16:30 Uhr

21110425GE **Gerabronn auf dem Weg zur „Fair Trade-Town“**

Samstag, 10. Juli 2021, 15:30 bis 16:30 Uhr

### Zusammen mit „Herzkind Familienbegleitung“

21110501GE / 21110502GE

#### Babymassage I / II

Marie Herrmann

Für Babys, die bei Kursbeginn zwischen 6 und 16 Wochen alt sind.

Bei der sanften Babymassage steht das Wohlbefinden im Vordergrund, wobei zugleich positive Effekte auf Kreislauf, Muskulatur, Verdauung und Durchblutung der Haut erzielt werden. Babymassage fördert einen guten Schlaf und kann Schreistunden mindern. Je nach Alter der Kinder werden verschiedene Möglichkeiten der Massage gezeigt. Der Kurs richtet sich sowohl an Eltern, die gerne gemeinsam einen Kurs besuchen möchten, als auch an Mütter oder Väter, die mit ihrem Baby alleine zur Babymassage kommen.

Bitte mitbringen: ein großes Handtuch

samstags, 9:30 bis 10:45 Uhr

Kurs I: Beginn am 8. Mai 2021, 5-mal

Kurs II: Beginn am 17. Juli 2021, 5-mal

In den Räumen der Herzkind Familienbegleitung, Hauptstraße 13  
EUR 65,00 (max. 4 Teilnehmende)

21110511GE

**Babykäfer**

Marie Herrmann

Für Babys, die bei Kursbeginn 6 Wochen bis 4 Monate alt sind. Der Kurs Baby-Käfer heißt dich im Elternsein willkommen und bestärkt dich darin, die kleinen und großen Entwicklungsschritte deines Kindes zu verstehen und einfühlsam zu begleiten. Gemeinsames Singen und sanfte Babymassagehandgriffe runden das Kursangebot ab. Auch für Fragen und Sorgen gibt es Raum und Gelegenheit zum Austausch.

mittwochs, 9:30 bis 10:30 Uhr

Beginn: 5. Mai 2021, 6-mal

In den Räumen der Herzkind Familienbegleitung, Hauptstraße 13  
EUR 55,00 (max. 6 Teilnehmende)

21110512GE

**Krabbelkäfer**

Marie Herrmann

Für Babys, die bei Kursbeginn mindestens 4 Monate alt sind. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, altersgerechte Spiel- und Bewegungsmaterialien, die ihrer Entwicklungsphase entsprechen, selbst zu erkunden und auszuprobieren. Gemeinsames Singen und Spielen runden das Kursangebot ab. Eltern können Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen.

mittwochs, 9:30 bis 10:45 Uhr

Beginn 16. Juni 2021, 6-mal

In den Räumen der Herzkind Familienbegleitung, Hauptstraße 13  
EUR 60,00 (max. 6 Teilnehmende)

21110513GE

**Laufkäfer**

Marie Herrmann

Bei Kursbeginn sollte das Kind die ersten freien Schritte gehen können.

Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, altersgerechte Spiel- und Bewegungsmaterialien die ihrer Entwicklungsphase entsprechen, selbst zu erkunden und auszuprobieren. Gemeinsames Singen, Spielen und altersgerechte Bastelangebote runden das Kursangebot ab.

Geschwisterkinder sind herzlich willkommen, bitte bei der Anmeldung angeben.

mittwochs, 14 bis 15 Uhr

Beginn: 16. Juni 2021, 6-mal

In den Räumen der Herzkind Familienbegleitung, Hauptstraße 13  
EUR 69,00 (inkl. Material, max. 6 Teilnehmende)

21110521GE / 21110522GE

**Mini-Mahl Beikost Workshop I / II**

Marie Herrmann

Die ersten aufregenden Wochen sind vorbei und der Beikoststart steht vor der Tür? Startet gut informiert und ohne Stress mit eurem Kind gemeinsam in das Abenteuer Beikost. Ich erkläre euch, worauf zu achten ist und wie ihr richtig startet. Neben allgemeinen Informationen erhaltet ihr konkrete Anregungen und Rezepte.

Kurs I: Samstag, 29. Mai 2021, 14:30 bis 16:30 Uhr

Kurs II: Samstag, 19. Juni 2021, 14:30 bis 16:30 Uhr

In den Räumen der Herzkind Familienbegleitung, Hauptstraße 13  
EUR 25,00 (EUR 45,00 Paare, nicht mobile Babys dürfen mitgebracht werden)

21110531GE

**Bewährte Hausmittel neu entdeckt**

Marie Herrmann

Sie lernen bewährte Hausmittel kennen und deren Anwendung. Nicht nur zur Linderung bei Husten, Schnupfen, Hals-, Ohren- und Bauchschmerzen, Fieber, Zahnungsschmerzen und wundem Po bei Kindern. Neben praktischen Anleitungen erhalten Sie zudem ein ausführliches Handout. Die im Workshop eigens unter Anleitung hergestellten Hausmittel dürfen Sie zudem mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: 2 saubere Schraubgläser (kein Plastik!)

