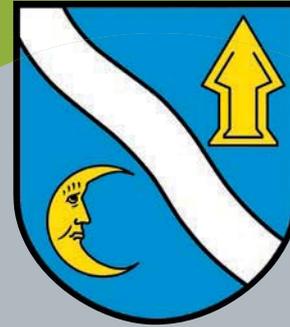


vhs



Volkshochschule
Waldbronn



Programm
1. Semester
2023

*... gemeinsam
für mehr Bildung*

»» SWR 1



DIE GRÖßTEN HITS

ALLER ZEITEN.

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung.
Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

VHS Waldbronn – Programm 1. Semester 2023

Grußwort Bürgermeister Christian Staf

Liebe Freundinnen und Freunde der VHS Waldbronn,
werte Leserinnen und Leser,

„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ Diese alte Weisheit des Griechen Heraklit von Ephesus trifft auf ganz viele Bereiche des neuen Kursprogramms unserer VHS zu. Das neue Semester ist Gelegenheit für mich als Bürgermeister, mein erstes Grußwort zu schreiben. Die Welt um uns herum mit dem Coronavirus, dem schrecklichen Krieg in der Ukraine, der Digitalisierung und anderen Entwicklungen verändert sich fortlaufend. Und: Auch wir selbst befinden uns in einem permanenten Wandel.



Den Schlüssel für diese Veränderungen bietet uns die VHS Waldbronn mit ihrem neuen Semesterprogramm. In sieben Teilbereichen hält das breit gefächerte Kursangebot für Jung und Alt, für jeden Geschmack und für jede Lebenslage den passenden Kurs bereit. Ich bin überzeugt, dass dabei jeder fündig wird. Schauen Sie mal in die neue Broschüre hinein.

Darüber möchte ich an dieser Stelle all denjenigen danken, die das neue Semesterprogramm möglich gemacht haben. Dazu zählen insbesondere die Mitarbeitenden unserer VHS sowie die Dozentinnen und Dozenten, die das Programm mit Leben erfüllen. Danke auch an alle Unternehmen und Kooperationspartner, die sich unter anderem durch Anzeigenschaltungen am Programm beteiligten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unserem neuen Weiterbildungsangebot und erkenntnisreiche Kurse, um auch im neuen Jahr den inneren Wandel zu gestalten.

Ihr
Christian Staf
Bürgermeister

ERNEUERBARE ENERGIE-SYSTEME HEIZSYSTEME ♦ BÄDERTECHNIK



„Klar, Energiesparen ist eine sichere Geldanlage, doch ...

... welche Art von Heizung sollen wir auswählen - für unser Zuhause? „

Gerne beraten wir Sie in Ihrer persönlichen Situation.
Rufen Sie einfach an.

Wir bieten mehr, als Sie erwarten!

NEUMAIER & BECKER GmbH

Ostendstr. 9 • 76337 Waldbronn-Busenbach
Tel.: 07243-61710 • neumaier-becker@arcor.de



Kalender 2023 Baden-Württemberg

Januar 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
52							1
01	2	3	4	5	6	7	8
02	9	10	11	12	13	14	15
03	16	17	18	19	20	21	22
04	23	24	25	26	27	28	29
05	30	31					

Februar 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05			1	2	3	4	5
06	6	7	8	9	10	11	12
07	13	14	15	16	17	18	19
08	20	21	22	23	24	25	26
09	27	28					

März 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

April 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

Mai 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

Juni 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

Juli 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

August 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

September 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

Oktober 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

November 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

Dezember 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

01. Jan Neujahr
06. Jan Heilige Drei Könige
07. Apr Karfreitag
10. Apr Ostermontag

01. Mai Tag der Arbeit
18. Mai Christi Himmelfahrt
29. Mai Pfingstmontag
08. Jun Fronleichnam

03. Okt Tag der Deutschen Einheit
01. Nov Allerheiligen
25. Dez 1. Weihnachtsfeiertag
26. Dez 2. Weihnachtsfeiertag

Fenster und Türen von gutzeit

IHR WEG ZU UNS:
Im Ermlisgrund 9
76337 Waldbronn

www.gutzeit-gmbh.com
07243/5670-0



KOMPETENT FÜR FENSTER UND TÜREN

Glücklich in den
eigenen vier Wänden

gutzeit

Volkshochschule Waldbronn



Stuttgarter Straße 25 a, 76337 Waldbronn
 Telefon (07243) 6 90 91, 6 90 92
 Telefax (07243) 6 32 67
 E-Mail: vhs@waldbronn.de

Leitung:
Christian Steigert

Verwaltung:
Gaby Bechtel
Gieseline Roth

Hausmeister:
Siegfried Reiser

Geschäftszeiten:
 montags-freitags von 09.00-12.00 Uhr
 donnerstags außerdem von 16.00-18.00 Uhr

Konto: Volksbank Ettlingen
 IBAN: DE79 6609 1200 0000 2019 28
 BIC: GENODE 61 ETT

**Die VHS Waldbronn ist auch im Internet unter der
 Homepage der VHS**

www.vhs-waldbronn.de

zu finden.

Als beratendes Organ für den Gemeinderat wurde ein Beirat gebildet, welcher in allen Fragen von grundsätzlicher oder besonderer Bedeutung zu hören ist.

Der Beirat setzt sich wie folgt zusammen:

Der Bürgermeister als Vorsitzender;

Der Verwaltungsausschuss des Gemeinderates.

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

<u>VHS Waldbronn</u>	
Ortsplan Waldbronn	7
Allgemeine Geschäftsbedingungen	8
 Sprachen	10
 EDV und Beruf	15
 Gesellschaft	18
 Gesundheit und Bewegung	29
 Essen und Trinken	46
 Kreativkurse	46
 Junge VHS	50
Volkshochschulen der Region	59
Anmeldeformular VHS Waldbronn	60

Unsere Geschäftszeiten:

montags-freitags von 09.00-12.00 Uhr
 donnerstags außerdem von 16.00-18.00 Uhr
 In den Ferien bleibt das Büro der VHS nachmittags geschlossen!

Gemeinsam gesund bleiben!

Merkmale zum Verhalten in Corona-Zeiten

Die Gesundheit unserer Teilnehmenden und Kursleitungen liegt uns sehr am Herzen. Zu Ihrem Schutz und zum Schutz Ihrer Mitmenschen beachten Sie bitte unbedingt die folgende Empfehlung:



Der Zutritt ist ohne weiteren Nachweis gestattet.



Achten Sie überall und jederzeit auf einen Sicherheitsabstand von mindestens 1,50 m.

Bilden Sie auch in den Pausen keine Gruppen.



Tragen Sie in geschlossenen Räumen eine Maske (medizinische/OP-Maske oder Atemschutzmaske mit FFP2-Standard oder vergleichbar).



Beachten Sie die Markierungen für die Wegeführung und für den Abstand.



Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich, mindestens 20-30 Sekunden mit Wasser und Flüssigseife. Ist das nicht möglich, desinfizieren Sie Ihre Hände gründlich.



Beachten Sie die Husten- und Niesetikette: Husten oder niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch.



Vermeiden Sie Berührungen, Umarmungen und schütteln Sie keine Hände.



Wenn Sie sich krank fühlen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust von Geschmacks-/Geruchssinn, Hals- oder Gliederschmerzen), bleiben Sie zu Hause oder verlassen Sie die Volkshochschule.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !



VHS Waldbronn Kursorte:

Reichenbach

- ① Kulturtreff, Stuttgarter Straße 25a
Radiomuseum / Heimatstuben,
Stuttgarter Straße 27
- ② Albert-Schweitzer-Schule, Zwerstraße 15

Busenbach

- ③ Anne-Frank-Schule, Schulstraße 15

Etzenrot

- ④ Waldschule, Neufeldstraße 3

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Was der Teilnehmer unbedingt wissen sollte:

Beginn und Ende eines Semesters sind dem jeweiligen Programm zu entnehmen. Während der Schulferien sowie an Sonn- und Feiertagen ist in der Regel unterrichtsfrei; ausgenommen sind Wochenendseminare. Abweichungen müssen mit den Kursteilnehmern abgesprochen werden.

Schriftliche Anmeldungen können per E-Mail (vhs@waldbronn.de) oder unter Benutzung der dem Programmheft beigefügten Anmeldeformulare, unter Angabe von Anschrift und Kursnummer, vorgenommen werden.

Mündliche Anmeldungen können telefonisch unter den Rufnummern 07243-69091, 69092 oder persönlich in der Geschäftsstelle im Kulturtreff Waldbronn, Stuttgarter Str. 25 a, Ortsteil Reichenbach, erfolgen.

Ohne Anmeldung ist die Teilnahme an den Kursen nicht möglich - daher bitte entweder schriftlich oder mündlich anmelden.

Die **Unterrichtsgelder** sind im Text vermerkt und bei der Anmeldung fällig. Einzahlungen können Sie über Ihre Bank auf das Konto der VHS Waldbronn bei der Volksbank Ettligen, IBAN: DE79 6609 1200 0000 2019 28, BIC: GENODE 61 ETT, vornehmen. Der Überweisungsbeleg ist zum ersten Kurstermin mitzubringen. In Ausnahmefällen kann die Bezahlung bar in der Geschäftsstelle erfolgen. Schüler erhalten gegen Vorlage eines gültigen Schülerschulenausweises eine Ermäßigung von 20%, sofern es sich nicht um reine Kinder- oder Jugendkurse handelt oder bei den einzelnen Kursen eine besondere Regelung getroffen wurde. Besuchen Geschwister denselben Kurs und die Einnahmen aus Kursgebühren übersteigen die Kostendeckung, erhält ein Kind 20% Ermäßigung. **Die Mindest-Teilnehmerzahl** bei Sprachkursen beträgt 12.

Wird diese Zahl unterschritten, kann im Einzelfall der angebotene Kurs dennoch durchgeführt werden. Die VHS ist in diesem Fall berechtigt, eine entsprechende Erhöhung des Unterrichtsgeldes vorzunehmen.

Durchführung von unterbelegten Kursen

In Absprache kann die VHS Kurse, die die jeweilige Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen, unter Berücksichtigung inhaltlicher und organisatorischer Gesichtspunkte dann durchführen, wenn ein entsprechender Gebührenaufschlag (Umlage) gezahlt wird, oder wenn in geeigneten Fällen die Kursdauer bei gleichbleibender Gebühr entsprechend verkürzt wird. Die Entscheidung hierüber trifft die VHS.

Die VHS kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen Gründen einen Kurs absagen. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet.

Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen.

Der Rücktritt eines Teilnehmers muss bis spätestens zum 2. Kurstermin schriftlich erklärt werden. Das Unterrichtsgeld wird nach Abzug von 20% Verwaltungskosten erstattet. Bei späterem Rücktritt eines Teilnehmers ist voll zu bezahlen. Bei einmaligen Veranstaltungen, Wochenendseminaren und Kreativkursen erfolgt keine Erstattung des Entgelts.

Dem **Datenschutz** wird entsprechend der gesetzlichen Bestimmungen Rechnung getragen.

Teilnehmer-Bescheinigungen werden auf Wunsch nach regelmäßigem Besuch der Kurse ausgestellt.

Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg nach oder von der Lehrstätte sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die VHS gegenüber den Teilnehmern keinerlei Haftung.

Die Hausordnung der Gebäude, in denen die Veranstaltungen der VHS durchgeführt werden, bitten wir zu beachten (Rauchverbot in Schulen).

Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer diese Geschäftsbedingungen an.

Nichterscheinen oder Verzicht auf den Kursbesuch oder Abmeldung beim Dozenten ist keine Kündigung!

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Waldbronn

Stuttgarter Str. 25a

76337 Waldbronn

Telefax: 07243/63267

vhs@waldbronn.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzung (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies

kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Bei Anmeldung per E-Mail oder Internet erhalten Sie eine Bestätigung. Falls nicht, bitte anrufen.

Anmeldungen per Überweisung sind nicht möglich.
Bitte fragen Sie erst nach, ob in dem gewünschten Kurs noch Plätze frei sind oder ob der Kurs auch wirklich stattfindet.

Schulferien

Fastnachtsferien	20.02.2023- 26.02.2023
Osterferien	03.04.2023 -16.04.2023
Pfingstferien	29.05.2023 -11.06.2023
Sommerferien	27.07.2023 -10.09.2023

Unsere Geschäftszeiten:

montags-freitags von 09.00-12.00 Uhr
donnerstags außerdem von 16.00-18.00 Uhr
In den Ferien bleibt das Büro der VHS nachmittags geschlossen!

Unsere Bankverbindung:

Volksbank Ettlingen
IBAN: DE79 6609 1200 0000 2019 28
BIC: GENODE 61 ETT

Bitte beachten: Kurse zu folgenden Themen finden grundsätzlich „ohne wissenschaftliche Grundlage“ statt: Aromatherapie, Bachblüten, Chakra-Arbeit, EFT/Klopftechnik, Farbtherapie, Hildegard von Bingen, Positives Denken, Räuchern, Selbsthypnose, Jin Shin Jyutsu.



**Rolladen
KUNZ**
GmbH

Rolläden • Jalousien • Markisen
Insektenschutz • Reparaturen • Fenster • Haustüren
Terrassenüberdachung • Tore

Im Schwarzenbusch 13 • 76359 Marxzell-Pfaffenrot
Telefon 07248/6113 • www.rolladen-kunz.de



Dorwarth & Partner
Steuerberatungsgesellschaft mbB

Erfolg braucht Kompetenz

Unsere Kanzlei ist kompetent und erfolgreich für gewerbliche Unternehmen, Tankstellenunternehmer, Freiberufler und Privatpersonen tätig. Mit individueller Beratung stehen wir unseren Mandanten zur Seite in den Bereichen:

- Steuerberatung
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Lohn- und Finanzbuchhaltung
- Existenzgründung
- Erben und Schenken

Christian Dorwarth
Dipl.-Kaufmann
Wirtschaftsprüfer
Steuerberater

Eric Großmann
Dipl.-Betriebswirt (FH)
Steuerberater

Talstr. 9a • 76337 Waldbronn
Tel. 0 72 43 / 56 88-0 • Fax 0 72 43 / 56 88-99
www.steuerbuero-dorwarth.de
info@steuerbuero-dorwarth.de



Die VHS-Sprachenschule Sprachen lernen mit System

Die Volkshochschulen können auf eine langjährige Erfahrung als führende Anbieter von Sprachkursen für Erwachsene zurückgreifen; die VHS-Sprachkurse sind Teil eines umfassenden Weiterbildungsangebotes, hinter dem ein hohes Maß an erwachsenen-pädagogischer Kompetenz steht. Das Kursangebot der VHS-Sprachenschule wird immer wieder den sich verändernden Lernbedürfnissen und den neuesten erwachsenen-pädagogischen und sprachdidaktischen Entwicklungen angepasst.

Sollten Sie den von Ihnen gewünschten Sprachkurs in unserem Programm nicht finden, dann wenden Sie sich bitte an uns – wir werden versuchen, den entsprechenden Kurs für Sie zu organisieren.

Das Kurssystem der VHS-Sprachenschule an der VHS Waldbronn richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (**GER**). Dieser ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2) festlegt.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der jeweiligen Stufe folgendes können (hören, sprechen, lesen, schreiben):

Sie können das VHS-Semesterprogramm auch unter
<http://www.vhs-waldbronn.de>
im Internet aufrufen
und sich über Internet oder per E-Mail
vhs@waldbronn.de
anmelden.

- A 1 einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen, sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen, einzelne Wörter und ganz einfache Sätze lesen und verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten, einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen,
- A 2 einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen, kurze einfache Gespräche über Alltagssituationen führen, einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten lesen und verstehen, kurze Notizen und Mitteilungen verfassen,
- B 1 das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben, Texte aus der Alltags- und Berufswelt lesen und verstehen, persönliche Briefe schreiben,
- B 2 im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird, sich relativ mühelos an Gesprächen beteiligen und eigene Ansichten vertreten, Artikel und Berichte über aktuelle Fragen lesen und verstehen, Aufsätze oder Berichte schreiben,
- C 1 Unterhaltungen sowie Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen, sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken, literarische und Sachtexte lesen und verstehen, sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben,
- C 2 die gesprochene Sprache ohne Schwierigkeit verstehen, sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen, jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen und verstehen, anspruchsvolle Texte verfassen.

Die Kursgebühren der Sprachkurse sind mit einer Mindestteilnehmerzahl von 8 kalkuliert! Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl ist eine Aufzahlung erforderlich!

001

Englisch Grundstufe (A1) Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Gabriele Raih
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Beginn/Zeit: Dienstag, ab 17.01.2023, 17.30-19.00 Uhr, 15-mal
Ort: Kulturtreff, Stuttg.Str. 25 a, OT Reichenbach
Gebühr: € 98,00

Voraussetzung: Simple Present, Present Progressive, Simple Past, Wortschatz A1.1.

Dieser Kurs kann sowohl online als auch als Präsenzkurs stattfinden, je nachdem wie es die Situation zulässt.

002

A mixed bag (B1) Englisch Mittelstufe

Leitung: Gabriele Raih
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 19.01.2023, 09.15-10.45 Uhr, 15-mal
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach
Gebühr: € 98,00

In lockerer und angenehmer Atmosphäre wiederholen und vertiefen wir Grammatik, lesen aktuelle Texte und auch Kurzgeschichten.

Dieser Kurs kann sowohl online als auch als Präsenzkurs stattfinden, je nachdem wie es die Situation zulässt.

003

Englisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Gabriele Raih
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 19.01.2023, 17.45-19.15 Uhr, 15-mal
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach
Gebühr: € 98,00

In lockerer Atmosphäre werden Ihre erworbenen Kenntnisse in Unterhaltungen und Übungen konsolidiert.

Dieser Kurs kann sowohl online als auch als Präsenzkurs stattfinden, je nachdem wie es die Situation zulässt.

004

Englische Konversation (B-C)

Leitung: Gabriele Raih
Lehrbuch: Themen nach Absprache mit den Teilnehmern
Beginn/Zeit: Dienstag, ab 17.01.2023, 09.15-10.45 Uhr, 15-mal
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
Gebühr: € 116,00

Für Interessenten, die ihre Englischkenntnisse in der Praxis auffrischen und erweitern möchten. Texte und Themen richten sich nach den Vorkenntnissen und Interessen der Kursteilnehmer.
Dieser Kurs kann sowohl online als auch als Präsenzkurs stattfinden, je nachdem wie es die Situation zulässt.

005

Englische Konversation (B-C)

Leitung: Gabriele Raih
Lehrbuch: Material wird zur Verfügung gestellt
Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 19.01.2023, 19.30-21.00 Uhr, 15-mal
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
Gebühr: € 116,00

We talk about topics you can find in the papers / news. If you are interested in what is going on in the world, this is the right course for you.

Dieser Kurs kann sowohl online als auch als Präsenzkurs stattfinden, je nachdem wie es die Situation zulässt.

Ausführung sämtlicher Elektroinstallationen



- SAT-Anlagen
- Verkauf von Elektrogeräten
- Miele-Kundendienst
- Reparaturen

Adolf-Kolping-Str. 18 · 76337 Waldbronn-Reichenbach
Tel. 0 72 43 / 6 17 39 · Fax 0 72 43 / 6 75 45

info@elektro-dreher.de
www.elektro-dreher.de



006

English Wiederholungskurs (B2)

Leitung: Margret Keens-Rabold
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 03.03.2023, 15.15-16.45 Uhr, 8-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 53,00
 Wiederholung grundlegender Grammatikstrukturen, Alltagssituationen bewältigen. Der Kurs ist vor allem für diejenigen geeignet, die schon einmal Englisch gelernt haben.

**Die Kursgebühren der Sprachkurse sind mit einer Mindestteilnehmerzahl von 8 kalkuliert!
 Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl ist eine Aufzahlung erforderlich!**

007

Französisch Grundstufe (A1)

Leitung: Christine Rogoll
 Lehrbuch: Voyages neu A1 , Lektion 8
 ISBN-Nr. 978-3-12-529412-7
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 02.03.23, 13.00-14.30 Uhr, 12-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 79,00
 Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse présent, passé composé.

