



Volkshochschule
Göppingen
und Schurwald

2023

Februar – August



Wir sind für Sie da –
„offline“ und **„online“**

„Die Erwachsenenbildung ist vom Staat,
den Gemeinden und den Landkreisen zu fördern.“
Landesverfassung Baden-Württemberg,
Artikel 22

Sonderveröffentlichung der NWZ
Göppingen in Zusammenarbeit
mit der Volkshochschule Göppingen
www.vhs-goeppingen.de
www.schurwald-vhs.de
11. Januar 2023

Reinschnuppern und entdecken

Jetzt 1 Monat für nur 0,99 € die Digitale Zeitung testen

1 Monat
für nur
0,99 €
testen

**Freuen Sie sich einen Monat
lang über:**

- Digitalen Lesespaß wann und wo Sie wollen.
- Die Zeitung von morgen bereits ab 19 Uhr des Vorabends.
- Zugang zu allen exklusiven SWPplus-Inhalten.

swp.de/goeppingen/1monat



Liebe Leserin, lieber Leser,

das vergangene Jahr hat uns alle vor große Herausforderungen gestellt. Viele Menschen haben auch bei uns Zuflucht gesucht vor dem Krieg in der Ukraine. Dieser Krieg veränderte unser aller Leben und bereitet uns Sorgen. Es sind Auswirkungen auf die Energieversorgung, auf die Preisentwicklung und auch auf unser Sicherheitsempfinden, die uns in Krisenstimmung versetzen. Und das in einer Zeit, da auch die Corona-Pandemie noch nicht überwunden ist und wir zunehmend die Auswirkungen des Klimawandels spüren.

Wir leben in Zeiten tiefgreifender globaler Veränderungen, die uns allen viel abverlangen. Diese Herausforderungen können wir nur gemeinsam bewältigen. Dafür brauchen wir den gesellschaftlichen Zusammenhalt und ein Bewusstsein für die Vielfalt der Perspektiven, der Lebenslagen und der Bedürfnisse in unserer Gesellschaft. Unsere Aufgabe ist es, das Prinzip „Weiterbildung für alle“ in einer sich veränderten Gesellschaft lebendig zu halten. Es ist unsere Überzeugung, dass alle Menschen Zugang brauchen zu lebenslangem Lernen, um individuell handlungsfähig zu bleiben, um aktiv teilzuhaben und unsere Demokratie mitzugestalten.

Die Weiterbildung ist ein wesentlicher Bestandteil jedes Krisenmanagements und jeder politischen Zukunftsstrategie.

In der Weiterbildung ist aktuell von Future Skills die Rede. Immer mehr setzt sich die Auffassung durch, dass Jede und Jeder eine Vielzahl von Schlüsselkompetenzen braucht, um in der komplexen Welt von heute und morgen bestehen zu können.

Die Weiterbildung ist als wesentlicher Bestandteil der Bildungskette und auch institutionell als integraler Bestandteil des Bildungssystems im Koalitionsvertrag der Bundesregierung verankert.

Von großer Bedeutung sind unsere Netzwerke, die uns stark machen. Unsere Zusammenarbeit mit Partnern in der Politik, in Wirtschaft und Wissenschaft und in der Gesellschaft verbindet unterschiedlichste Bereiche miteinander.

Die Volkshochschule als Knotenpunkt in der kommunalen Bildungslandschaft, eingebunden in vielfältige Kooperationen, ist ein Ort der realen Begegnung und Vernetzung. Eine ganzheitliche zukunftsweisende Bildung bleibt unser Ziel.

Mit unserem neuen Programm bieten wir Ihnen wieder ein breites Bildungsangebot, das auch dazu beitragen kann die aktuellen Krisen gut zu bewältigen. Wissen, Fertigkeiten und Kompetenzen sind wichtige Grundpfeiler für unsere Zukunft.

Bleiben Sie gesund und zuversichtlich, wir freuen uns auf Sie!

Ihr



Wolfgang Merkle
Leiter der Volkshochschule Göppingen und Schurwald

Anmeldung Göppingen vhs

Persönlich: Bei der vhs Geschäftsstelle
Mörkestraße 16
73033 Göppingen

Telefonisch: 07161 650-9705

Per Fax: 07161 650-9709

Im Internet: Mit Online-Buchung unter
www.vhs-goeppingen.de

Per E-Mail: vhs@goeppingen.de

Aussenstelle Schurwald vhs

Persönlich: Schurwald vhs
Schlossmarkt 5
73098 Rechberghausen

Telefonisch: 07161 951414
Per Fax 07161 951415

Im Internet: Mit Online-Buchung unter
www.vhs-goeppingen.de

Per E-Mail: croeser@goeppingen.de



www.facebook.com/vhsgoeppingen

In den Schulferien (Faschings-, Oster-, Pfingst-, Sommer-, Herbst- oder Weihnachtsferien) gelten andere Öffnungszeiten. Bitte erfragen Sie die Öffnungszeiten telefonisch.

vhs-Ausschuss

Vorsitzender:
Oberbürgermeister Alex Maier
Stellv. Vorsitzende:
Erste Bürgermeisterin Almut Cobet

Stadträte:

Elke Caesar
Julia Uebele
Susanne Weiß
Jan Tielech
Ursula Herrmann
Dr. Hans-Peter Schmidt
Hilde Huber
Christian Stähle
Marie-Therese Hagenmaier

Öffnungszeiten

Während des Semesters

Mo	09:00 bis 12:00 nachmittags geschlossen
Di	09:00 bis 12:00 13:30 bis 16:00
Mi	09:00 bis 12:00 nachmittags geschlossen
Do	09:00 bis 12:00 13:30 bis 18:00
Fr	09:00 bis 12:00 nachmittags geschlossen

Öffnungszeiten

Während des Semesters

Mo bis Do	09:00 bis 11:45
Di	13:30 bis 15:30
Do	15:00 bis 17:00



vhs für
Europa

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die vollständigen AGB's finden Sie im Internet unter www.vhs-goeppingen.de oder als Aushang in unserer Geschäftsstelle

Ferien

Fasching	20.02.23 bis 24.02.23
Ostern	06.04.23 bis 15.04.23
Pfingsten	29.05.23 bis 09.06.23
Sommer	27.07.23 bis 09.09.23

Externe Mitglieder:

Dr. Heidi Bodemer, Vertreterin der Dozentenschaft
Johannes M. Jeutter, Vertreter der Dozentenschaft
Jutta Preiß-Aichele, Vertreterin der Hörschaft
Albrecht Daur, Vertreter der Hörschaft
Dekan Hartmut Zweigle, Vertreter der Ev. Kirche
Rebecca Bärtele, Vertreterin der Kath. Kirche
Gerhard Rohr, Vertreter der Schulen



Bitte anmelden

Aufgrund der Maßnahmen zum Infektionsschutz können wir nur eine begrenzte Anzahl von Teilnehmer/innen aufnehmen. Deshalb bitten wir Sie um rechtzeitige Anmeldung.

Weitere Infos zu den Maßnahmen erhalten Sie jeweils aktuell auf unserer Webseite:
www.vhs-goepplingen.de.



Online- Angebote

Einige Kurse werden zusätzlich oder komplett online angeboten.



Hygiene- Schutz



AHA: Bitte achten Sie auf die gültigen Vorgaben zum Hygieneschutz – auch in Ihrem Sinne. Bitte kommen Sie – je nach aktuellen Vorgaben – zum Beispiel mit einer Mund-Nase-Maske zur Veranstaltung. Halten Sie in der Veranstaltung den gebotenen Abstand zu anderen Teilnehmern.

DANKE!



POLITIK – GESELLSCHAFT – UMWELT

Politik und Gesellschaft	10
Betriebsbesichtigungen	14
Wirtschaft und Recht	15
Elternschule	16
Psychologie	17
Philosophie	19
Land und Leute	20
Natur und Garten	21
Naturwissenschaft und Technik	25
Exkursionen	25
Studienreisen	29

Aktiv im Alter

32



KULTURELLE BILDUNG

Literatur	34
Schreibwerkstatt	34
Musik	35
Klassische Gitarre	35
Liedbegleitung auf der Gitarre	35
Ukulele	36
Mundharmonika	36
Gesang	36
Fotografie	37
Kunstgeschichte	37
Ausstellungen	37
Malerei	38
Zeichnen	40
Grafik und Druck	40
Freie Mal- und Zeichengruppen	41
Plastik	41
Keramik	42
Handwerk und Kunsthandwerk	43
Inklusion	46



GESUNDHEITSBILDUNG

Arzt-Patienten-Foren	48
Gesundheit	49
Essen und Trinken	49
Lifestyle	50
Wasserkurse	50
Bewegung für Ältere	51
Rückengymnastik	53
Pilates	54
Gesundheit und Wohlbefinden	54
Fitness	55
Verschiedenes	56
Step	57
Zumba	57
Tanz	58
Entspannung	59
Qigong	63
Tai Chi	63
Achtsamkeit und Meditation	63



ARBEIT – BERUF

Kommunikations-, Führungs-, Arbeitstechniken	84
Xpert Business und Betriebswirtschaft	88
Außenwirtschaft	90
Qualitätsmanagement	90
Marketing & Vertrieb	90
Personalwirtschaft	90
PC-Grundlagen	92
Textverarbeitung	92
Tabellenkalkulation	93
Präsentation	94
Sonstige PC-Kurse	95
Internet und Sicherheit	95
Programmierung	95
Smartphone und Tablet	96



SPRACHEN

Beratung und Einstufung	66
Deutsch als Fremdsprache	67
Deutsch intensiv am Vormittag in Kleingruppen	68
Deutschkurse am Abend	68
Englisch	71
Englisch ohne Eile am Vormittag	71
Englisch Konversation	
und Auffrischung am Vormittag	72
Englisch am Abend	73
Business Englisch	74
Französisch	74
Französisch am Vormittag	74
Französisch am Abend	75
Italienisch	76
Italienisch am Vormittag	76
Italienisch am Abend	76
Italienisch Konversation	78
Spanisch	78
Spanisch am Vormittag	78
Spanisch am Abend und am Wochenende	78
Sonstige Sprachen	81



Kids kreativ	98
Kids im Schurwald	100
Schwimmkurse	101
Schülerkurse u.a. Mathematik und Englisch	102
Schülerkurs Tastaturschulung	102

vhs auf einen Blick	03
vhs-Team	06
Beratungsangebote	08
Veranstaltungsorte und AGB (Auszug)	104
Impressum	105



- Politik – Gesellschaft – Umwelt

Wolfgang Merkle
Leitung
WMerkle@goeppingen.de
Tel. 650-9710

Yvonne Lopin
Sekretariat
YLopin@goeppingen.de
Tel. 650-9712



- Arbeit – Beruf
- Wirtschaft und Recht

Daniel Roedel
Stellvertretende Leitung
DRoedel@goeppingen.de
Tel. 650-9750

Gabriele Werner
Sekretariat
GWerner@goeppingen.de
Tel. 650-9705



- Integrationskurse
- Deutsch

Beate Rudolph
Fachbereichsleitung
BRudolph@goeppingen.de
Tel. 650-9741

Sigrid Bühler
● Integrationskurse
● Deutsch
SBuehler@goeppingen.de
Tel. 650-9741

Angelika Peter
Sekretariat/Integration
APeter@goeppingen.de
Tel. 650-9742



Daria Schreiner
Sekretariat/Integration
DSchreiner@goeppingen.de
Tel. 650-9743



Julia Wiesinger
Sekretariat/Integration
JWiesinger@goeppingen.de
Tel. 650-9705



- Literatur und Musik
- Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, sonstige Sprachen

Claudia Hörner
Fachbereichsleitung
CHoerner@goeppingen.de
Tel. 650-9740

Gabriele Werner
Sekretariat
GWerner@goeppingen.de
Tel. 650-9705



Andrea Steiner
Sekretariat
asteiner@goeppingen.de
Tel. 650-9705





Marianne Buck
Verwaltungsleitung
MBuck@goeppingen.de
Tel. 650-9711

Abendgymnasium
Franz Fischer
Abendgymnasium@goeppingen.de
Tel. 650-9760



Christiane Röser
Sekretariat
croeser@goeppingen.de
Tel. 9514-14

Remo Steiner
Leitung Schurwald
info@schurwald-vhs.de
Tel. 9514-14



- Kulturelle Bildung
- Länder, Studienreisen, Pädagogik, Aktiv im Alter, Inklusion

Wolfgang Schultes
Fachbereichsleitung
WSchultes@goeppingen.de
Tel. 650-9720

Petra Baar
Sekretariat
PBaar@goeppingen.de
Tel. 650-9705



- Gesundheitsbildung
- Psychologie

Emilia Ehrhart
Fachbereichsleitung
EEhrhart@goeppingen.de
Tel. 650-9730

Petra Baar
Sekretariat
PBaar@goeppingen.de
Tel. 650-9705



Martin Kronavetter
Hausmeister

Bundesfreiwilligendienst

Bufdi gesucht.
Bewerbungen gerne an
vhs@goeppingen.de

... und viele engagierte
Dozentinnen und Dozenten.



BERATUNGSANGEBOTE

Seit mehr als 75 Jahren ist die vhs Göppingen und Schurwald der Partner für Erwachsenen- und Weiterbildung in den verschiedensten Bereichen. Um das richtige Angebot zu finden, beraten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter regelmäßig – und individuell. Eine Übersicht zu den Informations- und Beratungsangeboten haben wir hier zusammengestellt.

Für weitere Fragen zu unserem Kursangebot wenden Sie sich an die entsprechende Fachbereichsleitung (Seite 3) oder an unsere Verwaltungsmitarbeitenden: Tel: 07161 650-9705.



WEITERBILDUNGSBERATUNG

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase oder möchten aus anderen Gründen neue Ziele erreichen? Die richtige Weiterbildung kann dazu ein wichtiger Schritt sein. Das Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung, kurz: **LN WBB**, wird vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert. Zu den Mitgliedseinrichtungen gehören neben der vhs Göppingen unterschiedliche Bildungs- und Beratungseinrichtungen. Diese bieten Ihnen individuelle Beratung, damit Sie die passende Weiterbildung finden. Bei den LN WBB Beratungseinrichtungen steht die professionelle, unabhängige und kostenlose Beratung jedes Einzelnen im Mittelpunkt. Weitere Informationen unter www.lnwbb.de



Ansprechpartner:
Daniel Roedel, 07161 650-9750
DRoedel@goeppingen.de

BILDUNGSZEITGESETZ **BzG**

Am 1. Juli 2015 ist das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) in Kraft getreten. Damit haben auch Beschäftigte in Baden-Württemberg einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber an bis zu fünf Tagen pro Jahr freistellen zu lassen. Die Freistellung erfolgt unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes. Die bezahlte Bildungsfreistellung kann genutzt werden für Fortbildungen in den Bereichen:

- Berufliche Weiterbildung,
- Politische Weiterbildung oder
- Qualifizierung zur Wahrnehmung bestimmter ehrenamtlicher Tätigkeiten.

Weitere Informationen unter www.bildungszeitgesetz.de.



Ansprechpartner:
Daniel Roedel, 07161 650-9750;
DRoedel@goeppingen.de oder



Claudia Hörner, 07161 650-9740;
CHoerner@goeppingen.de

NACHHOLEN VON SCHULABSCHLÜSSEN

Abendgymnasium

Sprechstunde: Immer donnerstags 17:30-18:30 Uhr
im vhs-Haus, Mörikestr. 16

Ansprechpartner:

Franz Fischer, Ingeborg Siebrasse
07161 650-9760; Abendgymnasium@goeppingen.de

Hauptschulabschluss/Schulfremdenprüfung

Der Vorbereitungskurs findet am Abend statt und wendet
sich an Schulabgänger ohne abgeschlossene
Schulbildung.



Ansprechpartner:

Daniel Roedel, 07161 650-9750;
DRoedel@goeppingen.de



Gabi Werner, 07161 650-9705;
GWerner@goeppingen.de

SPRACHBERATUNG DEUTSCH UND INFORMATION/ ANMELDUNG ZU INTEGRATIONSKURSEN

Beratungstermin: Außerhalb der Schulferien einmal im
Monat donnerstags, 16:30 bis 18:30 Uhr,
sowie Di/Mi, 14:30 bis 17:10 Uhr
Do, 10:00 bis 11:40 Uhr
im vhs-Haus, Mörikestr. 16, Raum 201 2. OG,
nur nach Voranmeldung



Ansprechpartnerinnen:

Beate Rudolph, 07161 650-9741;
BRudolph@goeppingen.de



Sigrid Bühler, 07161 650-9741;
SBuehler@goeppingen.de

ANGEBOT FÜR UNTERNEHMEN UND VERWALTUNGEN

Alle Themen unseres Pro-
gramms bieten wir auch
als Inhouse-Trainings an.



Gerne stellen wir für Ihr Unternehmen individuell ein Se-
minarangebot zusammen. Weitere Informationen unter
www.vhs-4business.de



Ansprechpartner:

Daniel Roedel, 07161 650-9750;
DRoedel@goeppingen.de oder



Claudia Hörner, 07161 650-9740;
CHoerner@goeppingen.de

ALLGEMEINE BERATUNGSTERMINE

Deutsch als Fremdsprache

Do., 02.02.23, 16:30 bis 19:30 Uhr,
vhs-Haus, Mörikestr. 16, nur nach Voranmeldung

Information und Beratung zu

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Bei der Fachbereichsleitung: Claudia Hörner Tel 07161-
650-9740 von Montag bis Donnerstag am Vormittag oder
nach Vereinbarung (Mail an CHoerner@goeppingen.de)

Beratungsabend Englisch

Mi., 15.02.23, 18:00 bis 19:30 Uhr,
vhs-Haus, Mörikestr. 16

Beratung für berufliche Lehrgänge und EDV-Kurse

Mi., 15.02.23, 18:00 bis 19:00 Uhr,
vhs-Haus, Mörikestr. 16, Raum 106 (1. OG)



vhs für
Europa



VHS: DEMOKRATISCHE ORTE DES LERNENS

VHS sind Orte der politischen Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Die Kurse sollen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen fördern. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

Politik und Gesellschaft ● ● ● ●

Die Bedrohung der freiheitlichen Demokratie. Ursachen und Lösungsansätze



„Demokratie ist kein Schlaraffenland - schon gar nicht in diesen Zeiten, die uns vielfältigen Anlass zur Sorge geben. Als Bürgerinnen und Bürger sollte uns nicht allein das Ausmaß der Notlagen, sondern auch die Frage beschäftigen, welche Folgen die aktuellen Krisen auf die Stabilität unserer Demokratie haben. Was ist zu tun, damit nicht auch noch unsere freiheitliche Demokratie in die Krise gerät? Der Vortrag thematisiert Ursachen der Bedrohung unserer freiheitlichen Demokratie und beleuchtet, wie Politik und Bürgerschaft auf die deutlich nachlassende Zustimmung zu unserer Demokratie reagieren können“.

10201X	Prof. Dr. Ursula Münch
Do 30.03.23	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

| Zusammenhänge verstehen.

Im Schatten des Kreml Unterwegs in Putins Russland



Udo Lielischkies kennt Russland wie nur wenige - seit Wladimir Putin 1999 an die Macht kam, berichtete er für die ARD aus dem riesigen Land. In seinem Buch schreibt er über die Politik des Kreml, das Leben in der atemlosen Metropole Moskau, vor allem aber - mit viel Empathie - über beeindruckende Menschen in den Weiten der russischen Provinz: Den kämpferischen Landarzt im Ural, den todesmutigen Reporter in Togliatti, die Bauern im südlichen Krasnodar, denen Agrarkonzerne die Ernte stehlen, und den gefangenen Soldaten im Tschetschenienkrieg. „Im Schatten des Kreml“ ist ein bestechender, authentischer Blick auf das heutige Russland. Das Buch enthält zwei farbige Bildteile à 16 Seiten mit beeindruckenden Aufnahmen aus Russland. Udo Lielischkies, geboren 1953 in Köln, war seit 1980 für den WDR tätig. 1994 wurde er Korrespondent im ARD-Studio Brüssel, wechselte 1999 nach Moskau und 2006 nach Washington. 2012 kehrte

er nach Moskau zurück und war dort von 2014 bis 2018 ARD-Studiodirektor. Seine Filme erhielten drei Nominierungen für den Deutschen Fernsehpreis, weitere für Festivals in New York, Moskau und Monte Carlo.

10202X	Udo Lielischkies
Termin wird bekannt gegeben	
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
8 €	mit Anmeldung

Klimawandel und Nachhaltigkeit ● ●

Energieversorgung der Zukunft

In Kooperation mit der
Kath. Erwachsenenbildung Göppingen



Die Energiewende ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Allerdings kann heute noch niemand genau sagen, wie die Energieversorgung der Zukunft aussehen wird. Es ist jedoch möglich, Szenarien für den Energiesektor und unsere Lebensweise zu entwickeln. Timm Engelhardt, Geschäftsführer der Energieagentur Landkreis Göppingen erläutert denkbare Szenarien und betrachtet dabei die Entwicklung der Treibhausgase hinsichtlich der verschiedenen Einflussfaktoren, wie dem Ausbau der erneuerbaren Energie und der Energieeffizienz und noch



vieles mehr. Er zeigt auf, welchen Beitrag die Wärmewende zu einer erfolgreichen Energiewende leistet, welcher Rolle der Wasserstoff in Zukunft spielen kann und was das für uns und unseren Alltag bedeutet.