Samstag, 19. Juni 2021, 10:00 bis 12:00 Uhr

In den Räumen der Herzkind Familienbegleitung, Hauptstraße 13  
EUR 35,00 inkl. Handout und Material (EUR 60,00 Paare, nicht mobile Babys dürfen mitgebracht werden)

21110541GE

**Schlaf gut, Baby!**

Marie Herrmann

Wie viel Schlaf braucht mein Baby? Wie viel oder wenig ist gesund? Warum schläft es nicht durch? Wie kann ich den Schlaf meines Kindes verbessern? Verwöhne ich mein Baby, weil es bei uns im Bett schläft? Wie schläft mein Baby sicher und geborgen? In diesem Workshop geht es um die vielen Fragen zum Baby-Schlaf in den ersten Monaten. Wir besprechen was „normal“ ist und was nicht, wie das Baby besser schläft und was das alles mit der Steinzeit und der Evolution zu tun hat. Dieser Kurs ist für schwangere Frauen und Eltern mit Babys & Kleinkinder geeignet.

Samstag, 26. Juni 2021, 14:30 bis 16:30 Uhr

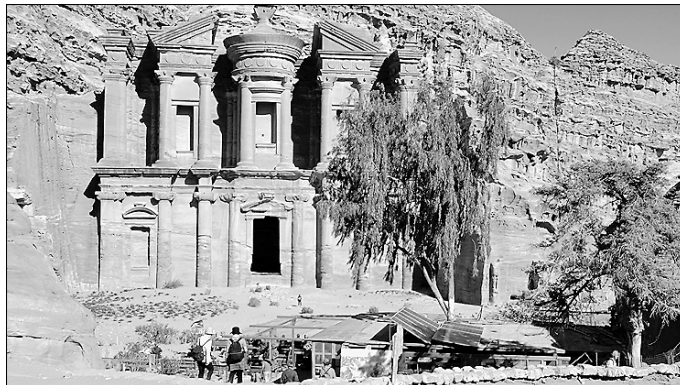
In den Räumen der Herzkind Familienbegleitung, Hauptstraße 13  
EUR 25,00 (EUR 45,00 Paare, nicht mobile Babys dürfen mitgebracht werden)

21110901GE

**Zauberhaftes Jordanien**

Videofilmabend mit Sigrun und Gerd Kamer

Jordanien, das mystische Land mit Jahrtausende alter Geschichte wurde 2019 vom Autoren-Ehepaar bereist. Hier lebt noch der Orient. Bei einer Rundreise durch das Land lernt man zunächst die Hauptstadt Amman kennen mit seinen Museen und einem alten Theater. Jerash im Norden des Landes ist eine teilweise ausgegrabene uralte Stadt der Römer. Vom Berg Nebo sah Moses das Gelobte Land. In Madaba sehen wir in einer byzantinischen Kirche ein teilweise erhaltenes, sehr altes Mosaik des Heiligen Landes. Die Felsschlucht Wadi Mujib liegt 410 Meter unter dem Meeresspiegel.



Die riesige Kreuzritterburg Karak imponiert mit ihren dicken Mauern.

Petra, die alte Nabataer-Stadt ist natürlich das Highlight der Tour. Die Nabataer versteckten ihre Hauptstadt in den rosaroten Felsen, hinter einer gigantischen Schlucht. Ohne Worte – das

Schatzhaus Khazne al-Firaun und das Kloster Ad-Deir. Sie gehört zu den Bauwerken, die man gesehen haben muss. Wadi Rum – Auf den Spuren von Lawrence von Arabien. Wir haben eine Nacht als Beduinen im Zelt in der unvergleichlichen Wüste verbracht. Zum Schluss baden im Toten Meer, 422 Meter unterhalb des Meeresspiegels, der tiefste Punkt auf dem Festland der Erde.

Dienstag, 4. Mai 2021, 20:00 Uhr

Gerabronn, Progymnasium, Kirchgasse 3 (neben der evang. Kirche)  
EUR 5,00

### Zusammen mit dem Hohenlohe-Zentralarchiv Neuenstein

Anmeldung für folgende Kurse direkt beim HZA

Tel. 07942/947800, Mail: hzaneuenstein@la-bw.de

21110902GE

#### Familienforschung im Fokus:

#### Kirchenbücher und andere Quellen

Kirchenbücher stellen im Allgemeinen die Hauptquellen der Familienforschung dar. Aber wie findet man sich unter abertausenden Einträgen von Taufen, Hochzeiten und Todesfällen zurecht? Wie entwickelt sich aus einzelnen Informationsfetzen eine jahrhundertlange Ahnenreihe? Und welche Quellen können helfen, wenn das Kirchenbuch nicht weiterhilft? Der Kurs geht praxisnah auf gängige Techniken der Familienforschung ein und vermittelt Hilfestellung beim Umgang mit Kirchenbüchern und anderen Quellentypen.

Freitag, 26. Feb. 2021, 16:30 bis 18:00 Uhr

Der Kurs findet digital statt.

EUR 12,00

21110903GE

#### Familienforschung im Fokus: Ahnen im Internet

Für Familienforscher bietet das Internet riesige Chancen, aber auch Risiken. Umfangreiche Datenbanken ermöglichen es, einem unauffindbaren Vorfahren doch noch auf die Spur zu kommen, aber nicht jedem Online-Treffer kann man blind vertrauen. Außerdem ist die Familienforschung im Internet zum Teil mit erheblichen Kosten verbunden. Im Kurs werden einige beispielhafte Online-Angebote mit ihren Stärken und Schwächen vorgestellt.

Freitag, 26. März 2021, 16:30 bis 18:00 Uhr

Der Kurs findet digital statt.

EUR 12,00

21110904GE

#### Die Wahrheit hinter dem Wort?

Dr. Ulrich Schludi, Dr. Mark Wittlinger

Archivische Quellen kritisch interpretieren und fundiert auswerten.