008

Französisch Grundstufe (A2)

Leitung: Christine Rogoll
 Lehrbuch: Perspectives Allez-y (A2), Lektion 4
 ISBN-Nr. 978-3-06-520184-1
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 02.03.23, 10.30-12.00 Uhr, 12-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 79,00

Sollten Sie den von Ihnen gewünschten Sprachkurs in unserem Programm nicht finden, dann wenden Sie sich bitte an uns – wir werden versuchen den entsprechenden Kurs für Sie zu organisieren.

009

Französisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Christine Rogoll
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 02.03.23, 08.45-10.15 Uhr, 12-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 79,00

010

Französisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Christine Rogoll
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 02.03.23, 15.00-16.30 Uhr, 12-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 79,00

011

Französisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Christine Rogoll
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 02.03.23, 18.00-19.30 Uhr, 12-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 79,00

012

Spanisch Grundstufe (A1)

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Luz Helena Gottschlich
 Lehrbuch: Caminos neu 1, Lekt. 5 und Arbeitsbuch
 ISBN Nr.: 978-3-12-514955-7
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 08.02.2023, 19.45-21.15 Uhr, 15-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 98,00

013

Spanisch ohne Eile (A2)

Leitung: Luz Helena Gottschlich
 Lehrbuch: Caminos neu 2, Lektion 9B und Arbeitsbuch
 ISBN Nr.: 978-3-12-514917-5
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 08.02.2023, 18.00-19.30 Uhr, 15-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 98,00

In diesem Kurs werden wir in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre ihre Kenntnisse grammatikalischer Strukturen wiederholen und vertiefen, einfache Gespräche über Alltagssituationen führen, einfache Texte bearbeiten und somit ihren Wortschatz erweitern. Bienvenidos!

014

Spanisch - Curso de conversación (C1)

Leitung: Luz Helena Gottschlich
 Lehrbuch: Themen nach Wahl
 Beginn/Zeit: Montag, ab 27.02.2023, 18.30-20.00 Uhr, 15-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 116,00

Vamos a practicar hablando sobre temas variados (actualidades, geografía, historia, artículos de la prensa, cuentos cortos). También leeremos y comentaremos algunas obras literarias cortas y fáciles. Repasaremos algunos puntos gramaticales y seguiremos ampliando nuestro léxico. Bienvenidos!

**Die Kursgebühren der Sprachkurse sind mit einer Mindestteilnehmerzahl von 8 kalkuliert!
 Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl ist eine Aufzahlung erforderlich!**

015

Ciao belli – erster Einstieg ins Italienische (A1) Für Anfänger

Leitung: Laura Marchesini-Buchwald
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 Beginn/Zeit: Montag, ab 23.01.2023, 09.00-10.30 Uhr, 15-mal
 Ort: Stuttgarter Str. 27, OT Reichenbach
 Gebühr: € 98,00

016

Ciao belli – erster Einstieg ins Italienische (A1) Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Laura Marchesini-Buchwald
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 Beginn/Zeit: Montag, ab 23.01.2023, 18.30-20.00 Uhr, 15-mal
 Ort: Stuttgarter Str. 27, OT Reichenbach
 Gebühr: € 98,00

017

Ciao belli – erster Einstieg ins Italienische (A1) Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Laura Marchesini-Buchwald
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 24.01.2023, 18.30-20.00 Uhr, 15-mal
 Ort: Stuttgarter Str. 27, OT Reichenbach
 Gebühr: € 98,00

018

Ciao belli – erster Einstieg ins Italienische (A1/A2) Für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Laura Marchesini-Buchwald
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 26.01.23, 18.30-20.00 Uhr, 15-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 98,00



ELEKTRO Steppe

Wenn's um Strom geht

**Elektroinstallationen
 Elektroheizungen
 EDV-Netzwerke
 Photovoltaikanlagen
 Wärmepumpen
 Kundendienst**

Wolfram Steppe

Wettachstraße 6 Telefon 07243 / 63255
76337 Waldbronn Telefax 07243 / 63128

019

Italienisch kompakt (A1)

Erster Einstieg für Anfänger

Leitung: Anna-Monika Heßler
 Lehrbuch: Unterrichtsmaterial stellt die Kursleiterin zur Verfügung
 Beginn/Zeit: Samstag, 04.03.2023, 10.00-14.30 Uhr
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 37,00 (+ 3,00 € für Unterrichtsmaterial sind bei der Kursleiterin zu bezahlen)

Ciao Italia, Belpaese! Sie wollten schon immer mal näher mit den Gastgebern in Ihrem Urlaubsland in Kontakt kommen, die Gesangstexte der Opernarien besser verstehen, beim Italiener um die Ecke auf Italienisch Ihre Pasta bestellen. Dann wird es höchste Zeit für einen ersten Einstieg, um den Grundstein dafür zu legen. Sie werden die ersten grammatikalischen Grundstrukturen kennenlernen, sich mit einfachen Sätzen zu verständigen lernen, lernen zu verstehen, zu sprechen, also Italienisch mit allen Sinnen! Ganz nebenbei werden Sie auch Einiges über Land und Leute, Lebensart, Kultur, Küche usw. erfahren. Corraggio, es ist leichter als Sie denken!

**Die Kursgebühren der Sprachkurse sind mit einer Mindestteilnehmerzahl von 8 kalkuliert!
 Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl ist eine Aufzahlung erforderlich!**

020

Chinesisch für Anfänger (A1)

Leitung: YuYan Gao
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 25.01.2023, 18.30-19.30 Uhr, 12-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 73,00

Sie erlernen die wichtigsten Grundbegriffe der chinesischen Sprache und erfahren viel Wissenswertes und Interessantes über das Land, seine Bewohner und deren Kulturen.

Änderungen und zusätzliche Veranstaltungen werden jeweils in Amtsblatt und Internet angezeigt.

021

Chinesisch für fortgeschrittene Anfänger (A2)

Leitung: YuYan Gao
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 25.01.2023, 19.45-20.45 Uhr, 12-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 73,00
 Auf den bisher erlernten Grundkenntnissen wird aufgebaut.

022

Individueller Deutschkurs (A1)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, aber auch für interessierte ausländische Pflege- und Fachkräfte

Interessenten bitte bei der VHS melden

Termin wird dann vereinbart

Es wird individuell auf die Kursteilnehmer eingegangen.

Ob **Lehrwerk** oder **Schmöker**,

ob **vor Ort** oder **von daheim**,

wir versorgen Sie **zuverlässig** mit Ihren Wünschen.

Bücher und mehr...



Unsere Öffnungszeiten:

Mo - Fr 9-13/14:30-18:30
 Sa 9-13 Uhr

Buchhandlung Lettera GmbH

Weinbrennerstr. 3,
 Langensteinbach,
 07202-942240

Hauptstr. 79, Birkenfeld
 07231-1666288



www.buchhandlung-lettera.de
 stöbern, bestellen, abholen oder kostenfrei liefern lassen



EDV und Beruf

ECDL - Europäischer Computer-Führerschein European Computer Driving Licence

Der ECDL ist ein standardisiertes Zertifikat über die Kenntnisse und Fertigkeiten von Computer-Anwendern. Sie erhalten einen standardisierten Nachweis Ihrer Qualifikation im Umgang mit PC-Anwendungen und dem Internet. Eine ECDL-Prüfung erleichtert Ihr berufliches Weiterkommen oder die Jobsuche, Schüler und Studenten können den ECDL als Nachweis ihrer Informatik-Grundkenntnisse verwenden.

Die Teilprüfungen für die einzelnen Module werden für die Volkshochschulen der Region zentral an der VHS Karlsruhe durchgeführt. Nähere Einzelheiten, Prüfungstermine etc. erfahren Sie dort (Tel. 0721-98575-31).

023

Online Kurs

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Leitung: Thilo Herzau
 Beginn/Zeit: Sonntag, 19.02.2023, 10.00-12.00 Uhr
 Gebühr: € 52,00

Sie wollten schon immer eine Webseite oder Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Maus Klick Ihre für Sie angepasste Webseite / Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten diese nach Ihren Wünschen um.

Der Kurs umfasst, das Erstellen von Websites/ Shop, Customizing, Internet Adresse Domain.

Bedingung; PC Kenntnisse, PC oder eigener Laptop.

Nach der Anmeldung und der Bezahlung der Kursgebühr erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn eine **Zoom Session Nummer**.

Sie gehen in Ihrem Browser auf www.zoom.us und klicken auf „Meeting beitreten“.

024

Online Kurs

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Leitung: Thilo Herzau
 Beginn/Zeit: Samstag, 03.06.2023, 14.00-16.00 Uhr
 Gebühr: € 52,00
 Kursinhalt wie K 23.

025

Online Kurs

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

Leitung: Thilo Herzau
 Beginn/Zeit: Sonntag, 12.03.2023, 14.00-16.00 Uhr
 Gebühr: € 52,00

Internet- Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als sechs Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen. Wollen Sie eine Insel ersteigern oder Ihren Familienschmuck zu fairen Preisen verkaufen? Aber auch Bücher sowie Elektronik-Artikel finden Ihre neuen Besitzer über diverse Ankauf-Portale. Evtl. stellen Sie selber Produkte her bzw. möchten dieses Verkaufen. Dann mache ich Sie mit der aufregenden Welt der Auktion und Internetverkaufshäuser bekannt! Interaktiv werden Text-Formulierung, Artikelbeschreibung, Rechtliches behandelt welche Sie zum erfolgreichen Verkäufer macht. Kursinhalt: Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen; erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern / Verkaufen auf Portale, Text- Formulierung, Nutzungsbedingungen; Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern.

Voraussetzungen: Internetgrundkenntnisse

Bedingung; PC Kenntnisse, PC oder eigener Laptop.

Nach der Anmeldung und der Bezahlung der Kursgebühr erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn eine **Zoom Session Nummer**.

Sie gehen in Ihrem Browser auf www.zoom.us und klicken auf „Meeting beitreten“.

026

Online Kurs

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

Leitung: Thilo Herzau
 Beginn/Zeit: Samstag, 17.06.2023, 14.00-16.00 Uhr
 Gebühr: € 52,00
 Kursinhalt wie K 25.

027

Online Kurs Excel Basics

Leitung: Thilo Herzau
 Beginn/Zeit: Sonntag, 23.04.2023, 10.00-12.00 Uhr
 Gebühr: € 52,00

Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg.

Bedingung; PC Kenntnisse, PC oder eigener Laptop.
 Nach der Anmeldung und der Bezahlung der Kursgebühr erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn eine **Zoom Session Nummer**. Sie gehen in Ihrem Browser auf www.zoom.us und klicken auf „Meeting beitreten“.

028

Online Kurs Excel Basics

Leitung: Thilo Herzau
 Beginn/Zeit: Sonntag, 02.07.2023, 10.00-12.00 Uhr
 Gebühr: € 52,00
 Kursinhalt wie K 27.

029

Online Kurs Zur richtigen Traumstelle durch Online Bewerbung

Leitung: Thilo Herzau
 Beginn/Zeit: Sonntag, 26.03.2023, 14.00-16.00 Uhr
 Gebühr: € 52,00

Viele Firmen setzen mit Karriere Portalen, darauf den richtigen Bewerber schnell zu finden. Dies spart nicht nur Zeit, sondern ist heute auch noch sicherer in Corona Zeiten. Hierzu ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, dass Sie der richtige für die ausgeschriebene Stelle sind. Im Schnitt werden max. 3 Minuten für eine Auswahl investiert. Oft sind die Bewerbungen wenig aussagekräftig, oder haben nicht den richtigen Bezug zur Stelle. In dem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks sowie Bewerbungsportale, wie Sie auch zu Interessanten Stellen kommen. Gestaltung, CV, Lebenslauf, Format und Auftritt, sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

Bedingung; PC Kenntnisse, PC oder eigener Laptop.
 Nach der Anmeldung und der Bezahlung der Kursgebühr erhalten Sie ca. eine Woche vor Kursbeginn eine **Zoom Session Nummer**. Sie gehen in Ihrem Browser auf www.zoom.us und klicken auf „Meeting beitreten“.

030

Online Kurs Zur richtigen Traumstelle durch Online Bewerbung

Leitung: Thilo Herzau
 Beginn/Zeit: Samstag, 13.05.2023, 14.00-16.00 Uhr
 Gebühr: € 52,00
 Kursinhalt wie K 29.

031

Grundlagen Digitalfotografie

Beginn/Zeit: Samstag, 09.00-12.00 Uhr, 2-mal
Interessenten bitte bei der VHS melden
Termin wird dann vereinbart
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 56,00

Lernen Sie den vollen Funktionsumfang Ihrer Kamera kennen:

Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die Digitalfotografie.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Arbeit mit der Digitalkamera. Besprochen werden u.a. Begriffe wie Auflösung, Bildgröße, Komprimierung, Bildformate, Weißabgleich etc.
- Erste praxisorientierte Schritte mit der Digitalkamera
- Digitalkamera und Computer
- Bildübertragung von der Kamera / dem Speicherchip auf den Computer
- Verwaltung der Bilder auf dem Computer
- Präsentation und Druck der Bilder.

Die Teilnehmer können, falls vorhanden, eigene Digitalkameras mitbringen.

Jedem Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung.

Windowskenntnisse werden vorausgesetzt.

Unsere Bankverbindung:

Volksbank Ettlingen

IBAN: DE79 6609 1200 0000 2019 28

032

Digitale Bildbearbeitung am Computer mit Adobe Photoshop Elements für Einsteiger

Beginn/Zeit: Samstag, 09.00-12.00 Uhr, 2-mal

**Interessenten bitte bei der VHS melden
Termin wird dann vereinbart**

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach
Gebühr: € 56,00

Adobe Photoshop Elements, der „kleine Bruder“ der weltweit führenden Bildbearbeitungs-Software Adobe Photo Shop, ist eine benutzerfreundliche, leistungsstarke und vielseitige Lösung für den Hobbyfotografen. Der Kurs demonstriert anhand praktischer Beispiele und vielseitiger Übungen die Arbeitsweise dieser Software und vermittelt zugleich Einblicke in die Grundlagen des digitalen Bildes.

Kursinhalte: Bildgröße und Bildformate für unterschiedliche Anwendungsbereiche, verschiedene Möglichkeiten der Bildoptimierung, Bildstörungen und rote Augen entfernen, Farbkorrekturen und Farbveränderungen, Texte in Bilder einfügen, Fotomontagen mit der Ebenentechnik, Bilder sichern und organisieren sowie die Präsentation der Bilder.

Die hier erworbenen Kenntnisse können auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme übertragen werden.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die digitale Bildbearbeitung; **Windowskenntnisse sind Voraussetzung**, weitere empfehlenswerte Grundlage ist unser Kurs Digitalfotografie.

033

Digitale Bildbearbeitung am Computer mit Adobe Photoshop Elements für Fortgeschrittene

Beginn/Zeit: Samstag, 09.00-12.00 Uhr, 2-mal

**Interessenten bitte bei der VHS melden
Termin wird dann vereinbart**

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach
Gebühr: € 56,00

Dieser Fortsetzungskurs, in dem Sie die volle Leistungsfähigkeit der Software Adobe Photoshop Elements kennen lernen, richtet sich an Teilnehmer mit grundlegenden Kenntnissen in der digitalen Bildbearbeitung, wie sie beispielsweise in unserem Einsteigerkurs vermittelt werden. Hierbei werden insbesondere folgende Themen-schwerpunkte behandelt: Farb- und Tonwertkorrekturen, erweiterte Auswahl- und Freistellungstechniken, Ebenenmasken, Füll- und Einstellungsebenen, Schwarzweißbilder, Panoramabilder, Grundlagen der RAW-Entwicklung und verschiedene Filtertechniken.

Grundkenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung werden vorausgesetzt.

034

Workshop Fotobuch / Fotogeschenk

Beginn/Zeit: Samstag, 09.00-12.00 Uhr

**Interessenten bitte bei der VHS melden
Termin wird dann vereinbart**

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach
Gebühr: € 28,00

Präsentieren Sie Ihre schönsten Aufnahmen in einem Fotobuch!

Entfesseln Sie ihre Kreativität und gestalten Sie Ihr ganz persönliches Fotobuch oder ein einzigartiges Fotogeschenk mit Ihren eigenen digitalen Bildern. In unserem Workshop lernen Sie den Umgang mit einer kostenlosen Gestaltungssoftware und wie Sie damit in Kürze ein individuelles und professionelles Fotoalbum oder ein Fotogeschenk erstellen. Bei der Gestaltung stoßen Sie dabei auf so gut wie keinerlei gestalterische Einschränkungen, so dass Einsteiger wie auch Profis ihrer Kreativität und ihrem Einfallsreichtum freien Lauf lassen können. Ob für Geburtstage, Hochzeiten oder Urlaubserinnerungen, einfacher geht's nicht. Bilder und Texte individuell präsentiert – zum Beispiel in einem Hardcoverbuch – wie ein Bildband aus dem Buchhandel.

Der Workshop "Fotobuch / Fotogeschenk" ist für alle geeignet, die sich erstmals mit einem solchen Projekt beschäftigen, aber auch fortgeschrittene Anwender können hier noch nützliche Anregungen erhalten. Während des Kursverlaufs werden zahlreiche Beispiexemplare präsentiert. **Mitzubringen ist eine Bilderauswahl von ca. 30 - 100 Bildern (z. B. Familien- oder Urlaubsbilder) auf einer CD, DVD oder USB-Stick.**

SCHREINEREI
RIMMELSPACHER
Inh. Günther Moor
Der Schreiner mit Profil

- Fenster + Haustüren aus Holz, Holz-Alu und Kunststoff
- Sonnenschutz • Insektenschutz • Einbruchschutz
- Innentüren • Möbel • Service

Hohbergstraße 60 07243 56710
76337 Waldbronn-Etzenrot www.schreinerei-rimmelspacher.de

035

Souveränität bei Auftritt & Umgangsformen:

Die Basis jeder guten Kommunikation

Leitung: Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr
 Beginn/Zeit: Dienstag, 13.06.2023, 18.00-21.00 Uhr
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 34,00

Im Geschäftsleben wie im Alltag ist souveräne Rhetorik gefragt, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Dabei spielen gute Manieren und das Anwenden aktueller kommunikativer Umgangsformen eine wichtige Rolle.

Gewusst wie und worauf es ankommt:

- Zufrieden mit dem eigenen Auftritt!
- Distanz und Nähe: Das neue Bewusstsein
- Selbstsicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen
- Das Niveau halten beim unangemessenen Verhalten des Gegenübers
- Veränderte Verhaltensweisen zum „Hand geben“ – in unterschiedlichen Situationen richtig begrüßen, sich vorstellen und verabschieden
- Trotz aller Genderdiskussionen: So funktionieren Höflichkeitsformen zwischen Frau und Mann
- Beim Essen eine gute Figur zeigen: Umgangsformen bei Tisch
- Die Kunst des kleinen Gesprächs: Einführung in den Small Talk

WATERMANN ZINK

BRAUCHEN SIE ALLE VERSICHERUNGEN,
DIE SIE HABEN?