10204X	Timm Engelhardt, Geschäftsführer der Energieagentur des Landkreises Göppingen
Mo 06.03.23	19:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Klimawandel und Mobilität – Wechselwirkungen und Lösungswege



In Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung Göppingen und Reutlingen und der vhs Geislingen
Der Klimawandel hat viele Ursachen - eine davon ist die Art, wie wir derzeit unsere Mobilität definieren. Welchen Anteil hat eigentlich unser PKW-Verkehr am Klimawandel? Und was hat sich in diesem Bereich bisher getan? Welche Lösungswege gibt es bereits und welche sind in Sichtweite? Welche Vor- und Nachteile haben diese Alternativen? Mobilitätsberater Paul Saxa gibt uns viele Antworten auf drängenden Fragen, dabei geht er insbesondere auch auf

den aktuellen Stand der Elektro-Mobilität und deren Chancen und Risiken ein. Nach dem Vortrag gibt es die Möglichkeit für eine offene Diskussion und den gegenseitigen Erfahrungsaustausch. Anmeldung über die Kath. Erwachsenenbildung 07161-9633620 oder info@keb-goeppingen.de

10205X	Paul Saxa
Do 02.03.23	19:00
1 x	Virtueller Schulungsraum
Nach Selbsteinschätzung	mit Anmeldung

Klimawandel als Fluchtursache

In Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung, dem ökumenischen Forum Flucht, Migration und Menschenrechte sowie dem landesweiten Netzwerk „Meine, deine, unsere Heimat“
Menschen verlassen ihre Heimat aus vielen Gründen. Auch Auswirkungen des Klimawandels gehören dazu. Dr. Boniface Mabanza schildert an diesem Abend, in welchem Zusammenhang Klimawandel, Flucht und Migration zu sehen sind, welche Gebiete besonders davon betroffen sind und welchen Anteil diese Fluchtursache ausmacht. Außerdem zeigt er auf, welche Perspektiven es gibt und welchen Einfluss wir hier in Deutschland und Europa haben. Dr.

Boniface Mabanza ist Mitglied der unabhängigen Fachkommission für Fluchtursachen, die 2019 von der Bundesregierung beauftragt wurde, wirksame Ansätze zur Minderung von Fluchtursachen zu entwickeln. 2021 wurden die Ergebnisse und konkrete Handlungsempfehlungen in einem Bericht veröffentlicht. Anmeldung über die Kath. Erwachsenenbildung 07161-9633620 oder info@keb-goeppingen.de

10206X	Dr. Boniface Mabanza
Mi 21.06.23	19:00
1 x	Oberhofengemeindehaus, Großer Saal, Göppingen
Nach Selbsteinschätzung	mit Anmeldung

Ausstellung Postsowjetische Lebenswelten

In Kooperation mit der Bundesstiftung für Aufarbeitung der SED-Diktatur

Die Ausstellung ist im vhs-Haus, 1. OG und 2. OG, Mörikestr. 16, Göppingen vom 13. Februar - 24. Juli 2023 zu sehen.

Klimafit! Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Der Kurs klimafit macht Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel vertraut und gibt Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Ihrer Region herbeiführt. WWF Deutschland, der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) führen das Projekt gemeinsam mit der Universität Hamburg durch. Gefördert wird es seit dem 01.01.2022 im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative vom BMWK. Weitere Informationen zu dem Kurs, finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-goeppingen.de

Themen und Termine:

04.04.2023	Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung
18.04.2023	Ursachen des Klimawandels und Klimaschutz auf kommunaler Ebene
25.04.2023	Expertendialog mit führenden Klimaforscherinnen- und Forschern (online)
09.05.2023	Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?
23.05.2023	Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)
13.06.2023	Klimaanpassung – wie geht das? Zertifikatsverleihung

Referenten:

- **Dieter Bareis**, Vorsitzender Schule und Umwelt am FPG e. V. und Koordinator Klima- und Umweltbündnis Stuttgart
- **Isabel Glaser**, Koordinatorin der kommunalen Entwicklungspolitik der Stadt Göppingen
- **Uwe Bauer**, Energieberater der Stadt Göppingen

30,- Euro mit Anmeldung, Veranstaltungsort: ① vhs-Haus, Vortragssaal
Die Termine finden jeweils von 18:00 - ca. 21:00 Uhr statt. Kurs-Nr. 10203





Drei Vorträge zum Thema „Protest und Aufstände gegen autoritäre Herrschaft und Diktaturen“

Gefördert von der Bundesstiftung zur
Aufarbeitung der SED-Diktatur.

**BUNDESSTIFTUNG
AUFARBEITUNG**



17. Juni 1953: Volksaufstand der DDR

Am 17. Juni 1953 protestieren rund eine Million Menschen in Ost-Berlin und in der DDR weitgehend friedlich gegen die politischen und wirtschaftlichen Verhältnisse. Sie äußern ihre Unzufriedenheit über wachsende soziale Probleme, Bevormundung und Repression. Die SED-Führung ist überfordert von den Demonstrationen, die Sowjetunion reagiert mit Härte: Sie verhängt den Ausnahmezustand. Mit massivem Einsatz von Militär, Volkspolizei und Staatssicherheit wird der Aufstand des 17. Juni niedergeschlagen.

10207X	Matthias Hofmann, Historiker und Orientalist M.A.
Do 16.02.23	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

1968 polnische März-Unruhen und Prager Frühling

Das Jahr 1968 war nicht nur von den deutschen Studentenunruhen bestimmt, sondern auch in vielen anderen europäischen Staaten rumorte es. Besonders in Polen kam es im März zu Studentenunruhen, die dann durch die polnische Polizei (Bürgermiliz) niedergeschlagen wurden. Auch in der CSSR versuchten nicht nur Studenten sondern sogar die kommunistische Partei unter Alexander Dubcek selbst Reformen herbei zu führen, doch bereits im August 1968 beenden die Armeen der Warschauer Pakt-Staaten den Aufbruch.



(Bürgermiliz) niedergeschlagen wurden. Auch in der CSSR versuchten nicht nur Studenten sondern sogar die kommunistische Partei unter Alexander Dubcek selbst Reformen herbei zu führen, doch bereits im August 1968 beenden die Armeen der Warschauer Pakt-Staaten den Aufbruch.

10208X	Matthias Hofmann, Historiker und Orientalist M.A.
Mo 27.03.23	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Stadt.Land.Welt. – Web

Eine digitale Vortragsreihe zu den Sustainable Development Goals der Agenda 2030

„Der bundesweite vhs Kurs Stadt.Land.Welt – Web startet in den Frühling. Erneut dreht sich die Reihe wieder rund um die Sustainable Development Goals der Agenda 2030 (17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung), die von den Vereinten Nationen im Jahr 2015 verabschiedet wurden. 2023 wird die Reihe von den Landesverbänden Brandenburg, Sachsen und Thüringen und den Berliner Volkshochschulen gemeinsam mit den Außenstellen von Engagement Global in Leipzig und Berlin und DVV International verantwortet. Erneut wird die Reihe sich mit Fragen beschäftigen, wie diesen: - Wie können wir nachhaltiger konsumieren und das Miteinander auf diesem Planeten verantwortungsvoll gestalten? - Können wir global nachhaltiges und für alle gerechtes Wirtschaften tatsächlich erreichen? - Und wie steht es um die 17 Ziele? Was macht es schwer, sie zu erreichen? Wo liegen Chancen? Wo stehen wir eigentlich gerade? In drei Terminen im Frühjahr werden Expertinnen und Experten befragt, um diese Fragestellungen anhand von Praxisbeispielen zu beleuchten.

Die konkreten Themen und Termine stehen voraussichtlich bis Anfang 2023 fest. Diese finden Sie dann auf unserer Website www.vhs-goeppingen.de.

Stadt. Land. Welt - Web ist ein Angebot der Entwicklungspolitischen Bildung und richtet sich an interessierte Erwachsene allen Alters.

1980 Solidarnosc – Der Anfang vom Ende des Ostblocks

Völlig überraschend für West-Europa begannen im Juli 1980 Streiks in Polen, die sich im August zu einer Reihe von landesweiten Arbeitsniederlegungen steigerten. Der wohl wichtigste Streik wurde am 14. August von den Freien Gewerkschaften auf der Danziger Werft ausgerufen. Mit dem August 1980 begann eine 15 Monate währende Periode relativer Freiheit

in der polnischen Gesellschaft und es entstand eine soziale Bewegung, die sich in kurzer Zeit in die Solidarnosc wandelte. Beendet wurde diese Phase mit der Verhängung des Kriegsrechtes im Dezember 1981.

10209X	Matthias Hofmann, Historiker und Orientalist M.A.
Do 27.04.23	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung



cloud

Das Online-Netzwerk
der Volkshochschulen

lernen, lehren und gestalten

www.vhs.cloud



vhs
wissen
live

das digitale Wissenschaftsprogramm

**Hochkarätige Livestreams von Experten
aus Wissenschaft und Gesellschaft**

**Die Ausschreibungstexte zu unseren
Veranstaltungen finden Sie auf unserer
Homepage www.vhs-goepplingen.de**

Welternährungssicherheit und nachhaltige Ernährungssysteme



Prof. Dr. Matin Qaim, Professor für Agrarökonomie und Direktor am Zentrum für Entwicklungsforschung (ZEF) der Uni Bonn

09002	Prof. Dr. Matin Qaim
Mo 06.02.23	19:30 - 21:00 Uhr

Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland, 1945 – 1990



Dr. Veronika Settele, Historikerin an der Universität Bremen. Sie wurde 2020 von der VolkswagenStiftung für die beste wissenschaftliche Nachwuchspublikation ausgezeichnet

09003	Dr. Veronika Settele
Mi 08.02.23	19:30 - 21:00 Uhr

Inflation und Globalisierung – von 1850 bis heute



Harold James, Professor für Geschichte und internationale Politik an der Universität Princeton

09004	Prof. Dr. Harold James
So 12.02.23	19:30 - 21:00 Uhr

JournalistInnen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch



09005	
Mi 22.02.23	19:30 - 21:00 Uhr

Kann man Demokratie messen?



Prof. Dr. Philip Manow lehrt Politikwissenschaft an der Universität Bremen und ist Mitglied der Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften

09006	Prof. Dr. Philip Manow
Mo 27.02.23	19:30 - 21:00 Uhr

Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege



In Kooperation mit der acatech

Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer, seit 2012 Direktor am Institut für Robotik und Mechatronik im DLR.

09007	Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer
Di 07.03.23	19:30 - 21:00 Uhr

„Was ist Technik? – Vom kreativen Ausfeuern eines Begriffs“



In Kooperation mit der acatech

Prof. Dr. Ulrich Wengenroth, nach akademischen Wanderjahren von 1989 bis 2014 wurde er Ordinarius für Geschichte der Technik an der TU München. Mitglied der acatech.

09008	Prof. Dr. Ulrich Wengenroth
Di 28.02.23	19:30 - 21:00 Uhr

Journalisten der Süddeutschen Zeitung im Gespräch



09009	
Mi 22.03.23	19:30 - 21:00 Uhr

Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie



Sybille Anderl, Redakteurin der FAZ und schreibt für das Wissenschaftsressort und das Feuilleton.

09010	Sybille Anderl, Redakteurin der FAZ
Mi 15.03.23	19:30 - 21:00 Uhr

Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt?



In Kooperation mit der acatech

Christoph v. Hugo, seit 2005 als International Management Associate in der Daimler AG tätig.

09011	Christoph Von Hugo
Di 21.03.23	19:30 - 21:00 Uhr

Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?



Prof. Dr. Dieter Gerten, Professor für Klimasystem und Wasserhaushalt im Globalen Wandel

09012	Prof. Dr. Dieter Gerten
Do 16.03.23	19:30 - 21:00 Uhr

Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland



Prof. Dr. Jörg Baberowski, seit 2002 Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin

09013	Prof. Dr. Jörg Baberowski
So 16.04.23	19:30 - 21:00 Uhr

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?



Prof. Dr. Mojib Latif, forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 Präsident der Deutschen Gesellschaft Club of Rome.

09014	Prof. Dr. Mojib Latif
Di 18.04.23	19:30 - 21:00 Uhr

Exit – Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert



Prof. Thomas Faist, Professor für Transnationale Beziehungen, Entwicklungs- und Migrationssoziologie an der Universität Bielefeld

09015	Prof. Thomas Faist
So 23.04.23	19:30 - 21:00 Uhr

Eine andere Jüdische Weltgeschichte



Prof. Dr. Michael Wolffsohn, Historiker und Publizist, und einer der führenden Experten für die Analyse internationaler Politik

09016	Prof. Dr. Michael Wolffsohn
Mi 26.04.23	19:30 - 21:00 Uhr

**Krieg und Frieden in der Ukraine**

Kateryna Mishchenko, ukrainische Autorin, Verlegerin und Kuratorin zeitgenössischer Kunst

Martin Schulze Wessel, Co-Vorsitzender der Deutsch-Ukrainischen Historikerkommission und Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften

09017	Kateryna Mishchenko Martin Schulze Wessel
Mo 08.05.23	19:30 - 21:00 Uhr

Romantik – Der zweite Impuls der europäischen Moderne

Prof. Dr. Stefan Matuschek, Professor für Neuere deutsche Literaturwissenschaft an der Friedrich-Schiller-Universität Jena

09022	Prof. Dr. Stefan Matuschek
Do 11.05.23	19:30 - 21:00 Uhr

Ethik der Digitalisierung

Prof. Dr. Wolfgang Huber war Vorsitzender des Rats der Evangelischen Kirche in Deutschland und Mitglied des Deutschen Ethikrats

09023	Prof. Dr. Wolfgang Huber
Mo 22.05.23	19:30 - 21:00 Uhr

Betriebsbesichtigungen**Leonhard Weiss – Innovativ. Modern. Familiär**

„LEONHARD WEISS“ ist das größte familiengeführte Unternehmen der Region. Gegründet im Jahr 1900, bietet die Unternehmensgruppe heute über 6.200 Menschen (darunter 341 Auszubildende) einen sicheren Arbeitsplatz. Erleben Sie die Vielfalt der Bauunternehmung und das besondere „Flair“ der „Gelben vom Weiss“. Der Besuch gibt Ihnen die Möglichkeit, hinter die Kulissen zu blicken und mehr über die Maschinenvielfalt und die Leistungsfähigkeit des Unternehmens zu erfahren. Erkunden Sie in einer spannenden, inklusiven Führung Teile des Betriebsgeländes und tauchen Sie bei der anschließenden Präsentation in die Geschichte von LEONHARD WEISS ein. Abgerundet wird der spannende Nachmittag mit einem Ausblick

in die Zukunft der Bauwirtschaft bei Kaffee und Kuchen. Treffpunkt: Haupteingang beim Verwaltungsgebäude, Leonhard-Weiss-Str. 22.

10211	Ingo Hauser
Di 25.04.23	16:00 - 17:30
1 x	Fa. Leonhard Weiss, Göppingen
Gebührenfrei	mit Anmeldung

Inklusive Besichtigung beim Städtischen Betriebshof Göppingen

Die Führung stellt die verschiedenen Aufgabenbereiche des städtischen Betriebshofs vor: Stadtreinigung, Winterdienst, Handwerker-tätigkeiten für die städt. Ämter, Infrastruktur bei Veranstaltungen und Festen, etc. Beim ca. zweistündigen Rundgang können die Werkstätten, Garagen, Fahrzeuge und Hallen besichtigt werden. Der Rundgang ist barrierefrei. Treffpunkt: Städtischer Betriebshof, Großseilinger Str. 1, Göppingen, Parkplätze sind im Hof vorhanden.

10212	Jochen Doster
Do 11.05.23	17:00 - 19:00
1 x	Städtischer Bauhof, Göppingen
5 €	mit Anmeldung

Inklusive Werksbesichtigung bei Nuclear Blast – Mit Herzblut und Heavy Metal zur Weltmarke

Der Donzdorfer Markus Staiger, Gründer der Plattenfirma NUCLEAR BLAST im Jahre 1987, hat mit viel Herzblut und Ausdauer sein Hobby-Projekt zum größten unabhängigen Heavy Metal-Label der Welt entwickelt, das im Oktober 2018 durch eine Mehrheitsbeteiligung vom französischen Unternehmen BELIEVE übernommen wurde. NUCLEAR BLAST, ursprünglich

im Keller des Elternhauses gegründet, kann auf eine unglaubliche Erfolgsgeschichte zurückblicken und beschäftigt etwa 80 Mitarbeiter in Donzdorf und Hamburg sowie weitere in England, Frankreich, USA und Brasilien. Tine Stumpp, Leiterin der Lizenzabteilung und Schwester von Markus Staiger, wird Ihnen das besondere Unternehmen bei der Betriebsbesichtigung vorstellen. Die Führung ist nicht barrierefrei (kein Personenaufzug vorhanden). Freuen Sie sich schon auf einen spannenden, musikalisch intensiven Abend. Treffpunkt: Nuclear Blast, Öschstr. 40. 73072 Donzdorf.

10213	Tine Stumpp
Di 18.04.23	18:00 - ca. 20:00
1 x	Nuclear Blast, Donzdorf
5 €	mit Anmeldung

Krematoriumsbesichtigung – Moderne Einäscherung – Betriebsbesichtigung

In Kooperation mit der Gmünder vhs und der Ev. und Kath. Erwachsenenbildung Göppingen 1894 wurde in Göppingen der „Verein für fakultative Feuerbestattung“ gegründet, der 1911 maßgeblich für den Bau eines der frühen Krematoriums Bauten Deutschlands verantwortlich war. Kürzlich hat nach über vierjähriger Bauzeit und Investitionskosten von mehreren Millionen Euro der Gmünder Krematoriums Betreiber in Göppingen eine neue Einäscherungsanlage mit modernster Ausstattung in Betrieb genommen. Der Betriebsleiter Raphael Rieg öffnet für uns die Tore und gewährt einen erkenntnisreichen Einblick in die Abläufe und Standards der Feuerbestattung. Treffpunkt: Göppingen, Hohenstaufenstr. 87, Haupteingang zum Friedhof, an der Pieta von Jakob W. Fehrle

10214	Marlene Grimminger
Fr 24.03.23	09:30 - 11:00
1 x	Haupteingang zum Friedhof, Göppingen
8 €	mit Anmeldung

Tipps und Tricks zur Lebensmittelhygiene rund um die Vereinsfeste

In dieser Informationsveranstaltung werden Hygienevorgaben für Vereins- und Straßenfeste erläutert. Dabei wird auf Erfahrungen bei Lebensmittelkontrollen eingegangen. Insbesondere werden auch Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, wie die Anforderungen zum Schutz der Gesundheit mit angemessenem Aufwand eingehalten werden können. Die Kennzeichnung, sowie Allergene in Lebensmitteln, sind ebenfalls Themen. Eine Fragerunde ist vorgesehen. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



10220S	Amt für Veterinärwesen
Mi 29.03.23	19:30
1x	Wäschenbeuren Rathaus Sitzungssaal
Gebührenfrei	mit Anmeldung

Handhabung von Feuerlöschern in Theorie und Praxis

Das Ziel dieser Unterweisung ist, jedem Teilnehmer die Handhabung und den zielgerechten Einsatz von Feuerlöschern, theoretisch und praktisch zu vermitteln. Die Teilnehmer erlernen den Umgang mit Feuerlöschern um in kritischen Situationen sicher zu handeln. Hinweis: Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

10222S	Andreas Kaißer
Sa 08.07.23	09:00
1 x	Wäschenbeuren ,Feuerwehrhaus
Gebührenfrei	mit Anmeldung

Wirtschaft und Recht ● ● ● ● ●

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

In Kooperation mit der vhs Schorndorf
Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Ihnen droht durch den Bezug von z. B. **Kurzarbeitergeld** in 2022 die Aufforderung zur Abgabe einer ESt-Erklärung durch Ihr Finanzamt? Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmer-einkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

10401	Volker Riechert
Fr 21.04.23	15:15 - 21:00
1 x, 7 UE	① vhs-Haus, Raum 106
78 €	mit Anmeldung

Grundsteuererklärung? Die mach' ich einfach selbst!

Ihr Dozent zeigt Ihnen, wie sowohl auf elektronischem Weg über „Mein Elster“ als auch durch Ausfüllen der Papierformulare unterschiedlichste Grundsteuererklärungen (z. B. für ein EFH, MFH, die ETW, im Allein- oder Miteigentum, in Baden-Württemberg oder anderen Bundesländern) zu fertigen sind. Damit werden Sie in kurzer Zeit auf das Prozedere, mögliche Fehlerquellen und Vergünstigungen vorbereitet und können evtl. eigene Fehler berichtigen. Der Kurs beinhaltet auch eine Hilfe zur Selbsthilfe, liefert Wissenswertes rund um die Grundsteuer

und Ihre Einbettung in die Einkommensteuererklärung. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. Frist zur Einreichung: 31.01.2023.

10402	Volker Riechert
Mo 23.01.23	09:45 - 13:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
60 €	mit Anmeldung

**Wir finden,
wir haben den
schönsten
Beruf der Welt**

jeutter

Planung, Gestaltung und Ausführung
Garten- und Landschaftsbau, Gärtnerhof mit Hofladen
in Göppingen

www.gaertnerhof-jeutter.de



Vermieten ohne Sorgen – Praxistipps für private Vermieter, vor Abschluss Mietvertrag!

Immobilien stehen leer, Vermieter trauen sich nicht mehr zu vermieten, da es bisher wieder Ärger im Vermietungsalltag gab; z. B. ramponierte Wohnungen, keine Kaution, keine Nebenkosten, mehrfache Mietrückstände, usw. Erfahrungen, Tipps und aktuelle Hinweise aus der täglichen Vermieterpraxis werden übermittelt, insbesondere was vor Abschluss des Mietvertrages beachtet werden sollte. Dieser Abend soll helfen und motivieren, ihre Immobilie zukünftig „sorgenfreier“ zu vermieten.

10501	Sibylle Gösweiner
Di 14.03.23	20:00 - 22:00
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 105
30 €	mit Anmeldung

Vermieten ohne Sorgen – Die Nebenkostenabrechnung fristgerecht, sicher und richtig erstellen

Die Betriebskosten-Abrechnung (auch Nebenkostenabrechnung genannt) ist Pflicht eines jeden Vermieters seinem Mieter gegenüber. Dieses leidige Thema führt immer wieder zu Streitigkeiten durch verspätete, fehlerhafte oder überhöhte Abrechnungen. Dieser Abend soll helfen, die Abrechnung der Betriebskosten sicher und richtig zu erstellen.