Wer zu einem politischen Ereignis der Gegenwart verschiedene Zeitungen oder Onlinemedien durchstöbert, wird in den diesbezüglichen Artikeln ganz unterschiedliche Akzentsetzungen, Deutungen und Bewertungen des Geschehenen finden. Ja ein Teil dieser Berichtersteller wird in Wahrheit gar nicht neutral berichten wollen, sondern mehr oder weniger ungeniert versuchen, seine individuelle Sichtweise zu propagieren. In historischen Zeiten war dies nicht völlig anders. Jedes Ereignis, jede Entwicklung wurden erst einmal auf der Basis der eigenen Erfahrungswelt wahrgenommen, schon während des Hörens und Sehens gedeutet und mitunter erst aus zweiter Hand oder sogar mit einem klaren Motiv niedergeschrieben. Auch historische Quellen müssen also durchaus kritisch gelesen und interpretiert werden, ehe die Auswertung gelingen kann. Das methodische Handwerkszeug dazu soll an diesem Abend anhand konkreter Beispiele vermittelt werden.

Freitag, 19. Feb. 2021, 16:00 bis 19:00 Uhr

Der Kurs findet digital statt.

EUR 12,00

Aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie führt das Hohenlohe-Zentralarchiv seine Veranstaltungen aktuell als Online-Veranstaltung auf der Basis seines Onlinekonferenzsystems GoToMeeting durch.

Sie benötigen für die Teilnahme

- entweder einen Computer mit Internetzugang, der über ein eingebautes Mikrofon und einen Lautsprecher verfügt
- oder einen Computer mit Internetzugang sowie ein externes Headset
- oder ein Telefon - die am wenigsten komfortable, aber immer noch praktikable Variante: In diesem Fall sollten Sie die Unterlagen, die Ihnen in den Tagen vor dem Seminar zugehen werden, vorab ausdrucken oder herunterladen, um dem Kurs folgen zu können.

Wenn Sie den Zugang zu GoToMeeting vorab ausprobieren möchten, haben Sie dazu am 1.2. oder 1.3.2021 jeweils montags von 19:00 - 19:30 Uhr Gelegenheit. Wer möchte, kann sich in dieser halben Stunde unter dem Link <https://global.gotomeeting.com/join/845108453> (nur für den Testlauf gültig!) in das System einloggen und die nötige App herunterladen, ehe wir uns anschließend per Ton oder sogar Bild begrüßen können. Wer in diesem Moment Schwierigkeiten hat, kann sich in dieser halben Stunde stattdessen über die Telefonnummer 0721 98814161 einwählen, damit wir Hilfestellung leisten können. Für Windowsnutzer werden für die Nutzung von GoToMeeting die Browser Chrome oder Firefox, für Linux-Nutzer Chromium empfohlen.

## Kunst und Kreativität

20220701GE

### Sonnenschirme bunt gestalten

Mandy Schütze



Bine Brändle (kreative You-Tuberin) macht es im Video vor, wir machen es nach: wir bemalen und besprühen einen Sonnenschirm - farbenfroh und mit tollen Mustern. Die Schablonen zum Sprühen sind vorbereitet. Farben zum Malen und Sprühen, Einmalhandschuhe sowie für jeden einen Sonnenschirm sind zum Termin vorrätig. Ansichtsexemplare gibt es bei der Dozentin im Garten: Bahnhofstr. 20.

Bitte mitbringen: Kleidung, die bunt werden darf. Materialkosten für Farben und Schirm in Höhe von ca. EUR 25,00 werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Max. 12 Teilnehmende

Samstag, 19. Juni 2021, 15:00 bis 18:00 Uhr

Garten der Dozentin, Bahnhofstraße 20

EUR 10,00 (ab 8 Teilnehmenden)

21120201GE

**Märchen & Co. – ein märchenhafter Abend für alle Sinne**

Regine Carl

Es erwarten Sie Märchen von den Brüdern Grimm und Roland Kübler - untermalt mit Klängen und meditativen Elementen - und etwas „Märchenhaftes“ für den Gaumen.

Bitte mitbringen: wenn Sie mögen eine Matte und Decke... und was Sie sonst noch zum Wohlfühlen brauchen  
Montag, 14. Juni 2021, 20:00 bis 21:30 Uhr  
Schulzentrum Gerabronn, Grundschule, Aula  
EUR 8,00 (ab 8 Teilnehmenden)

21121001GE

**Upcycling – Musik mit Müll**

Jessica Ströbel

Outdoor – Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Wir basteln im Freien Instrumente aus Materialien wie Chipsdosen, Schachteln, Kronkorken usw. Füllmaterial, Fäden, Locher, Bänder, Klebebänder usw. werden von der Kursleiterin mitgebracht. Bei schlechtem Wetter kann der Kurs leider nicht stattfinden.

Bitte mitbringen: Schere, Stift, Kleber, Klebeband, Dosen, Schachteln  
Freitag, 23. Juli 2021, 15:00 bis 16:30 Uhr  
Treffpunkt Panoramaweg in Verlängerung der Brühlstraße  
EUR 7,00

21121301GE

**Hits für Teens: Singen wie die Stars – Gesang & Tanz**

Jessica Ströbel

Für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren

Hast du Lust zu singen wie ein Popstar? Dann bist du hier genau richtig!