LERNEN SIE
UNS KENNEN!

www.watermann-zink.de
 Telefon: +49 7243 14000
 Stuttgarter Str. 24
 76337 Waldbronn



Gesellschaft

Literatur, Theater, Musik

036

Literatur

Herkunft als literarisches Thema

Leitung: Dr. Elisabeth Wittig
 Beginn/Zeit: Di., 14.02., 21.03., 25.04., 23.05., 20.06.2023
 jeweils 10.00-12.00 Uhr
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 61,00

- Lektüre:
1. Annie Ernaux „Der Platz“
Suhrkamp TB, 96 S., € 11,00
 2. Dörte Hansen „Mittagsstunde“
Penguin TB, 336 S., € 12,00
 3. Norbert Scheuer „Überm Rauschen“
dtv, 168 S., € 10,90
 4. Elena Ferrante „Meine geniale Freundin“
Suhrkamp TB, 488 S., € 11,00
 5. Abschlussbesprechung

037

Schreibwerkstatt

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Karin Bruder, Autorin
 Beginn/Zeit: Mittwoch, 26.04., 10.05., 24.05., 14.06., 28.06.2023,
 jeweils 19.30-21.00 Uhr
 Ort: Stuttgarter Str. 27, OT Reichenbach
 Gebühr: € 46,00

Aus Erinnerungen, Gehörtem und Erdichtetem werden Geschichten und Gedichte. Lassen Sie zu, dass sich Altes mit Neuem, Eigenes mit Fremdem vermischt. Durch kreative Schreibübungen und Anregungen, die die anderen Gruppenmitglieder Ihnen schenken, wird Ihre Seele beflügelt. Lassen Sie sich in nahe und ferne Phantasiewelten ver- und entföhren.

038

NEU

**Von der Idee zum Text
Eine Intensiv – Schreibwerkstatt
Für fortgeschrittene Anfänger**

Leitung: Karin Bruder, Autorin
 Beginn/Zeit: Samstag, 04.02. und Samstag, 18.02.2023,
 jeweils 10.00-16.00 Uhr (1 Std. Mittagspause)
 Ort: Kulturtreff, Stuttgart, Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 35,00

Die Idee ist genial. Der Glauben an die eigene Kreativität geweckt. Jetzt fehlen nur noch das Gesamtkonzept, ein geschmeidiger Aufbau, glaubwürdige Charaktere und eine gute Portion Verfremdung. Egal, ob Kurzgeschichte, Jugendbuch, Biografie oder Roman, für die Umsetzung stehen unendlich viele Variationsmöglichkeiten zur Verfügung. Die Dynamik einer Gruppe kann bei der Umsetzung und Entscheidungsfindung helfen. Weniger durch Analyse als durch Kreativitätsübungen soll aus der Idee ein besonderer Text entstehen. Bitte im Vorfeld (28.1.23) die Idee formulieren, (eine halbe A4 Seite) und drei Seiten Text einreichen an: KarinBruder@gmx.de

039

Theaterspielen

Leitung: Gerd Kiecherer
 Beginn/Zeit: Montag, ab 16.01.2023, 19.00-21.00 Uhr, 15-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttgart, Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 55,00

040

**Singen zur Gitarrenbegleitung
ohne Notenkenntnisse für fortgeschrittene Anfänger**

Leitung: Kurt Bechtel
 Beginn/Zeit: Montag, ab 27.02.2023, 18.45-19.45 Uhr, 8-mal
 (am 20.03.2023 kein Kurs)
 Ort: Kulturtreff, Stuttgart, Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 61,00

Wollten Sie schon immer mal in einer geselligen Runde oder am Lagerfeuer einige bekannte Lieder auf der Gitarre begleiten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Es werden nicht nur die notwendigen Grundlagen und alle gängigen Gitarrengriffe vermittelt, sondern es wird auch aktiv dazu gesungen. Nur so bekommt man das richtige Gefühl zur einfachen Gitarrenbegleitung. Keine Notenkenntnisse erforderlich, kein Erlernen von Noten notwendig. Dieser Kurs baut auf den Anfängerkurs der letzten Semester auf.

041

**Singen zur Gitarrenbegleitung
ohne Notenkenntnisse für Fortgeschrittene**

Leitung: Kurt Bechtel
 Beginn/Zeit: Montag, ab 27.02.2023, 17.30-18.30 Uhr, 8-mal
 (am 20.03.2023 kein Kurs)
 Ort: Kulturtreff, Stuttgart, Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 61,00

ICH STEH AUF STARKE MARKEN!



Sie suchen Schuhe für alle Gelegenheiten? In hoher Qualität und satter Auswahl? In einer unglaublichen Markenvielfalt?

Herzlichen Glückwunsch – dann sind Sie hier richtig!

SEIT ÜBER 50 JAHREN GARANT FÜR QUALITÄT, SERVICE & AUSWAHL

SCHUHHAUS Lichtenberger

WALDBRONN · PFORZHEIMER STR. 39

www.schuhhaus-lichtenberger.de

Pädagogik und Psychologie

Kurs Nr. 42 - 44 in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund

042



Starke Eltern – starke Kinder® Familien in besonderen Lebenslagen können für die Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben über das Landratsamt Karlsruhe den Kurs mit 10,00 € Eigenanteil erstattet bekommen. Sprechen Sie uns an.

Leitung: Ingrid Maierhofer-Edele
 Termin: **Interessenten bitte bei der VHS melden Termin wird dann vereinbart**
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 80,00

Ein Elternkurs für alle, die ihre Erziehungskompetenz stärken wollen und neue Impulse für den Alltag suchen. Warum ist es manchmal so mühsam mit den Kindern? Soll ich, darf ich, muss ich meinem Kind Grenzen setzen? Aber wie, wann und welche? Wie können wir in der Familie weniger Stress und mehr Freude erleben? Diese und andere Fragen werden in einem Elternkurs an 8 Abenden erarbeitet. Der Kurs besteht aus Impulsreferaten, Übungen und Gesprächen in der Groß- oder Kleingruppe und aus Fallbeispielen. Es erleichtert den Erziehungsalltag und macht – so das Urteil vieler Eltern – außerdem auch noch Spaß. Mitzubringen: Schreibutensilien.

043



Starke Großeltern – starke Kinder® Familien in besonderen Lebenslagen können für die Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben über das Landratsamt Karlsruhe den Kurs mit 10,00 € Eigenanteil erstattet bekommen. Sprechen Sie uns an.

Leitung: Ingrid Maierhofer-Edele
 Termin: **Interessenten bitte bei der VHS melden Termin wird dann vereinbart**
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 80,00 (8 Termine)

Wie kann ich konstruktiv Kritik üben? Bei welchen Themen darf ich mich einmischen? Wie sehr darf ich verwöhnen? Wie kann ich das Verhältnis zu den Schwiegerkindern verbessern?
 Das sind Fragen, die sich Großeltern im Umgang mit ihren Kindern und Enkelkindern immer wieder stellen. Obwohl die Erziehung der eigenen Kinder längst abgeschlossen ist und die Großeltern nicht mehr direkt

zuständig für die Erziehung sind, ergeben sich im Umgang mit Kindern und Enkelkindern immer wieder Situationen, die zu Missverständnissen führen können. Im Kurs des Kinderschutzbundes Karlsruhe erfahren Sie, dass Sie viele Möglichkeiten haben, mit Erfahrung und Gelassenheit die ganze Familie zu stärken und das Zusammensein mit den Enkeln zu genießen. In 6 Kurseinheiten finden Großeltern Unterstützung darin, z.B. ihr Selbstverständnis in ihrer Rolle zu klären, sich ihrer Werte zu vergewissern, die Dynamik der Drei-Generationenfamilie besser zu verstehen oder Konflikte anzusprechen und zu lösen. Mit zuverlässigen Informationen, praktischen Übungen und viel Austausch untereinander gewinnen Sie an Sicherheit und Freude dabei, Großmutter und Großvater zu sein! Mitzubringen wie K 42.

044



Patchworkfamilien sind anders® Eltern in einer Patchworkfamilie können den Kurs mit einem Eigenbeitrag von 10,00 € besuchen.

Leitung: Ingrid Maierhofer-Edele
 Termin: **Interessenten bitte bei der VHS melden Termin wird dann vereinbart**
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 10,00 (8 Termine)

Die Patchworkfamilie ist auf dem Vormarsch: rund 850.000 Kinder in Deutschland leben heute in so genannten Patchworkfamilien, in bunt zusammen gewürfelten Familien. Jede Familie ist anders in der Zusammensetzung, in ihrer Entstehungsgeschichte und anders in ihrem Familienleben. Das Konfliktpotenzial ist ungleich größer als in einer „Normalfamilie“, sie sind mit einer Vielfalt von Verhaltens- und Rollenanforderungen konfrontiert. Es gibt auch keine Patentrezepte wie aus den einzelnen Familienmitgliedern eine Familie entsteht. In diesem Elternkurs „Patchworkfamilien sind anders“ lernen Stiefmütter und –väter vor allem eines: neue Sichtweisen einzuüben, authentisch zu bleiben und gut für sich selber zu sorgen. Der Austausch mit anderen in ähnlicher Situation kann bei der Lösung von vielen Problemen sehr hilfreich sein und kann das Zusammenwachsen der Familie sehr erleichtern.

Für die Kinder bieten wir eine kostenlose Kinderbetreuung während des Kurses an.
 Mitzubringen wie K 42.

Sie können das VHS-Semesterprogramm auch unter <http://www.vhs-waldbronn.de> im Internet aufrufen und sich über Internet oder per E-Mail vhs@waldbronn.de anmelden.

045

ElternGold – Wie Kinder eigenständig lernen

Die 3 Säulen hoher Motivation

5-Wochen-Online-Selbstlernkurs

Leitung: Julia Windisch

Beginn/Zeit: Einstieg ist jederzeit möglich

Gebühr: € 69,00

Dein Kind kann sich schlecht zum Lernen oder den Hausaufgaben motivieren, zeigt oft Widerstände und hat einfach keinen Bock?

Du kannst deinem Kind helfen

- eigenständig und motiviert zu lernen,
- ein starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln,
- dem Leistungsdruck in der Schule gewachsen zu sein, einen guten Schulabschluss zu erreichen.

Du kannst Einfluss auf die Lern-Motivation deines Kindes nehmen und sie gezielt stärken. Mit diesem Onlinekurs lernst du die 3 wichtigsten Säulen hoher Motivation kennen und wie du dein Kind nachhaltig beim Lernen unterstützt. So befähigst du dein Kind, eigenständig zu lernen und ermöglichst ihm eine Zukunft mit bestmöglichen Chancen.

Kursaufbau und Ablauf:

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs besteht aus 5 Lektionen. Jede Lektion besteht aus einem Lehrvideo (ca. 10 - 30min) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen. Es stehen ebenso einige Audio-Anleitungen zum Download bereit.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit sich mit der Kursleiterin über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Lektionen werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet.

Registrierung:

Um den Kurs „ElternGold – Die 3 Säulen hoher Motivation“ beginnen zu können, müssen Sie sich noch im Kurs-Portal registrieren.

Dies können Sie unter folgendem Link tun: <https://www.freude-am-lernen.org/anmeldung-vhs>

- Geben Sie hier bitte Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse ein,
- geben Sie Ihre VHS ein (VHS Waldbronn),
- und bestätigen Sie die Registrierungsbedingungen.

Nach abgeschlossener Registrierung erhalten Sie den Zugang zum Kurs-Portal innerhalb von 48h per E-Mail.

Sie können dann sofort mit Ihrem Kurs starten

Hier können Sie sich das Kursportal Coachy gerne schon einmal ansehen:

<https://glueckwaerts.coachy.net/elterngold-so-motivierst-du-dein-kind/>

Hier können Sie sich kostenfrei über das Thema und den Kurs informieren: <https://www.youtube.com/watch?v=PsdGflgu7c>

Schreibe auch gerne eventuelle Fragen in die Kommentare.

Umwelt und Natur

046

Lehrpfadfürungen auf dem Rutengänger-Lehrpfad in Waldbronn

In Zusammenarbeit mit dem Rutengänger-Verband Baden-Württemberg e.V.

Leitung: Gerhard Jung / Peter Valovic

Beginn/Zeit: Samstag, 11.03., 01.04., 06.05., 03.06., 01.07. und 05.08.2023

jeweils 15.00-17.30 Uhr

Gebühr: Teilnahme kostenlos

Treffpunkt: bei den Tennisplätzen im Kurpark Waldbronn am Aufgang zur Straßenbahnhaltestelle Kurpark

An zwölf Stationen wird dem interessierten Laien der Umgang mit der Wünschelrute erklärt und auf die Auswirkungen der Erdstrahlen in der Natur und auf die menschliche Gesundheit (z.B. Schlaf- bzw. Arbeitsplatz) hingewiesen.



Heizungs- und Sanitärtechnik

Thomas und Manuel Kunz GbR

Gartenstraße 18

76337 Waldbronn

Telefon (0 72 43) 68 11 0

E-Mail info@sanitaer-kunz.de

www.sanitaer-kunz.de



**WirWunder
ist Unterstützung.**

**Ihr Projekt braucht
Spenden?
Sie wollen anderen
helfen?**

Mit wenigen Klicks auf:
wirwunder.de/karlsruhe

WIRWUNDER in Kooperation mit


Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Karlsruhe**

Mit großen Ideen
klein gestartet –
heute Weltspitze



Vor über 50 Jahren sind wir mit Polytec durchgestartet – mit einem kleinen Team und bescheidenen Mitteln. Heute sind wir Weltmarktführer im Bereich der berührungslosen Schwingungsmessung und sorgen mit unserer Messtechnik und fast 500 klugen Köpfen weltweit dafür, dass Flugzeuge sicherer, Autos leiser, Festplatten leistungsfähiger und Industrieprozesse effizienter werden.

Polytec – Zukunft seit 1967



www.polytec.com

FOTO DREHER

76337 Waldbronn - Reichenbach
Pforzheimer Strasse 33
mail@foto-dreher.de
07243 - 69041

Sascha Dreher
THE PHOTOGRAPHER

**Fotoshooting inkl. 10 Bilder als Datei
+ 2 Portraitbilder in 13x18cm**

Portrait-Shooting
im Studio 159€

on Location ab 189€

Tier-Shooting
ab 129€

on Location ab 199€

Baby / Kinder
Shooting 169€

on Location ab 199€



Paar-Shooting
im Studio 179€

on Location ab 209€

Familien-Shooting
bis 5 Personen 199€
bis 8 Personen 259€
bis 10 Personen 299€
jede weitere Personen 40€

Alle hier nicht aufgezählten
Shootings
beginnen ab 299€



Mit uns bauen Sie besser:

Dieses Siegel setzt Maßstäbe in Sachen Qualität, Kompetenz und Zuverlässigkeit.

Nachhaltigkeit & Klimaschutz

- Neubauarbeiten
- Um- und Anbau
- Renovierungen rund ums Haus
- Altbausanierungen
- Außenanlagen
- Minibaggerarbeiten
- Pflasterarbeiten
- Einbau und Wartung von Hebe- und Rückstauanlagen



KRAFT GmbH & Co.KG
BAUGESCHÄFT

Pfinzstr. 7
76337 Waldbronn

Telefon 0 72 43 / 53 27 27

Telefax 0 72 43 / 53 27 28



gute bauunternehmen.de

Internet: www.kraft-bau.de e-Mail: info@kraft-bau.de

ANDERER UND PARTNER mbB

Wirtschaftsprüfer · Steuerberater

Vogesenstraße 58 · 76337 Waldbronn



• **Wirtschaftsprüfung**

Jahresabschlussprüfung und sonstige Pflichtprüfungen, Sonderprüfungen, Prüfungen nach MaBV

• **Steuerberatung**

alle Steuerarten, Buchführung und Gehaltsabrechnungen, Erstellung von Jahresabschlüssen einschließlich Einnahmen-Überschuss-Rechnungen

• **Sonstige Beratung**

Existenzgründung, Unternehmensnachfolge, Unternehmensbewertung, Unternehmensanalyse etc.

☎ 07243 / 56720

Fax: 07243 / 567272

✉ mail@kanzlei-anderer.de



WIR SIND:

BST Weissmann GmbH

- Ihr Partner in Sachen Brandschutz, gewerblich oder privat
- kompetent und zuverlässig
- Beratung vor Ort
- Berechnung nach ASR A2.2

WIR BIETEN:

- Verkauf & Wartung von Feuerlöschern aller Art
- RWA-Anlagen
- Wandhydranten
- Feststellanlagen
- Brandschutzschulungen
- Flucht- & Rettungspläne
- Schulungen:
 - Brandschutzunterweisung
 - Brandschutzhelfer

Vereinbaren Sie
unverbindlich
einen Beratungstermin!

Ihre Ansprechpartner:

Erich Weissmann
Mobil: 0160/8341041

Michael Weissmann
Mobil: 0176/30499823

Bockstalstraße 24
76327 Pfinztal
info@bst-weissmann.de

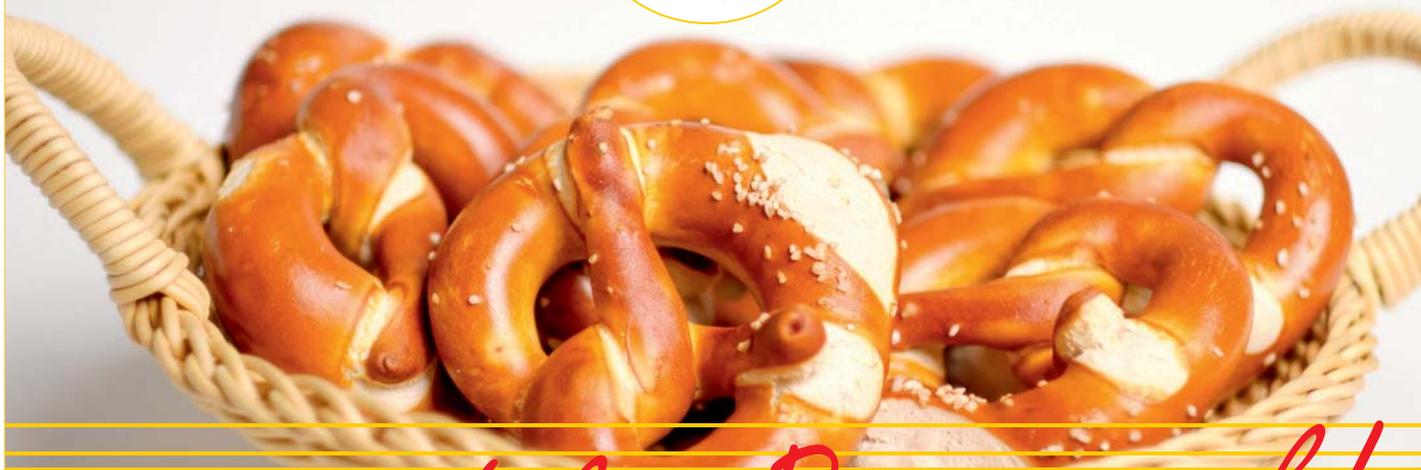
WWW.DIE-NEUE-WELLE.DE

die neue welle

***Wir leben Waldbronn.
Wir lieben die Hits.***

JETZT RADIO EINSCHALTEN: AUF UKW 101.8, DAB+ & IM STREAM

Bäckerei Nussbaumer GmbH & Co. KG * Pforzheimer Str. 77 * 76337 Waldbronn * T 07243 5678-0



Der perfekte Pausensnack!
www.baeckerei-nussbaumer.de



Inhaber: Jochen Dreher
info@michasradshop.de
www.michasradshop.de
 Tel. 0176 72 97 59 12

-  BIKES + PEDELECS / E-BIKES
-  REPARATUR VON FACHHANDELSMARKEN
-  BIKE-LEASING verschiedene ANBIETER
-  ZUBEHÖR + ERSATZTEILE
-  MEINE TOP-MARKEN
 CENTURION - CONWAY - VICTORIA
 HUSQVARNA - R RAYMON - QiO
 LOMBARDO - CAMPUS



JOBRAD PREMIUMHÄNDLER
 VORBEIKOMMEN - INFORMIEREN - PROBEFAHREN

Waldbronn-Etzenrot · Hohbergstraße 24

IMPULS

Mode und Lieblingsstücke

Pforzheimer Str. 32 - 76337 Waldbronn
 Facebook: @impuls.mode - Instagram: @impuls.mode

TANTZKY DIGITAL POWER COMPANY

Go digital!