10502	Sibylle Gösweiner
Di 16.05.23	20:00 - 22:00
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 105
30 €	mit Anmeldung

Immobilien privat verkaufen

Inhalte des Kurses: - Preisfindung und Quellen zur Immobilienbewertung - Marktbeeinflussende Kriterien - Notwendige Objektunterlagen und wo diese beschafft werden können - Entsprechende Zielgruppen emotionalisieren - Verkauf vorbereiten (Verkaufsinserat vorbereiten) - Energieausweis erstellen / beantragen - Präsentation Ihrer Immobilie (Erstellung des Verkaufsinserats im Internet auf gängigen Plattformen) - Vorqualifizierung von Interessenten - Werbung und Immobilienmarketing - Besichtigungen - Verkaufen (Tipps und Tricks zum Verkaufsprozess) - Vorbereitung des Notarvertrags - Übergabe der Immobilie

10503	Michael Wörner
Do 27.04.23	18:00 - 21:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
25 €	mit Anmeldung

Elternschule ● ● ● ● ● ● ● ●



Die vhs Göppingen unterstützt

Lokales Bündnis für Familie

Dort engagieren sich viele Göppinger Bürgerinnen und Bürger zum Wohle unserer Familien. Familieninteressen werden wahrgenommen und erhalten ein Sprachrohr. Die ideelle und auch finanzielle Situation von Familien wird durch vielfältige Aktionen unterstützt und verbessert. Infos: chorn@goeppingen.de, Tel. 07161/650-5210



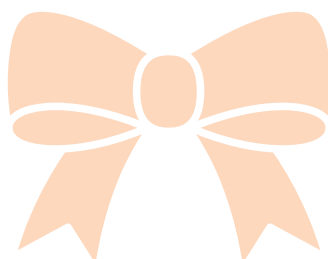
NWZ Elternschule- Seite

Das Lokale Bündnis für Familie Göppingen e. V. möchte Eltern bei ihrer Erziehungsaufgabe unterstützen. An jedem 3. Samstag im Monat erscheint in der NWZ die Seite „Elternschule“. Die Bündnispartner Haus der Familie, Volkshochschule Göppingen/Schurwald, Katholische und Evangelische Erwachsenenbildung und DRK veröffentlichen dort ihre aktuellen Angebote für Eltern: Vorträge und Seminare zu Erziehungsthemen, Eltern-Kind-Kurse, Veranstaltungen für die ganze Familie bzw. für Alleinerziehende und offene Treffs.

Verschenken Sie **Gutscheine** für
unsere Angebote und machen Sie ein

LERNGESCHENK

– ab 5,- Euro frei wählbar –



Online – ElternGold – Wie Kinder eigenständig lernen – die 3 Säulen hoher Motivation



In Kooperation mit dem Haus der Familie



Ziel dieses Online-Selbstlernkurses ist es, die Eltern zu befähigen, dem Kind wieder mehr Freude und Motivation am Lernen zu vermitteln. Das Kind lernt dabei eigenständig und motiviert zu lernen, ein starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln, dem Leistungsdruck in der Schule gewachsen zu sein und einen guten Schulabschluss zu erreichen. Eltern können positiven Einfluss auf die Lern-Motivation ihres Kindes nehmen und es gezielt stärken. Außerdem lernen die Eltern die 3 wichtigsten Säulen hoher Motivation kennen und wie das Kind nachhaltig beim Lernen unterstützt werden kann. 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 Übungen. Die Lektionen werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet. Ebenso stehen einige Audio-Anleitungen zum Download bereit. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit sich mit der Kursleiterin über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Anmeldung zum Kurs ist während des gesamten Semesterzeitraumes möglich (27. Februar bis 26. Juli 2023). Der Kursstart kann individuell mit der Dozentin abgesprochen werden. Für die Registrierung ist die Angabe einer E-Mail-Adresse nötig. Mit der Anmeldung stimmen die Teilnehmenden der Weitergabe der Kontaktdaten an die Kursleitende zu.

10610	Julia Windisch, Psychologin und Lerntherapeutin
	Starttermin nach Absprache
6 x	Virtueller Schulungsraum
69 €	mit Anmeldung



Ausführliche Information zu den Kursen auf unserer Homepage und beim Haus der Familie (www.hdf-gp.de)

Wie fördere ich Resilienz bei meinem Kind? Mo, 13.03.23, 19:30 - 21:00 Uhr mit Hilde Huber

Menschenkinder - Was unser Nachwuchs wirklich braucht

Do, 30.03.23, 19:00 - 22:00 Uhr mit Herbert Renz-Polster

Raus aus der Perfektionsfalle

Do, 20.04.23, 20:00 - 21:30 Uhr mit Sonja Schäfer

Workshop: Stressfalle Elternschaft und Beruf - und wo bleibe ich?

Sa, 29.04./06.05.23, 14:00 - 16:00 Uhr mit Sonja Schäfer

Wie erkenne und fördere ich die Persönlichkeit meines Kindes?

Mo, 22.05.23, 19:00 - 20:30 Uhr mit Hilde Huber

Anmeldung nur im Haus der Familie, Tel. 07161/96051-10, E-Mail: info@hdf-gp.de

Konstruktives Feedback geben: Du-Botschaften und Ich-Botschaften

Wie sprechen wir ein Problem an, ohne den Gegenüber zu kritisieren? In der Regel kritisieren wir das Verhalten mit einer Du-Botschaft, mit einer Art ausgetrecktem Zeigefinger, und signalisieren dem Gesprächspartner: „Mit Dir ist etwas nicht in Ordnung. Du machst mir Probleme, Du bist nicht-ok.“ Das Problem wird auf den Gesprächspartner abgeladen, obwohl man selbst das Problem besitzt. Widerstände seitens des Gesprächspartners sind vorprogrammiert. Alternativ zu den Du-Botschaften gibt es die Möglichkeit mit Ich-Botschaften auf das zu tadelnde Verhalten zu reagieren. Hier wird deutlich, dass man zunächst selbst ein Problem hat. So bleiben die Aussagen im Bereich der eigenen Person. Der Gesprächspartner fühlt sich dazu aufgerufen, sich dem Problem des Senders zu widmen, und bei der Lösung behilflich zu sein. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Kommunikation vorgestellt sowie die theoretischen Grundlagen zu den Ich- und Du-Botschaften. Anschließend haben die Teilnehmenden die Gelegenheit die erworbenen Inhalte durch praktische Übungen zu festigen.

10702	Ugur Okumus, Personal Coach
Sa 11.03.23	10:00 - 14:00
1 x	② vhs am Nordring, S 3
36,30 €	mit Anmeldung

Mental Stark – Erfolg beginnt Kopf! Warum mentale Stärke so wichtig ist für DICH!



In fünf Schritten - Raus aus dem Stress - Rein in den Flow!

Die Herausforderungen im Alltag in diesen Zeiten nehmen ständig zu. Du fühlst dich gestresst,

ausgelaugt und demotiviert. Deine Gedanken kreisen ständig um die Probleme anstatt um die Lösungen. Gefühlt endet deine To-Do Liste nie. Dann bist du hier genau richtig. Besonders dafür habe ich ein powervolles Programm entwickelt mit dem Ziel, die mentale Stärke und Widerstandskraft in deinem alltäglichen Leben zu stärken, zu entwickeln, zu fördern. Trainiere deine mentale Stärke - gegen äußere und innere Einflüsse. In diesem Workshop wird deine mentale Stärke trainiert. Du erhältst eine mentale Werkzeugbox, die sich täglich individuell und flexibel einsetzen lässt. DEIN Mehrwert:

- Einen besseren Umgang mit Stress und eine Steigerung der Widerstandskraft;
- Vertrauen in die eigenen Stärken und Fähigkeiten;
- Organisierter, konzentrierter und zufriedener, eine verbesserte Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit, Motivation und positives Denken, eine Regulierung der Emotionen, den Fokus auf Lösungen und optimistische Zielerreichung zu legen sowie Herausforderungen als Chance zu sehen.

10703	Linda Knauth, Master of Science University of Salzburg
Sa 13.05.23	10:00 - 17:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
80 €	mit Anmeldung

Agile me – Vom Tanker zum Schnellboot

Ziel des Workshops: Eine agile, effektive und fokussierte Arbeitsorganisation zu erschaffen. Wenige Mitarbeiter*innen sind von Natur aus schon gut darin, sich selbst zu organisieren. Dies gilt insbesondere aktuell in Zeiten, in denen moderne Wissensarbeiter*innen in einem immer komplexer werdenden Arbeitsumfeld agieren. Kommunizieren in immer mehr unterschiedlichen Tools im Büro und im Homeoffice, immer mehr Meetings und verteiltes Arbeiten in virtuellen Teams zählen zu den gängigen Herausforderungen. In diesem Workshop habe ich bewährte Ansätze aus agilen Methoden und den besten Produktionsmethoden kombiniert. Die Methoden werden im Training vermittelt und können ab Tag 1 umgesetzt werden.

- agile, effektive und fokussierte Arbeitsorganisation,
- Agile Arbeitsmethoden in der Selbstorganisation nutzen,
- Stresseinflüsse verstehen und aktiv reduzieren,
- Kopf frei machen für anstehende Aufgaben und Transparenz über Aufgaben schaffen,
- Selbstreflexion auf eigene Arbeitsorganisation,
- zielgerichtete Terminplanung erstellen,
- Lernen Prioritäten zu setzen
- Zeitfresser zu eliminieren,
- Effektive Kommunikation: Gesprächsvorbereitung, -führung,
- nachbereitung,
- Die Aufgaben Projekte strukturieren können und Sie behalten den Überblick über die persönliche Aufgabenpla-

Psychologie ● ● ● ● ● ● ● ●

Zwangserkrankungen – Eigenschaften von zwangserkrankten Menschen und Lösungsansätze zur Heilung

Per Definition ist eine Zwangserkrankung eine psychische, seelische Störung, deren wesentliche Kennzeichen wiederkehrende unerwünschte Gedanken (Obsessionen) und zwanghafte Handlungen sind, die den Betroffenen immer wieder stereotyp beschäftigen. Erfahren Sie hilfreiche Hinweise, Erkenntnisse, Erfahrungen und Lösungsansätze, wie Sie mit Zwangserkrankungen und Menschen die davon betroffen sind besser umgehen lernen. Zudem diese besser verstehen zu lernen und das Zusammenleben positiv beeinflussen zu können. Ein häufig tabuisiertes Thema, welches dringend angesprochen und verstanden sein will! Mit dem Vortrag sollen Betroffene, Familienangehörige und Freunde angesprochen werden. Nicht zuletzt die Gesellschaft selbst.

10701	Antje Mayer
Mi 24.05.23	18:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
10 €	mit Anmeldung



nung. - Analyse und Optimierung der eigenen Arbeitsweise.

10704A	Linda Knauth
Sa 18.03.23	10:00 - 17:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
80 €	mit Anmeldung

10704B	Linda Knauth
Sa 06.05.23	10:00 - 17:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
80 €	mit Anmeldung

Mehr „Federleichtigkeit“ – weniger Stress!

Du sehnst dich danach, aus dem Hamsterrad, dem Dauerstress und Alltagstrott auszusteigen? Du wünschst dir mehr Leichtigkeit in deinem Leben? Nach einem Burnout mit 25 Jahren war dies auch mein größtes Ziel. Ich jagte der Feder hinterher in der Hoffnung auf ein leichteres Leben. Wie ich es geschafft habe, Leichtigkeit in mein Leben zu integrieren, erfährst Du im Workshop. Du hast zudem die Möglichkeit, deine Akkus zu prüfen, deinen individuellen Entspannungstyp herauszufinden, um dein Leben mit „Federleichtigkeit“ zu gestalten.

10705	Sarah Beyer, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Di 07.02.23	19:30 - 21:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
41 €	mit Anmeldung

IKIGAI – Your reason for being

„Die beiden wichtigsten Tage deines Lebens sind der Tag an dem du geboren wurdest, und der Tag, an dem du herausfindest, WARUM!“ (Mark Twain). Was macht dein Leben lebenswert? Was ist dein Grund morgens aufzustehen? Kennst du „Your reason for being“? Das japanische Konzept IKIGAI gibt Antworten auf genau diese Fragen. Im Workshop werden wir uns mit dem Konzept IKIGAI beschäftigen und du wirst durch verschiedene Übungen dein ganz persönliches IKIGAI näher kennenlernen - für ein erfülltes und sinnhaftes Leben!

10706	Sarah Beyer
Di 07.03.23	19:30 - 21:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
41 €	mit Anmeldung

Paarworkshop – Die Sprachen der Liebe



Sich als Paar besser verstehen, sich näher kommen, mehr Verständnis füreinander zu haben, sich geliebt fühlen, Nähe schaffen, Schwierigkeiten gemeinsam überwinden und als Paar (wieder) zusammenwachsen. Die Sprachen der Liebe können sehr hilfreich sein auf dem Weg hin zu einer erfüllten Partnerschaft. In diesem Workshop lernen Sie die Sprachen der Liebe kennen. Sie finden heraus, welches Ihre eigene Liebesprache und die Ihrer Partnerin/Ihres Partners ist, um dadurch mehr Verständnis für den anderen zu entwickeln und Kommunikationsblockaden zu lösen. Für mehr Zufriedenheit und Liebe in der Partnerschaft.

10707	Sarah Beyer
Di 09.05.23	19:30 - 21:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
41 €	mit Anmeldung

Achtsamkeit – Ein Weg zu Bewusstsein und innerer Freiheit. Übungen für den Alltag nach Jon Kabat-Zinn, Eckart Tolle und Thit Nhat Hanh

Erst wenn ich weiß was ich denke, kann ich Einfluss darauf nehmen. Erst wenn mir bewusst ist, wie ich wann handle, kann ich neu handeln. Erst wenn ich meine Gefühle beobachtend erlebe und mir über sie klar bin, begreife ich, was ich brauche und mir wünsche. Erst dann kann ich anfangen mein Leben bewusst zu gestalten, meinen Sinn und meine Ziele finden und verwirklichen - vor allem in schwierigen und unsicheren Zeiten. Damit komme ich mehr in Kontakt mit mir, mit meinen Mitmenschen und meiner Umwelt und somit mit dem was ist, Hier und Jetzt. Ich erlange mehr Bewusstheit, Zugang zu meinen Potentialen und zu meiner Selbstwirksamkeit in der Gestaltung meiner Beziehungen zu mir, zu meinen Mitmenschen und meiner Umwelt.

10708	Angela Zahn, ILP Fachtherapeutin, Systemische Therapeutin DGSF
Ab Di 07.03.23	19:00 - 20:30
4 x	② vhs am Nordring, S 4
58 €	mit Anmeldung

Widerstandskraft – Was die Seele stark macht: Krisen als Trainingsangebot



In schwierigen und unsicheren Zeiten brauchen wir mehr ganzheitliche Widerstandskraft, als in ruhigen und sicheren Zeiten. Widerstandskraft ist erlernbar mit den SÄULEN der persönlichen Widerstandskraft. Diese sind: - Optimismus und positive Selbsteinschätzung, - Akzeptanz und Realitätsbezug, - Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit, - Selbstregulation und Selbstfürsorge, - Lösungsorientierung und Kreativität, - Improvisationsvermögen und Lernbereitschaft, - Zukunftsgestaltung und Visionsentwicklung, - Beziehungen und Beziehungsnetzwerke. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit den Säulen der Widerstandskraft.

10709	Angela Zahn
Sa 11.03.23	09:00 - 16:00
1 x	② vhs am Nordring, S 4
29 €	mit Anmeldung

Aikido-Prinzip – Der Wandel von Belastungen und Konflikten hin zu INNERER KRAFT

Der Begründer des Aikido, Ueshiba Morihei, geb. 1883 in Japan, gest. 1969 - erlebte nach seinem Kriegseinsatz in der Mandschurei, ca. 1925, eine tiefgreifende Wandlung hin zu dem Wunsch nach Harmonie und Liebe als ein Mittel, die Menschen der Welt zu vereinen. Daraus wandelte er seine bisherige kämpferische Kampfkunst um in das friedliche Aikido, als eine ganzheitliche Lebensart im Sinne von Harmonie und Liebe. In diesem Tagesseminar werden Sie das Aikido Prinzip kennen lernen. Es zeigt sich als besonders hilfreich bei Konflikten und intensiven Herausforderungen. Im Tagesseminar sehen die Schritte mit Ihrer Herausforderung so aus: - Erkennen was ist - Was drückt und belastet; was fordert heraus; - Annehmen und Einlassen - Gut für mich sorgen; mein Gleichgewicht finden; switchen in mein Wohlbefinden; - Einlassen und wandeln - Verlassen was drückt; meine Grenzen spüren, setzen und halten; meine Entscheidung treffen; - Wandeln und Loslassen - Umgang mit dem was ist; Reflektieren und wandeln; Loslassen und Abgeben.

10710	Angela Zahn
Sa 25.03.23	09:00 - 16:00
1 x	② vhs am Nordring, S 4
29 €	mit Anmeldung

| Den Alltag entdecken



Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner – online



Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

10712	Helmut Lange
Do 09.03.23	19:00 - 21:00
1 x	Virtueller Schulungsraum
24 €	mit Anmeldung



Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt – online



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

10713	Helmut Lange
Do 16.03.23	19:00 - 21:00
1 x	Virtueller Schulungsraum
24 €	mit Anmeldung

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis – online



Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler*innen, Studierende, Berufstätige oder Senioren*innen - probieren Sie es gerne aus!

10714	Helmut Lange
Sa 25.03.23	09:00 - 16:00
1 x	Virtueller Schulungsraum
55 €	mit Anmeldung

Was hat Heuschnupfen mit unserem Immunsystem zu tun?

Thema des Vortrags ist die Wechselwirkung eines geschwächten Immunsystems, Heuschnupfen und damit verbunden ein Mangel an Vitaminen und Mineralien - und umgekehrt. Zuerst kommt der Heuschnupfen/Allergiereiz und dann wird das Immunsystem durch den erhöhten Bedarf, z.B. an Vitamin C, geschwächt. Was kann man tun, um diesen Mechanismus zu „besänftigen“ und symptomatisch mit homöopathischen Mitteln und Vitaminen behandeln bzw. vorbeugen. Wie gehe ich vor, um für mich oder meine Familienangehörigen das passende Mittel gegen Heuschnupfen, tränende Augen und gegen das Jucken in Hals und Ohren zu finden oder gibt es „Standardempfehlungen“? Wie hoch kann der Bedarf an Vitaminen sein? Nach dem Vortrag steht die Dozentin für Fragen zu bewährten Mitteln, Produkten und Dosierungen in einer Fragerunde zur Verfügung.

10719S	Inger Anika Irgart, Heilpraktikerin
Di 21.03.23	19:00 - 21:30
1 x	Rechberghausen Schlossmarkt
7 €	mit Anmeldung

Der weibliche Zyklus – die verborgene Kraftquelle der Frau – Wie Zyklusbewusstsein Ihr Leben verändert

Jede Frau sehnt sich danach, sich wohl und sicher in ihrem Körper zu fühlen. Um das zu erlangen, kommt der weibliche Zyklus ins Spiel. Die wenigsten Frauen wissen, welche enorme Kraftquelle darin verborgen liegt. Fühlen Sie sich manchmal von Ihren Gefühlen überfahren, von anderen nicht verstanden oder einfach energielos? Durch die vier Jahreszeiten, welche jede Frau in ihrem monatlichen Zyklus durchläuft, erleben Sie unterschiedliche Wahrnehmungen, Gefühle und Energiestufen. Um diese Wellen für sich gut nutzen zu können, schauen wir uns die Vorgänge (körperlich, hormonell, psychisch) der jeweiligen Phasen an. Sie erfahren, was Ihrem Körper in der jeweiligen Phase gut tut und was Sie am besten hinten anstellen sollen. Der Workshop beinhaltet praktische und alltagstaugliche Tipps. Das Verstehen und Anwenden des Zykluswissens kann lebensverändernd im Leben einer Frau sein. Es eröffnet Ihnen ein tiefes Verständnis über sich selbst, für mehr Sicherheit, Leichtigkeit und Selbstliebe. In diesem Workshop werden Sie wieder an das erinnert, was Sie als Frau ausmacht. Der Workshop ist für eine Altersstufe von 20 - 50 Jahren geeignet. Bitte mitbringen: Block und Stift, sowie Decke und/oder Kissen und Gymnastikmatte.

10725S	Evelyn Ulbl
Di 09.05.23	18:00 - 21:00
1 x	Adelberg, ev. Gemeindehaus
15 €	mit Anmeldung

Philosophie ● ● ● ● ● ● ● ●

Wahrheitstheorien des 20. Jahrhunderts

Die Beschäftigung mit dem Wahrheitsbegriff lässt sich in unserem Kulturkreis bis in das frühe vorphilosophische Griechenland zurückverfolgen und hat seither das philosophische und wissenschaftliche Denken bis zum heutigen Tag intensiv beschäftigt. Die Diskussion darüber, wie mit diesem recht problematischen und vielschichtigen, aber methodologisch sehr zentralen Begriff in sinnvoller Weise umzugehen ist, hat im Laufe des 20. Jahrhunderts zu einer ganzen Fülle an konzeptionellen Entwürfen geführt, die eine gewaltige Bandbreite aufweist. Der im Jahr 1977 von dem norwegischen Philosophen Gunnar Skirbekk in der Reihe suhrkamp taschenbuch wissenschaft (stb) herausgegebene Sammelband Wahrheitstheorien verfolgt das Ziel, durch eine Zusammenstellung von Texten wichtiger und repräsentativer Autoren einen ersten Zugang und Überblick über die Vielfalt



dieser neueren Bemühungen zu vermitteln. In unserem Seminar wollen wir über die gemeinsame Lektüre und Diskussion einer Auswahl der dort versammelten Texte den Versuch unternehmen, den dabei stattgefundenen theoretischen Ansätzen und Entwicklungen nachzuspüren. Die Teilnehmer werden darum gebeten, sich - im Rahmen des Möglichen - schon im Vorfeld des Seminars im Sinne einer ersten Orientierung mit den Texten des Bandes auseinanderzusetzen.