Hits, die cool, fetzig sind und zu Herzen gehen.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch und Turnschuhe  
dienstags, 17:15 bis 18:00 Uhr

Beginn: 2. März 2021, 5-mal

Schulzentrum Gerabronn, Grundschule, Aula  
EUR 32,00 (ab 8 Teilnehmenden)

**Gesundheit und Ernährung**

21130101GE / 21130102GE

**Yoga zum Wohlfühlen und Entspannen I / II**

Daniel Laub

Yoga hat seinen Ursprung in Indien. Über tausende von Jahren wurde diese Wissenschaft zum Wohlbefinden des Menschen entwickelt. Yoga beinhaltet spezifische Bewegungstechniken, Atemübungen und Entspannung. Jeder kann Yoga erlernen und davon profitieren, unabhängig von Alter und Kondition. Stress, Hektik und innere Unruhe verursachen häufig körperliche und seelische Leiden. Yoga hilft Körper und Geist in Einklang zu bringen, erfüllt uns mit Hoffnung und Optimismus und gibt Kraft für die täglichen Anforderungen des Lebens. Teilnahme auch ohne Vorkenntnisse möglich!

Bitte mitbringen: eine rutschfeste Matte für den Boden, bequeme Kleidung, warme Decke, dicke Socken und kleines Kissen

Max. 12 Teilnehmer/innen

Schulzentrum Gerabronn, Grundschule, Aula

21130101GE

donnerstags, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: 4. März 2021, 10-mal

EUR 65,00 (bei 8 bis 12 Teilnehmenden)

21130102GE

donnerstags, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: 20. Mai 2021, 10-mal

EUR 65,00 (bei 8 bis 12 Teilnehmenden)

21130111GE und ff.

**Qigong und Achtsamkeitsschulung I / II / III / IV**

Sabine Kantenwein-Galonska



Sich selbst etwas Gutes tun, um zu einem besseren Allgemeinbefinden zu gelangen. Jede Woche für eine kurze Zeit den Alltagsstress und das Gedankenkarussell vor der Türe lassen. Bei jeglichen Beschwerden, ob körperlicher oder seelischer Natur, liegt eine Störung des harmonischen Verhältnisses zwischen den Polen Yin und Yang zugrunde.

Durch stetiges, achtsames Üben des Qigong unterstützt und fördert man die aus dem Lot geratenen Gleichgewichte, um so den Fluss der Lebensenergie „Qi“ anzuregen.

Qigong ist eine leicht erlernbare Methode, die Teil der traditionellen chinesischen Medizin ist, sich sehr gut in den Alltag integrieren lässt und für alle Altersgruppen geeignet ist. Die Übungen werden vorbeugend zur Gesundheitspflege und Entspannung sowie zur allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit praktiziert. Ruhig fließende Bewegungen bewirken eine Lockerung des Körpers, die Vertiefung des Atems und die Beruhigung des Geistes.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken

Beginn: 4. März 2021, 10-mal

Gerabronn, Progymnasium, Kirchgasse 3 (neben der evang. Kirche)

EUR 78,00 pro Kurs

Vier Kurse

21130111GE: donnerstags, 8:30 bis 10:00 Uhr

21130112GE: donnerstags, 10:30 bis 12:00 Uhr

21130113GE: donnerstags, 16:00 bis 17:30 Uhr

21130114GE: donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

21130115GE und ff.

**Qigong und Achtsamkeitsschulung V / VI / VII / VIII**

Beginn: 20. Mai 2021, 10-mal

Gerabronn, Progymnasium, Kirchgasse 3 (neben der evang. Kirche)

EUR 78,00 pro Kurs

Vier Kurse

21130115GE: donnerstags, 8:30 bis 10:00 Uhr

21130116GE: donnerstags, 10:30 bis 12:00 Uhr

21130117GE: donnerstags, 16:00 bis 17:30 Uhr

21130118GE: donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

21130121GE

**„Bewusstes Atmen – Lebenselixier für unsere Zellen“**

Regine Carl

Etwa 20.000-mal am Tag „machen“ wir es: ATMEN

Die Atmung ist für uns so selbstverständlich, sodass wir ihr oft keine Beachtung schenken. Sie geschieht einfach. Dabei ist Atmung für uns lebenswichtig und begleitet uns vom ersten bis zum letzten Atemzug. Ohne Atmung ist Leben nicht möglich! Atmung wirkt immer ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele und das gilt auch umgekehrt! Unsere Stimmung beeinflusst unser körperliches Befinden und somit unsere Atmung. Eine bewusste Atmung kann uns helfen, Verspannungen und Blockaden zu lösen und unser Wohlbefinden zu steigern. An diesem Abend möchte ich Sie einladen, Ihren Atem wieder bewusst wahrzunehmen. Sie erfahren etwas über den Sonnen- und Mond-Atem-Typ und können sich bei verschiedenen Entspannungs- und Atelementen, Klängen und Musik entspannen und wohlfühlen.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, evtl. Decke oder was Sie sonst zum Wohlfühlen brauchen

Dienstag, 18. Mai 2021, 20:00 bis 21:30 Uhr

Gerabronn, Progymnasium, Kirchgasse 3 (neben der evang. Kirche)

EUR 7,00 (ab 8 Teilnehmenden)

21130122GE

**„Kopf-Kiefer-Nacken - ganzheitliche Übungen für wohltuende Entspannung“**

Regine Carl

„Die Zähne zusammenbeißen“, „Mir sitzt die Angst im Nacken“, „Augen zu und durch“: Wer kennt das nicht?!