Ihr professioneller Partner für Digitalisierungsmanagement

- + Dokumenten-Management (ECM)
- + eRechnung / X-Rechnung
- + Scan-Lösungen | Dokumenten-Lenkung
- + Revisionssichere Archivierung
- + Cloud | On-Premise Plattformen
- + Schnittstellen in CRM / ERP
- + Aufgaben | Workflowsteuerung
- + Digitaler Dokumenten-Versand | Empfang

Werner Tantzky GmbH | Johann-Georg-Schlosser-Straße 21 – 23 | 76149 Karlsruhe | Telefon +49 721 98 58 – 0 | E-Mail info@tantzky.de






 Erfahren Sie mehr: www.tantzky.de



HausbankWelt. Glücklich in die Zukunft.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



Sterne sammeln und
rundum gut versorgt mit
Ihrer **HausbankWelt**:
volksbank-ettlingen.de/
hausbank-pk



Volksbank
Ettlingen eG



HausbankWelt





Gesundheit und Bewegung

Gesundheitslehre, Körpererfahrung

BONUSREGELUNGEN BEI DEN KRANKENKASSEN

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse am Ort vor der Anmeldung! Mit der Teilnahmebescheinigung der Volkshochschule und dem Zahlungsbeleg können Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft erhalten.

Unsere Geschäftszeiten:

montags-freitags von 09.00-12.00 Uhr
 donnerstags außerdem von 16.00-18.00 Uhr
 In den Ferien bleibt das Büro der VHS nachmittags geschlossen!

047

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Christiane Eisenmenger
 Beginn/Zeit: Montag, ab 16.01.2023, 08.45-09.45 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 56,00

Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung aller wichtigen Muskelgruppen, einschließlich der Bauchmuskulatur. Dadurch wird die Haltefunktion des Körpers verbessert, die Wirbelsäule stabilisiert und die Beweglichkeit gesteigert. Außerdem wollen wir verkürzte Muskeln dehnen und lockern. Sie erhalten Tipps zum rückengerechten Verhalten im Alltag. Die Stunde endet mit einer kurzen Entspannungsphase.
 Mitzubringen: Kissen, Gymnastikmatte, großes Handtuch oder kleine Decke, Theraband, wenn vorhanden.

048

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Christiane Eisenmenger
 Beginn/Zeit: Montag, ab 24.04.2023, 08.45-09.45 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 56,00
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 47.

049

Rückenfit

Leitung: Tanja Peter
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 03.03.2023, 09.00-10.00 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 52,00

In einer Stunde Ganzkörpertraining, das speziell auf unsere Rücken- und Bauchmuskulatur abgestimmt ist, werden wir mit viel Spaß und guter Musik unsere Wirbelsäule und die einzelnen Muskelgruppen stärken und dehnen. Rückenschmerzen ade. Dafür gehen wir wieder aufrecht durchs Leben. Für ein abwechslungsreiches Training benutzen wir jede Stunde ein anderes Tool wie z.B. Hanteln, Bälle, zusammengerollte Handtücher oder das Theraband. Ich freue mich auf sportliche Stunden mit dir.
 Mitzubringen: Gymnastikmatte.

NEU

050

Rückenfit

Leitung: Tanja Peter
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 16.06.2023, 09.00-10.00 Uhr, 5-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 27,00
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 49.

NEU

051

NEU

**Raus aus deinen Schulter- und Nackenschmerzen
Die Aufrichtung deiner selbst
Für Frauen und Männer**

Leitung: Christiane Eisenmenger
Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 01.02.2023, 19.00-20.00 Uhr, 8-mal
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
Gebühr: € 42,00

Die Unterstützung zur Lösung von Verspannungen durch gezielte Übungen. Der Schlüssel zu schmerzfreiem Nacken, Schultern und Rücken.

Mitzubringen: Gymnastikmatte.

052

NEU

**Raus aus deinen Schulter- und Nackenschmerzen
Die Aufrichtung deiner selbst
Für Frauen und Männer**

Leitung: Christiane Eisenmenger
Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 26.04.2023, 19.00-20.00 Uhr, 10-mal
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
Gebühr: € 52,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 51.

053

**Beckenbodengymnastik für Frauen
Anfänger und fortgeschrittene Anfänger**

Leitung: Christiane Eisenmenger
Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 01.02.2023, 10.00-11.00 Uhr, 8-mal
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
Gebühr: € 48,00

Eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur stärkt Ihren Körper und Ihre Seele. Sie vermittelt Kraft, Sicherheit und ein stabiles Selbstwertgefühl. In diesem Kurs werden Top-Übungen für das regelmäßige Training, u.a. auch bei Harn- und Stuhlinkontinenz, im Alltag vorgestellt. Rückenschmerzen können verschwinden.

Mitzubringen: Sportkleidung, evtl. Jogginganzug, Kissen, Gymnastikmatte, großes Handtuch oder kleine Decke.

054

**Beckenbodengymnastik für Frauen
Anfänger und fortgeschrittene Anfänger**

Leitung: Christiane Eisenmenger
Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 26.04.2023, 10.00-11.00 Uhr, 8-mal
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
Gebühr: € 48,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 53.

Die Gebühren für bestimmte Kurse aus dem Bereich Gesundheit und Gymnastik werden von manchen Krankenkassen teilweise erstattet. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

055

**YOGA am Morgen
für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Leitung: Lien Phan
Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 01.02.2023, 09.00-10.30 Uhr, 8-mal
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
Gebühr: € 64,00

"Yoga am Morgen" ist eine Wohltat: wir üben einen kompakten Yoga-Morgenflow oder einfach eine Handvoll Asanas, die uns morgens gut tun. Unser gesamter Körper, unsere Wirbelsäule und unsere Muskulatur sind noch steif davon, acht Stunden lang im Bett gelegen zu haben. Wir bewegen den gesamten Körper ordentlich durch. So werden wir nicht nur schneller wach, unsere Wirbelsäule wird es uns auch danken! Wir üben so, dass wir spüren, wie unsere Körpertemperatur steigt. Wir spüren, wie unsere Körper warm werden und wir in steife Gelenke langsam Bewegung bringen können."

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

056

**YOGA am Morgen
für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Leitung: Lien Phan
Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 26.04.2023, 09.00-10.30 Uhr, 10-mal
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
Gebühr: € 78,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 55.

057

YOGA-Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Iris Hettinger
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 17.01.2023, 18.30-20.00 Uhr, 9-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 71,00

In diesem Kurs werden wir uns behutsam an Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemtechniken) herantasten, und die wohltuende Wirkung der Mantras erfahren. Es gibt viel Raum für Entspannung und Entschleunigung. Körperliche Konstitution und Leistungsfähigkeit sind nicht entscheidend, Yoga ist für Alle da!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

058

YOGA-Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Iris Hettinger
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 18.04.2023, 19.30-21.00 Uhr, 9-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 71,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 57.

059

YOGA-Kurs "Dein Körper - Dein Yoga"

Leitung: Iris Hettinger
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 12.01.23, 19.30-21.00 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 78,00

Yoga ist Verbindung: Verbindung zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen, zur Natur und allem was uns umgibt. Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und wohltuende Entspannungssequenzen kreierst Du eine neue Verbindung zu Dir selbst. Klangvolle Mantras begleiten uns durch die Stunde und unterstützen Dich auf deinem Weg. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

060

YOGA-Kurs "Dein Körper - Dein Yoga"

Leitung: Iris Hettinger
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 20.04.23, 19.30-21.00 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 78,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 59.

061

HATHA-YOGA Geeignet für Jede/n

Leitung: Marion Czysch
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 02.02.23, 08.45-10.15 Uhr, 8-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 64,00

„Öffne Dich Deinem Herzen und entdecke Deine wahre Natur“
 Yoga wirkt auf allen Ebenen und hält für jede/n etwas bereit, jederzeit, in jedem Alter, in jedem Moment. In diesem Kurs spürst Du Dich in Bewegung durch stärkende Asanas und wohltuende Flows, vertieft Deine Atmung und bringst Deine Energien zum Fließen. Entspannungstechniken, kleine Meditations- und Achtsamkeitsübungen gehören ebenso dazu wie wohlklingende Mantras. Nimm' Dir diese Auszeit und erfahre, wie entspannend und freudvoll Yoga für Körper, Geist und Seele sein kann und wie Du dadurch gelassener dem Alltag begegnen kannst. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

062

HATHA-YOGA Geeignet für Jede/n

Leitung: Marion Czysch
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 20.04.23, 08.45-10.15 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 78,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 61.

063

Faszien-YOGA

Für Anfänger und Geübte

Leitung: Gritta Gebbert
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 03.03.2023, 18.45-19.45 Uhr, 8-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 48,00

Faszien Yoga ist ein Ganzkörpertraining für mehr Flexibilität und Beweglichkeit. Die Faszien formen und stabilisieren unseren Körper und brauchen, genau wie Muskeln, regelmäßig Bewegung. Durch harmonische, atemgeführte Bewegungsabläufe und Yogahaltungen mit wohltuenden Dehnungen und Schwingungen wird das Faszien-gewebe angesprochen. Die Übungen können gezielt helfen Verspannungen zu lösen und das Bindegewebe straffen. Auch die Core- Muskulatur wird in diesem Kurs trainiert. Die Übungen werden im Stand und am Boden ausgeführt. Asanas aus dem Vinyasa Power Yoga und Elemente aus dem Yin Yoga helfen dabei beweglicher zu werden und eine bessere Körperhaltung zu erreichen.
 Mitzubringen: Gymnastik- oder Yogamatte, Handtuch, bequeme (Sport)Kleidung und etwas zu Trinken.

064

Qi Gong mit Freude - Vertiefungskurs

Leitung: Christine Fritz
 Beginn/Zeit: Montag, ab 16.01.2023, 19.00-20.30 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 78,00

Qi Gong ist ein wichtiger Teil der chinesischen Medizin. Durch harmonische Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen kommen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. Das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte werden gefördert und gestärkt, der Körper wird vitalisiert und durch regelmäßiges Üben lösen sich Verspannungen und Blockaden sanft auf. Selbstvertrauen, innere Ruhe und Gelassenheit können sich einstellen. Sie fühlen sich wohl und erfahren neue Lebensenergie und Lebensfreude.
 Mitzubringen: eigene Gymnastikmatte, Decke, Socken, bequeme Kleidung.

065

Qi Gong mit Freude - Vertiefungskurs

Leitung: Christine Fritz
 Beginn/Zeit: Montag, ab 08.05.2023, 19.00-20.30 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 78,00
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 64.

066

Qi Gong mit Freude - Vertiefungskurs

Leitung: Christine Fritz
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 17.01.2023, 17.45-19.15 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 78,00
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 64.

067

Qi Gong mit Freude - Vertiefungskurs

Leitung: Christine Fritz
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 09.05.2023, 17.45-19.15 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 78,00
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 64.

068

Tai Chi Chuan

Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: Bernd Weißer
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 17.01.2023, 19.30-20.30 Uhr, 8-mal
 (am 28.02.2023 kein Kurs)
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 47,00

Tai Chi Chuan ist eine chinesische Bewegungskunst, die von alters her der Erhaltung der Gesundheit, der Heilung von Krankheiten, der Selbstverteidigung und der körperlichen und geistigen Erholung dient. Heute erfreut sich Tai Chi Chuan einer sehr großen Beliebtheit und wird auch von Ärzten zur Gesunderhaltung und Therapie empfohlen. Der Kurs enthält vorbereitende Übungen aus dem Qi Gong und ist für Neueinsteiger sowie auch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.
 Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schuhe ohne Profilsohle.

069

Tai Chi Chuan

Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: Bernd Weißer
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 18.04.2023, 19.30-20.30 Uhr, 11-mal
 (am 13.06.2023 kein Kurs)
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 64,00
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 68.

070

Tai Chi Chuan Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: Bernd Weißer
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 17.01.2023, 20.45-21.45 Uhr, 8-mal
 (am 28.02.2023 kein Kurs)
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 47,00
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 68.

071

Tai Chi Chuan Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: Bernd Weißer
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 18.04.2023, 20.45-21.45 Uhr, 11-mal
 (am 13.06.2023 kein Kurs)
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 64,00
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 68.

072

NEU

Stressbewältigung im Alltag

Leitung: Wolfgang Häcker
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 07.02.2023, 19.30-21.00 Uhr, 8-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 180,00
 Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) benennt Stress als größtes Gesundheitsrisiko des 21. Jahrhunderts. In diesem Kurs lernen wir gemeinsam, wie wir dem Stress begegnen können. Am Ende dieses Lehrgangs werden Sie den biochemischen Stress-Prozess verstehen. Sie werden sensibilisiert für das, was Sie stresst. Sie gehen achtsamer mit Ihren Bedürfnissen um und haben zahlreiche Modelle und Techniken an der Hand, um Stress aktiv entgegenzuwirken. Allein dadurch werden Sie souveräner durch Ihren Alltag gehen. Darauf aufbauend arbeiten wir gemeinsam an Ihrer Resilienz, falls doch mal der Stress gewinnt. Durch diese Arbeit an Ihnen selbst werden Sie nach stressigen Situationen schneller in Ihre alte Form finden und somit dauerhaft leistungsfähiger sein. Da auch achtsame und resiliente Menschen nicht vor einem Burnout gefeit sind, widmen wir diesem Thema ebenfalls ein Kapitel. Damit werden Sie nicht nur für Ihre eigenen Warnsignale geschult, sondern können im beruflichen und privaten Alltag auch für andere eine wichtige Hilfestellung werden. Sie werden also effizienter arbeiten, weil Sie weniger ablenkt und aus der Ruhe bringt. Sie werden erfüllter leben, weil Sie achtsamer mit sich und Ihren Bedürfnissen umgehen.

Der Kurs ist zertifiziert und die Krankenkassen bezuschussen den Kurs in der Regel auf Antrag, ein entsprechendes Zertifikat wird bei regelmäßiger Teilnahme ausgestellt. Tipps aus der Naturmedizin unterstützen Sie auf dem Weg zu einem gesunden Schlaf.

073

Lachyoga - Lachtherapie Theorie und Praxis des Humors

Leitung: Florentina Ionescu
 Beginn/Zeit: Samstag, 24.06.2023, 14.15-18.00 Uhr
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 39,00

In diesem Seminar wird gezeigt, welche unschätzbare Heilkraft im Lachen liegt und wie einfach es im Grunde ist, diese Heilkraft zu nutzen. "Lachen kann körperliche und seelische Krankheiten heilen" behaupten die "heiteren Yogis", die die Lachmeditation üben. Es gibt auch eine moderne Lachtherapie: im theoretischen Teil des Seminars stehen die Physiologie und Psychologie des Lachens im Mittelpunkt, mit ihrem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Analysiert wird der Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Es wird jedoch nicht nur "graue Theorie" betrieben, sondern auch gelehrt, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen, eine "Lachpause bei der Arbeit" zu gestalten, Lachübungen und Spiele zu improvisieren. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

074

Tanz dich frei

Leitung: Andrea Hofmann-Schmidt
 Beginn/Zeit: Samstag, 25.03., 22.04., 13.05.2023,
 jeweils 14.00-16.00 Uhr
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 55,00

In diesem Kurs gibt es kein richtig und falsch, was zählt ist der Augenblick. Es kann mit kleinen Bewegungsanregungen spielerisch, frei und selbstbestimmt improvisiert werden. Am Anfang und Ende jeder Stunde laden einfache Körper- und Entspannungsübungen muskuläre Verspannungen ein, sich sanft aufzulösen. "Tanz dich frei" ist eine lustvolle und spannende Form sich bewusst wahrzunehmen und auszudrücken. Alleine oder mit Anderen, ganz dem eigenen Bedürfnis entsprechend. Wir tanzen in einem wertschätzenden, spannungsfreien Rahmen, entdecken spielerisch freudvoll unsere Leichtigkeit, und tanken neue Kräfte für die Anforderungen des Alltags. Das Lächeln kehrt zurück. Dieser Kurs ist in erster Linie für Frauen gedacht. Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Socken, Decke.

075

Indian Balance®

Den Körper bewegen, während die Seele ausruht

Leitung: Michael Thoma
 Beginn/Zeit: Samstag, 20.05.2023, 10.30-14.00 Uhr
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 39,00

Was ist Indian Balance?

Das indianische Training für geistige und körperliche Fitness
 Indian Balance ist ein Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining, das die überlieferten Erkenntnisse und Rituale der Native American Indians und der modernen Bewegungslehre verbindet. Bei sich sein, Leichtigkeit finden, Bewegungen erkunden, die Kunst Ruhe als Geschenk anzunehmen. Sensibel und emotional öffnet Indian Balance den Pfad zur Achtsamkeit und ist zugleich ein kreatives Wahrnehmungstraining.

Durch die fließenden Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine, Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der einzelnen Übungen ermöglichen Menschen aller Altersgruppen und Konditionstypen dieses Programm. Bewusstheit statt Perfektion – in der inneren Stille hört jede Bewegung des Denkens auf, und das Herz beginnt zu sprechen! - Indianische Weisheit

Wir können das alte indianische Wissen für unsere Ressourcen bewusst nutzen!

An diesem Punkt setzen wir mit unserem ganzheitlichen INDIAN BALANCE® Body-Mind-Soul Programm an, und nutzen die riesige Bandbreite der Indianischen Bewegungsrituale und Energie Techniken, der Nordamerikanischen Indianer sowie der Süd- und Zentralamerikanischen Indianer (Traditionen der Inkas und Mayas) für alle Indian Balance Gruppen- Bewegungs- und Lehrgangsmodule. Alle Programmstufen der Indian Balance Bewegungswelt sind so umgesetzt dass jede einzelne Technik für alle Altersgruppen und Konditionstypen erlernt und trainiert werden kann. Das Programm lässt sich einfach und individuell an die körperlichen und geistigen Voraussetzungen des Trainierenden anpassen, vermittelt Spaß an den Übungen und rasche Trainingserfolge. Gleichzeitig wird der gesamte Körper belebt und der Geist behutsam regeneriert.

076

NEU

Ganzheitliches Seh- und Augentraining in der Natur

Leitung: Frauke Grötz
 Beginn/Zeit: Samstag, 22.04.2023, 10.00-13.00 Uhr
 Treffpunkt: Marienstatue, Ende Merkurstraße
 Gebühr: € 29,00

Unsere Sehgewohnheiten, Handy und Laptop verlangen unseren Augen einiges ab. Der Blick ins Grüne tut den Augen gut, ein Augenspaziergang dient dem Ausgleich und regt alle Sinne an. Im

Grünen erholen sich die Augen und tanken sich auf. Bewegung, frische Luft und wohltuende Übungen für die Augen entspannen diese spürbar und fördern die Sehkraft. Gemeinsam führen wir bewährte Methoden der Augenentspannung in der Natur durch, welche leicht im Alltag eingebaut werden können. Ebenso genießen wir die Natur mit allen Sinnen.

Mitzubringen: Sitzkissen.

077

NEU

Ganzheitliches Seh- und Augentraining in der Natur

Leitung: Frauke Grötz
 Beginn/Zeit: Samstag, 10.06.2023, 10.00-13.00 Uhr
 Treffpunkt: Marienstatue, Ende Merkurstraße
 Gebühr: € 29,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 76.

078

Kräuterspaziergang im Frühling

Leitung: Frauke Grötz
 Beginn/Zeit: Donnerstag, 27.04.2023, 17.00-20.00 Uhr
 Treffpunkt: Eingang Kurpark, unterer Parkplatz
 Gebühr: € 29,00

Wir halten Ausschau nach den wilden Frühling Kräutern
 Bei diesem Kräuterspaziergang gehen wir auf "Du und Du" mit dem Löwenzahn, Schafgarbe, Giersch und weiteren Frühling Kräutern. Wir lernen die "jungen Wilden" unserer Region und ihre Heilwirkung, Anwendung und Verwendung in der Küche kennen. Das Motto lautet: Frühling Kräutern mit allen Sinnen; Betrachten - Fühlen - Kosten.

