

Volkshochschule STADT GERABRONN

IM VERBAND DER VHS CRAILSHEIM-LAND ■ 2. HALBJAHR 2019

Leitung:
Annette Wolf
Stadtverwaltung Gerabronn
Blaufeldener Straße 8
Telefon: 07952/604-29
Fax: 07952/604-60
E-Mail:
annette.wolf@gerabronn.de



Bankverbindungen:

IBAN Sparkasse:
DE43 6225 0030 0002 6000 13
BIC: SOLADES1SHA

IBAN Volksbank
DE42 6209 1800 0200 0530 00
BIC: GENODES1VHL

ORGANISATORISCHE HINWEISE

I. Anmeldung

Verbindliche Anmeldungen können ab Erscheinenden des Programmes stets zu den üblichen Geschäftszeiten der örtlichen Volkshochschulen entgegengenommen werden und sind wie folgt möglich: 1) telefonisch, 2) formlos schriftlich (per Fax, Brief oder E-Mail) unter Angabe der Veranstaltungsnummer und des Veranstaltungsthemas oder 3) auf der Homepage unter www.vhs-crailsheim-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. Mit der verbindlichen Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen anerkannt und die Erlaubnis der elektronischen Datenspeicherung gegeben.

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:

1) durch Überweisung auf das Konto der örtlichen Volkshochschule, bei der die Veranstaltung belegt wird, unter Angabe der Veranstaltung und der Kursnummer oder des Buchungszeichens (Überweisungsträger wird von der VHS vorbereitet und vom Kursleiter ausgehändigt), 2) durch Bareinzahlung im Rathaus am Sitz der örtlichen Volkshochschule, 3) durch Lastschriftverfahren
Erfolgt die Bezahlung der Gebühr durch Überweisung oder Bareinzahlung, muss dies nach Aushändigung des Überweisungsträgers innerhalb von vier Wochen unaufgefordert geschehen. Im Falle einer schriftlichen Zahlungsaufforderung ist zusätzlich eine **Mahngebühr von 5,00 Euro** zu entrichten.

V. Ermäßigungen

Eine Ermäßigung von **15 %** erhalten Schüler, Auszubildende, Studenten, und Absolvierende eines sozialen Jahres **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.**

VI. 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 Ver-

anstaltung im Einverständnis mit den Interessenten/innen entsprechend gekürzt oder eine höhere (kostendeckende) Gebühr erhoben werden.

VII. Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) und Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)

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

VIII. Anmeldebestätigung

Von der vhs werden keine Anmeldebestätigungen versandt. Das heißt: Die vhs meldet sich bei den angemeldeten Interessierten eines Kurses nur, wenn dieser nicht zustande kommt. Ansonsten darf davon ausgegangen werden, dass der jeweilige Kurs stattfindet und die Anmeldung bindend ist (s. Rücktritt)

Erhöhte Kursgebühren

Wir bitten um Beachtung:

Der angegebene Preis – sofern nicht anders angegeben – gilt für eine Teilnehmerzahl von acht oder mehr Personen. Bei sieben Teilnehmer/innen kostet der Kurs ca. 20 %, bei sechs ca. 40 % und bei fünf ca. 60 % mehr.
Kleine Gruppen gibt es z. B. oft bei Sprachkursen.

Wir suchen immer qualifizierte Dozentinnen und Dozenten mit interessanten Angeboten.
Sprechen Sie mit uns, Sie erreichen uns unter Telefon 07952/604-29, per E-Mail annette.wolf@gerabronn.de.

Programm

Gesellschaft und Wissen

19210901GE

Heimat – Oberamt Gerabronn heute

Videofilmabend
mit Gerd Kamer

Im Rahmen des vhs-Themas „Heimat – zusammenleben, zusammenhalten“ zeigt der Autor „Gerabronn einst und jetzt“. Ein früherer Film wurde komplett überarbeitet, und es wurden neue Themen hinzugefügt:

- Überblick über Gerabronn mit Teilorten
- Die ehemalige Saline
- Schüle-Geschichte mit Silo-Abbruch
- TSV Gerabronn
- Erstes Kreiselifest
- Geschichte des Bahnhofs bis zum Kulturbahnhof
- Faschingsveranstaltungen
- Kinderspielplatz einst und jetzt
- Explosion am 2. Juli 1945
- Info zum Versuch das Krankenhaus zu erhalten
- Jubiläum 50 Jahre Stadtkapelle Gerabronn
- Das Rathaus und seine Geschichte
- Stadtpaziergang anlässlich der Teilnahme am Tag der Städtebauförderung
- Impressionen in und um Gerabronn