10801	Wolfgang Schubert, M.A.
Ab Do 09.03.23	19:30 - 22:00
8 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
80 €	mit Anmeldung

Wer das Tiefste gedacht, liebt das Lebendigste – oder: Das Abenteuer des Denkens

Könnte dies folgende Ent-deckung bedeuten: „Der Mensch“, „die Natur“, „die Stadt“, „die Welt“, „das Tier“, „der Raum“, „die Zeit“, „das Sein“ z.B. - sie alle gibt es gar nicht als einzelne, gesonderte, für sich bestehende Größen, sondern nur „als“ Verhältnis, das sie jeweils zu- und miteinander bilden und sie dadurch in ihrer Einzigartigkeit, in ihrer besonderen Gestalt entfaltet und hervorbringt? Verhält es sich so, dann macht es keinen Sinn mehr zu fragen: „Was ist dies?“ - „Was ist das?“, da sie als einzelne nicht existieren und: vor allem auch nicht als feste, stehende Größen, sondern in Bewegung, im Unterwegs. Denn ein Ver-hält-nis: hält zwar, doch nur in einer Spannung, die alle Beteiligten in Bewegung setzt. Das bedeutet: Wir dürfen Zweierlei ver-lernen: Erstens in „Einzelnem“ wahrzunehmen und zu denken und zweitens: ohne ihre Bewegung „geht es nicht“. So müssen wir z.B. nicht mehr fragen: „Wer oder Was ist der Mensch?“, sondern: Wie ge(h)-schieht, wie ent-faltet sich Mensch? Wie menscht es im Gesamt - ge(h)-schehen aller sich dabei entfaltenden Verhältnisse? Verwirklicht sich ein Denken, das verhältnishaft Ge(h)-schehendes denkt, am entsprechendsten in Ge(h)-schichten? Auf dieses Abenteuer des Denkens könnten wir uns an 4 Abenden begeben. Kurze, prägnante Textanstöße stehen für spannende Ge(h)-danken bereit.

10802	Roland Hermann, M.A.
Ab Di 16.05.23	19:30 - 22:00
4 x	① vhs-Haus, Clubraum
36 €	mit Anmeldung

Land und Leute ● ● ● ● ● ●

Schottland – Kultur und Tradition – Ein länderkundlicher Vortragsabend mit Film, Foto-Show sowie Whisky-Verkostung



Schottland hat einen ganz besonderen Reiz - Karge Highlands, fjordartige Meeresbuchten, schroffe Berge, mächtige Burgen und Schlösser und die sanfte hügelige Landschaft der Lowlands. Die faszinierende Stadt Edinburgh mit ihrer imposanten Burgranlage verzaubert mit ihren dunklen, schmalen Gassen, die voller Geheimnisse stecken. Hier wurde auch J.K. Rowling zum ersten Harry-Potter-Roman inspiriert. Unsere Englisch-Dozentin Ursula Weingart-Brodbeck, die das Land schon oft bereist hat, bringt allen Interessierten bei einem informativen Vortrag und einer Präsentation die Kultur und Geschichte Schottlands näher. Die neue Foto- und Film-Show zeigt außerdem die atemberaubenden Landschaften bis zu den Orkney und Shetland Inseln. Außerdem führt die Dozentin fachkundig in die Welt des Whiskys ein und es stehen erlesene schottische Whiskys zur Verkostung bereit. Dann heißt es „Slàinte Mhath“! Ein weiteres Highlight an diesem Abend ist die Whisky-Salami. Verbindliche Anmeldung bis zum 24. Februar 2023. Die Gebühr wird dann abgebucht. Nach diesem Termin können jedoch Restplätze angefragt werden. In der Gebühr ist ein Nosing Glas, Mineralwasser, Brot und Whisky-Salami enthalten. Teilnahme nur für Personen ab 18 Jahren.

11005X	Ursula Weingart-Brodbeck
Sa 11.03.23	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
44 €	Verbindliche An- und kostenfreie Abmeldung bis 24.02.23

Reformation auf schwäbisch – wie der Südwesten vor 500 Jahren evangelisch wurde



Quelle: Wikimedia

Die Reformation im deutschen Südwesten zeichnete sich durch eine besondere Vielfalt und Komplexität aus: So fand die neue Lehre ständeübergreifend Anklang, vom Adel über das Bürgertum bis hin zu den Bauern. Dabei war aber nicht allein die Theologie Martin Luthers maßgebend, sondern auch diejenige der Reformatoren Ulrich Zwingli aus Zürich und Martin Bucer aus Straßburg. Der Vortrag möchte die unterschiedlichen Spielarten des reformatorischen Wandels in der Region vor allem am Beispiel des Herzogtums Württemberg und den Reichsstädten aufzeigen. Natürlich wird in diesem Kontext auch die Entwicklung in Göppingen thematisiert werden.

11006X	Dr. Dominik Sieber, Museumsleiter
Mo 17.04.23	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

| Das Leben genießen



Siziliens Traumlandschaften – Monti Iblei, der Süden & Westen



Der Geograph und begeisterte Sizilienkenner Dr. Rolf Beck setzt mit diesem reich bebilderten Länderkunde-Vortrag die Reihe seiner Sizilien-vorträge fort. Dieses Mal stehen der Südosten mit den Monti Iblei, Teile der Südküste sowie der Westen Siziliens im Fokus. Als Geograph spannt der Referent einen weiten Bogen von den Naturhöhepunkten und Landschaften bis zur Geschichte und den kulturellen Sehenswürdigkeiten. Der Vortrag handelt von den aus der Asche der Erdbebenkatastrophe von 1693 prächtiger als je zuvor wieder aufgestandenen spätbarocken Städte Südost-Siziliens, die heute zum Weltkulturerbe zählen, wie von weltberühmten Tempelstädten der Griechen, fantastischen geologischen Küstenformationen, einmalig schönen Salzlagenen und vielem anderen mehr. Der Vortrag ist gleichfalls als Einführung zur vhs-Studienreise Anfang Oktober 2023 gedacht (s. bei Studienreisen).

11007X	Dr. Rolf Beck, Geograph
Di 14.03.23	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Der Ganges – Indiens heiliger Fluss – Live-Multivisionsshow



Indien - ein Land, das sich verändert, weil es zu den wirtschaftlich aufstrebenden Ländern gehört mit einer Mittelschicht, die sich am Westen orientiert und dennoch: Das religiöse Leben ist für die vielen gläubigen Inder unverändert bedeutungsvoll. „Mutter Ganga“ nennen die In-

der den 2700 km langen Fluss, der im indischen Westhimalaya entspringt und die nordindische Ebene durchquert. Mutter Ganga ist heilig und wird als Göttin verehrt. In keinem anderen Land der Welt hat Wasser eine so zentrale religiöse Bedeutung wie in Indien. Die Fotoreportage folgt einer Pilgerreise von Varanasi (vormals Benares) bis in die eisigen Höhen des Himalaya zu den heiligen Quellen des Ganges und zum Götterthron Shivas.

11008X	Peter Kuhn-Simma
Fr 28.04.23	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Die schönsten und spektakulärsten Radwege in Deutschland & Europa



Seit vielen Jahren ist Jürgen Malchers mit dem Fahrrad und Fotokamera unterwegs, stets auf Routen, die für alle Radbegeisterte geeignet sind. Nun hat er seine magischen sieben Liebblingstouren zu einem Vortrag zusammengefasst. Den Auftakt macht die „Fahrradhauptstadt“ Amsterdam. Nirgendwo gibt es bessere Radwege als in den Niederlanden. Es geht über unzählige Brücken, entlang der Grachten zu zahlreichen Sehenswürdigkeiten. Die nördlichste Tour in Deutschland geht entlang der Havel, hier reiht sich ein See an den nächsten. Als echter Geheimtipp kann die Oberlausitz mit dem Zittauer Gebirge bezeichnet werden. Von Zittau nach Oybin dampft neben dem Radweg eine historische Dampfeisenbahn, das kleine Mittelgebirge Deutschlands zeichnet bizarre Felsformationen aus. In den Alpen mit dem Fahrrad unterwegs zu sein fasziniert ihn schon immer. So wurde die Route im Mangfallgebirge von Schliersee aus über Bayrischzell, durch das Kloo-Ascher-Tal über Elendsattel bis hoch zum Spitzingsee die von ihm am häufigsten geradelte Strecke. In kurzen Hosen und kurzem Radtrikot radelte Jürgen Malchers entlang der Mittelmeerküste. Ganz zum Schluss und in vielerlei Hinsicht ein echter Höhepunkt ist die Radtour auf der ehemaligen Dolomitenbahn zwischen dem Dürrensee und Belluno. Man passiert dabei so mondäne Bergorte wie Cortina d'Ampezzo, ist stets umgeben von bizarren Felsinformationen und wird dabei von

traumhaften Ausblicken verwöhnt. Hinweis: Barzahlung an der Abendkasse.

11012S	Jürgen Malchers
Di 14.03.23	19:30
1 x	Birenbach Bürgersaal
7 €	mit Anmeldung

Natur und Garten ● ● ● ● ● ● ● ●

„Biodiversität erklärt“

Mit neuem Schwung und neuen Ideen wollen wir dem Begriff „Biodiversität“ auf die Spur kommen. Wissenschaftliche Erkenntnisse, fundierte Biologie und begeisterte Fachleute zeigen uns, was alles in diesem Begriff steckt.

Leidenschaft und die Begeisterung der Referentinnen und Referenten für ihre Themen: Natur, Pflanzen, Boden, Insekten, Vögel und viel mehr... All das wollen wir in diesem neuen Format sichtbar, fühlbar und hörbar machen.

Mit neuen Impulsen und vielfältigen Themen wird anschaulich und leicht verständlich „Biodiversität erklärt“

Mein Garten – mein Lebensgefühl, meine Visitenkarte, mein Erholungsort und mein persönlicher CO2 - Speicher



Entspannung, Erholung, Rückzugsort und Raum für Freizeit und Lebensgefühl. Das erwarten wir von unserem Garten. Das kann unser Garten sein. Wie können wir diese persönlichen Dinge verbinden mit Insektenfreundlichkeit, Platz für Tier und Mensch? Wie bringen wir das zusammen mit unserem optischen Anspruch, Freizeitwert und Entspannung? Und mit dem

wunderbaren Pluspunkt, dass unser Garten zusätzlich als CO²-Speicher fungiert? Im Laufe dreier, aufeinanderfolgender Workshops, wollen wir die verschiedenen Dinge besprechen und zusammenbringen.

Workshop 1: „Der entspannte Garten“ oder „Der Garten für Faule“. Wie können wir mit weniger Arbeit mehr Lebensgefühl und mehr Biodiversität schaffen? Blühende Staudenbeete, Kräuter oder Gehölze, die nicht nur gut aussehen, sondern auch Nahrungs- und Wohnraum für Insekten, Vögel und andere Tiere bieten.

Workshop 2: „Nisthilfen für Wildbienen und Co“. Wir bauen Wohnraum und schaffen Strukturen, die eingebunden sind in den Gartenstrukturen. Wir erstellen eine „Amphibien- und Insektenmauer“ aus verschiedensten Materialien. Mit Lehm, Holz und Steinen.

Workshop 3: „Unser Garten als CO²-Speicher“. Bearbeitung und Pflege unserer Kräuter- und Gemüsebeete, unsere Stauden- und Gehölzflächen. Wie wir mit guter Arbeitsvorbereitung viel Zeit, Wasser und Ressourcen sparen. Und, wie wir unseren Garten in einen CO²-Speicher verwandeln können. Während und nach dem Seminar wird es eine kleine Stärkung (Vesper und Getränke) geben. Die Workshops können einzeln besucht werden. Teilnehmergebühren pro Kurs: 65 Euro. Bei Anmeldung zu allen 3 Workshops beträgt die Teilnehmergebühr in Summe 135 Euro.

11501	Johannes Martin Jeutter, Gärtnermeister
Sa 06.05.23 Sa 10.06.23 (11501A) Sa 01.07.23 (11501B)	10:00 - 14:30
3 x	Gärtnerhof Jeutter, Schinderhalde 1, Göppingen
65 € pro Termin	mit Anmeldung

Exkursion zu den Stuttgarter Parkseen „Natur und Geschichte“

Eine Exkursion in ein wunderschönes, begehrtes Landschaftsschutzgebiet mit Baumriesen und wilden Wiesen, mit Seen und Teichen. Geschichte wird erlebbar, indem wir die Ursprünge der Stuttgarter Wasserversorgung sehen werden, den Bärensee, den Pfaffensee und den Neuen See.

Eine kleine Seenplatte, die ein ganz eigenes Kleinklima geschaffen hat. Im Herzen dieser Landschaft steht das Bärenschlössle, 1768 von Herzog Carl Eugen erbaut. Gut 500 Hektar Wald um die Seen war mit einem dichten Bretterzaun abgezaunt und diente den Grafen, Herzögen und Königen von Württemberg als Jagdrevier. Erst 1918 wurde der Zaun abgerissen und das Ge-



lände den Bürgern zugänglich gemacht. Vorher als Gehege von bis zu 700 Hirschen wurde es jetzt eine Mischung aus Park und Forstgelände. Hier gibt es einen wilden Park, der in unserer Region einzigartig ist. Diesen Park wollen wir in Teilen erkunden. Wir werden Baumriesen und wunderschöne Ausblicke erleben, die man kaum im Umfeld von Stuttgart vermutet. Eine kleine Tagestour über eine Strecke von ca. 8 km mit Vesperpause am Bärenschlössle. Treffpunkt: Parkplatz Neuen See, Bärensee und Pfaffensee, Kreisverkehr Mahdentalstraße, Magstadter Straße, Richtung See, 48°45'22.9"N 9°05'31.9"E

11502	Johannes Martin Jeutter, Gärtnermeister
Sa 29.07.23	10:30 - 15:30
1 x	Parkplatz am Neuen See, Bärensee und Pfaffensee, Stuttgart
24 €	mit Anmeldung

Lebendige Vielfalt im Garten



Was können wir tun gegen Insektensterben und verarmte Grünflächen? Lebensraum für Alle, das ist das Ziel der „Biodiversität“ und die Grundlage für eine gesunde und lebenswerte Umwelt. Wie schaffe ich einen naturnahen Garten? Ei-

nen Garten der Lebensraum bietet für möglichst viele Tiere und lebenswert ist und bleibt für den Menschen. Pflanzen sollen Nutzpflanzen und Bienenweide sein. Sie sollen Zierwert haben, aber auch möglichst pflegeleicht sein.

Wie gehen wir mit Staudenflächen im Winter um und wie pflege ich ein Beet, so dass es lange Jahre Freude macht? Wie lege ich eine Blumenwiese an und was muss ich bei der Pflege beachten? Wie gehen wir in unseren Gärten mit dem Klimawandel um und was können wir tun, wenn es immer weniger regnet? Gartenbesitzer erfahren bei dieser Vortragsveranstaltung vom Gärtnermeister Johannes Martin Jeutter, was sie tun können, damit sich Schmetterlingen, Hummeln und Co. im Garten wohl fühlen und dort Nahrung finden. Sie erhalten Tipps und Anregungen, und können Fragen an den Fachmann richten.

11503X	Johannes Martin Jeutter, Gärtnermeister
Di 28.03.23	19:00
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Göppinger Sauerwasser – es war einmal

In Kooperation mit dem Naturkundeverein Göppingen e.V.



Es klingt fast wie ein Märchen: Alamannen und Römer genossen es, im Mittelalter galt der „Göppinger Sauerbrunn“ als einer der Besten in Europa, ein Herzog ließ ein Schloss bauen, um hier standesgemäß kuren zu können, hoher Adel und Klerus stiegen mit großem Gefolge ab, ein Arzt baute den Vertrieb des Wassers aus, parallel dazu eine Klinik, das Göppinger Sauerwasser und der Göppinger Sprudel waren eine bekannte und gute Marke. Hier endet das Märchen. Im Jahre 2019 wurde die Förderung und der Vertrieb von Mineralwasser in Göppingen eingestellt. Der Vortrag geht auf die geologische Entstehung des Naturschatzes ein, zeigt, wie „der Göppinger“ sich in 600 Jahren zu einer Premium-Marke entwickelt hat.



11504X	Dr. Anton Hegele
Mo 20.03.23	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung

Jura- und Bachkalke erkunden

In Kooperation mit dem Naturkundeverein Göppingen e.V.

In Drackenstein werden in einem Steinbruch massige Kalke, die in einem warmen Meer entstanden sind, zu Schotter verarbeitet. In Hohlräumen finden sich immer wieder schöne Kristalle - sogenannter Kalzit. Am Drachenloch sind die Kalke des Weißen Juras geschichtet, sie sind Typuslokalität der sogenannten Drackenstein-Subformation. Dann gibt es bei der Mariengrotte in Unterdrackenstein noch ganz junge, löchrige Bachkalke, sogenannten Kalktuff. Bei der Exkursion wollen wir diese Kalke kennenlernen und auch erklopfen. Dazu braucht es Hammer (bis 5 kg), Meißel, Schutzhelm, notfalls Fahrradhelm, und gutes Schuhwerk sowie Rucksackvesper. Für Mitglieder des Naturkundevereins frei.

11505	Dr. Anton Hegele
So 23.04.23	10:00 - 15:00
1 x	Parkplatz beim Steinbruch Staudenmayer in Oberdrackenstein
5 €	mit Anmeldung

Vorbereitungen fürs neue Gartenjahr

Gute Voraussetzungen schaffen, für trockene und nasse Jahre im Garten. Unerlässlich für ein dauerhaftes Wachstum, gesunde und widerstandsfähige Pflanzen ist ein gut vorbereiteter Boden. Er ist Wohnung und Nahrungsquelle zugleich für das Lebewesen Pflanze. Der Boden bestimmt die Qualität unserer Nahrungsmittel und die Kraft der Pflanzen, sich gegen Fraßfeinde und Krankheiten zu wehren und durchzusetzen. Wir besprechen grundlegende Kenntnisse über Abläufe im Boden. Was ist Mykorrhiza und was bewirken Mikroorganismen. Wie wichtig ist Kompost und organisches Material im Boden. Das Setzen der Pflanzen und Pflanzzeiten; Sinnvolle Dünger und Bodenhilfsstoffe; Das richtige Gießen; Die mechanische Bearbeitung des Bodens und die spätere Pflege. Alle diese Dinge sind wesentlich für den Erfolg der Gärtnerin und des Gärtners. Wir werden Werkzeug und Hilfsmittel ansprechen und wer möchte, darf auch mal graben. Mehr Aufwand bei der Vorbereitung bringt immer viel weniger Aufwand bei der späteren Pflege, zahlt sich ökonomisch und ökologisch aus und spart vor allem Zeit. Mehrwissen bringt Mehrerfolg und viel mehr Spaß im Garten.

11506	Johannes Martin Jeutter, Gärtnermeister
Sa 04.03.23	11:00 - 13:00
1 x	Gärtnerhof Jeutter, Schinderhalde 1, Göppingen
14 €	mit Anmeldung

Kräuterverwendung im Alltag

Fast jeder kennt Schnittlauch, Petersilie und Basilikum. Diese werden auch relativ viel eingesetzt. Es gibt aber noch jede Menge andere leckere Kräuter, die auch mindestens so unkompliziert bei uns gedeihen und mit denen man kreativ kochen kann. Es gehört immer ein wenig Mut dazu es einfach auszuprobieren. Nicole Jeutter möchte Ihnen bei dieser Führung einen Einblick geben, was und wozu welche Kräuter verwendet werden können. Die Teilnehmer erhalten zur Führung auch Rezepte zum eigenen ausprobieren. Termin findet möglichst im Freien statt.

11507	Nicole Jeutter, Gärtnerhof Jeutter
Di 09.05.23	18:30 - 19:30
1 x	Gärtnerhof Jeutter, Schinderhalde 1, Göppingen
8 €	mit Anmeldung

Vögel im Winter

In Kooperation mit dem NABU Göppingen und Umgebung



Wir entdecken die Vogelwelt im Winter. Was fressen Vögel, um die kalte Jahreszeit zu überstehen? Was kann ich selbst für die Vogelwelt im Winter tun? Im Anschluss an einen kleinen Rundgang bauen wir aus einfachsten Mitteln einen Futterspender, der für viele Vogelarten eine hervorragende Nahrungsquelle bietet. Familien mit Kindern sind herzlich willkommen. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Für Mitglieder des NABU ist die Veranstaltung kostenfrei

11508	Florian Pointke
Sa 11.02.23	14:00 - 16:00
1 x	Gärtnerhof Jeutter, Schinderhalde 1, Göppingen
5 €	mit Anmeldung

Schnittunterweisung an hochstämmigen Obstbäumen beim Obstlehrpfad

In Kooperation mit dem Förderverein Göppinger Apfelsaft und dem NABU Göppingen und Umgebung



Unter Anleitung von unseren Baumschnitsexperten werden Grundkenntnisse für den richtigen Pflanz-, Erziehungs- und Erhaltungsschnitt an Obstbäumen aller Altersstadien vermittelt. Die Teilnehmer lernen dabei, wie ein idealtypischer Kronenaufbau mit drei Leitästen und einem durchgehenden Mitteltrieb zu erzielen ist und wie an alten, vergreisten Obstbäumen ein Erhaltungsschnitt unter Berücksichtigung der Baumstatik durchzuführen ist. Die neu gewonnenen Kenntnisse kann jeder sofort in die Praxis umsetzen und darf, sofern Interesse besteht, selber einen Baum schneiden. Schnittwerkzeuge und Leitern sind - sofern vorhanden - selber mitzubringen. Für Mitglieder des NABU ist die Veranstaltung kostenfrei. Treffpunkt: Parkplatz am Oberholz beim Kreisel, nördlich des Dr. Heinrich-Zeller-Stadions, westlich der Hohenstaufenstraße

11509	Dieter Bässler
Sa 18.02.23	9:00 - 12:00
1 x	Parkplatz am Oberholz beim Kreisel, Göppingen
5 €	mit Anmeldung

Vogelkonzert und Obstbaumblüte im Oberholz beim Obstlehrpfad

In Kooperation mit dem NABU Göppingen und Umgebung und dem Förderverein Göppinger Apfelsaft

Die Streuobstwiese lebt: Die Vielfalt dieses von Menschen erschaffenen Lebensraums lässt sich gerade jetzt im Frühjahr besonders gut beobachten. Die Vögel singen und besetzen ihre Reviere. Daneben stehen die Obstbäume in ihrer vollen Blüte, so dass es viel über die wichtigsten Bestäuber, wie Honigbienen, Wildbienen und Hummeln, zu berichten gibt.