079

NEU

Mittsommer – der längste Tag und die kürzeste Nacht

Leitung: Frauke Grötz
 Beginn/Zeit: Mittwoch, 21.06.2023, 18.30-21.30 Uhr
 Treffpunkt: Eingang Kurpark, unterer Parkplatz
 Gebühr: € 34,00 (inkl. 5,00 € Materialkosten)

Die Sonne steht auf ihrem Höhepunkt und schreitet danach den Rückzug an. Gemeinsam möchten wir die Sonne einfangen und die Kräuter des Sommers entdecken. Wir erleben einen Abend mit den Kräutern des Sommers, mit den Ritualen der Mittsommernacht, mit mystischen Geschichten und mit kleinen Kräuter-Köstlichkeiten – ein Abend für alle Sinne.

080

Schönheit des Antlitzes

Natürlich - ohne Nebenwirkungen - mit Akupressur

Leitung: Monika Kunz
 Beginn/Zeit: Donnerstag, 16.02.2023, 18.30-20.00 Uhr
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 20,00

In nur 15 Minuten strahlend schön aussehen!
 Entspannte Gesichtszüge, straffe Haut und eine vitale Ausstrahlung! -
 Zauberei? - Ganz einfach mit Akupressur. Bei regelmäßiger Anwendung
 verschwinden selbst Falten. In angenehmer Atmosphäre erlernen Sie
 die Methode. Danach sind Sie in der Lage, selbständig Ihr individuelles
 Programm durchzuführen. Dieser Kurs ist auch für Männer geeignet!

081

Schönheit des Antlitzes

Natürlich - ohne Nebenwirkungen - mit Akupressur

Leitung: Monika Kunz
 Beginn/Zeit: Donnerstag, 20.07.2023, 18.30-20.00 Uhr
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 20,00
 Kursinhalt wie K 80 .



**Immer für Sie da, wenn es um
Ihre Gesundheit geht!**

... wir bringen's!

Schwarzwald Apotheke

Peter Sarbacher
 Kronenstraße 3
 76637 Waldbronn-Reichenbach
www.schwarzwaldapotheke-waldbronn.de

Tanz, Gymnastik, Bewegung

082

Workshop Line Dance Für Anfänger

Leitung: Gerd Herberger
 Beginn/Zeit: Samstag, 22.04.2023, 15.00-16.30 Uhr und
 Sonntag, 23.04.2023, 10.00-11.30 Uhr
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 29,00

Line Dance ist ein Tanzstil der aus den USA kommt. Er wird in
 « Lines », also in Reihen oder Linien getanzt, mehrere hintereinander.
 Jeder für sich aber doch gemeinsam. Ursprünglich ist diese Tanzform
 aus der amerikanischen Country Music entstanden und die bildet auch
 noch heute, neben Rock und Pop, den Schwerpunkt der Musik.
 Line Dance eignet sich für jede Altersklasse, für Männer und Frauen
 gleichermaßen.

Vielseitigkeit und Tanzerfolg sind garantiert.
 Vorkenntnisse sind für diesen Workshop nicht nötig.

083

Workshop Line Dance Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Gerd Herberger
 Beginn/Zeit: Samstag, 29.04.2023, 15.00-16.30 Uhr und
 Sonntag, 30.04.2023, 10.00-11.30 Uhr
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 29,00
 Leichte Vorkenntnisse erwünscht.
 Kursinhalt wie K 82.

084 NEU

Hola Hoop Fitness Das Workout mit dem Dreh

Leitung: Cornelia Gay
 Beginn/Zeit: Donnerstag, 19.01., 02.02., 16.02., 09.03.,
 23.03.2023, 18.30-19.30 Uhr
 Ort: Gymnastikraum, Waldschule, OT Etzenrot
 Gebühr: € 27,00

Der Hula-Hoop feiert ein Revival. Die Neuauflage des Reifens ist größer und schwerer, wodurch er sich einfacher um die Hüften schwingen lässt. Der Hula-Hoop-Reifen bringt Taille, Hüften und Beine in Form, stärkt die untere Rücken- und Bauchmuskulatur und bietet gleichzeitig ein effektives Herz-Kreislauf-Training. Balance, Körperhaltung und Beweglichkeit werden gefördert und die Fettverbrennung wird angekurbelt.

Mitzubringen: gewichteter (zwischen 0,9 und 1,4 kg) Hula-Hoop-Reifen, Matte, Handtuch, Getränk.
 Wichtig kein weites T-Shirt.

085 NEU

Hola Hoop Fitness Das Workout mit dem Dreh

Leitung: Cornelia Gay
 Beginn/Zeit: Donnerstag, 27.04., 11.05., 15.06.2023,
 18.30-19.30 Uhr
 Ort: Gymnastikraum, Waldschule, OT Etzenrot
 Gebühr: € 17,00
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 84.

086 NEU

Intervalltraining Tabata-Style + Bauch

Leitung: Cornelia Gay
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 26.01., 09.02., 02.03., 16.03.,
 30.03.2023, 18.30-19.30 Uhr
 Ort: Gymnastikraum, Waldschule, OT Etzenrot
 Gebühr: € 27,00

Das Tabata-Style-Training ist ein intensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensität absolviert. Die Ruhephasen zwischen den Intervallen sind kürzer als die Belastungsphasen, diese Trainingsmethode begünstigt den Körperfettabbau, regt den Stoffwechsel an und baut die Muskeln auf. Zum Abschluss folgt noch ein kurzes, aber knackiges Bauchworkout.
 Mitzubringen: Matte, Getränk, Handtuch, Sportschuhe.

087 NEU

Intervalltraining Tabata-Style + Bauch

Leitung: Cornelia Gay
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 04.05., 25.05., 22.06.2023,
 18.30-19.30 Uhr
 Ort: Gymnastikraum, Waldschule, OT Etzenrot
 Gebühr: € 17,00
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 86.

088

Ferienkurs Zumba-Fitness®

Leitung: Alexandra Eberhardt
 Beginn/Zeit: Montag, ab 07.08.2023, 17.45-18.45 Uhr, 4-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 22,00

Zumba kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workoutprogramm voller Spaß.



089

Zumba-Fitness®

Leitung: Alexandra Eberhardt
 Beginn/Zeit: Montag, ab 06.03.2023, 17.45-18.45 Uhr, 12-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 62,00
 Kursinhalt wie K 88.



STRONG NATION™

090

STRONG Nation™

Leitung: Alexandra Eberhardt
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 08.03.2023, 18.15-19.15 Uhr, 12-mal
 (am 03.05.2023 kein Kurs)
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 62,00

STRONG Nation™ ist ein **funktionelles Ganzkörpertraining** mit dem eigenen Körpergewicht bei dem **die ganze Muskulatur gestärkt** wird. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, damit du deine bisherigen Grenzen übersteigst und deine Fitnessziele schneller erreichst. Der **Nachbrenneffekt** ist zudem sehr hoch, da der Körper während des Trainings keine wirklichen Ruhephasen hat. Wenn er sich dann nach der Stunde erholt, ist die **Kalorienverbrennung umso höher**.

Das Programm ist eine sehr schweißtreibende Sache, es beinhaltet Kniebeugen, Liegestützen und Sprünge und hat mit Tanzen nichts zu tun.

Mitzubringen: Gymnastikmatte.

091

Zumba-Fitness®

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 11.01.2023, 19.20-20.20 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 52,00
 Kursinhalt wie K 88.



092

Zumba-Fitness®

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 19.04.2023, 19.20-20.20 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 52,00
 Kursinhalt wie K 88.



093

Zumba-Fitness®

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 13.01.2023, 17.30-18.30Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 52,00
 Kursinhalt wie K 88.



094

Zumba-Fitness®

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 21.04.2023, 17.30-18.30Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 52,00
 Kursinhalt wie K 88.



- VERKAUF
- LIEFERUNG
- VERLEGUNG
- MONTAGE



ALLION
 BODENBELÄGE
im Design

Torsten Allion
 Friedenstraße 34
 76337 Waldbronn-Reichenbach
 Telefon 07243 3240970
 Telefax 07243 3240971
 Mobil 0170 4841318



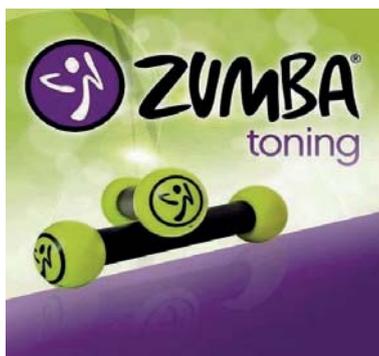
095

Zumba toning®

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Samstag, ab 14.01.2023, 09.00-10.00 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 52,00

Ein innovatives Muskeltraining unter Zuhilfenahme von leichten Toningsticks zu Zumbamusik. Zur Steigerung der gesamten Leistungsfähigkeit durch progressives Training mit leichten Gewichten. Ein Training für den gesamten Körper.

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk, Toningsticks wenn vorhanden, ansonsten zwei 0,5l Wasserflaschen.



096

Zumba toning®

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Samstag, ab 22.04.2023, 09.00-10.00 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 52,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 95.



097

deepWORK™

Leitung: Christina Schmid
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 11.01.2023, 17.15-18.15 Uhr, 5-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 27,00

deepWORK™ ist ein athletisches, funktionelles, anstrengendes und einzigartiges Kraft-Ausdauer-Programm, das den Körper ganzheitlich trainiert. Ein energetisches Workout auf Basis der fünf Elemente wie bei der chinesischen Medizin (Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser). Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. **100% Fettverbrennung, das Lösen von aufgetauter Energie, das Lernen vom Loslassen, körperliches Training, mentales Training, das Kennenlernen persönlicher Grenzen, das Entdecken innerer Stärke, das Verschmelzen von Yin & Yang im eigenen Körper, die Begegnung mit Emotionen.**

Das Programm ist ideal für alle, die in kurzer Zeit ein knackiges, athletisch-funktionelles Training absolvieren wollen. Man setzt bei deepWORK™ **nur seinen eigenen Körper** ein. Die Übungen sind **einfach** und man kommt schnell in einen "Flow", der ausgleichend auf die eigenen Energien wirkt. Die, die zu wenig Energie haben, werden gestärkt und die, die zu viel Energie haben bzw. gestresst sind, kommen runter!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Trinken, Handtuch, ggf. Wechselkleidung.



098

deepWORK™

Leitung: Christina Schmid
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 22.03.2023, 17.15-18.15 Uhr, 10-mal
 (am 10.05.2023 kein Kurs)
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 52,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 97.

099

Ferienkurs Fitness-Mix

Leitung: Christiane Eisenmenger
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 03.08.23, 18.30-20.00 Uhr, 4-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 32,00

Flach, straff, knackig, so können Bauch, Beine und Po sein - wenn Frau gezielt etwas gegen die berühmten Problemzonen unternimmt. Fat-burnergymnastik kann Pölsterchen schmelzen lassen und das Gewebe festigen. Gemeinsam bei flotter Musik gibt es gezielte Kräftigungs- und Straffungsübungen mit und ohne Hilfsmittel. Mit Entspannungsübungen (u.a. Yogaelementen) wird das Programm abgerundet und die Teilnehmer werden mit Glücksgefühlen in ihren Alltag zurückkehren.
 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, gute Sportschuhe und Getränk.

100

Bauch-Beine-Po

Leitung: Petra Becker
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 17.01.2023, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 52,00

Ein effektives und forderndes Training erwartet Sie in dieser Stunde. Der Schwerpunkt liegt hierbei nach einem Warmup auf dem Training der „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po, jedoch werden auch Übungen für den Rücken und Schulterbereich mit einfließen. In der Gruppe und mit moderner Musik wird in einem auf Intervallen aufgebauten Training Kraft und Ausdauer verbessert und die Figur definiert. Am Abschluss stehen Dehnungsübungen um die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.
 Mitzubringen: rutschfeste Schuhe, wenn möglich Gymnastikmatte.

101

Bauch-Beine-Po

Leitung: Petra Becker
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 18.04.2023, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 52,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 100.

102

Pilates für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Petra Becker
 Beginn/Zeit: Montag, ab 16.01.2023, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal
 Ort: Gymnastikraum Waldschule, OT Etzenrot
 Gebühr: € 52,00

„Pilates ist ein sehr sanftes aber wirkungsvolles Ganzkörpertraining, welches besonders die tiefliegende Muskulatur der Körpermitte (Beckenboden, Bauch und Rücken) trainiert. Somit wird an einer guten Körperhaltung, einem straffen Bauch und einem starken Rücken gearbeitet. Das Ziel von Pilates ist es, Kraft aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhöhen und Stress zu reduzieren. Dieser Einsteigerkurs vermittelt grundlegende Kenntnisse über die Arbeit mit dem Powerhouse und der speziellen Pilates-Atmung. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Kleidung und dicke Socken.“

103

Pilates für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Petra Becker
 Beginn/Zeit: Montag, ab 17.04.2023, 18.15-19.15 Uhr, 9-mal
 Ort: Gymnastikraum Waldschule, OT Etzenrot
 Gebühr: € 47,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 102.

104

Pilates für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Petra Becker
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 17.01.2023, 19.30-20.30 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 52,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 102.

105

Pilates für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Petra Becker
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 18.04.2023, 19.30-20.30 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 52,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 102.

106

Pilates am Vormittag

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Leitung: Monika Harmati-Oehmen
 Beginn/Zeit: Do., ab 12.01.2023, 11.00-12.00 Uhr, 14-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 72,00

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule (Powerhouses). Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Da der Schwerpunkt des Trainings auf der Körperkontrolle liegt, garantiert die Pilates-Methode ein einzigartiges Workout, das lang anhaltende Trainingsergebnisse bringt.

So wirkt sich die Methode auf den Körper aus:

- strafferer Körper
 - aufrechte Haltung
 - Stärkung der Bauch- Lenden- und Beckenmuskulatur sowie der Wirbelsäule und der tiefen Rumpfmuskulatur
 - Verbesserung der Beweglichkeit
 - Harmonie von Körper und Geist
 - verbesserte Versorgung mit Sauerstoff
- Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke, bequeme Kleidung, Handtuch, dicke Socken.

107

Fitness- und Rückentraining

Leitung: Christiane Eisenmenger
 Beginn/Zeit: Montag, ab 16.01.2023, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 52,00

Durch speziell ausgesuchte Kräftigungsübungen werden Rücken und Bauch, Arme, Beine und Gesäß gekräftigt und gestrafft.
 Mitzubringen: Gymnastikmatte.

108

Fitness- und Rückentraining

Leitung: Christiane Eisenmenger
 Beginn/Zeit: Montag, ab 24.04.2023, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 52,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 107.

109

Fitness- und Rückentraining

Leitung: Petra Becker
 Beginn/Zeit: Montag, ab 16.01.2023, 19.30-20.30 Uhr, 10-mal
 Ort: Gymnastikraum Waldschule, OT Etzenrot
 Gebühr: € 52,00

Durch speziell ausgesuchte Kräftigungsübungen werden Rücken und Bauch, Arme, Beine und Gesäß gekräftigt und gestrafft. Ein Warmup-Programm und Dehnübungen zum Erhalt der Beweglichkeit runden die Stunde ab.

Mitzubringen: Gymnastikmatte.

110

Fitness- und Rückentraining

Leitung: Petra Becker
 Beginn/Zeit: Montag, ab 17.04.2023, 19.30-20.30 Uhr, 9-mal
 Ort: Gymnastikraum Waldschule, OT Etzenrot
 Gebühr: € 47,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 109.

111

Funktionelle Fitness-Gymnastik mit Entspannung

Leitung: Sandra Lauinger
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 11.01.2023, 18.20-19.20 Uhr, 9-mal
 (am 01.02.2023 kein Kurs)
 Ort: Gymnastikraum, Waldschule, OT Etzenrot
 Gebühr: € 47,00

Anspruchsvolle, intensive Ausdauer-gymnastik bei moderner Musik, Übungen zur Verbesserung der abgeschwächten wie auch der verkürzten Muskulatur. Gezielt werden auch Problemzonen wie Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert. Ein anschließendes Stretching fördert die körperliche und geistige Entspannung.
 Mitzubringen: Gymnastikmatte.

112

Funktionelle Fitness-Gymnastik mit Entspannung

Leitung: Sandra Lauinger
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 19.04.2023, 18.20-19.20 Uhr, 9-mal
 (am 26.04.2023 kein Kurs)
 Ort: Gymnastikraum, Waldschule, OT Etzenrot
 Gebühr: € 47,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 111.

113

Funktionelle Fitness-Gymnastik mit Entspannung

Leitung: Sandra Lauinger
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 11.01.2023, 19.35-20.35 Uhr, 9-mal
 (am 01.02.2023 kein Kurs)
 Ort: Gymnastikraum, Waldschule, OT Etzenrot
 Gebühr: € 47,00
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 111.

114

Funktionelle Fitness-Gymnastik mit Entspannung

Leitung: Sandra Lauinger
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 19.04.2023, 19.35-20.35 Uhr, 9-mal
 (am 26.04.2023 kein Kurs)
 Ort: Gymnastikraum, Waldschule, OT Etzenrot
 Gebühr: € 47,00
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 111.

115

NEU

Funktionsgymnastik von Kopf bis Fuß

Leitung: Alexandra Augenstein
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 24.01.2023, 09.00-10.00 Uhr, 8-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 42,00
 Mit abwechslungsreichen und funktionellen Übungen, die Gelenke und Wirbelsäule schonen, kräftigen wir den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition.
 Mit sanften Dehn- u. Entspannungsübungen zum Abschluss jeder Stunde sorgen wir für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag.
 Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Sportschuhe u. Trinken.

116

NEU

Funktionsgymnastik von Kopf bis Fuß

Leitung: Alexandra Augenstein
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 18.04.2023, 09.00-10.00 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 52,00
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 115.

117

NEU

Nordic Walking

Leitung: Alexandra Augenstein
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 08.02.2023, 09.00-10.00 Uhr, 8-mal
 Treffpunkt: Kurpark Konzertsegel
 Gebühr: € 42,00

Sanft, höchst effektiv und so beliebt wie einfach: Trainieren Sie Ihre Ausdauer mit Nordic Walking! Sie stärken Herz-Kreislauf- und Immunsystem, bauen Stress ab und verbrennen reichlich Kalorien. Alles, was Sie brauchen: ein Paar Sportschuhe, Stöcke und diesen Kurs.

Info: Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt, nur bei Gewitter oder extrem schlechten Bedingungen suchen wir einen Ersatztermin.

118

NEU

Nordic Walking

Leitung: Alexandra Augenstein
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 10.05.2023, 09.00-10.00 Uhr, 8-mal
 Treffpunkt: Kurpark Konzertsegel
 Gebühr: € 42,00

Kursinhalt wie K 117.

119

NEU

Outdoor-Fitness mit dem Kinderwagen

Leitung: Alexandra Augenstein
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 28.02.2023, 10.15-11.15 Uhr, 5-mal
 Treffpunkt: Kurpark Konzertsegel
 Gebühr: € 27,00

Du treibst gerne Sport an der frischen Luft? Dieser Kurs ist eine effektive Kombination aus Kräftigungs-, Koordinations-, Ausdauer und Beweglichkeitstraining. Die Trainingseinheit besteht aus Erwärmung u. Mobilisation, Ganzkörperübungen, Cardio-Einheiten sowie Dehnen der beanspruchten Muskulatur. Lass Dich überraschen! Du wirst erstaunt sein, wieviel Spaß "Mama-Fitness" macht.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, der Witterung angepasste Kleidung u. ein Getränk. Fürs Baby: Kinderwagen oder Tragehilfe.

120 NEU

Outdoor-Fitness mit dem Kinderwagen

Leitung: Alexandra Augenstein
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 18.04.2023, 10.15-11.15 Uhr, 10-mal
 Treffpunkt: Kurpark Konzertsegele
 Gebühr: € 52,00
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 119.



Halten auch Sie Ausschau nach einer neuen Dusche?



☎ 07243 61530

Pforzheimer Str. 49 · Waldbronn · www.becker-sanitaertechnik.de



Neueröffnung: Im Januar 2023 kostenfrei alle Kurse ausprobieren

Ab Januar 2023 sind wir neu Im Ermlisgrund 2b in Waldbronn. Sichere Dir jetzt Deinen Platz für das kostenfreie Training im Januar unter info@taekima.de oder 0163-5573-650.