Dienstag, 19. Nov. 2019, 20:00 Uhr
Gerabronn, Progymnasium, Kirchgasse 3
(neben der evang. Kirche)
EUR 5,00



19210902GE

Finde Dein Zuhause



Ein offenes Gespräch über Geheimnisse bei der Vermittlung von Wohnraum

Ilse Anneliese Rath
Haben Sie Lust, in ein kleines Immobilienbüro zu schauen? Ich glaube nicht, dass Sie das normalerweise dürfen – es ist eigentlich ein Be-

rufsgheimnis! Doch – öffnen Sie das schwarze Tor – und die Geheimnisse werden gelüftet! Menschlichkeit im Maklerbüro.

Frau Rath stellt an diesem Abend ihr Buch „Finde dein Zuhause“ vor. Sie blickt auf viele Jahre Selbstständigkeit mit allem was dazu gehört zurück. Nie aufgeben und immer wieder aufstehen. Vieles erleben, sehr viel lernen. Seit nunmehr 10 Jahren lebt Frau Rath im Oberamt in Gerabronn, wo auch das Immobilienbüro beheimatet ist, das inzwischen von ihren Töchtern übernommen wurde.

Dienstag, 5. November 2019, 20:00 Uhr
Gerabronn, Progymnasium, Kirchgasse 3
(neben der evang. Kirche)
EUR 5,00

Kunst und Kreativität

In Kooperation mit der vhs Crailsheim

L 20620

Unterwegs zur Kunst: Hans Baldung Grien - heilig, unheilig

Besuch in der Staatlichen Kunsthalle Karlsruhe
Michael Klenk

Hans Baldung Grien war einer der außergewöhnlichsten Künstler des 16. Jahrhunderts. Den tiefgreifenden Umwälzungen seines Zeitalters, geprägt durch Reformation, Bildersturm und Bauernkrieg, setzte er ein individuelles, oftmals exzentrisches Werk entgegen. Dabei faszinieren seine ausdrucksstarken Gemälde, virtuosen Zeichnungen und kraftvollen Holzschnitte bis heute. Zwei Pole bestimmten sein Schaffen: Zum einen das Religiöse, das er in imposanten Altarwerken, leuchtenden Glasgemälden und intimen Andachtsbildern gestaltete, zum anderen das Weltliche. Er interpretierte Geschichten aus Antike und Gegenwart, malte charaktervolle Porträts, schuf verrätzelte Denkbilder, die seine humanistischen Auftraggeber zum Gespräch anregten und sinnliche Akte, zu denen auch die berühmten Sündenfalldarstellungen und die drastischen Hexenszenen zählen.

Baldung verbrachte den Großteil seines Lebens in Straßburg. Einige Jahre war er Mitarbeiter Albrecht Dürers in Nürnberg, in Freiburg schuf er den grandiosen Hochaltar des Münsters. Die Staatliche Kunsthalle Karlsruhe widmet ihm eine Große Landesausstellung Baden-Württemberg, die das Werk in seiner ganzen Vielfalt präsentiert.

Um 11.30 Uhr und 11.45 Uhr sind zwei Führungen durch die Sonderausstellung reserviert. Die Zeit bis zur Rückfahrt um 17 Uhr steht zur freien Verfügung. Das Badische Landesmuseum sowie die Innenstadt der Fächerstadt Karlsruhe befinden sich in unmittelbarer Nähe. Das Badische Landesmuseum zeigt die Landesausstellung „Kaiser und Sultan - Nachbarn in Europas Mitte 1600 - 1700“.

Zustieg in Westernach (P+R) um 9 Uhr und in Öhringen (Kaufm. Schule, Austr. 21, Öhringen) um 9:15 Uhr möglich.

Zusammen mit anderen Volkshochschulen der Region.