Für Mitglieder des NABU ist die Veranstaltung kostenfrei.
Treffpunkt: Parkplatz am Oberholz beim Kreisel, nördlich des Dr. Heinrich-Zeller-Stadions, westlich der Hohenstaufenstraße

11510	Florian Pointke, Dieter Bässler
So 23.04.23	8:00 : 10:00
1 x	Parkplatz am Oberholz beim Kreisel, Göppingen
5 €	mit Anmeldung

Botanischer Spaziergang durch das Naturschutzgebiet Spielburg

In Kooperation mit dem NABU Göppingen und Umgebung



Kommen Sie mit in eine wunderschöne Landschaft mit Kalkmagerrasen, Streuobstwiesen und Feldgehölzen, die seit Jahrhunderten durch Mahd und Beweidung gepflegt und dadurch erhalten wird. Staunen Sie über die Farbenpracht und die Artenvielfalt der Flora und Fauna dieses Kleinods! Entdecken Sie so manche Orchidee und manchen Enzian! Lernen Sie einige blühende Blumen persönlich mit ihrem Namen kennen! Für NABU-Mitglieder ist die Führung gebührenfrei. Die Führung dauert 2 Stunden.

11511	Dr. Dirk Lederbogen, Dr. Wolfgang Rapp
Sa 27.05.23	9:30 - 11:30
1 x	Parkplatz an der Schranke zum NSG unterhalb des Schützenhauses in Hohenstaufen, Göppingen
5 €	mit Anmeldung

Naturkundlicher Rundwanderung am Charlottensee UHINGEN

In Kooperation mit dem NABU Göppingen und Umgebung, der Agenda21 UHINGEN, der vhs UHINGEN und der Schloss-Filseck-Stiftung der Kreissparkasse Göppingen

Diese Wanderung führt vom Charlottensee auf einem Rundweg durch den Landschaftspark Schloss Filseck. Im Wald, am Waldesrand, auf den Wiesen, am Acker, an den Tümpeln und am Charlottensee werden wir einige Vögel, Insekten und andere Tiere beobachten sowie zahlreiche Wildpflanzen genauer betrachten und benennen. Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich. Bitte bringen Sie möglichst ein Fernglas, festes Schuhwerk, ggf. Regenschutz und auf jeden Fall gute Laune mit. Für Familien

mit Kindern ab Schulalter ist diese Runde sehr gut geeignet. Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 6 Jahren. Für NABU-Mitglieder ist die Führung gebührenfrei. Die Führung dauert 2,5 Stunden.

11512	Dr. Dirk Lederbogen
So 18.06.23	9:00 - 11:30
1 x	Am Nordufer des Charlottensees, UHINGEN
5 €	mit Anmeldung

Wildkräuterführung rund um das Schloss Filseck

In Kooperation mit dem NABU Göppingen und der Schloss-Filseck-Stiftung der KSK

Unsere heimischen Wildkräuter begleiten uns schon seit Urzeiten. Sie schenken uns Nahrung, Kleidung, Gesundheit und Lebensfreude. Bei einem Spaziergang rund um Schloss Filseck entdecken wir sie gemeinsam und lernen ihre Anwendung in alter und neuer Zeit kennen. Für NABU-Mitglieder ist die Führung gebührenfrei. Die Führung dauert 2 Stunden. Für Mitglieder des NABUs ist die Veranstaltung kostenfrei.

11513	Sibylle Popp
Sa 15.07.23	14:00 - 16:00
1 x	Vor dem Durchgang zum Schlosshof, Schloss Filseck, UHINGEN
5 €	mit Anmeldung

Batnight – Fledermausexkursion auf dem Hauptfriedhof

In Kooperation mit dem NABU Göppingen und Umgebung



Am letzten Augustwochenende wird traditionell in vielen europäischen Ländern die internationale „Batnight“ gefeiert. Auch der NABU Göppingen beteiligt sich an dieser seit vielen Jahren. Auf einem kleinen Spaziergang durch den Hauptfriedhof erzählt Fledermausfachmann Florian Pointke alles über die fliegenden Säugetiere. Für Mitglieder des NABUs ist die Veranstaltung kostenfrei.

11514	Florian Pointke
Sa 26.08.23	19:30 - 21:30
1 x	Eingang Hauptfriedhof Göppingen, Hohenstaufenstraße, Göppingen
5 €	mit Anmeldung

Fledermausexkursion um Schloss Filseck

In Kooperation mit dem NABU Göppingen und der Schloss-Filseck-Stiftung der KSK. Fledermäuse sind an vielen Stellen zu finden und leben oftmals mit uns unter einem Dach. Bei dem kurzen Spaziergang rund um das Schloss Filseck berichtet Fledermausexperte Florian Pointke viel Spannendes über die fliegenden Säugetiere. Für Mitglieder des NABUs ist die Veranstaltung kostenfrei.

11514A	Florian Pointke
Sa 09.09.23	19:30 - 21:30
1 x	Haupteingang von Schloss Filseck, UHINGEN
5 €	mit Anmeldung

Einführung in die digitale Tourenplanung für Wanderungen und Radtouren

In Kooperation mit dem ADFC Kreisverband

Sie wollen sich auf individuell gestalteten Routen mit dem Fahrrad oder zu Fuß in der freien Natur bewegen? Die Papierkarte hat dafür nicht ausgedient, jedoch in neuerer Zeit für die Navigation merklich an Bedeutung verloren. Ihre Wunschtour erstellen Sie mit einer entsprechenden Planungssoftware auf Ihrem PC. Die so generierte Tour wird anschließend auf eine entsprechende Smartphone-App oder ein Navigationsgerät übertragen und leitet dann Radfahrende und Wanderer zielsicher und komfortabel auf unbekannten Wegen und Pfaden im Gelände. Wie die „Digitale Navigation“ im Zusammenspiel von PC, GPS-Gerät oder mit geeigneter Smartphone App funktioniert, erfahren Sie bei diesem Einführungs-Vortrag. Hierzu sind keine Vorkenntnisse notwendig. Nach Vermittlung der Grundlagen „Digitaler Tourenplanung“ werden aktuelle Planungsprogramme vorgestellt, mit denen individuelle Touren auf dem PC entwickelt werden können. Durch den Vortrag erhalten Sie Einblick in die digitale Tourenplanung und soll Sie in die Lage versetzen das für Ihre Zwecke am besten geeignete Planungsprogramm oder die beste Smartphone App zu finden. Für den weiterhin klassischen Papierkarten-Nutzer wird anhand der Smartphone-App „BW Maps mobile“ und der „ADFC Karten App“ dargestellt, wie man sich mit vereinfachter digitaler Navigation während der Tour auf vorhandenen Wegen orientieren kann. Zur Vertiefung des Themas empfehlen wir das „Praxisseminar digitale Tourenplanung für Radfahrende und Wanderer mit KOMOOT“. Anhand praktischer Übungen erlernen Sie die Erstellung von Touren auf dem eigenen Notebook. (Kurs-Nr.: 11516 am 25.03.2023)

11515X	Roman Hofmann
Mo 13.03.23	19:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5 €	mit Anmeldung



Praxisseminar mit „Komoot“ Digitale Tourenplanung für Radfahrende und Wanderer

*In Kooperation mit dem ADFC Kreisverband
Göppingen*

Sie haben für Ihre Touren ausgefallene Ideen zur Routenführung abseits der beschilderten und ausgetretenen Pfade? Dafür wollen Sie zukünftig Ihre individuellen Tourenideen bequem auf dem PC planen. Für die Führung im Gelände, soll die geplante Tour anschließend auf eine App des Smartphones oder ein Navigationsgerät geladen werden. Das Planungsprogramm „KOMOOT“ löst alle diese Aufgaben. Das Seminar wendet sich an Einsteiger der digitalen Tourenplanung und vermittelt den Umgang mit dem Online „KOMOOT-Programm“, das vielfältige Möglichkeiten zur Tourenplanung bietet. Für die Übungen bitte das eigene Notebook und Smartphone oder ggf. vorhandenes Navigationsgerät zur Veranstaltung mitbringen. Vorbereitend für das Seminar richten Sie bitte auf Ihrem Notebook für das Online Programm „KOMOOT“, einen Account mit Benutzername und Passwort ein. Sie finden das Programm im Internet unter www.komoot.de. Eine Installation der „KOMOOT App“ mit demselben Account auf dem Smartphone ist für die Übungen erforderlich. Als Seminarvorbereitung empfehlen wir Neueinsteigern den Vortrag „Einführung in die digitale Tourenplanung für Wanderungen und Radtouren“ vhs Kurs Nr. 11515 am 13.03.2023

11516	Roman Hofmann
Sa 25.03.23	13:00 - 17:00
1 x	① vhs-Haus, Raum 108
12 €	mit Anmeldung

Erste Frühlingskraft mit Bärlauch



Sie lernen den Bärlauch aus dem heimischen Wald kennen und sicher bestimmen. Gemeinsam wird der Bärlauch zu kulinarischen Spezialitäten verarbeitet und verkostet. Die Dozent/in zeigt Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand Bärlauch in verschiedenen Variationen haltbar machen können. Für ein Skript und das Material zur Herstellung entstehen etwa 5,00

Euro zusätzliche Kosten, die im Kurs bar mit der Dozentin abgerechnet werden.

11517S	Barbara Sujatta
Sa 22.04.23	16:00 - 18:30
1 x	Wäschenbeuren Stauferschule
10 €	mit Anmeldung

Wildkräuterwanderung



Bei dem Spaziergang durch die Natur begegnen wir Nahrungs-, Heil- und Gewürzpflanzen. Wir schauen genau, nutzen den Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinn. Wir erfahren einiges zur Geschichte, über die Inhaltsstoffe und Heilwirkungen der Pflanzen. Wir gehen auf befestigten Wegen und auch mal auf Trampelpfaden. Unterwegs gibt es viel zu entdecken. Auch bei (leichtem) Regen ist der Kräuterspaziergang mit passender Kleidung möglich. Sie werden staunen, wie viele essbare Wildpflanzen und auch Heilpflanzen es vor unserer Haustüre zu entdecken gibt.

11518S	Barbara Sujatta
Sa 29.04.23	14:00
1 x	Wäschenbeuren Parkplatz Sonderbachsee
10 €	mit Anmeldung

Ratgeber E-Bike

Pedelecs - was gilt es bei der Anschaffung und beim Betrieb zu beachten. An diesem Abend werden verschiedene Fahrradkategorien und verschiedene Antriebsvariationen vorgestellt, die zu den jeweiligen Ansprüchen der Fahrer*innen passen müssen. So spielt z.B. auch die Auswahl der passenden Bereifung eine große Rolle. Diese wirkt sich unter anderem auf die Agilität, die Akkukapazität und die Fahrfreude aus. Ebenso erhalten Sie Tipps für die richtige Pflege und Lagerung des Akkus. Während des Vortrags kann gerne auf aufkommende Fragen eingegangen werden.

11519S	Frank Geier
Di 18.04.23	19:30
1 x	Birenbach Bürgersaal
7 €	mit Anmeldung

Naturwissenschaft und Technik



GÖPPINGER TECHNIKFORUM E.V.

„Technik-Blitzlichter“

Ohne enger gefassten Schwerpunkt wollen wir auch im Sommersemester 2023 den Blick auf verschiedene Themen für technisch Interessierte richten. Wir hoffen natürlich sehr, dass die Veranstaltungen nicht erneut wegen Corona abgesagt werden müssen oder nur online stattfinden können.

Alle Details erfahren Sie am einfachsten, wenn Sie sich auf der Homepage des Göppinger Technikforums für unseren Newsletter registrieren: www.technikforum-gp.de/newsletter/, ansonsten auch auf der Homepage des Göppinger Technikforums www.technikforum-gp.de, der Facebook-Seite www.facebook.com/Technikforum sowie der Homepage der VHS Göppingen. Die Vorträge beginnen wie immer um 18:00 Uhr in der Aula der Hochschule Esslingen, Campus Göppingen, Robert-Bosch-Str. 1, 3. Stock. Der Eintritt ist frei.

Exkursionen

Gmünder Marktplatzrunde

Bei diesem Stadtspariergang durch die Schwäbisch Gmünder Innenstadt erläutert die Stadtführerin Marlene Grimminger die baulichen Highlights der Stauferstadt (Johanniskirche, Rathaus, Grät, Heilig Kreuz Münster usw.). Humorvoll verpackt erfährt man bei einer ausgedehnten Marktplatzrunde, was Gmünder an ihrem „Gmend“ lieben und schätzen. Vermittelt werden auch geschichtliche Fakten, Sitten und Gebräuche, das Basiswissen, um den „Spirit“ der ehemaligen Reichsstadt Gmünd zu verstehen. Treffpunkt: Münsterplatz 15, Haupteingang der Gmünder vhs.

72022	Marlene Grimminger
Sa 22.04.23	14:00 - 15:30
1 x	Münsterplatz 15, Haupteingang der Gmünder vhs
12 € (6 € - Kinder bis 12 Jahre)	mit Anmeldung



Schwäbisch Gmünd – Geschichte und Geschichten in Gmünder Seitengassen

Bei diesem Stadtspaziergang durch die Schwäbisch Gmünder Innenstadt erläutert die Stadtführerin Marlene Grimminger die baulichen Highlights der Stauferstadt (Johanniskirche, Rathaus, Grät, Heilig Kreuz Münster usw.). Humorvoll verpackt erfährt man bei einer ausgedehnten Marktplatzrunde, was Gmünder an ihrem „Gmünd“ lieben und schätzen. Vermittelt werden auch geschichtliche Fakten, Sitten und Gebräuche, das Basiswissen, um den „Spirit“ der ehemaligen Reichsstadt Gmünd zu verstehen. Treffpunkt: Münsterplatz 15, Haupteingang der Gmünder vhs.

72023	Marlene Grimminger
Sa 06.05.23	14:00 - 15:30
1 x	Münsterplatz 15, Haupteingang der Gmünder vhs
12 € (6 € - Kinder bis 12 Jahre)	mit Anmeldung

Erlebnistag auf der Schwäbischen Alb – Geschichte der Samenhändler, idyllische Wanderung mit herrlichen Ausblicken vom Roßberg und Grillbuffet

In Kooperation mit der vhs Geislingen



Die Exkursion startet um 9.00 Uhr bei der EWS-Arena in Göppingen und bringt die Teilnehmenden nach knapp 2 Stunden Fahrtzeit nach Gönningen am Fuße des Albtraufs. Im kleinen Museum, welches im Rathaus untergebracht ist, wird es eine fachkundige Führung zur Geschichte der Samenhändler geben. Danach beginnt die Wanderung durch den Ort, mit seinen wunderschönen Fachwerkhäusern. Weiter geht es durch die besondere Kalktufflandschaft im Wiesaztal bis zu den idyllischen Gönninger Seen. Die Reiseleiterin (zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin) berichtet Wissenswertes, wie das Gönninger Kalktufflager entstand. Anschließend führen die naturnahen Wege bergan bis zur Hochfläche des Roßbergs. Auf dem Gipfel des Roßbergs mit 869 Metern Höhe, kann man herrliche Ausblicke genießen. Wer mag, erklimmt noch den Aussichtsturm. Wanderstrecke: ca. 8,5 km, reine Gehzeit ca. 3 Stunden, Aufstieg ca. 390 m,

Abstieg ca. 70 m, mittelschwer, Wanderstöcke empfehlenswert. Bitte mit Wanderschuhen kommen, wetterfeste Kleidung empfohlen, genügend Getränke und Rucksackvesper mitbringen. Zum Abschluss des Tages wartet auf die Teilnehmenden ein leckeres Grillbuffet von der Gaststätte auf dem Roßberg. Von dort geht die Reise mit dem Bus zurück zur EWS-Arena (Ankunft ca. 22.30 Uhr). Letzter kostenfreier Abmeldetag am 26. Mai. Bitte rechtzeitig anmelden! Nähere Infos auf der vhs-Homepage.

72025	Ursula Weingart-Brodbeck
Fr 30.06.23	08:55 - 22:30
1 x	Parkplatz bei der EWS-Arena
109 € (inkl. Bus, Führungen, Essen – außer Getränke)	mit Anmeldung bis 26. Mai 2023

Kempten – Panoramawanderung mit herrlichen Blicken auf die Allgäuer Berge – Führung in der Residenz

In Kooperation mit der vhs Geislingen



Nach der bequemen Busfahrt von ca. 2 Stunden Fahrtzeit, während der die Reiseleiterin über die Geschichte Kemptens informiert, ist das erste Ziel, die Ortschaft Marienberg, welche oberhalb von Kempten liegt, erreicht. Alle können hier herrliche Ausblicke auf die Kette der Allgäuer Berge genießen. Wer nicht an der Wanderung teilnimmt, wird mit dem Bus in die Stadtmitte Kemptens gefahren. Die Reiseleiterin hält genügend Tipps bereit wie z.B. die Besichtigung des Kempten Museums (kostenlos) im denkmalgeschützten Zumsteinhaus. Es erzählt die 2000 Jahre alte Stadtgeschichte auf lebendige, multimediale und interaktive Weise. Auch die St. Mang Kirche oder die Basilika St. Lorenz sind einen Besuch wert. Wer zur Wanderung mitkommt, den erwartet eine herrliche Tour. Zuerst geht es etwas bergan auf die Hochfläche des 900m hohen Marienberg. Von hier gibt es einen freien Blick auf Kempten, das südliche Allgäu bis zu den Alpen. Weiter geht es bis zum Kalbsangstobel. Anschließend geht es über den Thingerstobel bis in die Stadtmitte Kemptens, wo man eine Kaffeepause genießen kann. Eine Sonderführung in der Residenz schließt sich an. Sie ist die erste monumentale barocke Klosteranlage Deutschlands nach dem

Dreißigjährigen Krieg. Die Einkehr erfolgt in der Brauereigaststätte „Zum Stift“. Rückkehr bei der EWS-Arena gegen 22.30 Uhr, in Geislingen ca. 22 Uhr. Wanderstrecke: ca. 8,5 km, reine Gehzeit ca. 2,5 Stunden, Aufstieg ca. 170m, Abstieg ca. 290m, mittelschwer, Wanderstöcke absolut empfehlenswert. Bitte nur mit Wanderschuhen, wetterfester Kleidung. Genügend Getränke und Rucksackvesper mitbringen. Anmeldungen und kostenfreie Abmeldungen sind nur bis zum 29. Juli möglich. Bitte rechtzeitig anmelden! Nähere Infos auf der vhs-Homepage. In der Gebühr enthalten: Bus, Wanderung, Führung, Residenz - Essen und Getränke nicht enthalten.

72026	Ursula Weingart-Brodbeck
Sa 02.09.23	08:55 - 22:30
1 x	Parkplatz bei der EWS-Arena
91 €	Anmeldung nur bei der vhs Geislingen: Tel. 07331/24-269 oder E-Mail: vhs@geislingen.de bis 29.07.2023

Tierisches Göppingen! Inklusive Führung mit Margit Haas

Für Kinder mit und ohne Behinderung

Drachen, Löwen, Hunde und noch viel mehr zwei- und vierbeinige große und kleine Tiere bevölkern die Stadt - manchmal ganz offensichtlich, manchmal sehr versteckt. Für die vhs macht sich Stadtführerin Margit Haas gemeinsam mit den Kindern auf die spannende Suche und erzählt dabei viele „tierische“ Geschichten. Bei Kindern bis 8 Jahre ist eine erwachsene Begleitperson frei. Kostenlose Führungen für Schulklassen und Kindergartengruppen aus dem Landkreis Göppingen (Termine auf Anfrage!).

72027	Margit Haas, Stadtführerin
Fr 21.04.23	16:00 - 17:00
1 x	Treffpunkt: Museum Storchen
6 €	mit Anmeldung bis 04.04.2023





Kulinarische Stadtführung durch Göppingen

Vielfalt - sie zeichnet die Geschichte der Hohenstaufen-Stadt ebenso aus wie ihr kulinarisches Angebot. Stadtführerin Margit Haas nimmt ihre Gäste mit zu Geschichte und Geschichten aus der Vergangenheit - auch rund ums Essen. Fünf Göppinger Gastronomen werden die Teilnehmenden mit kulinarischen Köstlichkeiten und internationalen Spezialitäten überraschen. Die Gebühr beinhaltet die Kosten für die Stadtführung inklusive des Vier-Gänge-Menüs mit Aperitif. Alle weiteren Getränke sind nicht im Preis enthalten. Wer Vegetarier*in ist bitte bei der Anmeldung angeben.