Taekima Classic oder Taekima Best Age Ein Trainingskonzept, das Dein Leben verändert

Taekima ist ein wahres Multitalent. Wir setzen körperliche, mentale und emotionale Impulse und verbinden in **jeder Trainingseinheit** die besten Übungen aus Fitness, Entspannung, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

- Du wirst ausgeglichener, gelassener und reduzierst Deinen Stress
 - Du lernst leichter zu entspannen und schneller zu regenerieren
 - Du steigert Deine Fitness durch ein effizientes Ganzkörpertraining **ohne Geräte**
 - Du kannst Dich besser vor verbalen und körperlichen Übergriffen schützen
 - Du trittst souveräner auf und wirst selbstbewusster
- So wirst Du sportlicher, entspannter und selbstsicherer und entwickelst ein völlig neues Lebensgefühl.

Kurs-Schwerpunkt Taekima Classic:

fit und leistungsfähig, souveränes Auftreten, effizient verteidigen, Stress abbauen.

Kurs-Schwerpunkt Taekima Best Age:

Beweglichkeit verbessern, neue Energie tanken, Selbstbewusst Grenzen setzen, Impulse für Körper, Geist und Seele.

Kurszeiten:

Dienstag + Donnerstag

- 9.00 Uhr - 10.00 Uhr Best Age
- 10.00 Uhr - 11.00 Uhr Classic (25 - 60 Jahre)
- 17.30 Uhr - 18.30 Uhr Taekima Classic I (15 - 25 Jahre)
- 18.45 Uhr - 19.45 Uhr Taekima Classic III (45 - 60 Jahre)
- 20.00 Uhr - 21.00 Uhr Taekima Classic II (25 - 45 Jahre)

Samstag

- 14.00 Uhr - 15.00 Uhr Taekima Kids I (6 - 15 Jahre)
- 15.15 Uhr - 16.15 Uhr Classic I+II (15 - 45 Jahre)
- 16.30 Uhr - 17.30 Uhr Classic 3 (45 - 60 Jahre)

121 **NEU**  sportlich · entspannt · selbstsicher

Taekima - Best Age ab 60 Jahren
Fitness, Entspannung,
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Leitung: Kai Pustlauk
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 07.02.2023, 09.00-10.00 Uhr, 4-mal
 Treffpunkt: Taekima Studio, Im Ermlisgrund 2b, Waldbronn
 Gebühr: € 55,00
 Kursinhalt siehe Kasten.

124 **NEU**  sportlich · entspannt · selbstsicher

Taekima – Classic (25-60 Jahre)
Fitness, Entspannung,
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Leitung: Kai Pustlauk
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 02.02.2023, 10.00-11.00 Uhr, 4-mal
 Treffpunkt: Taekima Studio, Im Ermlisgrund 2b, Waldbronn
 Gebühr: € 55,00
 Kursinhalt siehe Kasten.

122 **NEU**  sportlich · entspannt · selbstsicher

Taekima - Best Age ab 60 Jahren
Fitness, Entspannung,
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Leitung: Kai Pustlauk
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 02.02.2023, 09.00-10.00 Uhr, 4-mal
 Treffpunkt: Taekima Studio, Im Ermlisgrund 2b, Waldbronn
 Gebühr: € 55,00
 Kursinhalt siehe Kasten.

125 **NEU**  sportlich · entspannt · selbstsicher

Taekima – Classic I (15-25 Jahre)
Fitness, Entspannung,
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Leitung: Kai Pustlauk
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 07.02.2023, 17.30-18.30 Uhr, 4-mal
 Treffpunkt: Taekima Studio, Im Ermlisgrund 2b, Waldbronn
 Gebühr: € 55,00
 Kursinhalt siehe Kasten.

123 **NEU**  sportlich · entspannt · selbstsicher

Taekima – Classic (25-60 Jahre)
Fitness, Entspannung,
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Leitung: Kai Pustlauk
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 07.02.2023, 10.00-11.00 Uhr, 4-mal
 Treffpunkt: Taekima Studio, Im Ermlisgrund 2b, Waldbronn
 Gebühr: € 55,00
 Kursinhalt siehe Kasten.

126 **NEU**  sportlich · entspannt · selbstsicher

Taekima – Classic I (15-25 Jahre)
Fitness, Entspannung,
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Leitung: Kai Pustlauk
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 02.02.2023, 17.30-18.30 Uhr, 4-mal
 Treffpunkt: Taekima Studio, Im Ermlisgrund 2b, Waldbronn
 Gebühr: € 55,00
 Kursinhalt siehe Kasten.

127 **NEU**  sportlich · entspannt · selbstsicher

Taekima – Classic III (45-60 Jahre)
Fitness, Entspannung,
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Leitung: Kai Pustlauk
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 07.02.2023, 18.45-19.45 Uhr, 4-mal
 Treffpunkt: Taekima Studio, Im Ermlisgrund 2b, Waldbronn
 Gebühr: € 55,00
 Kursinhalt siehe Kasten.

130 **NEU**  sportlich · entspannt · selbstsicher

Taekima – Classic II (25-45 Jahre)
Fitness, Entspannung,
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Leitung: Kai Pustlauk
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 02.02.2023, 20.00-21.00 Uhr, 4-mal
 Treffpunkt: Taekima Studio, Im Ermlisgrund 2b, Waldbronn
 Gebühr: € 55,00
 Kursinhalt siehe Kasten.

128 **NEU**  sportlich · entspannt · selbstsicher

Taekima – Classic III (45-60 Jahre)
Fitness, Entspannung,
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Leitung: Kai Pustlauk
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 02.02.2023, 18.45-19.45 Uhr, 4-mal
 Treffpunkt: Taekima Studio, Im Ermlisgrund 2b, Waldbronn
 Gebühr: € 55,00
 Kursinhalt siehe Kasten.

129 **NEU**  sportlich · entspannt · selbstsicher

Taekima – Classic II (25-45 Jahre)
Fitness, Entspannung,
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Leitung: Kai Pustlauk
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 07.02.2023, 20.00-21.00 Uhr, 4-mal
 Treffpunkt: Taekima Studio, Im Ermlisgrund 2b, Waldbronn
 Gebühr: € 55,00
 Kursinhalt siehe Kasten.



K 131 - 149 Kooperation mit dem Golfclub Johannesthal, Königsbach-Stein

131

Mein erstes Golferlebnis
Trendsport GOLF entdecken
Schnupperkurs

Veranstalter: Golfclub Johannesthal
 Beginn/Zeit: Samstag, 04.03.2023, 13.00 -15.00 Uhr
 Treffpunkt: Golfclub Johannesthal, Johannesthaler Hof, 75203 Königsbach-Stein
 Tel. 07232/80 98-61, www.johannesthal.de oder info@johannesthal.de
 Gebühr: € 19,00

Sie möchten die Trendsportart Golf kennenlernen und Ihre ersten Golfbälle schlagen?

Angeleitet durch einen erfahrenen Golftrainer lernen Sie die verschiedenen Schlagvarianten des Golfsports kennen und trainieren diese auf dem Übungsgelände unserer Golfanlage.

Leistungen:

- 2 Stunden Unterricht bei einem PGA Golflehrer
- Benutzung der gesamten Übungseinrichtung
- Leihschläger
- Übungsbälle

Mitzubringen: Spielfreude, Neugier, sportliche Kleidung und Turnschuhe.

Weitere Termine:

- K 132 – Sonntag, 19.03.2023, 14.00-16.00 Uhr
- K 133 – Samstag, 01.04.2023, 13.00-15.00 Uhr
- K 134 – Sonntag, 16.04.2023, 14.00-16.00 Uhr
- K 135 – Samstag, 06.05.2023, 13.00-15.00 Uhr
- K 136 – Sonntag, 21.05.2023, 14.00-16.00 Uhr
- K 137 – Samstag, 03.06.2023, 13.00-15.00 Uhr
- K 138 – Sonntag, 18.06.2023, 14.00-16.00 Uhr
- K 139 – Samstag, 01.07.2023, 13.00-15.00 Uhr
- K 140 – Sonntag, 16.07.2023, 14.00-16.00 Uhr
- K 141 – Samstag, 29.07.2023, 13.00-15.00 Uhr

142

Lust auf GOLF

Intensiv - Schnupperkurs

- Veranstalter: Golfclub Johannesthal
 Beginn/Zeit: Samstag, 11.03.2023, 13.00 -16.00 Uhr
 Treffpunkt: Golfclub Johannesthal, Johannesthaler Hof,
 75203 Königsbach-Stein
 Tel. 07232/80 98-61, www.johannesthal.de oder
info@johannesthal.de
 Gebühr: € 59,00

Der Golfsport begeistert Sie und Sie möchten die sportliche Vielfalt des Golfspiels kennenlernen?

Angeleitet durch einen erfahrenen Golftrainer lernen Sie die verschiedenen Schlagvarianten des Golfsports kennen, trainieren diese intensiv auf unserem Übungsgelände und erhalten erste professionelle Trainingstipps.

Leistungen:

- 3 Stunden Unterricht bei einem PGA Golflehrer
- Benutzung der gesamten Übungseinrichtung
- Leihschläger
- Übungsbälle

Mitzubringen: Spielfreude, Neugier, sportliche Kleidung und Turnschuhe.

Weitere Termine:

- K 143 – Sonntag, 09.04.2023, 12.00-15.00 Uhr
- K 144 – Samstag, 29.04.2023, 13.00-16.00 Uhr
- K 145 – Sonntag, 14.05.2023, 12.00-15.00 Uhr
- K 146 – Samstag, 27.05.2023, 13.00-16.00 Uhr
- K 147 – Sonntag, 11.06.2023, 12.00-15.00 Uhr
- K 148 – Samstag, 24.06.2023, 13.00-16.00 Uhr
- K 149 – Samstag, 22.07.2023, 13.00-16.00 Uhr

150

Intuitives Bogenschießen

Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 9 Jahren

- Leitung: Rigobert Ochs
 Beginn/Zeit: Samstag, ab 25.03.2023, 09.00-10.30 Uhr, 8-mal
 Ort: Sporthalle Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 85,00

Bogenschießen verbessert grundsätzlich Aufmerksamkeit und Konzentration, Körperwahrnehmung und Körperspannung. Es schult Motorik, baut besonders Rückenkraft auf. Intuitives Bogenschießen ist darüber hinaus eine Möglichkeit, Stress abzubauen, zu sich selbst zu finden. Kursziele: Erlernen, verbessern der Grundtechnik des Bogenschießens, Stärkung des Selbstbewusstseins durch Erfolgserlebnisse, Ruhe erleben, Freude haben (beim Schießen auf Luftballons), gemeinsam Aufgaben lösen (beim Synchronschießen).

Die gesamte Ausrüstung wird gestellt: Bogen für Rechts- und Linkshänder in verschiedenen Stärken, Pfeile, Unterarm- und Fingerschutz. Denken Sie bitte an saubere Hallenschuhe.

Neu! ↗

Hier zählt

KLASSE STATT MASSE

Die ganze Welt des Lesens,
Wissens, Hörens & Sehens!
Vier Mal in Deiner Nähe
oder online unter:
www.literadur.de

Standorte in Remchingen,
Pfinztal, Waldbronn und
Bauschlott.

LiteraDur

BÜCHER & NOTEN



Essen und Trinken



Kreativkurse

Nähen, Textiles Gestalten

153

Nähen und Zuschneiden

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Montag, ab 16.01.2023, 19.00-21.30 Uhr, 8-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 87,00

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, aktuelle Mode nach eigenen Wünschen selbst herzustellen. Eigene Nähmaschinen können mitgebracht werden. Es stehen jedoch auch Leihmaschinen zur Verfügung (Gebühr: € 8,00 pro Kurs).

154

Nähen und Zuschneiden

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Montag, ab 17.04.2023, 19.00-21.30 Uhr, 8-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 87,00
 Kursinhalt wie K 153.

155

Nähen und Zuschneiden

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 17.01.2023, 09.00-11.30 Uhr, 8-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 87,00
 Kursinhalt wie K 153.

156

Nähen und Zuschneiden

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 18.04.2023, 09.00-11.30 Uhr, 8-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 87,00
 Kursinhalt wie K 153.

Übrigens ...

wussten Sie, dass in unseren Back- und Kochkursen auch Männer herzlich willkommen sind?

151

Pralinenkurs

Leitung: Christina Kramer, Konditormeisterin
 Beginn/Zeit: Freitag, 24.03.2023, 15.00-17.00 Uhr und Samstag, 25.03.2023, 14.00-17.00 Uhr
 Ort: Küche, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 30,00 (+ ca. 20,00-25,00 € Lebensmittel sind im Kurs zu bezahlen)

Passend zur Osterzeit lernen Sie die Herstellung von Trüffeln mit verschiedenen Füllungen.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäß, Getränk.

Abmeldung nur bis zum 10.03.2023 möglich!

152

Pralinenkurs

Leitung: Christina Kramer, Konditormeisterin
 Beginn/Zeit: Freitag, 28.04.2023, 15.00-17.00 Uhr und Samstag, 29.04.2023, 14.00-17.00 Uhr
 Ort: Küche, Anne-Frank--Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 30,00 (+ ca. 20,00-25,00 € Lebensmittel sind im Kurs zu bezahlen)

Passend zum Muttertag lernen Sie die Herstellung von Trüffeln mit verschiedenen Füllungen.

Mitzubringen wie K 151.

Abmeldung nur bis zum 14.04.2023 möglich!

157

Nähen und Zuschneiden

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 18.01.2023, 09.00-11.30 Uhr, 8-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 87,00
 Kursinhalt wie K 153.

158

Nähen und Zuschneiden

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 19.04.2023, 09.00-11.30 Uhr, 8-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 87,00
 Kursinhalt wie K 153.

159

Nähen und Zuschneiden

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 19.01.23, 19.00-21.30 Uhr, 8-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 87,00
 Kursinhalt wie K 153.

160

Nähen und Zuschneiden

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 20.04.23, 19.00-21.30 Uhr, 8-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 87,00
 Kursinhalt wie K 153.

161

Nähen und Zuschneiden

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 20.01.2023, 14.30-17.00 Uhr, 8-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 87,00
 Kursinhalt wie K 153.

162

Nähen und Zuschneiden

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 21.04.2023, 14.30-17.00 Uhr, 8-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 87,00
 Kursinhalt wie K 153.

163

Workshop Nähen und Zuschneiden

Leitung: Julia Becker
 Beginn/Zeit: Freitag 18.00-22.00 Uhr und
 Samstag 09.30-13.30 Uhr
**Interessenten bitte bei der VHS melden
 Termin wird dann vereinbart**
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 43,00
 Kursinhalt wie K 153.

Nähmaschinen Service – ML



Michael Limpert
 Haushalt Nähmaschinen
 Reparatur – Service – Verkauf

Ortsstr. 25 – 76228 Karlsruhe
 T 0721 66975411 – M 0170 2336195
 limpert.ns@gmail.com



Zeichnen und Malen

164

Kunst Kreativ Workshop Farbenprächtige Pfauenbilder in Acryl für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Leitung: Andrea Kugler
 Beginn/Zeit: Montag, 23.01.2023, 09.00-12.00 Uhr
 Ort: Kugler-Academy, Untere Dorfstr. 29,
 76327 Pfinztal
 Gebühr: 49,00 € (inkl. 10,00 Materialkosten für Leinwand
 50x50 cm, Acrylfarben und Pinsel)

Seien Sie einfach kreativ und malen Sie in Ihren Lieblingsfarben ein Pfauenbild auf eine Leinwand, in wunderschöner Atelieratmosphäre. Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk.

Weitere Infos unter andrea.kugler@online.de,
 Tel.: 0163 - 1437056.

165

NEU

Realistisch zeichnen und mit Aquarell malen

Leitung: Heidi Lots
 Beginn/Zeit: Freitag, 10.03.2023, 18.00-22.00 Uhr
 Ort: Atelier Heidi Lots, Hetzelstr. 3, OT Reichenbach
 Gebühr: € 55,00 (inkl. Material)

In einer gemütlichen Runde beginnen wir, mit Hilfe und Anleitung, zu zeichnen um danach das Abenteuer mit Pinsel und Aquarell zu starten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch nicht hinderlich; alle sind herzlich willkommen.

Mitzubringen: Bleistifte, Spitzer, Radiergummi und falls vorhanden Pinsel und Farben.

166

NEU

Porzellanmalerei

Ein besonderes Ostergeschenk für einen besonderen Menschen – für die Ewigkeit brennen

Leitung: Heidi Lots
 Beginn/Zeit: Freitag, 17.03.2023, 18.00-22.00 Uhr und
 Freitag, 24.03.2023, 18.00-22.00 Uhr
 Ort: Atelier Heidi Lots, Hetzelstr. 3, OT Reichenbach
 Gebühr: € 72,00 (inkl. 1 Porzellanelement, Materialien
 und 2 Brände)

Wählen Sie das Porzellanobjekt aus – Tasse, Schüsselchen oder Kinderteller - ein Motiv und Farbe und wir bringen zusammen die Idee ins Leben. Das fertige Element ist danach auch für die Spülmaschine geeignet.

Ein Kreativkurs, bei dem auch Spaß in einer gemütlichen Runde angesagt ist.

Vorbesprechungen zum Element und Motiv sind zwecks Vorbereitung ideal. Setzen Sie sich bitte vorab mit der Kursleiterin in Verbindung: Telefon 0176-23154700 oder lotsnature@gmail.com

Mosaiktechnik

167

Glas Atelierwerkstatt

Glasmosaik - eigene Windlichter mit farbigem Cathedral Glas gestalten für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Leitung: Andrea Kugler
 Beginn/Zeit: Samstag, 21.01.2023, 10.00-14.00 Uhr
 Ort: Kugler-Academy, Untere Dorfstr. 29,
 76327 Pfinztal
 Gebühr: 49,00 € (+ ca. 15,00 € Materialkosten sind
 jeweils bar im Kurs zu bezahlen)

Ein Kreativ Event speziell für Sie gemacht. Entspannen Sie sich, und setzen Sie Ihr kreatives Potential bei diesem Workshop um. Sie werden angeleitet von der Mosaik und Glaskünstlerin Andrea Kugler, in Ihrem eigenen Atelier.

Wählen Sie für Ihr Windlicht, Farbe und Material, und setzen Sie diese neu interpretierte Technik bei Ihrem Designerstück ein. Sie werden begeistert sein.

Vorbesprechungen zu Design, Farbe und Material sind sehr gerne individuell, vorab, im Atelier, nach Absprache möglich. Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk.

Die Objekte müssen zwecks Vorbereitung und Bestellung, mit der Kursleitung abgesprochen werden. Setzen Sie sich bitte vorab mit der Dozentin in Verbindung, andrea.kugler@online.de, Tel.: 0163 - 1437056.

Haben Sie Ihre Kursgebühr schon bezahlt?

Töpfern

168

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Trudel Czychi
 Beginn/Zeit: Montag, ab 06.03.2023, 09.30-12.00 Uhr, 6-mal
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 88,00 (inkl. Material bis max. 7 kg gebrannter Ton)
 Anfänger und Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, nach eigenen Ideen oder unter Anleitung nach verschiedenen Techniken zu töpfern (z.B. Kacheln, Schalen, Gefäße aller Art, Schmuck, Figuren) und zu glasieren (Glasuren, Steinzeug, Engobenmalerei, Verzierung mit Gold, polychromes Polieren).

169

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Trudel Czychi
 Beginn/Zeit: Montag, ab 08.05.2023, 09.30-12.00 Uhr, 6-mal
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 88,00 (inkl. Material bis max. 7 kg gebrannter Ton)
 Kursinhalt wie K 168.