Sonntag, 26. Januar 2020, 8:30 bis 19:00 Uhr
Treffpunkt: Volksfestplatz (Hakro-Arena)

Anmeldung direkt bei der vhs Crailsheim unter
Tel.: 07951/403-3814

EUR 48,50 (bei 29 bis 46 Personen)

Anmeldeschluss: Donnerstag, 9. Januar 2020

M 20605

Unterwegs zur Kunst: Java Gold - Pracht und Schönheit Indonesiens

Besuch des Reiss-Engelhorn-Museums in
Mannheim

Java - tiefe Regenwälder, gefährliche Vulkane und geheimnisvolle Tempel. Über 1000 Jahre lang war die indonesische Inselwelt Heimat mächtiger hinduistischer und buddhistischer Königreiche. Zeitlos schöne Schmuck- und Kultgegenstände künden heute von ihrer längst vergangenen Pracht und Kunstfertigkeit. Gefertigt sind sie aus jenem Material, das die Menschen seit Jahrtausenden in den Bann zieht - Gold.

Die Ausstellung präsentiert rund 400 einzigartige Schätze als ein faszinierendes Kaleidoskop der hinduistischen und buddhistischen Handwerkskunst. Goldene Meisterwerke wie Ringe, Arm- und Halsreifen sowie beeindruckende Diademe waren häufig bestimmten Gruppen, Schichten oder Lebensphasen vorbehalten. Sie erzählen von einer Gesellschaft, in der Macht, religiöse Ansprüche und Schönheit durch Goldobjekte ausgedrückt wurden. Stets haben die filigran verzierten Kleinodien neben ihrer dekorativer Funktion auch rituelle oder soziale Bedeutung. Sie lassen sich an den abwechslungsreichen Motiven ablesen. Ein Großteil der aus einer Privatsammlung stammenden Kostbarkeiten ist erstmals öffentlich zu sehen.

Um 12 Uhr und 12.20 Uhr sind zwei Führungen durch die Sammlung im Reiss-Engelhorn-Museum (REM) von jeweils 90 Minuten Dauer reserviert. Die Zeit bis zur Rückfahrt um 17 Uhr steht zur freien Verfügung im Museum oder zur Erkundung der Quadratestadt Mannheim.

Zustieg auch in Westernach (P+R) um 9.30 Uhr und in Öhringen (Kaufmännische Schule, Austraße 21) um 9.45 Uhr möglich.

Zusammen mit anderen Volkshochschulen der Region.

Samstag, 14. März 2020, 9:00 bis 19:00 Uhr
Treffpunkt: Volksfestplatz (Hakro-Arena)

Anmeldung direkt bei der vhs Crailsheim unter
Tel.: 07951/403-3814

EUR 49,50 (bei 29 bis 46 Personen)

Anmeldeschluss: Donnerstag, 26. März 2020

M 20610**Unterwegs zur Kunst:
Dom zu Speyer****Besuch der UNESCO-Welterbestätte
in Speyer**

Als Speyerer Dom wird der Kaiser- und Mariendom zu Speyer bezeichnet. Er ist die größte erhaltene romanische Kirche der Welt und steht seit 1981 auf der UNESCO-Liste des Weltkulturerbes. Außerdem ist er ein geschütztes Kulturgut nach der Haager Konvention.

Während der gut anderthalbstündigen Führung durch Dom, Krypta und Kaisersaal wird auf die Entstehung des Doms, seine geschichtliche Bedeutung sowie kunsthistorische Besonderheiten eingegangen. In Begleitung eines qualifizierten Domführers lernen Sie den Dom von außen und innen kennen. Sie gelangen bis in die für Besucher ansonsten gesperrte Apsis und besuchen die Krypta des Doms mit der daran angeschlossenen Gruft der Kaiser und Könige. Zuletzt gehen Sie über 90 Stufen in den über der Vorhalle gelegenen Kaisersaal. Dort erhalten Sie Informationen zu den monumentalen Fresken, die im 19. Jahrhundert im Dom angebracht wurden. Unabhängig von der Führung können Sie direkt im Anschluss über weitere 214 Stufen den Südwestturm des Doms besteigen. Von seiner Spitze aus bietet sich ein beeindruckender Rundumblick über die Stadt und zur anderen Rheinseite. Besuchern/innen mit gesundheitlichen Einschränkungen wird der Aufstieg nicht empfohlen.

Um 12.30 Uhr sind zwei Führungen durch den Dom reserviert. Die Zeit bis zur Rückfahrt um 17 Uhr steht zur freien Verfügung zum Bummel in der wunderschönen Altstadt Speyers oder zur Besichtigung des Domschatzes im wenige Minuten vom Dom entfernten Historischen Museum der Pfalz (Domplatz 4).