Ungünstige Arbeitshaltungen, Bildschirmarbeit, Zeitdruck - der Alltag hinterlässt Spuren in unserem Körper und Geist. Genießen Sie eine Auszeit und lernen Sie unterschiedliche Entspannungselemente kennen, die zu einer Entlastung der „Kopf-Kiefer-Nacken“-Region und des gesamten Körpers beitragen können.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und Getränk

Dienstag, 27. April 2021, 19:00 bis 22:00 Uhr

Gerabronn, Progymnasium, Kirchgasse 3 (neben der evang. Kirche)  
EUR 8,00 (ab 8 Teilnehmenden)

21130123GE

**Meditativer Spaziergang**

Regine Carl

„Ein Stück des Weges gehen“ - gemeinsam und jede(r) für sich ... die Seele baumeln lassen, tief durchatmen, sich und die Natur wieder bewusst wahrnehmen... lauschen... sehen... hören... fühlen... Kraft und Energie tanken für den weiteren Weg im Alltag.

Der Spaziergang findet bei fast jeder Witterung statt. Zur Sicherheit Wettertelefon: 07958-9268590

Bitte mitbringen: geeignete Kleidung, eine Sitzunterlage und gutes Schuhwerk, evtl. Getränk

Samstag, 8. Mai 2021, 15:00 bis 16:30 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Rotmühle (in Beimbach)

EUR 7,00 (ab 8 Teilnehmenden)

21130141GE

**Shinrin Yoku – Waldbaden**

Cinzia Faraci



Das Eintauchen in die angenehme Atmosphäre des Waldes mit würzigen Gerüchen, mildem Licht, klarer Luft und unter den Füßen federndem Boden tut gut. Die große Wirkung der Natur auf den Menschen haben japanische Forscher bereits Anfang der Neunzigerjahre erkannt und den Begriff „Shinrin Yoku“ geprägt, was bei uns als „Waldbaden“ bezeichnet wird.

Die Kursleiterin wird in ihrem Einführungsvortrag auf Ablauf sowie gesundheitliche Effekte des „Waldbadens“ eingehen.

Mittwoch, 31. März 2021, 20:00 bis 21:30 Uhr

Gerabronn, Progymnasium, Kirchgasse 3 (neben der evang. Kirche)  
EUR 8,00

21130201GE

**Gymnastik für Frauen**

Angelika Dausch



Dieser Kurs beinhaltet ein Gymnastikprogramm für Frauen, sowohl zur Kräftigung, Dehnung, Stabilisierung, Koordination und Körperwahrnehmung. Gezielte Übungen aus dem Beckenbodentraining fließen hier mit ein. Verschiedene Klein- und Handgeräte gestalten die Stunden abwechslungsreich. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Eine Gymnastikeinheit zur Steigerung des allgemeinen körperlichen Wohlbefindens.

Max. 10 Teilnehmer/innen

dienstags, 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: 2. März 2021, 10-mal

Schulzentrum Gerabronn, KT II, neuer Gymnastikraum

EUR 45,00

**Zusammen mit dem Fit-Well Gerabronn**

21130221GE

**Rückenfit am Vormittag**

Trainerin Jenny Mäschtig

Der Rücken plagt? Gib der Volkskrankheit Nummer eins keine Chance. Mit funktionellen Übungen, teilweise mit verschiedenen Kleingeräten wie Tubes, kleinen Gewichten und dem Bosu wird in diesem Kurs die Tiefenmuskulatur gekräftigt und die Wirbelsäule stabilisiert. Die Stunde beinhaltet einen Erwärmungs- und Mobilisationsteil. Gezielte Kräftigungsübungen für den Rücken. Mit einem Entspannungs- und Stretchteil beenden wir die Stunde.

dienstags, 9:30 bis 10:30 Uhr

Beginn: 2. März 2021, 10-mal

Fit-Well, Gerabronn

EUR 80,00

21130231GE

**Jumping**

Trainerin Jenny Mäschtig

Jumping ist ein Ganz-Körper-Workout, bei dem auf Trampolinen die Ausdauer und Koordination verbessert werden. Durch die Bewegung wird das Bindegewebe gestärkt, der Stoffwechsel angeregt, sodass es auch durchaus geeignet ist für eine Körpergewichtsreduktion. Über 400 Muskeln sind beim Workout im Einsatz, sodass es effektiv ist wie joggen aber dabei die Gelenke schont. Bauch, Beine und Po werden mit den dynamischen Übungen trainiert und Rückenproblemen wird durch die Stärkung der Muskulatur vorgebeugt. Jumping ist für Jung und Alt ein geeignetes Training und individuell kann sich jeder an seinem eigenen Leistungsniveau orientieren. Die Sprungtechniken sind leicht zu erlernen.

mittwochs, 19:45 bis 20:45 Uhr

Beginn: 3. März 2020, 10-mal

Max. 7 Teilnehmer/innen

Fit-Well Gerabronn

EUR 80,00

21130241GE

**Geocaching-Tour in Gerabronn**

Mandy Schütze



Es gibt eine Reihe Geocaches in und um Gerabronn. Wir werden einige davon (be)suchen und vielleicht einen neuen verstecken. Wenn vorhanden, ein Gerät mitbringen, das GPS kann und das Sie bedienen können (Smartphone, GPS-Gerät) - es geht aber auch ohne. Nebenbei erfahren Sie, was Geocaching überhaupt ist und was Sie beachten müssen, wenn Sie alleine welche suchen wollen.