170

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Trudel Czychi
 Beginn/Zeit: Montag, ab 06.03.2023, 19.00-21.30 Uhr, 6-mal
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 88,00 (inkl. Material bis max. 7 kg gebrannter Ton)
 Kursinhalt wie K 168.

171

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Trudel Czychi
 Beginn/Zeit: Montag, ab 08.05.2023, 19.00-21.30 Uhr, 6-mal
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 88,00 (inkl. Material bis max. 7 kg gebrannter Ton)
 Kursinhalt wie K 168.

172

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

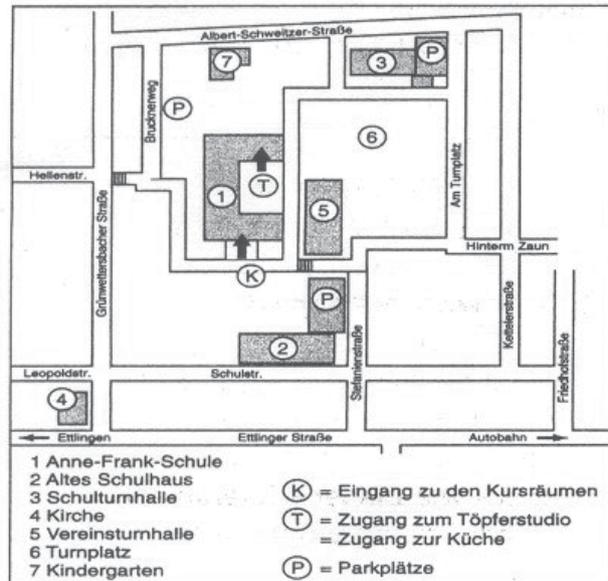
Leitung: Trudel Czychi
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 09.03.23, 19.00-21.30 Uhr, 6-mal
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 88,00 (inkl. Material bis max. 7 kg gebrannter Ton)
 Kursinhalt wie K 168.

173

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Trudel Czychi
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 04.05.23, 19.00-21.30 Uhr, 6-mal
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 88,00 (inkl. Material bis max. 7 kg gebrannter Ton)
 Kursinhalt wie K 168.

Lageplan für Unterrichtsräume und P-Plätze in der Anne-Frank-Schule





Kurse für Kinder und Jugendliche

Mitmachen möglich machen

... dafür gibt es seit 2011 das Bildungs- und Teilhabepaket für bedürftige Kinder.

Die Teilhabe an Kultur, Sport und Freizeit soll auch für Kinder aus finanzschwachen Familien selbstverständlich werden. Im Einzelfall können einem Kind oder Jugendlichen unter 18 Jahren sogar bis zu 120 € im Jahr zustehen.

Die Volkshochschule bietet vielfältige Möglichkeiten, Neues auszuprobieren oder vorhandene Interessen zu vertiefen.

Mitmachen ist möglich, z. B. bei folgenden VHS-Angeboten:

- Sprachunterricht
- Mal- und Zeichenkurse
- Kurse zum Gestalten und Bearbeiten von Ton und anderen Materialien
- Selbstverteidigung
- Computerkurse
- Sport und Bewegung
- und viele weitere Kurse

Wer hat einen Anspruch auf Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket?

Das sind Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 18 Jahren, deren Eltern

- Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) II
 - Sozialhilfe nach dem SGB XII
 - Wohngeld nach dem Wohngeldgesetz oder
 - Kinderzuschlag nach dem Bundeskindergeldgesetz
- erhalten. Auch wenn die Familie keine dieser Leistungen erhält aber nur über ein geringes Einkommen verfügt, besteht möglicherweise ein Anspruch.

Wie kommt eine Familie an die Leistungen?

Die Leistungen müssen beantragt werden. Antragsformulare gibt es beispielsweise bei der Gemeinde, beim Landratsamt oder im Internet unter www.landkreis-karlsruhe.de

Zum Teilhabeantrag gehören eine Bestätigung des Kursanbieters und eine Kopie des Leistungsbescheides über Wohngeld, Kinderzuschlag etc. Die Antragsunterlagen gibt man dann bei der Gemeinde oder im Landratsamt ab bzw. schickt sie dorthin. Man kann die Teilhabeleistung auch erstmal ohne Bestätigung des Kursanbieters beantragen und dann den Gutschein, den man bekommt, bei diesem abgeben.

Fragen Sie bei Ihrer VHS-Geschäftsstelle nach oder beim Landratsamt Karlsruhe, Amt für Grundsatz und Soziales, Telefon 0721 936-65650.

174

NEU

Ferienkurs

Kompaktkurs für Schülerinnen und Schüler an Realschulen zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung in Mathematik nach der 10. Klasse

Leitung: Kristian Kroschel

Beginn/Zeit: Montag, 20.02. – Freitag, 24.02.2023

5 Tage jeweils 08.45-13.00 Uhr

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach

Gebühr: € 140,00 (inkl. Kopien)

1. Gleichungen
2. Funktionen
3. Zinsrechnung
4. Graphische Darstellung von Ergebnissen
5. Wahrscheinlichkeitsrechnung
6. Geometrie

Kursmaterial wird vom Kursleiter besorgt.

Unterrichtsstunden: 8:45-10:15 Uhr, 10:30-12:00 Uhr, 12:15-13:00 Uhr

175

NEU

Spiel du Spaß durch Rhythmik – Bewegung - Tanz Für Kinder von 4–6 Jahren

Leitung: Yvonne Dannemann

Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 18.01.2023, 13.00-13.45 Uhr, 10-mal

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach

Gebühr: € 62,00

Bewegung, Spiel und erste Erfahrungen im Tanzbereich umrahmt von Geschichten und Liedern. Die Kinder lernen u.a. auch durch freies Tanzen Gefühle auszudrücken.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe.

176

NEU

Spiel du Spaß durch Rhythmik – Bewegung - Tanz Für Kinder von 4–6 Jahren

Leitung: Yvonne Dannemann

Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 26.04.2023, 13.00-13.45 Uhr, 10-mal

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach

Gebühr: € 62,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 175.

177

Ferienkurs

**Kindernaturwerkstatt – Live die Natur erleben
Für Kinder von 6-12 Jahren**

Leitung: Frauke Grötz
 Beginn/Zeit: Donnerstag, 10.08.2023, 16.00-18.00 Uhr
 Treffpunkt: Eingang Kurpark, unterer Parkplatz
 Gebühr: € 27,00 (inkl. 5,00 € Materialkosten)

Beim Spaziergang durch Wiese, Feld und Wald werden wir unsere Sinne schulen, den Duft und die Farben der Pflanzen genießen, Geh- und Baummeditation kennenlernen sowie eine Kräutersalbe selbst für zu Hause herstellen.

Mitzubringen sind: Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzkissen, Sammeltäschchen, Bastelschere, etwas zu essen und zu trinken.

Auch bei Nichtteilnahme wird die Kursgebühr fällig, wenn der Rücktritt nicht rechtzeitig erfolgt ist.
(Siehe Geschäftsbedingungen)

178

Ferienkurs

**Kindernaturwerkstatt – Live die Natur erleben
Für Kinder von 6-12 Jahren**

Leitung: Frauke Grötz
 Beginn/Zeit: Donnerstag, 07.09.2023, 16.00-18.00 Uhr
 Treffpunkt: Eingang Kurpark, unterer Parkplatz
 Gebühr: € 27,00 (inkl. 5,00 € Materialkosten)
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 177.

179

Glückswerkstatt

Für Kinder von 6-10 Jahren

Leitung: Frauke Grötz
 Beginn/Zeit: Donnerstag, 23.03.2023, 17.00-19.00 Uhr
 Ort: Stuttgarter Str. 27, OT Reichenbach
 Gebühr: € 27,00 (inkl. 5,00 € Materialkosten)

Auch Kinder kommen schon mit der Frage in Berührung, wie man achtsam und glücklich werden kann. Gemeinsam gehen wir auf eine spannende Reise. Wir machen eine Phantasiereise, schreiben Glückszettelchen und gestalten unseren Glückstein. Lasst euch überraschen, gemeinsam machen wir uns auf den Weg zum Glück und schenken uns Glücksmomente.

180



Zumba Kids®

Für Kinder ab 8 Jahren

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 24.01.2023, 16.00-17.00 Uhr, 8-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 42,00

Zumba Kids ist ein Sportprogramm, bei dem sich die Kinder zu fröhlicher, fetziger Musik bewegen und gar nicht merken, wie schnell die Zeit vergeht.

Das Motto ist Spaß an der Bewegung haben, Herz- und Kreislaufsystem zu stärken und die Koordination und Konzentration zu fördern. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

181



Zumba Kids®

Für Kinder ab 8 Jahren

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 18.04.2023, 16.00-17.00 Uhr, 10-mal
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 52,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 180.

182

Ferienkurs

**Indian Balance® for Kids
Für Kinder ab 6 Jahren**

Leitung: Michael Thoma
 Beginn/Zeit: Di. 11.04, Mi. 12.04., Do. 13.04.2023,
 jeweils 10.30-11.30 Uhr
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 33,00

Jeder von uns - ebenso unsere Kinder - hat seine individuellen Stärken, Gaben und Talente, besondere Fähigkeiten und Charakterzüge oder aber auch Schwächen und Defizite. Das macht unser Menschsein zu etwas Besonderem - egal ob groß oder klein, alt oder jung. Kinder möchten wahrgenommen werden wie sie sind und aufgrund ihrer Talente gefördert werden. Ich möchte Ihnen einen Weg zeigen, Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten, die kindliche Neugierde zu fördern und sie in ihrem Tun zu unterstützen durch spielerische Leichtigkeit und Freude an der Bewegung. Die altersgerechten Übungen und Entspannungstechniken werden bildhaft in Form von indianischen Geschichten und Heillauten begleitet und bieten den Kindern dadurch einen spannenden Inhalt, welcher sowohl den Bewegungsdrang fördert, als auch ihre Aufmerksamkeit und das innere Gleichgewicht stärkt. Durch den spielerischen

Lerneffekt wird Indian Balance den Kindern auf natürliche Art und Weise vermittelt. Bewegung, Spaß und Entspannung und sich in der Gemeinschaft gegenseitig zu unterstützen, stehen für mich im Vordergrund. Ich möchte mit Ihnen und unserem größten Reichtum - unseren Kindern - gemeinsam auf eine Entdeckungsreise aller Sinne gehen.
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung.

183

Ferienkurs Indian Balance® for Kids Für Kinder ab 6 Jahren

Leitung: Michael Thoma
Beginn/Zeit: Mo. 04.09, Di. 05.09., Mi. 06.09.2023,
jeweils 10.30-11.30 Uhr
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
Gebühr: € 33,00
Kursinhalt und mitzubringen wie K 182.

184

Indian Balance® for Kids Für Kinder ab 6 Jahren

Leitung: Michael Thoma
Beginn/Zeit: Montag, ab 17.04.2023, 15.00-16.00 Uhr, 5-mal
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
Gebühr: € 45,00
Kursinhalt und mitzubringen wie K 182.



EBERLE & SEYFRIED

Brillen- und Kontaktlinsen-Studio

Talstraße 9 a
76337 Waldbronn
Telefon (0 72 43) 6 36 60

Ettlinger Straße 5
76307 Karlsbad
Telefon (0 72 02) 94 25 12



Neueröffnung: Im Januar 2023 kostenfrei alle Kurse ausprobieren

Ab Januar 2023 sind wir neu Im Ermlisgrund 2b in Waldbronn. Sichere Dir jetzt Deinen Platz für das kostenfreie Training im Januar unter info@taekima.de oder 0163-5573-650.

Taekima Classic oder Taekima Best Age Ein Trainingskonzept, das Dein Leben verändert

Taekima ist ein wahres Multitalent. Wir setzen körperliche, mentale und emotionale Impulse und verbinden in **jeder Trainingseinheit** die besten Übungen aus Fitness, Entspannung, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

- Du wirst ausgeglichener, gelassener und reduzierst Deinen Stress
 - Du lernst leichter zu entspannen und schneller zu regenerieren
 - Du steigert Deine Fitness durch ein effizientes Ganzkörpertraining **ohne Geräte**
 - Du kannst Dich besser vor verbalen und körperlichen Übergriffen schützen
 - Du trittst souveräner auf und wirst selbstbewusster
- So wirst Du sportlicher, entspannter und selbstsicherer und entwickelst ein völlig neues Lebensgefühl.

Kurs-Schwerpunkt Taekima Classic:

fit und leistungsfähig, souveränes Auftreten, effizient verteidigen, Stress abbauen.

Kurs-Schwerpunkt Taekima Best Age:

Beweglichkeit verbessern, neue Energie tanken, Selbstbewusst Grenzen setzen, Impulse für Körper, Geist und Seele.

Kurszeiten:

Dienstag + Donnerstag

- 9.00 Uhr - 10.00 Uhr Best Age
- 10.00 Uhr - 11.00 Uhr Classic (25 - 60 Jahre)
- 17.30 Uhr - 18.30 Uhr Taekima Classic I (15 - 25 Jahre)
- 18.45 Uhr - 19.45 Uhr Taekima Classic III (45 - 60 Jahre)
- 20.00 Uhr - 21.00 Uhr Taekima Classic II (25 - 45 Jahre)

Samstag

- 14.00 Uhr - 15.00 Uhr Taekima Kids I (6 - 15 Jahre)
- 15.15 Uhr - 16.15 Uhr Classic I+II (15 - 45 Jahre)
- 16.30 Uhr - 17.30 Uhr Classic III (45 - 60 Jahre)

185 NEU



Taekima Kids I (6-8 Jahre)
Selbstbehauptung, Selbstverteidigung,
Fitness & Entspannung

Leitung: Kai Pustlauk
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 07.02.2023, 14.00-15.00 Uhr, 4-mal
 Treffpunkt: Taekima Studio, Im Ermlisgrund 2b, Waldbronn
 Gebühr: € 55,00
 Kursinhalt siehe Kasten.

186 NEU



Taekima Kids I (6-8 Jahre)
Selbstbehauptung, Selbstverteidigung,
Fitness & Entspannung

Leitung: Kai Pustlauk
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 02.02.2023, 14.00-15.00 Uhr, 4-mal
 Treffpunkt: Taekima Studio, Im Ermlisgrund 2b, Waldbronn
 Gebühr: € 55,00
 Kursinhalt siehe Kasten.

187 NEU



Taekima Kids II (8-10 Jahre)
Selbstbehauptung, Selbstverteidigung,
Fitness & Entspannung

Leitung: Kai Pustlauk
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 07.02.2023, 15.00-16.00 Uhr, 4-mal
 Treffpunkt: Taekima Studio, Im Ermlisgrund 2b, Waldbronn
 Gebühr: € 55,00
 Kursinhalt siehe Kasten.

188 NEU



Taekima Kids II (8-10 Jahre)
Selbstbehauptung, Selbstverteidigung,
Fitness & Entspannung

Leitung: Kai Pustlauk
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 02.02.2023, 15.00-16.00 Uhr, 4-mal
 Treffpunkt: Taekima Studio, Im Ermlisgrund 2b, Waldbronn
 Gebühr: € 55,00
 Kursinhalt siehe Kasten.

189 NEU



Taekima Kids III (10-15 Jahre)
Selbstbehauptung, Selbstverteidigung,
Fitness & Entspannung

Leitung: Kai Pustlauk
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 07.02.2023, 16.00-17.00 Uhr, 4-mal
 Treffpunkt: Taekima Studio, Im Ermlisgrund 2b, Waldbronn
 Gebühr: € 55,00
 Kursinhalt siehe Kasten.

190 NEU



Taekima Kids III (10-15 Jahre)
Selbstbehauptung, Selbstverteidigung,
Fitness & Entspannung

Leitung: Kai Pustlauk
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 02.02.2023, 16.00-17.00 Uhr, 4-mal
 Treffpunkt: Taekima Studio, Im Ermlisgrund 2b, Waldbronn
 Gebühr: € 55,00
 Kursinhalt siehe Kasten.

191



**Taekima Kids für Anfänger
Selbstbehauptung, Selbstverteidigung,
Fitness & Entspannung für Kinder von 7-12 Jahren**

Leitung: Kai Pustlauk
Beginn/Zeit: Samstag, ab 11.03.2023, 10.30-12.00 Uhr, 3-mal
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
Gebühr: € 55,00

Taekima „Kids“ ist ein neuartiges Sportkonzept und wurde speziell für Kinder (ab 7 Jahren) entwickelt. Es verbindet Selbstverteidigung und Selbstbehauptung mit Fitness und Entspannung. Die Kombination dieser 3 Elemente macht Taekima so einzigartig. Ausgegichene, freundliche und motivierte Kinder sind das Ziel.
In diesem Kurs wird bewusst das Sozialverhalten der Kinder gefördert. Kraft, Koordination und Reaktionsspielchen sorgen für Spaß an der Bewegung, ein „Bruchtest“ (Brett zerschlagen) sorgt für die nötige Konzentration und stärkt das Selbstbewusstsein. Atemübungen und Entspannungstechniken helfen, gezielt vom „Stress“ abzuschalten und einfach mal wieder runter zukommen.
Kindgerechte Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsübungen stärken das Selbstwertgefühl des Kindes.
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung und Trinken.

192



**Ferienkurs
Taekima Kids für Anfänger
Selbstbehauptung, Selbstverteidigung,
Fitness & Entspannung für Kinder von 7-12 Jahren**

Leitung: Kai Pustlauk
Beginn/Zeit: Mo. 14.08., Di. 15.08., Mi. 16.08.2023,
jeweils 14.00-15.30 Uhr
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
Gebühr: € 55,00
Kursinhalt und mitzubringen wie K 191.

193



**Workshop
Taekima Kids für Fortgeschrittene
Selbstbehauptung, Selbstverteidigung,
Fitness & Entspannung für Kinder von 7-12 Jahren**

Leitung: Kai Pustlauk
Beginn/Zeit: Samstag, 06.05.2023, 10.30-13.30 Uhr
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
Gebühr: € 37,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 191.

194



**Mutter- oder Vater-Kind Taekima
Selbstbehauptung, Selbstverteidigung,
Fitness & Entspannung
Für Kinder ab 6 Jahren mit Mutter oder Vater**

Leitung: Kai Pustlauk
Beginn/Zeit: Samstag, 17.06.2023, 14.00-17.00 Uhr und
Sonntag, 18.06.2023, 10.00-13.00 Uhr
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
Gebühr: € 95,00 (pro Paar)

Taekima ist ein neuartiges Bewegungs- und Präventionskonzept. Es verbindet Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung mit Fitness und Entspannung. Die Kombination dieser Elemente macht Taekima so einzigartig. Ausgegichene, freundliche und motivierte Teilnehmer sind das Ziel.
In diesem besonderen Kurs trainieren die Mütter oder Väter gleichzeitig mit Ihren Kindern. Die Gruppenübungen werden gemeinsam durchgeführt und die Partnerübungen nach Kind und Erwachsenen getrennt. Somit profitieren alle Teilnehmer vollständig von diesem Kurs und haben zusätzlich ein ganz besonderes Erlebnis mit Ihrem Kind.
Vorteile für die Kinder: Bewusst wird das Sozialverhalten der Kinder gefördert. Kraft, Koordination und Reaktionsspielchen sorgen für Spaß an der Bewegung, ein „Bruchtest“ (Brett zerschlagen) sorgt für die nötige Konzentration und stärkt das Selbstbewusstsein. Atemübungen und Entspannungstechniken helfen, gezielt vom „Stress“ abzuschalten und einfach mal wieder runter zukommen. Kindgerechte Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsübungen stärken das Selbstwertgefühl des Kindes.
Vorteile für die Mütter oder Väter: Schärfung der Achtsamkeit und Wahrnehmung. Stärken erkennen und einsetzen. Sensibilisierung für Konfliktsituationen und effektive Selbstverteidigung, leicht anzuwenden. Entspannungsübungen für den gezielten Stressabbau und zur schnellen Regeneration um ressourcenschonend den Alltag zu bewältigen. Erweitertes Körpergefühl und natürlich viel Spaß im Kurs.
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung und Trinken.