Zustieg auch in Westernach (P+R) und in Öhringen (Kaufmännische Schule, Austraße 21) möglich.

Zusammen mit anderen Volkshochschulen der Region.

Samstag, 25. April 2020, 8:00 bis 19:00 Uhr
Treffpunkt: Volksfestplatz (Hakro-Arena)

Anmeldung direkt bei der vhs Crailsheim unter
Tel.: 07951/403-3814

EUR 49,50 (bei 30 bis 46 Personen)

Anmeldeschluss: Dienstag, 31. März 2020

In Kooperation mit der vhs Langenburg**19220201LA****Werkstatt: Kreatives Schreiben**

Daniela Nowitzki, Dipl.-Päd., Deutsch-Lehrerin
Sie haben Freude am Schreiben von Texten? Sie würden sich gerne mit anderen Schreibern und Schreiberinnen austauschen? Möglicherweise sogar gemeinsam an Texten arbeiten? Sie brauchen nur ein paar kleine Anregungen, um Ihren Text zu verbessern? Oder eine Anregung, um anzufangen?

An jedem Termin wird zu Beginn ein konkreter Schreib Anlass vorgegeben. Dann ist Schreibzeit.

Die letzte halbe Stunde des Abends dienen dem gegenseitigen Austausch: wer mag, darf seine Ergebnisse vortragen.

Bitte mitbringen: Schreibmedien, also Stifte, Schreib-Papier oder Laptop, Tablet....

mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr

4-mal ab 6. Nov. 2019

Rezzenhaus, Bächlingen

EUR 45,00

19220501GE**Orientalischer Tanz (meditativ)**

Evmorphia Katachiotou
In diesem Tanzkurs liegt der Fokus darin, den Tanz-Charakter der Teilnehmerinnen zu fördern.

Wir tanzen keine starren Choreografien, sondern lernen mit vielen „Bausteinen“ die eigene kreative Individualität zum

Ausdruck zu bringen. Mit viel Spaß an der Bewegung arbeiten wir auch mit verschiedenen Tanzstilen (z.B. Triple-Dance) und Musikarten (z.B. Hip Hop).

Ziel ist es, dass die Teilnehmerinnen alle Tanzelemente auch in die Disco oder in Clubs mitnehmen können.

Dabei lernen wir mit vielen kleinen Tricks, Bewegungen optisch zu verstärken, und mit kleinen Gesten viel Ausdruck in den Tanz zu zaubern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wenn vorhanden ein orientalischer Tanzgürtel und Schleier. Kann auch gestellt werden.

Wir tanzen barfuß, in Socken oder Ballettschuhen.

Evmorphia Katachiotou (Morphou) unterrichtet seit vielen Jahren griechischen Tanz und Hip Hop an der Montessori-Schule.

Als orientalische Tänzerin ist sie bei verschiedenen Künstler-Events aufgetreten und möchte nun diese Tanzkunst auf die traditionelle Lern-Art des Orients weitergeben. Nämlich in der Geborgenheit des Frauen-Kreises.

mittwochs, 18:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: 18. Sept. 2019, 10-mal

Schulzentrum Gerabronn, Fachraumtrakt, Ballettsaal neben dem alten Gymnastikraum
EUR 50,00

19220502GE**Hip-Hop für Kinder**

Evmorphia Katachiotou

In diesem Tanzkurs lernt ihr in kurzer Zeit ganze Choreografien in Gruppen zu tanzen, und bekommt auch die Gelegenheit, eure EIGENEN Moves mit einzubringen.

Wir lernen nach einem neuen Konzept, nämlich mit Farben, eigene Tanzkreationen zu entwickeln. Natürlich wollen wir mit dem Ergeb-

nis dann auch auftreten, z.B. beim Schulfest, Geburtstagen oder sogar bei spontanen Flash-mobs.

Das Wichtigste ist natürlich, dass wir viel Spaß und Bewegung haben, aber auch lernen, ein gutes Team zu sein und GEMEINSAM etwas Tolles zu erarbeiten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und auch gerne eigene CDs.

Evmorphia Katachiotou (Morphou) unterrichtet seit vielen Jahren griechischen Tanz und Hip Hop an der Montessori-Schule.