72028	Margit Haas, Stadtführerin
Fr 12.05.23	17:00 - 20:30
1 x	ehemaliges Posttor (bei Peter Hahn)
44 €	mit Anmeldung bis 05.05.2023

72029	Margit Haas, Stadtführerin
Fr 26.05.23	17:00 - 20:30
1 x	ehemaliges Posttor (bei Peter Hahn)
44 €	mit Anmeldung bis 19.05.2023

72030	Margit Haas, Stadtführerin
Fr 21.07.23	17:00 - 20:30
1 x	ehemaliges Posttor (bei Peter Hahn)
44 €	mit Anmeldung bis 14.07.2023

Das besondere Stuttgart-Erlebnis: Besuch Villa Reitzenstein mit Stäffele und Einkehr

In Kooperation mit der Gmünder vhs und der Evang. und Kath. Erwachsenenbildung



Ein eineinhalbstündiger Rundgang bietet Einblicke in die Repräsentations- und Sitzungsräume der Villa, wie z.B. den Gobelinsaal, die Bibliothek oder den Kabinettsaal, von dem aus heutige Landespolitik gestaltet wird. Die Führung (Beginn um 14.30 Uhr) macht erlebbar, wie das Gebäude und die weitgehend original erhaltenen Räume mit der wechselvollen Geschichte des Landes in der Zeit von 1921 bis heute verbunden sind. Bei geeigneter Witterung

wird sich ein kleiner Spaziergang durch den landschaftlich schönen Park der Villa anschließen. Nach der Führung begleitet Bernd Möbs die Gruppe in gewohnt unterhaltsamer Weise und hat unterwegs wieder Stadtgeschichte, Gedichte und Anekdoten im Gepäck. Es geht ein Stück die Gänsheide entlang, ein schönes Villenviertel, es geht weiter die geheimnisumwobene Sünderstaffel hinunter und schließlich streifen wir durchs Bohnen- und Leonhardsviertel und zur Einkehr geht es gegen 18:30 Uhr in die gemütliche schwäbische Gaststätte Tauberquelle. Bitte bei der Anmeldung angeben, wer in die Gaststätte Tauberquelle mitgehen möchte. Eigene Anfahrt. Treffpunkt: 14.00 Uhr Stadtbahnhaltestelle „Bubenbad“, von Stgt. Hbf 10 Minuten mit Linie U15 Richtung „Ruhbank/Fernsehturm“- Endpunkt: Torstraße 19, Gaststätte „Tauberquelle“, Nähe Haltestelle „Stadtmitte“ und Charlottenplatz

72031	Bernd Möbs
Do 29.06.23	14:00 - 18:30
1 x	Stadtbahnhaltestelle „Bubenbad“
20 € (ohne Essen in Gaststätte)	An- und kostenfreie Abmeldung nur bis 16.06.23

Stuttgart wie im Hochgebirge – Seilbahn, Zahnradbahn und viel Natur

In Kooperation mit der Gmünder vhs



Die Landeshauptstadt zwischen Wald und Reben hat Attraktionen zu bieten wie das Hochgebirge: Hinauf geht es bei dieser Tour auf Stuttgarts Höhen mit der Zahnradbahn nach Degerloch zu weiten Ausblicken über den Kessel. Degerloch galt einmal als Luftkurort und wurde so ein beliebter Ausflugsort und Fabrikanten bauten hier ihre Villen. Heute kocht hier noch Fernsehkoch Vincent Klink und der Santiago-de-Chile-Platz an der Alten Weinsteige bietet ein spektakuläres Panorama. Nicht weit davon liegt ein Weinberg und gleichzeitig Kulturdenkmal; der Degerlocher Scharrenberg. Nach einem Gang durch den Wald gelangt man zum Dornhaldenfriedhof mit

den Gräbern der RAF-Terroristen Baader, Ensslin und Raspe. Dort befindet sich das historische Garnisonsschützenhaus und nicht weit davon befindet sich der Waldfriedhof mit Prominentengräbern von Theodor Heuss, Robert Bosch und Künstler*innen wie Oscar Schlemmer und Ida Kerkovius. Abenteuerlich geht es wieder hinunter mit einer Original Standseilbahn von 1929. Unterwegs wird Bernd Möbs viel über die Stuttgarts Stadtgeschichte erzählen. Bahntickets (VVS-Tarif) nicht inklusive. Eigene Anfahrt. Treffpunkt: Haltestelle Zahnradbahn, Marienplatz, Stuttgart-Süd, von Stgt Hbf umsteigen am Charlottenplatz, 70180 Stuttgart / Endpunkt: Südheimer Platz, 70199 Stuttgart

72032	Bernd Möbs
Sa 18.03.23	10:30 - 14:00
1 x	Haltestelle Zahnradbahn
20 €	mit Anmeldung bis 10.03.2023

Auf, auf zum fröhlichen Weinberg! Traumhafte Wanderung von Obertürkheim nach Esslingen durch die Weinberge

In Kooperation mit der Gmünder vhs



Gibt etwas Schöneres, als durch die Weinberge zwischen Stuttgart und Esslingen zu wandern? Umgeben von Wein mit Blick auf die Fildern und die vom Dunst verhangene Schwäbische Alb? Nach einem sanften Anstieg laufen wir durch die Weinberge, genießen spektakuläre Aussichten, während im Tal die Werkshallen von Daimler im Dunst zu sehen sind. Unterwegs ist eine Pause beim TEAMWERK Esslingen geplant, gerne mit Weinprobe (Weintrinken auf eigenen Wunsch, 0,1 l oder 0,2l). Schließlich geht es beschwingt eine Staffel hinauf und dann etwas höher auf dem Esslinger Höhenweg romantisch mit Weinbergsmauern und Kopfsteinpflaster ins historische Esslingen. Abgerundet wird die Führung wie immer durch naturkundliche und kulturgeschichtliche Erläuterungen. Bitte gute Kondition und gutes Schuhwerk mitbringen. Eigene Anfahrt. Treffpunkt: Vor dem S-Bahnhof Obertürkheim / Endpunkt: Esslingen, Bahnhof

72033	Bernd Möbs
Mi 29.03.23	14:00 - 18:00
1 x	Vor dem S-Bahnhof Obertürkheim
20 € (ohne Getränke)	mit Anmeldung bis 17.03.23

Auf nach Marokko auf dem Killesberg! – Die Weißenhofsiedlung Führung in der Weißenhofsiedlung und im Killesbergpark

In Kooperation mit der Gmünder vhs

Die Teilnehmenden erwartet mit der Weißenhofsiedlung ein weltweit bedeutendes Gebäudeensemble. Auf grüner Wiese entstand hier in den 1920er Jahren eine Ausstellung für neues Wohnen. Unter der Leitung von Ludwig Mies van der Rohe wurde eine Reihe von Architekten aus dem In- und Ausland beauftragt, sich Gedanken über angemessenes Bauen für den modernen Stadtmenschen machen. Danach geht es zum Killesberg: Ort mehrerer Gartenschauen, Naherholungsgebiet, und: Beginn der Hölle und Ort der Deportationen von über 2000 Stuttgarter Juden, Roma und „Mischlingen“. Eigene Anfahrt. Treffpunkt: Haltestelle Kunstakademie, Bus 44, Ecke Birkenwaldstraße/Friedrich-Ebert-Straße, 70191 Stuttgart / Endpunkt: Haltestelle Stadtbahn U5 und Bus 44 „Killesberg“

72034	Bernd Möbs
Sa 22.07.23	15:00 - 17:00
1 x	Haltestelle Kunstakademie
20 €	mit Anmeldung bis 14.07.2023

Mittelalterliche Wandmalerei

In Kooperation mit der

Evng. Erwachsenenbildung in Göppingen



Die Exkursion führt zur Laurentiuskirche in Bezgenriet und zur Michaelskirche in Heinigen. In beiden Kirchen befinden sich heute noch Wandbilder aus der gotischen Zeit von hohem kunstgeschichtlichem Wert. Bei der Führung wird auf die Baugeschichte eingegangen und die Bildthemen und ihre stilistischen Merkmale besprochen. Treffpunkt um 14.00 Uhr vor der Kirche in Bezgenriet.

72035	Dr. Heidi Bodemer, Kunsthistorikerin
Mo 20.03.23	14:00 - 16:30
1 x	Kirche in Bezgenriet
10 €	mit Anmeldung

Der „schwäbische Leonardo da Vinci“ – Ein Tag auf den Spuren Heinrich Schick- hardts

In Kooperation mit der

Kath. Erwachsenenbildung Göppingen

Renaissance-Architekt, Wasserbautechniker und Brückenbaumeister, Städteplaner und Gartenarchitekt - Heinrich Schickhardt (1585-1635) war sozusagen ein Allround-Genie. In Herzog Friedrich I. fand er zudem seinen Mäzen, der ihm erlaubte sein technisches Spezialwissen in die Tat umzusetzen. Geboren in Württemberg, zuhause in Europa - und auch im Raum Göppingen hat der „schwäbische Leonardo da Vinci“ seine Spuren hinterlassen. Wir werden diese Spuren in einem Tagesausflug gemeinsam verfolgen. Auf dem Programm stehen die Göppinger Stadtkirche, das Badhaus beim Christophsbad sowie das Kurhaus in Bad Boll. Dort erfahren wir allerlei über Heinrich Schickhardt, betrachten diese Stationen seines Wirkens und erkunden, welchen Stellenwert diese auf der Heinrich-Schickhardt-Kulturstraße des Europarats einnehmen. Treffpunkt und Ende sind an der Stadtkirche in Göppingen, die Wege zwischen den Stationen legen wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurück. Unterwegs werden wir natürlich auch genügend Pausen machen und es uns gut gehen lassen. Fahrtkosten und Verpflegung sind direkt vor Ort zu bezahlen und nicht im Preis enthalten.

72036	Monika Handl, Lehrerin; Vorstandsmitglied der keb Göppingen, Maria Skaroupka-Liesche, Lehrerin, Stadtführerin
Sa 01.04.23	10:00 - 16:00
1 x	Ev. Stadtkirche Göppingen
10 € (ohne Fahrt- und Verpflegungskosten)	Anmeldung bis 22.03.23 unter www.keb-goeppingen.de

Führung in der griechisch-orthodoxen Kirche Esslingen

In Kooperation mit der

Kath. Erwachsenenbildung Göppingen

Die Kirche Mariä Verkündigung in Esslingen ist die größte griechisch-orthodoxe Kirche in Europa außerhalb Griechenlands. Vor 30 Jahren wurde der Grundstein der byzantinischen Basilika mit Kuppel gelegt, seit 1995 feiert die Gemeinde Liturgien in der Kirche. Innen ist die Basilika teilweise von griechischen Künstlern im byzantinischen Stil bemalt, Stück für Stück wird der gesamte Innenraum noch immer weiter ausgestaltet. Bei der Führung bekommen wir einen Einblick in den beeindruckenden Bau, die Malereien und Ikonen-Darstellungen, sowie die Liturgie der griechisch-orthodoxen Kirche. Im gemeinsamen Austausch können wir außerdem

verschiedene Gemeinsamkeiten und Unterschiede zur katholischen Kirche entdecken.

72037	Anastasia Legidou, ehrenamtliche Mitarbeiterin der Gemeinde Mariä Verkündigung
Sa 06.05.23	10:00- 12:00
1 x	Griechisch-Orthodoxe Kirche Mariä Verkündigung, Esslingen
5 € (als Spende für die griechisch-orthodoxe Gemeinde)	Anmeldung bis 01.05.23 unter www.keb-goeppingen.de

Die Schwäbische Alb im Sperrgebiet – Neue Exkursion im Biosphärengebiet Münsingen

In Kooperation mit der

Kath. Erwachsenenbildung Göppingen

Der ehemalige Truppenübungsplatz Münsingen ist ein Höhepunkt des UNESCO-Biosphärengebiets Schwäbische Alb: Aufgrund der jahrzehntelangen militärischen Nutzung ist es möglich, in diesem riesigen unbebauten Gebiet die Tier- und Pflanzenwelt der Schwäbischen Alb exemplarisch kennenzulernen. Bei unserer gemeinsamen Tour erfahren Sie viele spannende Informationen zur Landschafts- und Militärgeschichte sowie zur Flora und Fauna des Platzes. Die etwa dreieinhalbstündige Exkursion zu Fuß (8 km, großteils geschotterte Wege) führt dabei nicht nur über die öffentlich zugänglichen Gebiete des Naturschutzgebiets, sondern auch mitten hinein in das bis heute geltende Sperrgebiet. Truppenübungsplatz-Guide Carola Brumm zeigt uns die ehemalige Schießbahn 6 und den Turm Falkenhausen aus der Gründungszeit des Platzes, berichtet von der „Häselstraße“ und der dazugehörigen Sage und eröffnet uns einen beeindruckenden Ausblick vom Turm Sternenberg auf das weitläufige Gelände des ehemaligen Truppenübungsplatzes. Hinweis: Die Führung findet auch bei schlechtem Wetter statt, lediglich bei Gewitter erfolgt eine Absage.

72038	Carola Brumm, zertif. TrÜP-Guide
Sa 17.06.23	09:00 - 13:00
1 x	Münsingen-Magolsheim; Hirtenstraße
12 €	Anmeldung bis 12.06.23 unter www.keb-goeppingen.de

Geschichte lebt



Bierlebnis mit Eremita Braukunst – Biertasting und Brauereiführung



Hinter Eremita Braukunst verbirgt sich eine kleine Handwerksbrauerei in Birenbach. Die Biere werden auf einer 600 Liter Brauanlage in hundert Prozent Handarbeit hergestellt. Mit einer kurzen Führung durch die Brauerei möchten wir Ihnen einen Einblick in unsere Brauwelt geben. Bei einem anschließenden Tasting werden Biere aus der eigenen Produktion verkostet.

72041S	Benjamin Wezel
Fr 16.06.23	18:30 - 21:00
1 x	Birenbach, Lorcher Straße 30
38 €	mit Anmeldung

Italienischer Abend – La dolce vita



Italien gehört zu den wichtigsten europäischen Weinproduzenten und natürlich kennt jeder die kräftigen Rotweine aus der Toskana. Aber Italien hat weit mehr zu bieten. Erkunden Sie aufstrebende Weinregionen und entdecken Sie neue Rebsorten und Weinstilistiken. Angefangen mit einem spritzigen Prosecco, über aromatische Weißweine, einem fruchtigen Rosado und temperamentvolle Rotweine bis hin zum fruchtig-süffigen Limoncello...es gibt viel zu verkosten! Erleben Sie einen interessanten und inspirierenden Abend im angenehmen Ambiente des WEIN-MUSKETIER Salach von Michael Lehmann. Inklusive Empfangsgetränk, auserlesene italienische Weine, kleine italienische Leckereien, Mineralwasser und Seminarunterlagen. Mindestalter: 18 Jahre.

72042S	Michael Lehmann
Sa 10.06.23	17:00 - 20:00
1 x	WEIN-MUSKETIER Salach, Eislinger Str. 66, 73084 Salach
35 €	mit Anmeldung

Nach Oberwälden – Schurwaldidylle mit Destillatverkostung



Oberwälden ist ein typisches Schurwalddorf, eine Rodungsinsel auf einer aussichtsreichen Hochfläche umgeben von Wiesen und Wäldern. Hier werden noch alte Traditionen gepflegt - zu sehen beim Blick ins Backhaus. Bei dem kleinen Dorfspaziergang besuchen wir auch die Nikolauskirche mit ihren bedeutenden Wandmalereien. Der Blick vom Pfarrhof auf den Hohenstaufen ist einzigartig. Seit vielen Jahren wird im Ort auch Schwäbischer Whisky hergestellt. Neuerdings auch Gin. Wie diese Destillate hier hergestellt werden, erfahren Sie von Hermann Mühlhäuser in seiner landwirtschaftlichen Brennerei. Dabei warten natürlich auch verschiedene Versucherle auf die Teilnehmenden.

72043S	Christel Mühlhäuser
Sa 18.03.23	14:00 - 17:00
1 x	Oberwälden, Bushaltestelle Backhaus
15 €	mit Anmeldung

Studienreisen



GEOPULS ist unser Partner, wenn es um ganz besondere Studienreisen geht, denn die Geopuls-Reiseleiter sind allesamt begeisterte Geographen und Landeskundler mit umfassenden Kenntnissen und Erfahrungen; nicht nur zur Kultur, sondern auch zu Natur und Landschaftsräumen des jeweiligen Reisezieles. Bei einer solchen Reise, gibt es neben den klassischen touristischen Höhepunkten und Sehenswürdigkeiten aber immer noch etwas mehr zu sehen und zu erleben. Gerade auch die Hinwendung zu den kleinen Dingen, dem weniger Bekannten, Ausflüge in die Natur mit kleinen Wanderungen, gehören immer mit dazu. Die Teilnehmerzahl ist auf angenehme 16 Personen beschränkt. Geopuls als Reiseveranstalter für alle an Land und Leuten interessierten Menschen wurde 2004 von Dozenten des Geographischen Instituts in Tübingen ins Leben gerufen und arbeitet seitdem mit ausgewählten Volkshochschulen in der Region zusammen.

Gedruckte Reiseausschreibungen zu den folgenden Reisen liegen bei der vhs aus, können dort angefordert oder auch von der vhs-Homepage downgeloadet werden. Mehr auch www.geopuls.de

Sollte zum Zeitpunkt des jeweiligen Reisetermins eine Reisewarnung für ein Reiseziel bestehen, wird die Reise selbstverständlich nicht durchgeführt und von Geopuls sämtliche Zahlungen zurückerstattet.

§ rechtsanwalt waldenmaier

Rechtsanwalt Jochen Waldenmaier

Arbeitsrecht, Allgemeines Zivilrecht,
Handelsvertreterrecht, Wirtschaftsrecht,
Insolvenzrecht

Robert-Bosch-Str. 17/5 • 73117 Wangen
0 71 61 / 95 65 21

www.rechtsanwalt-waldenmaier.de



Südafrika – Das subtropische Kapland zwischen Atlantik und Indik

Veranstalter: Geopuls, Tübingen



Wegen seiner Bevölkerungsvielfalt wird das Land mitunter als Regenbognation bezeichnet. Hier leben neben den Nachfahren der ältesten Bevölkerungsgruppe, der Khoisan, Schwarze, Weiße, Indios und Asiaten. Aber auch landschaftlich und hinsichtlich seiner Tier- und Pflanzenwelt bietet das Kapland eine enorme Vielfalt. Neben hohen Bergketten und Halbwüsten ist die Palette der Landschaftsräume auf kleinstem Raum nur selten größer. Von Kapstadt führt die Fahrt zunächst in die Weinregion um Stellenbosch, danach zu einem großen Teil entlang der berühmten Garden Route sowie der Route 62. Unser Weg beinhaltet verschiedene Nationalparks, u.a. mit einzigartigen Küstenlandschaften, der Halbwüste der Kleinen Karoo bis zur Mutterstadt, wie Kapstadt von den Einheimischen genannt wird. Das Kap der Guten Hoffnung und der Tafelberg sind dabei, wie die lebendige Stadt selbst. Die Provinz Westkap bietet unvergessliche Begegnungen - von den Menschen, über die Wale im Indischen Ozean, Strauße, Zebras und verschiedenste Antilopenarten, bis hin zu den viel zitierten Big Five auf einer ausgedehnten Fotosafari bei Oudtshoorn. Leistungen: Flugreise ab Frankfurt, 12 Ü/HP, komplettes Rundreiseprogramm mit allen Fahrten, Besichtigungen, Führungen, Eintritten und Safarifahrt. Max. 16 Teilnehmende. Ausführliche Infos auf der Homepage.

71004	Stefanie Kerlein, Dipl.-Geografin
14 Tage	So 15.10.23 - Sa. 28.10.23
4360 Euro im DZ (pro Person) zusätzl. 580 Euro für EZ	Anmeldung schriftlich auf dem Geopuls-Flyer - bitte vorher nach freien Plätzen fragen.

Wir können keine freien Plätze garantieren. Bitte klären Sie deshalb **unbedingt vor der Anmeldung** mit uns ab, ob bei den Reiseveranstaltern noch Plätze frei sind. **Tel. 07161/650-9720 oder E-Mail: wschultes@goeppingen.de.**

Malta

Veranstalter: Geopuls, Tübingen



Mit nur 316 km² ist Malta das kleinste Land der EU, zählt aber weltweit zu jenen Ländern mit der längsten Geschichte, wovon mehr als außergewöhnlichen Sehenswürdigkeiten zeugen. Dem Ballungsraum um die Hauptstadt Valletta (UNESCO-Welterbe) mit fast 400.000 Einwohnern stehen kleine Ortschaften mit alten urbanen Kernen gegenüber. Von der Jungsteinzeit zeugen bis heute auf der Welt einmalige monumentale Megalithtempel eines rätselhaften Volkes, von denen sechs ebenfalls auf der UNESCO-Welterbeliste stehen. Von der Antike bis ins Mittelalter wurde die Kultur von Großreichen (Karthago, Rom, Byzanz und Arabern) geprägt. Aus dieser Zeit stammen die antiken Katakomben, die ehemalige Hauptstadt Mdina sowie Victoria. Nach 150 Jahren britischer Besatzung erhielt Malta 1964 seine Unabhängigkeit. Malta ist ein Archipel, zu dessen bewohnten Inseln nicht nur die Hauptinsel Malta sondern auch das kleinere Gozo gehört, welches auch auf dem Reiseprogramm steht. Leistungen: Flugreise ab Frankfurt, 7 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Ausflügen, Schifffahrten, Besichtigungen, Eintritten und Führungen. Max. 18 Teilnehmende. Ausführliche Infos auf der Homepage.