195

Ferienkurs

Töpferwerkstatt für Kinder von 8-13 Jahren

Leitung: Trudel Czychi
 Beginn/Zeit: Mo. 31.07., Di. 01.08.2023
 jeweils 09.30-12.00 Uhr, + ein Glasurtermin
 am 30.09.2023 von 09.30-12.00 Uhr
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 55,00 (inkl. Material)
 Alle Kinder, die gerne mit Ton arbeiten, können in diesen Kursen wieder
 neue Ideen ausprobieren.
 Mitzubringen: Töpferspaß und Kittel.

196

Ferienkurs

Töpferwerkstatt für Kinder von 8-13 Jahren

Leitung: Trudel Czychi
 Beginn/Zeit: Mi. 02.08., Do. 03.08.2023
 jeweils 09.30-12.00 Uhr, + ein Glasurtermin
 am 30.09.2023 von 14.30-17.00 Uhr
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 55,00 (inkl. Material)
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 195.

197

Töpfern für Kinder von 5-7 Jahren

Leitung: Trudel Czychi
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 10.03.2023, 15.00-16.30 Uhr, 4-mal
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 37,00 (inkl. Material)
 Alle Kinder, die gerne mit Ton arbeiten, können in diesen Kursen wieder
 neue Ideen ausprobieren.
 Mitzubringen: Töpferspaß und Kittel.

198

Töpfern für Kinder ab 8 Jahren

Leitung: Trudel Czychi
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 08.03.2023, 15.00-16.30 Uhr, 4-mal
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 37,00 (inkl. Material)
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 197.

199

Töpfern für Kinder ab 8 Jahren

Leitung: Trudel Czychi
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 19.04.2023, 15.00-16.30 Uhr, 4-mal
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 37,00 (inkl. Material)
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 197.

200

Mutter- oder Vater-Kind-Töpfern

Leitung: Trudel Czychi
 Beginn/Zeit: Samstag, 11.03.2023, 10.00-12.30 Uhr
 Glasurtermin: Samstag, 25.03.2023, 10.00-13.30 Uhr
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 59,00 pro Paar (inkl. Material)
 Wer wem helfen kann, wird sich zeigen. Auf jeden Fall macht
 gemeinsames Töpfern viel Spaß!
 1.Termin Töpfern nach Vorschlägen oder eigenen Ideen und 1
 Glasurtermin.

201

Mutter- oder Vater-Kind-Töpfern

Leitung: Trudel Czychi
 Beginn/Zeit: Samstag, 24.06.2023, 10.00-12.30 Uhr
 Glasurtermin: Samstag, 08.07.2023, 10.00-13.30 Uhr
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 59,00 pro Paar (inkl. Material)
 Kursinhalt wie K 200.

202

Mutter- oder Vater-Kind-Töpfern

Leitung: Trudel Czychi
 Beginn/Zeit: Samstag, 11.03.2023, 14.30-17.00 Uhr
 Glasurtermin: Samstag, 25.03.2023, 14.30-18.00 Uhr
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 59,00 pro Paar (inkl. Material)
 Kursinhalt wie K 200.

203

Mutter- oder Vater-Kind-Töpfern

Leitung: Trudel Czychi
 Beginn/Zeit: Samstag, 24.06.2023, 14.30-17.00 Uhr
 Glasurtermin: Samstag, 08.07.2023, 14.30-18.00 Uhr
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach
 Gebühr: € 59,00 pro Paar (inkl. Material)
 Kursinhalt wie K 200.

204

Ferienkurs

Workshop für Schneiderlehrlinge mit Vorkenntnissen Für Kinder und Jugendliche von 10-14 Jahren

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Di. 11.04., Mi. 12.04., Do. 13.04.2023,
 jeweils 09.30-12.00 Uhr
 Infoabend: Montag, 27.03.2023, 18.00 Uhr
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 48,00
 Mitzubringen: Stoffschere, Stecknadeln, Nähadel, Garn, Bleistift,
 Stoff für ein T-Shirt oder eine Schlupf Hose (es kann mit mir
 Rücksprache gehalten werden zwecks Stoffmenge).
 Gerne eigene Nähmaschine wenn vorhanden, ansonsten kann eine
 Maschine gegen Gebühr von 8,00 Euro bei der VHS ausgeliehen wer-
 den.

205

Ferienkurs

Workshop für Schneiderlehrlinge mit Vorkenntnissen Für Kinder und Jugendliche von 10-14 Jahren

Leitung: Elvira Schneider
 Beginn/Zeit: Di. 11.04., Mi. 12.04., Do. 13.04.2023,
 jeweils 14.30-17.00 Uhr
 Infoabend: Montag, 27.03.2023, 18.00 Uhr
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach
 Gebühr: € 48,00
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 204.

Kurs-Nr. 206 - 208

Technik-Workshops

So macht Technik Spaß: Wir bauen, erfinden, tüfteln und jedes Kind baut sein eigenes Spielzeug. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ob für Geburtstag oder für sonstige, besondere Anlässe, die ideale Geschenkidee für ihr Kind.

206

Raketenwerkstatt

3-2-1 wumms! Experimente und Bau deiner eigenen Rakete, so macht Physik Spaß!

Für Kinder ab 5 Jahren

Leitung: Andrea Kugler
 Beginn/Zeit: Dienstag, 10.01.2023, 15.00-18.00 Uhr
 Ort: Kugler-Academy, Untere Dorfstr. 29,
 76327 Pfinztal
 Gebühr: € 49,00 (inkl. 10,00 € für Material)

Wir lernen alles über verschiedenste Raketenantriebe, und probieren sie aus. Wir schicken unsere Raketen zum Wunschplaneten, und bauen unsere eigene Raketenbasis Station, für viele Raketenstarts zu Hause zum Mitnehmen.

Weitere Info's unter andrea.kugler@online.de

207

Robotics bauen

Für Kinder ab 5 Jahren

Leitung: Andrea Kugler
 Beginn/Zeit: Dienstag, 07.02.2023, 15.00-18.00 Uhr
 Ort: Kugler-Academy, Untere Dorfstr. 29,
 76327 Pfinztal
 Gebühr: € 49,00 (inkl. 10,00 € für Material)

Diese Robotics, werden auch liebevoll "Putzroboter" genannt. Diese kleinen Wirbelwinde, machen nicht nur klar Schiff auf dem Tisch, sondern sie erschrecken auch gerne, wenn sie auf dem Fußboden durch die Gegend flitzen. Begeistern Hauskatzen, durch Ihren Bewegungsdrang, können Fußball spielen, und manchmal auch das Tor treffen, und eignen sich als MINION Fan Motto Maskottchen. Alle Kinder bauen Ihren Robotic selbst. Wer diesen Robotic haben möchte, darf ihn selbst verdrahten, verlöten und zusammenbauen. **Jedes Kind erhält ein Lötdiplom.** Jeder einzelne Putzroboter wird zum Unikat, durch eure eigenen Design Ideen.

Weitere Info's unter andrea.kugler@online.de

208

Schiff Ahoi!

Motorboote mit E-Motor bauen für Kinder ab 8 Jahren

Leitung: Andrea Kugler
 Beginn/Zeit: Montag, 26.06.2023, 15.00-19.00 Uhr
 Ort: Kugler-Academy, Untere Dorfstr. 29, 76327 Pfinztal

Gebühr: € 59,00 (inkl. 10,00 € Material pro Boot)

Deine Ideen – dein Design – dein Boot! Du baust dir dein eigenes Motorboot.

Und das geht so:

Welche Materialien eignen sich richtig gut, um eine Motorboot zu bauen? Wir probieren es einfach aus. Und dann geht es auch schon los. Bootsrumpf bauen in Leichtbauweise. Motorbootstechnik zusammenbauen, und dabei löten lernen. Boot stylen und individuell designen nach Herzenslust. Soll es ein Kreuzfahrtschiff sein, oder lieber eine Speed Yacht werden. Das entscheidet jedes Kind selbst. Und schon geht es mit der Technik weiter. Motor in den Bootsrumpf einsetzen, Schiffswelle und Schraube montieren, und schon geht es los, mit dem Fahrspaß im eigenen Regattabecken.

Weitere Info's unter andrea.kugler@online.de

209

Kunstworkshop

Farbenfrohe Tukane in Acryl Für Kinder ab 8 Jahren

Leitung: Andrea Kugler
 Beginn/Zeit: Montag, 23.01.2023, 15.00-18.00 Uhr
 Ort: Kugler-Academy, Untere Dorfstr. 29, 76327 Pfinztal

Gebühr: € 49,00 (inkl. 10,00 € Materialkosten für Leinwand 50x50 cm, Acrylfarben und Pinsel)

Ihr wollt nicht nur Kunstunterricht in der Schule, Ihr wollt mehr? Wissen wie die verschiedensten Techniken funktionieren? Kein Problem. Malen lernen, wie die Profis, mit Spaß und Glücksgarantie.

Ich freue mich auf Euch und bin gespannt!

Weitere Info's unter andrea.kugler@online.de

210

Porzellanmalerei Für Kinder ab 7 Jahren

Leitung: Heidi Lots
 Beginn/Zeit: Freitag, 05.05.2023, 15.00-17.30 Uhr (mit kleiner Pause)

Ort: Atelier Heidi Lots, Hetzelstr. 3, OT Reichenbach
 Gebühr: € 39,00 (inkl. Material)

Wir bemalen ein Porzellangefäß für die Mama zum Muttertag selber und brennen es für die Ewigkeit.

Setzen Sie sich bitte vorab zwecks Vorbereitung mit der Kursleiterin in Verbindung: Telefon 0176-23154700 oder lotsnature@gmail.com

211

Frühlingswerkstatt Aquarell malen Für Kinder ab 8 Jahren

Leitung: Heidi Lots
 Beginn/Zeit: Freitag, 21.04.2023, 15.00-17.30 Uhr (mit kleiner Pause)

Ort: Atelier Heidi Lots, Hetzelstr. 3, OT Reichenbach
 Gebühr: € 29,00 (inkl. Material)

Mit Hilfe und Anleitung zeichnen und malen wir aufgrund eines realistischen Motives mit Aquarell unser Bild.

Mitzubringen: Malkasten (falls vorhanden), Kittel, Getränk.

212

Ich male mir die Welt, wie sie mir gefällt Für Kinder ab 2 Jahren mit einer Begleitperson

Leitung: Anuschka Gabriele Rausch
 Beginn/Zeit: Donnerstag, 02.02.2023, 17.00-18.00 Uhr
 Ort: Atelier Kunst(T)Raum, Boschstr. 4, Karlsbad
 Gebühr: € 20,00 pro Kind (inkl. Material)

Bunte Farben, Materialien und Geschichten lassen uns gemeinsam ein kreatives Abenteuer erleben.

Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.

NEU

NEU

213

Ich male mir die Welt, wie sie mir gefällt

Für Kinder ab 2 Jahren mit einer Begleitperson

Leitung: Anuschka Gabriele Rausch
Beginn/Zeit: Freitag, 03.03.2023, 17.00-18.00 Uhr
Ort: Atelier Kunst(T)Raum, Boschstr. 4, Karlsbad
Gebühr: € 20,00 pro Kind (inkl. Material)
Kursinhalt wie K 212.

214

Ich male mir die Welt, wie sie mir gefällt

Für Kinder ab 2 Jahren mit einer Begleitperson

Leitung: Anuschka Gabriele Rausch
Beginn/Zeit: Freitag, 05.05.2023, 17.00-18.00 Uhr
Ort: Atelier Kunst(T)Raum, Boschstr. 4, Karlsbad
Gebühr: € 20,00 pro Kind (inkl. Material)
Kursinhalt wie K 212.

215

Osterwerkstatt

für Kinder ab 2 Jahren mit einer Begleitperson

Leitung: Anuschka Gabriele Rausch
Beginn/Zeit: Montag, 27.03.2023, 17.00-18.00 Uhr
Ort: Atelier Kunst(T)Raum, Boschstr. 4, Karlsbad
Gebühr: € 20,00 (inkl. Material)
Wir basteln, malen und lassen Hasen über das Bild hoppeln.
Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.

216

Ferienkurs

Osterwerkstatt

für Kinder ab 2 Jahren mit einer Begleitperson

Leitung: Anuschka Gabriele Rausch
Beginn/Zeit: Donnerstag, 06.04.2023, 17.00-18.00 Uhr
Ort: Atelier Kunst(T)Raum, Boschstr. 4, Karlsbad
Gebühr: € 20,00 (inkl. Material)
Kursinhalt wie K 215.

TrainerQualifikation^{vhs}

Die TrainerQualifikation^{vhs} ist das Fortbildungsprogramm für Kursleiterinnen und Kursleiter der Volkshochschulen der Region Mittlerer Oberrhein. Neben den Dozentinnen und Dozenten der Volkshochschulen steht das Fortbildungsprogramm auch externen Kursleitenden, die in der Erwachsenenbildung tätig sind, offen.

Das komplette Programm 1-2023 finden Sie unter vhs-karlsruhe.de

Ihre Anmeldung schicken Sie bitte an: stolz@vhs-karlsruhe.de.

Herausgeber:

Gemeinde Waldbronn

VHS Waldbronn

Stuttgarter Straße 25a
76337 Waldbronn

☎ 07243-69091 /-92

📠 07243-63267

vhs@waldbronn.de

www.vhs-waldbronn.de

Druck:

ELSER DRUCK GmbH

Ettlinger Straße 34

76307 Karlsbad

karlsbad@elserdruck.de

www.elserdruck.de



VOLKSHOCHSCHULEN MITTLERER OBERRHEIN

VHS Baden-Baden, Jägerweg 10, 76532 Baden-Baden
 Telefon 07222 / 9965360
 Fax 07221 / 9965369
 Internet www.vhs-baden-baden.de
 Mail info@vhs-baden-baden.de

VHS Bretten, Melanchthonstr.3, 75015 Bretten
 Telefon 07252 / 583717
 Fax 07252 / 583714
 Internet www.vhs-bretten.de
 Mail vhs@bretten.de

VHS Bruchsal, Am alten Schloss 2, 76646 Bruchsal
 Telefon 07251 / 79304-6
 Fax 07251 / 79360
 Internet www.vhs-bruchsal.de
 Mail vhs@bruchsal.de

VHS Ettlingen, Pforzheimer Straße 14 a, 75275 Ettlingen
 Telefon 07243 / 101-483, -484
 Fax 07243 / 101-556
 Internet www.ettlingen.de/vhs
 Mail vhs@ettlingen.de

PAMINA-VHS, 2 Place des Carmes, F-67160 Wissembourg
 Telefon 0033-3-88949564 /
 Fax 0033-38949570
 Internet www.up-pamina-vhs.org
 Mail info@up-pamina-vhs.org

VHS Karlsbad, Wikingerstraße 9, 76307 Karlsbad
 Telefon 07202 / 1793
 Fax 07202 / 3508
 Internet www.vhs-karlsbad.de
 Mail info@vhs-karlsbad.de

VHS Karlsruhe (Stadt), Postfach 111 411, 76064 Karlsruhe
 Telefon 0721 / 98575-0
 Fax 0721 / 98575-75
 Internet www.vhs.karlsruhe.de
 Mail vhs@karlsruhe.de

VHS Landkreis Karlsruhe, Ettlinger Str. 27, 76137 Karlsruhe
 Telefon 0721 / 921109-0
 Fax 0721 / 3528330
 Internet www.vhs-karlsruhe-land.de
 Mail info@vhs-karlsruhe-land.de

VHS Landkreis Rastatt, Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt
 Telefon 07222 / 381-3500
 Fax 07222 / 381-3598
 Internet www.vhs-landkreis-rastatt.de
 Mail vhs@landkreis-rastatt.de

VHS Waldbronn, Stuttgarter Straße 25 a, 76337 Waldbronn
 Telefon 07243 / 69091 + 69092
 Fax 07243 / 63267
 Internet www.vhs-waldbronn.de
 Mail vhs@waldbronn.de

Lindenbräu
 Erste Waldbronner Gasthausbrauerei

Brauhauskultur aus Waldbronn



Lindenbräu Pils:
Hopfenaromatisch und herbfrisch

Lindenbräu GmbH, Stuttgarter Str. 43, 76337 Waldbronn
 Telefon 07243 - 652 881 - info@lindenbraeu-waldbronn.de - www.lindenbraeu.de



Anmeldung für VHS Waldbronn Stuttgarter Str. 25a, 76337 Waldbronn

Telefon: 07243-69091 Fax: 07243-63267

E-mail: vhs@waldbronn.de

Internet: www.vhs-waldbronn.de

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Freiwillige Angabe zu statistischen Zwecken:

Geburtsjahr: _____

Kurs-Nr. / Titel _____

Das Kursgeld ist auf das Konto der VHS Waldbronn
IBAN: DE79 6609 1200 0000 2019 28 / BIC: GENODE 61 ETT
bei der Volksbank Ettlingen zu überweisen. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen der VHS Waldbronn anerkannt. Bei nicht oder nicht rechtzeitig erfolgter Abmeldung wird durch die VHS keine Rückerstattung geleistet.

Dem Datenschutz wird entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen Rechnung getragen.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Die Volkshochschule Waldbronn bedankt sich bei den unten genannten Firmen, die durch eine Anzeigenschaltung die Arbeit unserer Volkshochschule unterstützt haben:

- Allianz Generalvertretung Andreas Zink
- Allion Bodenbeläge
- Anderer Wirtschaftsprüfer
- Bäckerei Richard Nussbaumer
- Becker Sanitärtechnik GmbH
- Buchhandlung Lettera
- BTS Brandschutztechnik
- Die Neue Welle
- Dorwarth Steuerberatungsgesellschaft
- Dreher Elektro
- Eberle & Seyfried GmbH
- Elser Druck GmbH
- Foto Dreher
- Gutzeit - Fensterbau
- Impuls – Moden
- Kraft GmbH & Co. KG
- Kunz Thomas Sanitär- und Heizungstechnik
- Lindenbräu GmbH
- LiteraDur Bücher & Noten
- Michas Rad-Shop
- Nähmaschinen Service Limpert
- Neumaier & Becker GmbH
- Polytec GmbH
- Rolladen Erwin Kunz GmbH
- Schreinerei Rimmelspacher
- Schuhhaus Lichtenberger GmbH
- Schwarzwald-Apotheke
- Sparkasse Karlsruhe Ettlingen
- Stadtwerke Ettlingen GmbH
- Steppe Wolfram Elektroanlagen
- Südwestrundfunk (SWR)
- Tantzky GmbH Büro- und Kommunikationssysteme
- Volksbank Ettlingen eG

Es wäre schön, wenn Sie bei Ihrem Einkauf unsere Anzeigenkunden berücksichtigen würden und dadurch die Fortführung unserer VHS-Arbeit ein Stück weit unterstützen. Im Voraus herzlichen Dank

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit Ihnen Ihr Platz sicher ist. Außerdem kann gerade Ihre Anmeldung darüber entscheiden, ob der Kurs zustande kommt.

ELSERDRUCK Ihr Partner für Werbung die lebt.



PIXABAY

ELSERDRUCK digital + print

Karl Elser Druck GmbH · Niederlassung Karlsbad
Ettlinger Str. 34 · 76307 Karlsbad · Telefon 07202 9332-0
karlsbad@elserdruck.de · **elserdruck.de**

Hauptsitz: Karl Elser Druck GmbH · Kißlingweg 35 · 75417 Mühlacker





• TAGEN • FEIERN •
• HEIRATEN •
• ÜBERNACHTEN •



Buhlsche Mühle
Tagungszentrum Ettlingen

Tagen, Feiern und mehr – im historischen Ambiente

Tagungsräume · Ausstellungsräume · Meetings · Empfänge
Seminare · Private Veranstaltungen · Zimmer zur Übernachtung

www.buhlsche-muehle.de
Telefon: 07243 101-8444

Die Buhlsche Mühle ist ein Unternehmen der Stadtwerke Ettlingen GmbH.