Montags, 16:00 bis 17:30 Uhr

Beginn: 16. Sept. 2019, 10-mal

Schulzentrum Gerabronn, Fachraumtrakt, Ballettsaal neben dem alten Gymnastikraum
EUR 60,00

19220701GE**Sonnenschirme bunt machen**

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 Teilnehmer/innen

Mittwoch, 25. Sept. 2019,

14:00 bis 17:00 Uhr

Gemeinschaftsgarten, Gelände der ehem. Gärtnerei Munzinger

EUR 10,00 (ab 8 Teilnehmenden)

**19220702GE****Kreatives Gestalten**

Mandy Schütze



In diesem Kurs wird einmal monatlich kreativ an verschiedenen Projekten gearbeitet. Je nach Interessen der Teilnehmenden gerne passend zur Jahreszeit. So können Geburtstags-, Trauer- oder Weihnachtskarten, Verpackungen für Geschenke, Winter- oder Herbstdeko gestaltet werden.

Alle Materialien werden gestellt. Die Materialkosten in Höhe von ca. EUR 3,00 je Abend werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Max. 12 Teilnehmer/innen
montags, 30. Sept., 28. Okt., 25. Nov., 16. Dez. 2019, 27. Jan. 2020, 17:30 bis 19:30 Uhr
Schulzentrum Gerabronn, KT II, Raum 78
EUR 40,00 (ab 8 Teilnehmenden)

In Kooperation mit den vhs'en Langenburg, Crailsheim und Schwäbisch Hall

19221103LA Landschaftsfotografie in Bächlingen

Daniela Nowitzki, freie Fotografin
Neben traditionellen Reise- und Erinnerungsfotos zählen stimmungsvolle Landschaftsbilder zu den bevorzugten Fotomotiven.

Die Landschaftsfotografie erfordert ein systematisches Vorgehen, das Wissen um die Wirkung bestimmter Lichtverhältnisse, den passenden Aufnahmezeitpunkt und den optimalen Standort. In diesem Kurs geht es um die theoretischen Grundlagen, vor allem aber auch um praktische Aufgabenstellungen. Gemeinsam werden wir zu verschiedenen Zeiten Aufnahmeorte in der Nähe aufsuchen und die Theorie in die Praxis umsetzen.

Die Bedienung der eigenen Kamera sollten Sie beherrschen.

Bitte mitbringen: Ihre eigene Kamera und, falls vorhanden, verschiedene Objektive und ein Stativ mit Draht- oder Fernauslöser. Wichtig sind außerdem witterungsangepasste Kleidung und Schuhe sowie für die Pause ggf. ein kleines Vesper.

Samstag, 28. Sept. 2019,
14:00 bis 18:00 Uhr
Rezzenhaus, Bächlingen, EG
EUR 25,00

In Kooperation mit der vhs Langenburg

19221101LA Fotografieren mit der Spiegelreflex- oder Systemkamera. Ein Grundkurs

Daniela Nowitzki, freie Fotografin



An diesem Tag werden wir uns zunächst mit den wichtigsten Aufnahmetechniken beschäftigen, die digitale Spiegelreflex- und Systemkameras bieten: Belichtungsmessung, Verhältnis von Zeit

und Blende, ISO, sowie Vor- und Nachteile der diversen Automaten. Auch die passende Auswahl von Objektiven wird behandelt. Diverse praktische Aufgaben dienen dazu, die erworbenen Kenntnisse zeitnah umzusetzen. Der Schwerpunkt des Nachmittages wird auf der Bildgestaltung liegen. Daneben werden auch die rechtlichen Aspekte besprochen, die

mit der Veröffentlichung von Fotos z.B. auf sozialen Netzwerken einhergehen. Auch die Praxis kommt am Nachmittag nicht zu kurz: Aufgaben zur Bildgestaltung und eine abschließende Auswertung sind ein wesentlicher Bestandteil des Kurses.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung der eigenen Kamera.

Bitte mitbringen: Kamera, vorhandenes Zubehör wie geladene Akkus, Speicherkarte, ggf. Objektive, Stativ usw.

Samstag, 9. Nov. 2019,
10:30-15:30 Uhr. Mittagspause mit selbst mitgebrachtem Vesper
Rezzenhaus, Bächlingen
EUR 30,00

Gesundheit und Ernährung

Vortragsreihe mit Frau Dr. med. Christina Rückert

19230001GE Demenz – Krankheit des Vergessens



Demenz ist eine häufige Krankheit des Alters. Der Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit und das quälende Verlöschen der Persönlichkeit betreffen in Deutschland rund 1,6 Millionen Menschen. Noch immer gibt

es kein Heilmittel und nicht alle Ursachen sind bekannt. Dennoch weiß man bereits, wie sich z. B. das Erkrankungsrisiko senken lässt.