71005	Dr. Harald Borger, Geograph
8 Tage	Sa 04.11.23 - Sa 11.11.23
1580 Euro im DZ (pro Person) zusätzl. 200 Euro für EZ	Anmeldung schriftlich auf dem Geopuls-Flyer - bitte vorher nach freien Plätzen fragen.

| Die Welt entdecken

Sizilien – Sicilia terra mia

Veranstalter: Geopuls, Tübingen



Wer richtig reisen will braucht Zeit und so ist es klug, die unglaubliche Vielzahl an Natur- und Kultursehenswürdigkeiten der größten Insel im Mittelmeer auf zwei Reisen zu verteilen. Hier in Teil II (Teil I - Norden, Filicudi und Osten findet jeweils im Mai eines Jahres statt) führt die Route vom Südosten mit den Monti Iblei über den Süden bis zum Westteil Siziliens mit den Egadischen Inseln. Im Südosten Siziliens befinden wir uns geologisch bereits in Afrika, nämlich auf der ungefalteten afrikanischen Kontinentalplatte. Im Gegensatz zum restlichen Sizilien wartet diese Ecke deshalb mit ganz eigenen und teils dramatisch schönen Landschaften auf, in denen sich nicht nur das Welterbe Pantalica mit seinen tausenden Felsengräbern befindet sondern auch einige der ebenfalls zum Welterbe gehörenden Spätbarocken Städte Siziliens wie Noto und Ragusa aber auch das kaum bekannte Palazzolo Acreide. Diese Reise bietet insgesamt herrliche Eindrücke von den Bergen bis zum Meer und von einem vielfach noch unversteltten, authentischen Sizilien. Auch die Gaumenfreunden Siziliens kommen bei dieser Exkursion nicht zu kurz. Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 9 Ü/HP, 2x VP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Führungen und Eintritten, Boots- und Schifffahrten. Max. 16 Teilnehmende. Ausführliche Infos auf der Homepage.

71006	Maurizio Rotolo
10 Tage	Di 03.10.23 - Do 12.10.23
2320 Euro im DZ (pro Person) zusätzl. 400 Euro für EZ	Anmeldung schriftlich auf dem Geopuls-Flyer - bitte vorher nach freien Plätzen fragen.

Vortrag zur Studienreise „Siziliens Traumlandschaften - Monti Iblei, der Südwesten und Westen“

Dienstag, 14. März 2023, 19.30 Uhr, vhs-Haus, Mörikesstr. 16, mit Anmeldung, Details unter **Land und Leute**



Hispania incognita – unbekanntes Spanien

Veranstalter: Geopuls, Tübingen

Ziel der Reise sind die herrlichen, ursprünglichen Landschaften zwischen Madrid und Valencia in den Regionen Kastilien-La Mancha, Aragon und Valencia. Es geht darum, ein weitgehend vom Massentourismus verschontes, authentisches Spanien zu genießen. Jeder hat schon einmal von den weißen Dörfern Andalusiens gehört, aber wer, von den nicht weniger malerischen schwarzen Dörfern am Südpfeil des kastilischen Scheidegebirges. Am bekanntesten sind sicher noch die kleinen Städte Teruel und Cuenca, die beide zum spanischen Weltkulturerbe zählen. Die erste wegen ihres einmaligen Stadtensembles im Mudejar-Stil und die zweite wegen ihrer mittelalterlichen Altstadt mit den hängenden Häusern. Valencia, drittgrößte Stadt Spaniens, ist ein bewusster Kontrapunkt dazu und zeigt u.a., dass auch die postmoderne spanische Architektur faszinieren und begeistern kann. Die faszinierenden Windmühlen im Lande des Don Quixote sind neben vielem anderen ebenfalls Höhepunkt der Reise. Auch die Unterbringung soll den authentischen Geist der Reise widerspiegeln, weshalb wir auch einmal in einem Parador oder anderen historischen Gebäuden, meist inmitten der Altstädte Quartier nehmen, um so das Flair der Etappenorte am besten erleben zu können. Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 10 Ü/HP komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritten und Führungen. Max. 16 Teilnehmende. Ausführliche Infos auf der Homepage.

71007	Dr. Fernando Gonzales Vinas
12 Tage	Mi 06.09.23 - So 17.09.23
2320 Euro im DZ (pro Person)	Anmeldung schriftlich auf dem Geopuls-Flyer - bitte vorher nach freien Plätzen fragen.
zusätzl. 460 Euro für EZ	



Kooperationsveranstaltungen

Vortragsreihe im Christophsbad Göppingen

Was zählt im Leben – zu existenziellen Fragen aus theologischer, philosophischer und psychiatrischer Sicht, „Wie frei ist der Mensch“

Donnerstag 30.03.2023
Prof. Dr. med. Nenad Vasic

„Was ist der Sinn des Lebens“

Donnerstag, 20.04.2023
Pfarrer und Ev. Klinikseelsorger
Markus Wurster
Glück und Wohlergehen“
Donnerstag, 25.05.2023

„Verletzlichkeit als Fenster zum Himmel“

Prof. Dr. med. Dr. phil. Martin Ruchsov
Donnerstag, 22.06.2023
Diakon und Kath. Klinikseelsorger
Benno Engel

Alle Vorträge finden im Klinikum Christophsbad, Haus 11, Herrensaal, jeweils von 16.30 bis 18 Uhr statt. Eintritt frei. Kontakt, nähere Informationen und Zugangsregelungen unter:
Tel.: 07161 601-0 (Info & Service)
E-Mail: info@christophsbad.de
www.christophsbad.de

Ein Kooperationsangebot des Klinikums Christophsbad mit Ev. und Kath. Erwachsenenbildung Göppingen

Faszination Biene – Einblick ins Bienenvolk mit Honigverkostung“
(für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren)
Termin: Samstag, 22. April 2023
Uhrzeit: 14.30 Uhr – 15.30 Uhr -

Beide Termine im Garten des Gemeindehauses an der Oberhofenkirche, Göppingen
Kosten: Spende
Anmeldung und nähere Informationen: Ev. Erwachsenenbildung

„Mich faszinieren Bienen – ich würde gerne Imkern“ (für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren)
Termin: Samstag, 22. April 2023
Uhrzeit: 16 Uhr – 17.30 Uhr

Ein Kooperationsangebot der Ev. und Kath. Erwachsenenbildung Göppingen

Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation

(Ein Angebot nach dem BzG)
Wertschätzend miteinander sprechen – auch wenn's schwierig wird
Termine: Freitag, 5. Mai 2023, 16.30-20 Uhr und Samstag, 6. Mai 2023, 9-16.30 Uhr (1 h Mittagspause)
Ort: Evang. Gemeindehaus an der Oberhofenkirche, Ziegelstr. 1, Göppingen

Referentin: Karin Geiger, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
Kosten: 98 Euro (inkl. kleinem Imbiss und Getränk)
Nähere Infos und Anmeldung (bis 25.04.): Ev. Erwachsenenbildung

In Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung, VHS und Haus der Familie Göppingen.

Vertiefungsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation

(Ein Angebot nach dem BzG)
Termin: Samstag, 17. Juni 2023,
Uhrzeit: 9-16.30 Uhr (12.30 bis 13.30 Mittagspause)
Kursgebühr: 69 Euro
Ort: Oberhofengemeindehaus,

Ziegelstr. 1, Göppingen
Nähere Infos und Anmeldung (bis 09.06.): Ev. Erwachsenenbildung

In Kooperation mit der Kath. Erwachsenenbildung, VHS und Haus der Familie Göppingen.



WILHELMSHILFE⁺

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Eintritt zu den Veranstaltungen ist frei. Eingeladen sind alle Bürgerinnen und Bürger. Wir freuen uns auf Sie!

Wilhelmshilfe Bartenbach ● ● ●

Wichernweg 1

Nordlandfahrt – mit dem Wohnmobil durch Norwegen

92001E	Ursel Buchter
Do 16.03.23	15:00 - 16:00

Der Schlaganfall – Was sollte man wissen, was spielt sich im Kopf ab, wie sieht die Therapie aus?

92002E	Dr. med. Hans-Peter Maier
Do 25.05.23	15:00 - 16:00

Mich hat die Hexe geküsst – Kurzgeschichten

92003E	Michael Kramer
Do 29.06.23	15:00 - 16:00

Wilhelmshilfe Ursenwang ● ● ●

Ulmeweg 8

Das Tessin – der Lago Maggiore und die Seitentäler



92004E	Ursel Buchter
Di 21.03.23	15:00 - 16:00

Leben und Wirken des Samuel Hahnemann, des Gründers der Homöopathie

92005E	Dr. med. Hans-Peter Maier
Di 25.04.23	15:00 - 16:00

Mich hat die Hexe geküsst – Kurzgeschichten

92006E	Michael Kramer
Di 23.05.23	15:00 - 16:00



Locker vom Hocker – ganzheitliche Stuhlgymnastik

92017E	Christine Rein
Di 02.05.23	10:00 - 11:00

Wilhelmshilfe Jebenhausen ● ● ●

Mittenfeldstr. 47

Nepal – Trekking im Himalaya – Zum Everest Basislager und Umrundung des Annapurna-Massivs

92007E	Ursel Buchter
Do 09.03.23	15:00 - 16:00

Locker vom Hocker – ganzheitlich Stuhlgymnastik

92018E	Christine Rein
Di 09.05.23	10:00 - 11:00

Wenn der Körper nein sagt – Wie (verborgener) Stress krank macht und die 7 Prinzipien der Heilung

92008E	Dr. med. Hans-Peter Maier
Do 11.05.23	15:00 - 16:00

Mich hat die Hexe geküsst – Kurzgeschichten

92009E	Michael Kramer
Do 15.06.23	15:00 - 16:00

Wilhelmshilfe Göppingen ● ● ● ●

Poststr. 3

Südafrika – von der Kalahari-Wüste über den „Garden Route“ zum Krüger Nationalpark

92010E	Ursel Buchter
Di 07.03.23	15:00 - 16:00

Moleküle der Gefühle. Wie körpereigene Stoffe für unsere Gefühle verantwortlich sind

92011E	Dr. med. Hans-Peter Maier
Di 18.04.23	15:00 - 16:00

Mich hat die Hexe geküsst – Kurzgeschichten

92012E	Michael Kramer
Di 09.05.23	15:00 - 16:00

Wilhelmshilfe Göppingen ● ● ● ●

Dr.-Alfred-Schwab-Platz 1

Mich hat die Hexe geküsst – Kurzgeschichten

92013E	Michael Kramer
Do 02.03.23	15:00 - 16:00

Marokko – Königsstädte – Kasbahs und Rosenfest

92014E	Ursel Buchter
Do 23.03.23	15:00 - 16:00

Alter als Lebenschance – Was im Alter wichtig ist, um fit zu bleiben

92015E	Dr. med. Hans-Peter Maier
Do 04.05.23	15:00 - 16:00

Faszination Schmetterlinge



92016E	Alfred Zeller
Do 25.05.23	15:00 - 16:00



Unterstützen Sie uns mit Ihren Stärken!

Bei uns können Sie:

- Im Nebenjob oder Ehrenamt flexibel aushelfen
- Als Fachkraft Teilhabe und Inklusion fördern
- Neu starten im Quereinstieg

Keine Vorerfahrung? Kein Problem!

In unseren verschiedenen Angeboten für Menschen mit Behinderung finden wir gemeinsam den richtigen Einsatz für Sie. Ihre Aufgaben und Arbeitszeiten können wir zusammen flexibel festlegen. Die Entlohnung erfolgt nach Tarif.

Rufen Sie an oder schreiben Sie uns:

leben-wohnen-goeppingen@diakonie-stetten.de
Telefon 07151 16881-01



Hier geht's zu unseren
Standorten in Ebersbach
und Göppingen-Hohenstaufen
und unseren ambulanten
Angeboten

Nebenjob
Ehrenamt
Fachkraftstelle
Quereinstieg
Für alle Teamplayer
mit Herz für Menschen
mit Behinderung!

Die
Diakonie
Stetten



www.leben-wohnen-regional.de



Ihr Vollversorger im Landkreis Göppingen

Rundum-Versorgung für Ihr Zuhause

EVF



EVF [i]

High-Speed-Internet
mit bis zu 1000 Mbit/s

Die EVF ist Ihr kompetenter Dienstleister in Sachen Energie, Wasser und Internet. Wir gehören zu den günstigsten Erdgas- und Stromversorgern in Baden-Württemberg.

www.evf.de

REGIONAL GUT VERSORGT.



KULTUR MACHT STARK

Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderung der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zu Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Interaktion und Inklusion.

Literatur ● ● ● ● ● ● ● ●

Get Shorties Lesebühne

Eine Veranstaltung der Stadtbibliothek, der Volkshochschule, der Barbarossa-Buchhandlung. Die Lesebühne mit ihren Autorinnen und Autoren aus Stuttgart und Umgebung präsentiert neue Kurzgeschichten in bewährter Manier: kurzweilig und provokant, humorvoll und nachdenklich, aus dem Alltag gegriffen und verblüffend, mitunter auch peinlich berührend. In den Leseпаusen gibt es beste Livemusik zu hören.

Anmeldung zur Lesebühne bei der Stadtbibliothek per Mail an stadtbibliothek@goepfingen.de oder unter Telefon (07161) 650-9605.

20100E	
Fr 31.03.23	20:00
	Stadtbibliothek
9 €	mit Anmeldung

Matinée-Lesung: „Wir haben es nicht gut gemacht“ – Der Briefwechsel von Ingeborg Bachmann und Max Frisch

Eine (fragwürdige?) Veröffentlichung privater Post? Ein „großer Briefroman“ (so Judith von Sternburg)? Ein exemplarischer Text über die Unmöglichkeit der Liebe? Auf jeden Fall, das Buch ist seit letzten November in der Welt, und diejenigen, die sich für die beiden Briefe-Schreibenden interessieren und diejenigen, die sich für die Liebe interessieren, die wird es faszinieren. Kommt hinzu, dass bei solcher Korrespondenz auch das Verhältnis zwischen Leben und Literatur verhandelt wird. Der Suhrkamp Verlag hat eine sorgfältig edierte Ausgabe herausgebracht, auf die viele Leserinnen und Leser lange gewartet haben; einfach war die

Werksgeschichte gewiss nicht! Gerd Kolter und Tina Stroheker haben sich in das Buch vertieft und lesen Auszüge daraus. **Zur besseren Planung wird um Anmeldung gebeten.**

20101E	Tina Stroheker, Dr. Gerd Kolter
So 07.05.23	11:00
	① vhs-Haus, Vortragssaal
7 € (inkl. Getränk)	mit Anmeldung

Literaturseminar am Vormittag: „Enorm modern“

In immer neuen Wellen beschäftigt sich die Kulturszene mit den Zwanziger- und frühen Dreißigerjahren, zuletzt auch in Filmen und Serien. Dabei fasziniert besonders die moderne Großstadt (Berlin!). Hier entwickelt sich ein Menschenbild, das vor allem die Geschlechterrollen „enorm modern“ (so die Süddeutsche Zeitung) zur Debatte stellt. Es wundert nicht, dass es besonders Frauen gewesen sind (diese nämlich hatten eine stärkere Position zu erkämpfen!), die hier aktiv waren. Auch die Literatur zeigt das deutlich. Im Seminar soll über Autorinnen gesprochen werden, die in letzter Zeit wieder durch neu aufgelegte Werke in den Blick gekommen sind und deren Arbeit eine genaue Betrachtung lohnt.

Gelesen wird:

Gabriele Tergit, Käsebir erobert den Kurfürstendamm (btb-Taschenbuch)
Irmgard Keun, Das kunstseidene Mädchen (Ullstein-Taschenbuch)

Mascha Kaléko, Gedichte (Texte werden gestellt)

20102	Tina Stroheker
Ab Mo 17.04.23	09:30 - 11:00
5 x, 10 UE	① vhs-Haus, Raum 208
50 €	mit Anmeldung

Besuch und Buch

Sie können nicht in die Stadtbibliothek kommen?

Die „Göppinger Medienboten“ lassen Sie in dieser Situation nicht alleine - wir machen Büchern Beine.

Ehrenamtliche bringen Ihnen Bücher, Hörbücher, CDs oder Filme und holen sie rechtzeitig wieder ab. Zeit für einen netten Plausch gibt es auch.

Die Göppinger Medienboten freuen sich darauf, Sie zu besuchen.

Sie haben Interesse? Dann rufen Sie uns an. Einsatzleitung: Heiko Proft

Tel.: 07161/650-9605



Schreibwerkstatt ● ● ● ● ● ● ● ●

Schreibwerkstatt zu Ihrer Familiengeschichte

Lassen Sie die Geschichten Ihrer Familie nicht in die Vergessenheit sinken, denn sie sind einmalig. Holen Sie sich Starthilfe für biografisches Schreiben. In der Schreibwerkstatt an einem März-Samstag machen wir uns gemeinsam auf die Suche, und Sie werden vielleicht selbst überrascht sein, was alles zutage kommt. Vom Schreibprofi gibt es hier Tipps, wie man anfängt, und wie man lesbar und spannend schreibt. Claudia Stursberg schreibt Biografien und Kurzgeschichten und hat Sachbücher veröffentlicht. (www.claudia-stursberg.de) Im Seminarverlauf sind 2 Stunden Mittagspause enthalten. Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

www.vhs-goepfingen.de



20105	Claudia Stursberg
Sa 04.03.23	10:00 - 18:00
1 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 209
69 € (ab 4 TN) mit Anmeldung	bis spätestens 24.02.2023

Schreibwerkstatt – Fortsetzungskurs

Inzwischen haben schon viele an den Schreibtagen von Claudia Stursberg, die seit 2013 laufen, teilgenommen. Für alle, die gern daran anknüpfen möchten, gibt es nun einen Aufbau-Schreibtag mit neuen Schreibimpulsen, Beratung und Austausch. Ich freue mich sehr, wenn wir uns wiedersehen! Die bisherigen Schreibtage waren alle anregend und bereichernd, und ich bin gespannt, welche neuen Aspekte es in euren Biographien gibt. Auch falls ihr inzwischen mit eurem Schreiben nicht weitergekommen seid – lasst euch nicht abhalten von neuen Begegnungen und Schreib-Erlebnissen.

(www.claudia-stursberg.de).

Im Seminarverlauf sind 2 Stunden Mittagspause enthalten. Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

20106	Claudia Stursberg
Sa 11.03.23	10:00 - 18:00
1 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 209
69 € (ab 4 TN) mit Anmeldung	bis spätestens 03.03.2023

Musik ● ● ● ● ● ● ● ●

Für alle Gitarrenkurse bitte Notenständer mitbringen! Unsere Kurse bauen aufeinander auf. Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen sind aber herzlich willkommen.

Klassische Gitarre ● ● ● ● ● ●

Melodiespiel auf der Konzertgitarre – Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Wir spielen Musikstücke mit offenen Bässen.

20401	Arturo Luna
Ab Mo 27.02.23	18:00 - 19:00
15 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 203
264 € (bei 2 TN) inkl. Notenmaterial mit Anmeldung	

Melodiespiel auf der Konzertgitarre – Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

Wir spielen leichte Musikstücke. Technische Übungen sind ebenfalls Kursinhalt.

20402	Arturo Luna
Ab Do 02.03.23	18:00 - 19:00
15 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 105
264 € (bei 2 TN) inkl. Notenmaterial mit Anmeldung	

Melodiespiel auf der Konzertgitarre – Für Wiedereinsteiger/innen mit guten Kenntnissen

Ein Kurs für alle, die schon einmal klassische Gitarre gelernt haben und gute Grundkenntnisse besitzen. Sie sollten z.B. zwei- und dreistimmige Stücke spielen können und mit dem Melodiespiel mit gegriffenen Bässen vertraut sein. Sie müssen aber nicht perfekt sein, es wird genügend Erklärungen und Übungen geben, der Spaß am Gitarrenspiel steht im Mittelpunkt.

20403	Arturo Luna
Ab Do 02.03.23	19:00 - 20:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 105
198 € (bei 4 TN) inkl. Notenmaterial mit Anmeldung	

Melodiespiel auf der Konzertgitarre – Für Wiedereinsteiger/innen mit guten Kenntnissen

Wir spielen mittelschwere Stücke und Duette. Technische Übungen sind ebenfalls Kursinhalt.

20404	Arturo Luna
Ab Mo 27.02.23	19:00 - 20:00
15 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 203
264 € (bei 2 TN) inkl. Notenmaterial mit Anmeldung	

Liedbegleitung auf der Gitarre ● ● ●

Um englische oder deutsche Lieder, Folk-, Rock-, und Popsongs sowie Oldies begleiten zu können, werden wir verschiedene Akkorde einüben, dazu Schlag-, Zupf- und Fingerpicking-techniken erlernen.

Neu Liedbegleitung auf der Gitarre – Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Bitte Instrument und Notenständer mitbringen.

20405	Arturo Luna
Ab Mo 27.02.23	20:00 - 21:30
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 203
88 € (bei 6 TN) inkl. Notenmaterial mit Anmeldung	

Liedbegleitung auf der Gitarre – Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem letzten Semester.

20406	Hermann Frick
Ab Mi 01.03.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 203
159 € (bei 5 TN) inkl. Notenmaterial mit Anmeldung	

Liedbegleitung auf der Gitarre I

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon Grundakkorde gelernt sowie erste Schritte bei Begleitung und Schlagtechnik gemacht haben. Sie müssen nicht perfekt sein, es wird genügend Erklärungen und Übungen im Unterricht geben. Der Spaß am Gitarrenspiel steht im Mittelpunkt!

20407	Arturo Luna
Ab Mi 01.03.23	19:00 - 20:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 202
159 € (bei 5 TN) inkl. Notenmaterial mit Anmeldung	



Liedbegleitung auf der Gitarre II

Ein Kurs für alle, die schon einmal Gitarre gelernt haben und Grundkenntnisse besitzen. Sie sollten mit den Grundakkorden in verschiedenen Tonarten und einigen Schlagmustern vertraut sein. Sie müssen aber nicht perfekt sein, es wird genügend Erklärungen und Übungen im Unterricht geben. Der Spaß am Gitarrenspiel steht im Mittelpunkt!