Achtung: findet nur bei halbwegs passablem Wetter statt. Bitte Mailadresse angeben, damit ich kurz vorher noch ein paar Infos zur Vorbereitung verschicken kann.

Samstag, 17. April 2021, 14:30 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt: Gerabronn, Bahnhof

EUR 5,00

21130251GE / 21130252GE

**Nordic Walking für Anfänger /****Nordic Walking für Fortgeschrittene**

Lydia Renner

Nordic Walking ist ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das leicht zu erlernen ist und das ganze Jahr an der frischen Luft gemacht werden kann.

Es verbessert die persönliche Ausdauer, fast alle Muskeln werden beansprucht, im Besonderen die Bein- und Po-Muskulatur. Der Stockeinsatz ermöglicht auch eine Kräftigung der Arm- und Schulter-Muskulatur.

Im Vordergrund steht jedoch die Freude an der Bewegung, denn: „Besser gemeinsam unterwegs, als alleine zu Haus!“  
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und wer hat, Nordic-Walking-Stöcke

dienstags, 9:00 bis 9:45 Uhr (Anfänger)  
Beginn: 9. März 2021, 10-mal  
Treffpunkt: Bahnhof, Gerabronn  
EUR 45,00 (ab 6 Teilnehmenden)

dienstags, 10:00 bis 10:45 Uhr (Fortgeschrittene)  
Beginn: 9. März 2021, 10-mal  
Treffpunkt: Bahnhof, Gerabronn  
EUR 45,00 (ab 6 Teilnehmenden)

21130301GE

### „Aktiv und bewegt“... sein und bleiben Bewegungsprogramm für die 2. Lebenshälfte

Angelika Dausch



Ein Mix aus gezielten funktionellen Übungen für die Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur – diese tragen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Stabilität des Körpers bei.

Das Training des Gleichgewichts und der Koordination sind wichtige Impulse und Bestandteile der Sturzprophylaxe. Verschiedene Hand- und Kleingeräte kommen zum Einsatz. Kleine Spiele, Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

donnerstags, 19:30 bis 20:30 Uhr  
Beginn: 4. März 2021, 10-mal  
Max. 10 Teilnehmer/innen  
Schulzentrum Gerabronn, KT II, neuer Gymnastikraum  
EUR 45,00

## Sprachen

### Zusammen mit der vhs Langenburg

21142201GE

#### Spanisch für den Urlaub

Für AnfängerInnen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen

Maria Teresa Sanz Villaluenga

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die in einem spanischsprachigen Land ihren Urlaub verbringen möchten oder dort einen längeren Aufenthalt planen. Die Kursleiterin freut sich darauf, Ihnen ihre Muttersprache näher zu bringen und spielerisch erste sprachliche Grundsteine zu legen für einen Restaurantbesuch, Bestellen eines Taxis, leichten Smalltalk usw.

Trauen Sie sich!

dienstags, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr  
Beginn: 2. März 2021, 10-mal  
Schulzentrum Gerabronn, Grundschule, Klassenraum  
EUR 65,00 (bei 8 Teilnehmenden)

**Alle örtlichen Volkshochschulen der vhs Crailsheim-Land bieten viele weitere interessante Veranstaltungen an.**

**Ein Blick auf die gemeinsame Homepage [www.vhs-crailsheim-land.de](http://www.vhs-crailsheim-land.de) lohnt sich.**

## EDV

21150101GE

### Excel – Tabellenkalkulation für Einsteiger

Helena Richter-Weiz

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Grundkenntnisse in der Tabellenkalkulation erwerben wollen. Kursinhalte sind Grundbegriffe, Aufbau Excel-Bildschirm, Markieren, Autoausfüllen, Formatierungen, Tabellen anlegen und gestalten, Kopf- und Fußzeile einfügen, Rechnen mit einfachen Formeln, relative und absolute Adressierung.

freitags, 17:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: 5. März 2021, 2-mal

Schulzentrum Gerabronn, Gymnasium, PC-Raum

EUR 25,00 (bei 6 Teilnehmenden)

21150111GE

### 10-Finger-System Computerschreiben

Helena Richter-Weiz

Die Beherrschung des 10-Finger-Schreibens erleichtert die Arbeit am Computer. Heutzutage sitzt fast jeder vor dem PC beruflich oder privat, um Briefe oder E-Mails zu schreiben oder im Internet zu surfen. Aber nur wenige können das Tastaturfeld mit 10 Fingern bedienen. Mit dieser Methode lernen Sie in kurzer Zeit „blind“ zu schreiben. Es ist wichtig, zu Hause zusätzlich zu üben, um Sicherheit und Geschwindigkeit zu gewinnen und das Gelernte nicht zu vergessen.

Das Ziel ist, die Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern zu lernen und in kurzer Zeit sicher und fehlerfrei zu schreiben.

Bitte mitbringen: Buntstifte

Mittwochs, 13:30 bis 15:00 Uhr

Beginn: 9. Juni 2021, 8-mal

Schulzentrum Gerabronn, Gymnasium, PC-Raum

EUR 60,00 (bei 8 Teilnehmenden)

### Zusammen mit der Volkshochschule Crailsheim

Anmeldungen für folgende Kurse richten Sie bitte direkt an die Städtische Volkshochschule Crailsheim

Tel. 07951 403-3800, Mail: vhs@crailsheim.de

Web: [www.vhs-crailsheim.de](http://www.vhs-crailsheim.de)

21150101ZE

### Adobe Photoshop

Grundlagen der Bildbearbeitung für Anfänger\*innen

Petra Rodriguez

Steigen Sie ein in die spannende Welt der digitalen Bildbearbeitung und freuen Sie sich auf die Übungen: von einfachen Retuschearbeiten über Farbkorrekturen bis hin zur Fotomontage.