Was ist „normales Altern“ und was ist Demenz? Kann ich mich vor Demenz schützen? Gibt es Medikamente gegen Demenz? Wie begegne ich betroffenen Patienten? Wie kann ich meinen an Demenz erkrankten Angehörigen fördern?

Dienstag, 22. Okt. 2019, 20:00 Uhr
Gerabronn, Progymnasium, Kirchgasse 3
(neben der evang. Kirche)
EUR 5,00

19230000GE Bluthochdruck und Herzinfarkt

Mindestens 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Bluthochdruck, mit zunehmendem Alter ist ein Blutdruckanstieg immer wahrscheinlicher. Bei den über 60-jährigen ist jeder Zweite Hypertoniker. Lediglich jeder dritte Mensch mittleren Alters hat noch einen normalen Blutdruck.

Bluthochdruck ist einer der Hauptrisikofaktoren für einen Herzinfarkt, eine der Haupttodesursachen in Industrieländern. Es gibt jedoch Möglichkeiten, durch gesunde Lebens-

weise das persönliche Risiko für einen Herzinfarkt gering zu halten. Dank moderner medizinischer Untersuchungsmethoden kann bei einem Herzinfarkt rasch geholfen werden.

Was ist Bluthochdruck und wie entsteht er? Wie kann man Bluthochdruck vorbeugen und ihn behandeln?

Was ist ein Herzinfarkt und wie entsteht er? Worin besteht die Vorbeugung eines Herzinfarktes und wie wird er behandelt?

Die Krankheitsbilder sollen anschaulich und verständlich erläutert werden. Im Anschluss an die Vorträge steht die Referentin gerne zu Fragen und persönlichen Gesprächen zur Verfügung.

Frau Dr. Christina Rückert ist in Gerabronn aufgewachsen. Nach dem Medizinstudium folgten Ausbildungszeiten in der Neurologie, Intensivmedizin, Geriatrie/Altersmedizin und Psychiatrie. Sie arbeitet derzeit als Oberärztin für Neurologie und stellvertretende ärztliche Leiterin der Zentralen Notaufnahme an der Oberschwabenklinik in Ravensburg.

Dienstag, 26. Nov. 2019, 20:00 Uhr
Gerabronn, Progymnasium, Kirchgasse 3
(neben der evang. Kirche)
EUR 5,00

19230101GE Yoga zum Wohlfühlen und Entspannen

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
donnerstags, 17:00 bis 18:30 Uhr
Beginn: 12. Sept. 2019, 12-mal
Schulzentrum Gerabronn, Grundschule, Aula
EUR 60,00

19230121LA
Langenburg
donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Beginn, 12. Sept. 2019, 12-mal
Kindergarten Langenburg
EUR 60,00

In Kooperation mit der vhs Langenburg

Gerabronn 19230111GE / 19230112GE / 19230113GE Qi Gong



Lebenskraft, Gesundheit und Entschleunigung, Wohlbefinden, geistige Klarheit und Achtsamkeit

Sabine Kantenwein-Galonska

Sich selbst etwas Gutes tun, um zu einem besseren Allgemeinbefinden zu gelangen.

Jede Woche für eine kurze Zeit den Alltags-

stress und das Gedankenkarussell vor der Türe lassen. Bei jeden Beschwerden, ob körperlicher oder seelischer Natur, liegt eine Störung des harmonischen Verhältnisses zwischen den Polen Yin und Yang zugrunde.

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

Qi Gong ist eine leicht erlernbare Methode, die sich sehr gut in den Alltag integrieren lässt (sie kann in Alltagskleidung ausgeübt werden) 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: 19. Sept. 2019, 15-mal
Gerabronn, Progymnasium, Kirchgasse 3
(neben der evang. Kirche)
EUR 115,00 pro Kurs

Gerabronn

Drei Kurse

19230111GE:

donnerstags, 8:30 bis 10:00 Uhr

19230112 GE:

donnerstags, 10:30 bis 12:00 Uhr

19230113 GE:

donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

Langenburg

19230101LA

dienstags, 17.30 bis 19:00 Uhr

Beginn: 10. Sept. 2019, 15-mal

Rezzenhaus, Bächlingen

EUR 115,00

Langenburg

Zwei Kurse

19230104LA: mittwochs, 7:00 bis 7:45 Uhr

EUR 70,00

19230107LA: mittwochs, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn, 11. Sept. 2019, 15-mal

EUR 115,00

Rezzenhaus, Bächlingen

19230131GE Eurythmie-Kurs

Claudia Peinelt

Vor über 100 Jahren ist die Bewegungskunst Eurythmie durch Rudolf Steiner ins Leben gerufen worden. Sie ist eine besondere Formensprache. Der Mensch selbst dient hierbei als Instrument. Seine Bewegungen werden zur Offenbarung der sprechenden Seele. Es ist die an und durch den Menschen sichtbar werdende Sprache. Weitere Grundlagen der Eurythmie werden eingeübt. Die Bewegungen, die für alle Altersgruppen geeignet sind, wirken belebend auf den Geist und harmonisierend auf den ganzen Organismus.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe.

dienstags, 9:00 bis 10:00 Uhr

Beginn: 17. Sept. 2019, 15-mal

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

EUR 136,00

19230201GE 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. Verschie-

dene Klein- und Handgeräte gestalten die Stunden abwechslungsreich. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Eine Gymnastikeinheit zur Steigerung des allgemeinen körperlichen Wohlbefindens.

dienstags, 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: 17. Sept. 2019, 10-mal

Schulzentrum Gerabronn, KT II, neuer Gymnastikraum

EUR 40,00



19230211GE Power-Workout-Mix

Lisa Walch, Sport- und Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin

Ein Kurs für alle, die Spaß an Bewegung und Fitness haben. Zu Beginn wird mit Elementen aus Aerobic oder Stepp das Herz-Kreislauf-

system angeregt und die Muskulatur erwärmt, um dann mit einem intensiven Mix aus gezielten Übungen die Muskulatur des gesamten Körpers zu kräftigen und zu straffen. Mobilisations- und Dehnübungen runden die Stunde ab.

donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: 10. Okt. 2019, 8-mal

Schulzentrum Gerabronn, Fachraumtrakt, alter Gymnastikraum

EUR 32,00

19230212GE / 19230213GE Wassergymnastik I und II



Lisa Walch

Wassergymnastik spielt in Sachen Gesundheitssport eine wichtige Rolle. Nirgendwo wird so schonend das Herz-Kreislauf-System gestärkt, der Stoffwechsel angeregt und die allgemeine Kondition ver-

bessert wie im Element Wasser. Wir werden unsere Muskulatur kräftigen und dehnen, die Atmung schulen, die Wirbelsäule mobilisieren sowie die Reaktion und Koordination verbessern. Wassergymnastik ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet, die ihrem Körper etwas Gutes tun und all die Vorteile von Wasser nutzen wollen.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Badetuch, Duschgel.

Beginn: 04. Okt. 2019, 9-mal

EUR 45,00 (inkl. Eintritt)

Kurs I (19230212GE):

freitags, 16:00 bis 17:00 Uhr

Kurs II (19230213GE):

freitags, 17:00 bis 18:00 Uhr

In Kooperation mit dem Fit-Well Gerabronn

19230221GE Rückenfit am Vormittag

Trainerin Katrin



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: 24. Sept. 2019, 10-mal

Fit-Well Gerabronn

EUR 80,00

In Kooperation mit dem Fit-Well Gerabronn

19230222GE

Indoor-Cycling am Vormittag

Trainerin Katrin

Indoor-Cyclen kann jeder – egal welchen Alters oder Gewichts und unabhängig vom individuellen Fitnesslevel. Da beim Indoor-Cycling die Belastung über den Widerstand von den einzelnen Teilnehmer/innen individuell geregelt wird, kann jeder seinem Leistungsniveau entsprechend trainieren und eignet sich so auch ideal für das Ausdauertraining. Es werden viele wichtige Muskelgruppen beansprucht und das Indoor-Cycling ist deutlich gelenkschonender als andere Ausdauersportarten, da weniger Belastung auf Knie und Hüfte ausgeübt werden.

dienstags, 10:45 bis 11:45 Uhr

Beginn: 24. Sept. 2019, 10-mal

Max. 7 Teilnehmer/innen

Fit-Well Gerabronn

EUR 80,00

19230231GE

Jumping

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 ange-regt, sodass es auch durchaus ge-

eignet 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 wie für 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: 25. Sept. 2019, 10-mal