Kursinhalte:

- Einführung Farbräume, Auflösung, Dateiformate
- Arbeitsbereich, Werkzeuge
- Ebenen, Masken, Filter
- Bildbearbeitung, Bildoptimierung, Composing, Montagen
- Tipps und Tricks

EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Samstag, 17. April 2021, 9:30 bis 16:30 Uhr

vhs Crailsheim, Raum 22, Spitalstraße 2A, 74564 Crailsheim

EUR 146,00 inkl. Lehrbuch (bei 3 bis 8 Personen)

21150102ZE

### Adobe InDesign am Samstag

Grundlagen der Layoutgestaltung für Einsteiger\*innen

Petra Rodriguez

Sie wollen layouts? Mit Hilfe konkreter Beispiele lernen Sie das Anlegen neuer Layout-Dokumente und die Integration von Texten, Bildern und Grafiken zum Erstellen ansprechender Layouts. Der Einsatz von Formen und Farben ist ebenso Thema wie die

PDF-Ausgabe.

Kursinhalte:

- Arbeitsbereich, Werkzeuge, Bedienfelder
- Dokumente anlegen
- Gestalten mit Text, Bildern, Grafiken, Objekten, Formen
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Satz und Layout, Musterseiten
- Farben, Konturen und Füllungen
- PDF-Ausgabe
- Tipps und Tricks

EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Samstag, 15. Mai 2021, 9:30 bis 16:30 Uhr

vhs Crailsheim, Raum 22, Spitalstraße 2A, 74564 Crailsheim

EUR 146,00 inkl. Lehrbuch

21150105ZE

### Homepage oder Blog einrichten mit WordPress

Grundlagen

Baris Keskin

WordPress gehört zu den am häufigsten verwendeten Blog-Systemen im World Wide Web. Jedoch ist das Blogging nur eine der Disziplinen, die WordPress hervorragend beherrscht. Lassen Sie sich zeigen, wie Sie mit dem flinken Werkzeug einen Blog, eine Homepage oder beides gleichzeitig erstellen. Sie lernen, wie man WordPress grundlegend einstellt, das passende Design aussucht und installiert und wie man den Funktionsumfang von WordPress mit nützlichen Plugins erweitert. Am Ende des Kurses können Sie mit Hilfe von WordPress Ihre persönlichen Inhalte publizieren und verwalten.

Internetspeicherplatz für die WordPress-Installation wird während des Kurses zur Verfügung gestellt.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit PC und Internetbrowser.

Wenn vorhanden, bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit.

dienstags, 18:30 bis 21:15 Uhr

Beginn: 23. Februar 2021, 3-mal

vhs Crailsheim, Raum 32, Spitalstraße 2A, 74564 Crailsheim

EUR 89,00 (bei 3 bis 8 Personen)

21150106ZE

### Einrichtung eines Online-Shops

mit WordPress und WooCommerce

Baris Keskin

Große kommerzielle Online-Shops verwenden das Open-Source-System Wordpress und WooCommerce. Auch ohne Programmierkenntnisse kann so ein professioneller Shop gestaltet werden. Dieser Kurs behandelt eine ganze Bandbreite an Themen - von der Gestaltung eines Shops über Steuern, Versand bis hin zu Rechten und Pflichten eines Shop-Betreibers. Im Kurs wird ein Webshop neu erstellt, das Umgestalten eines vorhandenen Shops gehört nicht dazu.

Voraussetzung: Sichere Bedienung des Browsers und Umgang mit dem Internet.

Dieser Kurs ersetzt keinen professionellen Webdesigner für die Gestaltung und Betreuung gewerblicher Online-Shops. Bitte beachten: Um einen Shop zu betreiben, benötigen Sie eine Gewerbeanmeldung und eine Umsatzsteuernummer.

Der Kurs richtet sich besonders an die Teilnehmer\*innen des WordPress-Grundlagen-Kurses; aber auch Anwender\*innen mit entsprechendem Basiswissen zu WordPress sind willkommen.

Wenn vorhanden, bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit.

montags, 18:30 bis 21:15 Uhr

Beginn: 1. Februar 2021, 3-mal

vhs Crailsheim, Raum 32, Spitalstraße 2A, 74564 Crailsheim

EUR 114,00

21150107ZE

### Erster Einstieg in die App-Programmierung auf Android-Smartphones

Baris Keskin

Auf Ihrem Smartphone oder Tablet nutzen Sie täglich die verschiedensten Apps. Was Sie benötigen, um selbst eine App zu programmieren, können Sie in diesem Kurs erfahren. Wir erläutern Ihnen Funktionsweise, Aufbau und grafische Oberfläche einer App. Mit der kostenlosen Entwicklungsumgebung „Android-Studio“ werden wir anschließend Schritt für Schritt eine Beispiel-App entwickeln. Der Kurs eignet sich auch für Jugendliche ab 15 Jahren. Durchführungsgarantie!