Max. 7 Teilnehmer/innen

Fit-Well Gerabronn

EUR 80,00

19230301GE

„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: 19. Sept. 2019, 10-mal

Schulzentrum Gerabronn, Fachraumtrakt, alter Gymnastikraum

EUR 40,00

In Kooperation mit der vhs Langenburg

19230501GE

Spanischer Kochgenuss



Spanische Küche mal anders

Maria Teresa Sanz Villaluenga

Die Kursleiterin wird Einblick geben in die spanische Küche ihres Heimatlandes.

Wir werden an diesem Abend kulinarische Gerichte der verschiedenen spanischen Regionen kennen- und „lieben“ lernen.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: 23. Sept. 2019

Gerabronn: Frühere Vinothek Mayte, Grabenstraße 8

EUR 15,00 zuzüglich Lebensmittelkosten (diese werden im Kurs mit der Kursleiterin abgerechnet)

Anmeldeschluss: Montag, 16. Sept. 2019

Sprachen

19240401GE

Deutsch als Fremdsprache

für Teilnehmer/innen mit geringen oder ohne Vorkenntnisse

Sonia Savu

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die keine oder geringe Vorkenntnisse der deutschen Sprache haben.

In entspannter Atmosphäre werden grundlegende Kenntnisse für den Alltag vermittelt.

Die Dozentin stammt aus Rumänien und war dort als Englisch-Dolmetscherin tätig.

dienstags, 9:00 bis 11:00 Uhr

Beginn: 17. Sept. 2019, 10-mal

Schulzentrum Gerabronn, Grundschule,

Kunstraum

EUR 85,00 (bei 8 bis 12 Personen)

19240601GE

Englisch für Jung und Alt

Bodo Tegethoff



Möchten Sie in Alltagssituationen oder im Urlaub einfaches, aber gutes Englisch sprechen? Wir lernen in passendem Tempo und vor allem mit Spaß. Unser Kurs richtet sich zunächst an alle, die in der letzten Zeit

mit von der Partie waren. Wer etwas Vorkenntnis mitbringt, ist ebenfalls als „neues Gesicht“ herzlich willkommen. Keine Angst! Verloren gegangener Stoff wird im Bedarfsfall auch wiederholt.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn vom Dozenten bekannt gegeben.

dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr

Beginn: 24. Sept. 2019, 10-mal

Schulzentrum Gerabronn, Grundschule, Kunstraum

EUR 65,00 (bei 8 Personen)

In Kooperation mit der vhs Langenburg

19242201GE

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: 01. Okt. 2019, 10-mal

Schulzentrum Gerabronn, Grundschule, PC-Raum

EUR 65,00 (bei 8 Personen)

Datenschutz nach der Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO)

Gültig seit 25. Mai 2018

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Crailsheim 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-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, 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

Anmeldung für einen Kurs bei der Volkshochschule Gerabronn

Kurs-Titel: _____

Name, Vorname: _____

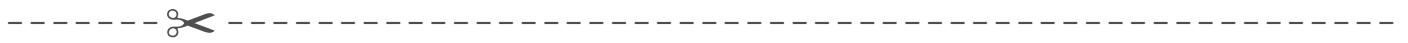
Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Tel.: _____

Mit meiner Unterschrift anerkenne ich die Geschäftsbedingungen der VHS Gerabronn

Datum: _____ Unterschrift: _____



Anmeldung für einen Kurs bei der Volkshochschule Gerabronn

Kurs-Titel: _____

Name, Vorname: _____

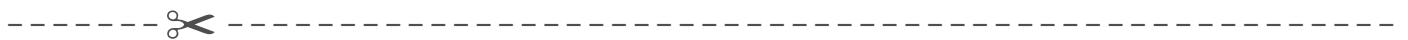
Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Tel.: _____

Mit meiner Unterschrift anerkenne ich die Geschäftsbedingungen der VHS Gerabronn

Datum: _____ Unterschrift: _____



Anmeldung für einen Kurs bei der Volkshochschule Gerabronn

Kurs-Titel: _____

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Tel.: _____

Mit meiner Unterschrift anerkenne ich die Geschäftsbedingungen der VHS Gerabronn

Datum: _____ Unterschrift: _____