Grundkenntnisse in HTML und Java sind wünschenswert.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone mit und die Zugangsdaten für Ihren Google-Account.

dienstags, 18:30 bis 20:30 Uhr

Beginn: 13. April 2021, 2-mal

vhs Crailsheim, Raum 32, Spitalstraße 2A, 74564 Crailsheim

EUR 174,00

21150600ZE

### Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen

Matthias Dahms

Wer im Dialog überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leichter. Treffende Argumentation und sicheres Auftreten steigern in Verhandlungen Ihre Überzeugungskraft. Ihr körper-sprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster. Sie lernen ganz nebenbei, Lampenfieber abzubauen. Weitere Schwerpunkte des Kommunikationstrainings: mit Störern souverän umgehen, die Strategie der Gesprächs- und Sitzungsleitung sowie die Behandlung von Einwänden.

Mittwoch, 14. April 2021, 18:30 bis 21:30 Uhr

vhs Crailsheim, Raum 01, EG links, Spitalstraße 2A,

74564 Crailsheim

EUR 59,50 inkl. Lehrbuch (bei 3 bis 8 Personen)



Es gelten die AGBs der vhs Crailsheim-Land e.V.; diese können in der Stadtverwaltung Gerabronn oder auf [www.vhs-crailsheim-land.de](http://www.vhs-crailsheim-land.de) eingesehen werden.

## Organisatorische Hinweise

### I. Anmeldung

Verbindliche Anmeldungen können ab Erscheinen des Programmes stets zu den üblichen Geschäftszeiten der örtlichen Volkshochschulen entgegengenommen werden und sind wie folgt möglich:

- telefonisch
- formlos schriftlich (per Fax, Brief oder E-Mail) unter Angabe der Veranstaltungsnummer und des Veranstaltungsthemas.

• auf der Homepage unter [www.vhs-craillsheim-land.de](http://www.vhs-craillsheim-land.de)  
Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Das heißt: Die vhs meldet sich bei den angemeldeten Interessierten eines Kurses nur, wenn dieser nicht zustande kommt. Bei Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl ist die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend.

### II. Anmeldeschluss und Rücktrittsbestimmungen

- (1) Wer sich verbindlich angemeldet hat (vgl. unter I.) kann sich ohne Angabe von Gründen 1 Woche vor Anmeldeschluss (der aus der Beschreibung der Veranstaltung ersichtlich ist) bzw. 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn (wenn kein Anmeldeschluss angegeben ist) wieder abmelden. Wer trotz verbindlicher Anmeldung und ohne rechtzeitige Abmeldung nicht an der Veranstaltung teilnimmt, hat die volle Gebühr zu entrichten, außer im Falle einer plötzlichen Erkrankung oder anderer gewichtiger Gründe.
- (2) Bei Rücktritt aus bereits laufenden Veranstaltungen z. B. im Falle einer plötzlichen Erkrankung oder anderer besonders gewichtiger Gründe werden die Veranstaltungstage bis zum Eingang der Rücktrittsmeldung bei der Geschäftsstelle berechnet. Der Rücktritt muss der Geschäftsstelle direkt mitgeteilt werden und kann schriftlich/per Fax, telefonisch oder persönlich erfolgen. Eine Abmeldung bei den Kursleitern/innen ist nicht gültig.

### III. Teilnahme nach Beginn einer Veranstaltung

Bei Teilnahme nach Beginn einer Veranstaltung wird ab dem dritten Veranstaltungstag die Gebühr nur noch anteilig berechnet.

### IV. Einzahlung der Gebühr

Die Einzahlung der Gebühr kann erfolgen:

- Durch Überweisung auf das Konto der örtlichen Volkshochschule, bei der die Veranstaltung belegt wird, unter Angabe der Veranstaltung und der Kursnummer oder des Buchungszeichens.
- Durch Barzahlung an der Abendkasse bei einer Einzelveranstaltung.

### Ermäßigungen

Eine Ermäßigung von 15 % erhalten Schüler, Auszubildende, Studenten, Wehrpflichtige, Ersatzdienstleistende und Absolvierende eines Freiwilligen sozialen Jahres (FSJ) gegen Vorlage eines Ausweises. Bei den Gebühren der Kurse für Kinder und Jugendliche ist eine Ermäßigung bereits berücksichtigt. Im Einzelfall bleibt eine andere Regelung vorbehalten. Ermäßigungen sind nicht kombinierbar.

### V. Durchführung der Kurse/Seminare

Grundsätzlich ist für die Durchführung der Kurse und Seminare eine bestimmte Mindestteilnehmerzahl erforderlich (die in der Regel angegeben ist). Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, so kann der Kurs bzw. die Veranstaltung im Einverständnis mit den Interessenten/innen entsprechend gekürzt oder eine höhere (kostendeckende) Gebühr erhoben werden.

### VI. Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) und Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)

Mit der verbindlichen Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen anerkannt und die Erlaubnis der elektronischen Datenspeicherung gegeben.

## Datenschutzbestimmungen

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Craillsheim Land e.V., Schlossstr. 10, 74592 Kirchberg an der Jagst (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

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

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

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

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

### 3. Newsletter

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

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

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

### 5. Kontaktaufnahme

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

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 7. Ihre Rechte

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

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

### Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Bürgermeister Stefan Ohr, Schlossstr. 10 (Rathaus), 74592 Kirchberg an der Jagst, Telefon: 07954/9801-0, E-Mail: [info@kirchberg-jagst.de](mailto:info@kirchberg-jagst.de)