20408	Arturo Luna
Ab Di 28.03.23	19:00 - 20:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 202
159 € (bei 5 TN) inkl. Notenmaterial mit Anmeldung	

Liedbegleitung auf der Gitarre III

In unserem Kurs singen und begleiten wir in einer lockeren und anregenden (Lern)- Atmosphäre deutsche und englische Songs. Teilnehmende sollten mit Grundakkorden und einigen Schlagmustern vertraut sein.

20409	Arturo Luna
Ab Di 28.03.23	20:30 - 22:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 202
132 € (bei 6 TN) inkl. Notenmaterial mit Anmeldung	



Liedbegleitung auf der Gitarre – Für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

In unserem Kurs stehen Akkorde und Schlagmuster sowie Grundlagen des Spielens von Einzelnoten und Fingerpicking im Mittelpunkt. Hierfür sollten Sie gute Grundkenntnisse mitbringen. Wir erarbeiten Songs mit verschiedenen Schlagmustern und Zupftechniken, differenzierten Arrangements und Akkordvariationen. Musiktheorie und Rhythustraining, eingebettet in eine lockere und anregende (Lern-)Atmosphäre, sind ebenfalls Teil des Unterrichts.

20410	Arturo Luna
Ab Do 02.03.23	20:30 - 22:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 105
159 € (bei 5 TN) inkl. Notenmaterial mit Anmeldung	

Liedbegleitung auf der Gitarre – Für Fortgeschrittene I

In unserem Kurs singen und begleiten wir in einer lockeren und anregenden (Lern-) Atmosphäre deutsche und englische Songs. Teilnehmende sollten mit offenen Akkorden, Schlagmustern und Zupftechniken gut vertraut sein, Kenntnisse, die im Unterricht ausgebaut werden.

20411	Arturo Luna
Ab Di 28.02.23	17:30 - 19:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 202
159 € (bei 5 TN) inkl. Notenmaterial mit Anmeldung	

Liedbegleitung auf der Gitarre – Für Fortgeschrittene II

In unserem Kurs stehen Akkorde und Schlagmuster sowie Grundlagen des Spielens von Einzelnoten und Fingerpicking im Mittelpunkt. Hierfür sollten Sie offene Akkorde, Zupftechniken und Schlagmuster sicher beherrschen. Wir erarbeiten auch Songs mit komplexeren Schlagmustern, differenzierteren Arrangements und Akkordvariationen. Nach Absprache mit den Teilnehmenden können die Unterrichtsinhalte auch durch den Einstieg in die Improvisation, Musiktheorie und Rhythustraining ergänzt werden, alles stets eingebettet in eine lockere und anregende (Lern-)Atmosphäre.

20412	Arturo Luna
Ab Mi 01.03.23	17:30 - 19:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 202
198 € (bei 4 TN) inkl. Notenmaterial mit Anmeldung	

Ukulele ● ● ● ● ● ● ● ●

Neu Liedbegleitung auf der Ukulele – Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Der Ukulelekurs ist zunächst für 5 Termine geplant, eine Verlängerung ist aber nach Absprache möglich. Bitte Instrument und Notenblätter mitbringen.

20413	Arturo Luna
Ab Mi 01.03.23	20:30 - 22:00
5 x, 10 UE	① vhs-Haus, Raum 202
53 € (ab 5 TN) inkl. Notenmaterial mit Anmeldung	

Mundharmonika ● ● ● ● ● ● ● ●

Mundharmonika für Fortgeschrittene I

Wir spielen mit Harps in C-, G-, A- und Bb-Dur.

20414	Jochen Reissmüller
Ab Fr 16.06.23	17:00 - 18:30
5 x, 10 UE	① vhs-Haus, Clubraum
42 € (bei 7 TN) mit Anmeldung	

Mundharmonika für Fortgeschrittene II

Wir spielen mit Harps in C-, G-, A- und Bb-Dur.

20415	Jochen Reissmüller
Ab Fr 03.03.23	17:00 - 18:30
5 x, 10 UE	① vhs-Haus, Clubraum
59 € (bei 5 TN) mit Anmeldung	

Gesang ● ● ● ● ● ● ● ●

Neu Atem, Stimme, Klang – im Chor Schnupperkurs chorische Stimmbildung

Der Atem sitzt - wo sitzt er richtig? Die Stimme klingt - aber wie? Der Schlüssel zum gesunden, klangreichen und überzeugenden Singen ist der Atem. Richtig geatmet ist schon fast richtig gesungen. Mit einfachen, aber wirksamen Übungen machen wir uns unseren Atem bewusst und lernen, ihn als Erfolg versprechende Basis für unseren Gesang zu nutzen. Wir lernen, Heiserkeit zu vermeiden, unseren Stimmumfang und das Volumen unserer Stimme zu vergrößern. Denn dann macht Singen nicht nur Spaß, sondern klingt auch noch gut. Dazu kommen chorspezifische Übungen, um sowohl Klangkultur als auch Ohr zu trainieren.

Kurs 1

20416	Corinna Schumann, Sängerin, Gesangspädagogin, Chorleiterin
Ab Di 09.05.23	19:30 - 21:00
2 x, 4 UE	① vhs-Haus, Vortragssaal
34 € (ab 5 TN)	
verbindliche Anmeldung bis 02.05.23 erbeten.	

Kurs 2

20417	Corinna Schumann, Sängerin, Gesangspädagogin, Chorleiterin
Ab Di 18.07.23	19:30 - 21:00
2 x, 4 UE	① vhs-Haus, Vortragssaal
34 € (ab 5 TN)	
verbindliche Anmeldung bis 11.07.23 erbeten.	

Percussion ● ● ● ● ● ● ● ●

Taiko – japanisches Trommeln

Taiko ist die dicke Trommel aus Japan. Diese Trommel wird mit ganzem Körpereinsatz gespielt und kann deshalb auch als Sport bezeichnet werden. Seit dem letzten Jahrhundert wird Taiko auch als Gruppeninstrument eingesetzt, das mit der richtigen Choreografie und Synchronität eine beeindruckende Wirkung erzeugt. Mit Taiko erlebt man Disziplin, den eigenen Körper mit seinen Grenzen kennen zu lernen und in der Gruppe mit viel positiver Energie, Frust und Ärger in die Trommel abzugeben. Der Kurs beginnt mit Gymnastik, genauso wie es in Japan unterrichtet wird. Danach geht es erst an die Taiko mit einem ca. 30-minütigen Aufwärmtraining, in dem wir die verschiedenen Schläge kennen lernen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, ein Handtuch für den Schweiß und genügend zum Trinken.

20419S	Beatrix Wagner
Sa 13.05.23	14:00
1 x, 3 UE	Rechbergh. Schurwaldschule Turnhalle
39 € mit Anmeldung	

Fotografie ● ● ● ● ● ● ● ●

Praxiskurs Fotografie – Tipps und Tricks für Einsteiger

Magische Momente so einzufangen, dass man beim Betrachten auch Jahre später noch an diesen Augenblick zurückdenkt, ist die Herausforderung der Fotografie. Hierbei kommt es auf viele Feinheiten an. Neben den technischen Voraussetzungen, geht es um die optimale Bildgestaltung und den richtigen Einsatz des Lichts. Im Kurs wird wenig Theorie und viel praktische Anwendung angeboten. Anhand gemeinsamer Projekte und Hausaufgaben aus den Bereichen Landschafts-, Portrait- und Makrofotografie lernt man, Beobachtungen in herausragenden Bildern festzuhalten. Durch die Nachbesprechung der Aufnahmen und einfache Bildbearbeitung bietet sich die Gelegenheit Schritt für Schritt Erinnerungen zu schaffen und sie in einem Fotobuch zu präsentieren. Mitzubringen: Fotoapparat oder Handy.



20601	Wolfram Firle
Ab Do 02.03.23	09:00 - 12:00
4 x	① vhs-Haus, Raum 202
92 €	mit Anmeldung

20601S	Wolfram Firle
Ab Di 20.06.23	09:00 - 12:00
4 x	Rechberghausen Schlossmarkt
92 €	mit Anmeldung



Praxiskurs Makro-Fotografie – Kleinstwelten in Szene setzen

Die Makro-Fotografie erhält immer mehr Zulauf, da es nur einen Schritt vor die Tür bedarf um einen Regentropfen, ein Insekt oder eine Blume zu finden, welche unsere Fantasie zum Festhalten anregen. Zu beachten ist die geringe Tiefenschärfe, das Licht, aber vor allem der interessante Bildaufbau, welcher das Kleinstobjekt in den Fokus des Betrachters rückt. Mit wenig Theorie und viel Praxis incl. einfacher Bildbearbeitung und Nachbesprechung soll dieser Kurs einen spannenden Einblick in die Möglichkeiten der Makro-Fotografie geben. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger (mit Objektivberatung) als auch an jene, die bereits das entsprechende Objektiv besitzen und die Anwendung vertiefen wollen. Treffpunkt: Parkplatz nördlich vom FrischAuf-Stadion. Anfahrt: Beim Kreisverkehr Richtung Hohenstaufen nach der Abzweigung zum Hohenstaufen ausfahren.

20602	Wolfram Firle
Sa 22.04.23	10:00 - 13:00
Sa 06.05.23	10:00 - 13:00
2 x	Parkplatz nördlich vom FrischAuf-Stadion
46 €	mit Anmeldung



Online-Kurse mit individueller Betreuung mit dem Dozenten Uwe Mayer

Digitale Fotografie für Einsteiger

Kurs-Nr. 20606, Gebühr: 65,- €

10 Tipps für bessere Fotos,

Kurs-Nr. 20607, Gebühr: 79,- €

Einstieg in Adobe Photoshop,

Kurs-Nr. 20608, Gebühr: 79,- €

Einstieg in die Bildorganisation und Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom Classic,

Kurs-Nr. 20609, Gebühr: 79,- €

Fotografieren und Bearbeiten im RAW-Format,

Kurs-Nr. 20610, Gebühr: 59,- €



Ausführliche Infos auf der Homepage:
www.vhs-goeppingen.de

Kunstgeschichte ● ● ● ● ● ● ● ●



Online-Vorträge mit dem Kunsthistoriker Markus Golser in Kooperation mit der Gmünder vhs



Ausführliche Infos auf der Homepage:
www.vhs-goeppingen.de

Architektur der Renaissance

In Kooperation mit der Evang. Erwachsenenbildung Göppingen

20701X	Markus Golser
Di 28.02.23	19:00 - 21:00
Di 07.03.23	19:00 - 21:00
2 x	Virtueller Schulungsraum
16 €	mit Anmeldung

Paris – Zentrum der Klassischen Moderne

20702X	Markus Golser
Mi 15.03.23	19:00 - 21:00
1 x	Virtueller Schulungsraum
8 €	mit Anmeldung

Reihe: Kunst und Religion Die Kreuzigung. Geschichte. Theologie, Ikonografie

In Kooperation mit der Evang. und Kath. Erwachsenenbildung Göppingen

20703X	Markus Golser
Do 13.04.23	19:00 - 21:00
1 x	Virtueller Schulungsraum
8 €	mit Anmeldung

Ausstellungen ● ● ● ● ● ● ● ●

Portrait und mehr Meer Ausstellung der Gruppe Unkonkret



Mit Freude, Leidenschaft, Fernweh, Spaß, aber auch kritisch hinterfragt, und aus purer Lust und Laune präsentiert die Gruppe Unkonkret spannende Arbeiten im Foyer des vhs-Hauses in der Mörikestraße 16. Vernissage am Fr, 3. März, 19 Uhr, im vhs-Haus, Mörikestr. 16. Sie sind herzlich eingeladen! Ausstellungsdauer: Fr 03.03.23 - Do 13.04.23.

l Digital und vernetzt.

vhs

Volkshochschule
Göppingen
und Schurwald



Mehr als vier Jahrzehnte „Schwarzarbeit“ Ausstellung der vhs-Radierwerkstatt



Seit nunmehr über 40 Jahren ist die vhs-Radierwerkstatt fester Bestandteil der Volkshochschule Göppingen. Bei dieser Ausstellung wird gezeigt, was es heißt mit viel Aufwand aber auch mit großer Lust am Experimentieren Radierungen herzustellen. Ganz unterschiedliche Motive werden in der Ausstellung präsentiert. Wer mag, kann gerne in der Werkstatt bei einem Schnuppertag vorbeischauen und die Technik des Radierens kennenlernen. Vernissage am Fr, 21. April 2023, 19 Uhr, im vhs-Haus, Mörikestr. 16. Sie sind herzlich eingeladen! Ausstellungsdauer: Fr., 21.04. - Do, 15.06.23.

Malerei ● ● ● ● ● ● ● ●

Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Gemalt wird nach Vorlagen. Dabei werden die Grundtechniken gelehrt und verfeinert, was in einer kleinen Gruppe in kurzer Zeit möglich ist. Bitte Aquarell-Utensilien (Farben, Zeichenblöcke in verschiedenen Größen, Lappen, Wasserglas und verschiedene Pinsel) mitbringen.

21012	Sylvia Wolf
Ab Mi 26.04.23	17:15 - 19:30
6 x	② vhs am Nordring, S 4
64,80 €	mit Anmeldung

Aquarellmalen für Fortgeschrittene

Gemalt wird nach Vorlagen. Dabei werden die Grundtechniken gelehrt und verfeinert, was in einer kleinen Gruppe in kurzer Zeit möglich ist. Bitte Aquarell-Utensilien (Farben, Zeichenblöcke in verschiedenen Größen, Lappen, Wasserglas und verschiedene Pinsel) mitbringen.

21013S	Sylvia Wolf
Sa 15.04.23	14:00 - 17:00
So 16.04.23	14:00 - 17:00
2 x	Rechberghausen Schlossmarkt
40 €	mit Anmeldung

Erste Schritte ins Aquarellmalen

Mögen Sie Aquarelle? Wollten Sie vielleicht sogar selbst schon solche Bilder malen, wussten aber nicht wie? Hobbykünstler/innen und solche, die es werden wollen, erlernen in diesem Kurs unter fachlicher Anleitung die Grundtechniken und Feinheiten des Aquarellmalens. Gemalt wird nach Vorlagen, bei schönem Wetter auch im Freien nach natürlichen Motiven. Bitte Aquarell-Utensilien (Farben, Zeichenblöcke in verschiedenen Größen, Lappen, Wasserglas und verschiedene Pinsel) mitbringen.

21014S	Sylvia Wolf
Sa 06.05.23	14:00 - 17:00
So 07.05.23	14:00 - 17:00
2 x	Rechberghausen Schlossmarkt
40 €	mit Anmeldung

Aquarellmalen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen



Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet, die Interesse an der Aquarellmalerei haben, jedoch über keinerlei Vorkenntnisse verfügen. Alle Teilnehmenden fangen ohne tiefgreifende Kenntnisse und auf dem gleichen Wissensstand an. Der erfahrene Kursleiter, Künstler und Grafikdesigner Tony Falconieri führt die Teilnehmenden Schritt für Schritt durch verschiedene Grundübungen an die Aquarellmalerei heran. Schwerpunkte sind dabei die Pinselführung, das Verhältnis von Wasser und Farbe und die unterschiedlichen Möglichkeiten des Farbauftrags. Mitzubringen sind: Aquarellfarben mit 12 bis 24 Farbnäpfchen, Aquarellpapier, synthetische Aquarellpinsel der Gr. 6, 10 und 14, Bleistifte und Radiergummis.

21015	Tony Falconieri, Grafik-Designer & Künstler
Sa 13.05.23	18:30 - 20:45
So 14.05.23	09:30 - 15:45
2 x	② vhs am Nordring, S 1
70 €	mit Anmeldung

Fristgerechte Abmeldung von Kursen

Von Wochendendkursen können Sie eine Woche vor Kursbeginn kostenfrei zurücktreten. Danach müssen wir die volle Gebühr berechnen.

Zwischen Frühstück und Mittagessen – Kunst erleben und erlernen



Dieser Kurs am Donnerstagvormittag bietet die Möglichkeit, mit oder ohne Vorkenntnisse in die Malerei einzusteigen. Das Ziel ist viel über Farben und verschiedenste Techniken zu lernen und diese auch bewusst anzuwenden. Im Vordergrund steht dabei die eigene Kreativität. Die ersten Schritte führen in die Aquarellmalerei ein und danach geht es weiter mit den Mischtechniken. Bitte mitbringen: 1 Aquarellblock mindestens 300 g, Größe ca. 30 x 40, Holzplatte 3mm, mind. 40 x 50 (kann im Baumarkt zugeschnitten werden), Tesa-Kreppband 2-3 cm breit, Bleistift, Radierer, Lappen, Wasserglas. Falls vorhanden auch Aquarellfarben und Pinsel, ansonsten können sie auch im Kurs erworben werden.

21016	Ulla Spaeth
Ab Do 02.03.23	09:00 - 11:30
5 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
125 €	mit Anmeldung

Frühling/Ostern in Enkaustik-Technik



Eine wunderbare Technik: Wachs wird mittels eines Maleisens erhitzt und mit verschiedenen Werkzeugen auf Papier aufgetragen. Die leuchtenden Farben und Strukturen lassen selbst Ungeübte über ihre Ergebnisse staunen. Die Arbeit mit dem Wachs, das einen hohen Bienenwachsanteil besitzt, der „Honigduft“, die leuchtenden Farben, das Verfließen der Farben zu immer wieder neu entstehenden Farbklingen



und die phantasieanregenden Bilder führen die Schaffenden zur inneren Einkehr, Meditation, Entspannung und bringen Freude und Begeisterung. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger geeignet, die die Technik kennenlernen wollen, aber auch Fortgeschrittenen wird eine Vielzahl neuer Anregungen angeboten. Man glaubt kaum, welche Feinheiten man mit dem Maleisen hervorzaubern kann. Dabei werden ganz persönliche einzigartige Kunstkarten (hauptsächlich mit Blumenmotiven) entstehen, die auf farbige Doppelkarten aufgeklebt (mitzubringen oder im Kurs mit passenden Umschlägen käuflich zu erwerben) verschickt oder als Kunstwerke gerahmt aufgehängt werden können. Es gibt auch die Möglichkeit, Eier auf kunstvolle Art und Weise mit dieser Technik zu verzieren. Diese eignen sich sowohl als Zimmerschmuck als auch für draußen, da sie wetterfest sind. Mitzubringen sind: Arbeitskleidung, altes Handtuch, Klebestift.

21026	Friederike Stock
So 19.03.23	13:00 - 18:00
1 x	② vhs am Nordring, S 4
54 € (inkl. 20 € Materialkosten)	mit Anmeldung

Zum Geburtstag oder als Firmenevent gemeinsam malen!

Für Gruppen bis max. 6 Pers.

Nähere Auskunft beim

Fachbereichsleiter: Tel. 07161/6509720 oder ulla.spaeth@t-online.de

Abenteuer Moderne Kunst – Action Painting – Wilde Bilder ohne Anfang und Ende



Keine Staffelei, Pinsel oder Palette! Es werden bewusst die Normen der künstlerischen Komposition aufgebrochen. Das Zeichenpapier oder die Leinwand wird zur Arena des Handelns, nicht mehr nur Fläche, auf dem das Bild gemalt wird, sondern Aktionsfeld „in dem agiert wird“. Farbe wird auf den Untergrund gespritzt, geschleudert, gegossen und auch mit verschiedenen Hilfsmitteln aufgetragen. Als Action-Painter ist Jackson Pollock zur Leitfigur der ersten amerikanischen Avantgarde geworden, die eine zweihundertjährige französische Vor-

herrschaft auf dem Gebiet der modernen Kunst beendete. Voraussichtliche Materialkosten für Farben, Papier & Karton je nach Verbrauch ca. 10,- bis 15,- Euro. Bitte mitbringen: Metall- oder Künstler-Spachtel (falls vorhanden), 3-4 große Schwämme, Arbeitskleidung, alte Schuhe, viele Lappen. Voraussichtliche Materialkosten für Farben, Papier & Karton nach Verbrauch (ca. 10-15 €) werden im Kurs abgerechnet.

21027	Tony Falconieri, Grafik-Designer & Künstler
Sa 18.03.23	18:30 - 20:45
So 19.03.23	09:30 - 15:45
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
70 €	mit Anmeldung

„Die Montagsmaler“ – Acrylmalkurs für Fortgeschrittene

Experimentieren mit Farbe und allen Malwerkzeugen (Pinsel, Spachtel etc.) ergeben Farbkombinationen in der ganzen Vielfalt der Acryl-Basis. Mischtechniken mit Acryl, Pastell, Kohle u. a. werden in bildnerischem Gestalten vermittelt und erarbeitet.

Sie brauchen Acryl-Grundfarben (Echtgelb, Magenta, Coelinblau, Weiß, Schwarz, keine Grüntöne!), diverse Pinsel, 1 Rolle Klebeband ca. 2 - 3 cm breit, Papier 60 x 50 cm (kann beim Kursleiter erworben werden!), 1 alten Lappen (Handtuchgröße). Das Material kann auf Wunsch vom Kursleiter besorgt werden.

21029	Sigi Winkler
Ab Mo 27.02.23	18:30 - 20:45
8 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
88 €	mit Anmeldung

Acrylmalen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Inhaltlich sucht der Kurs den Weg zwischen abstrakter und realistischer Malerei. Das gefundene Motiv wird vorab skizziert und die weitere Vorgehensweise besprochen. Wichtige Themen sind die Raumaufteilung, die Perspektive, um eine Tiefenwirkung zu erzielen und auch die Setzung von Licht und Schatten, die dem Bild erst die richtige Stimmung verleiht. Es wird gezeigt, ein Motiv so zu erfassen, um es auf das Wesentliche zu begrenzen. Materialien können auf Wunsch beim Dozenten (Tel.: 07161/29624 oder Mail: krueger_siegfried@arcor.de) vorab bestellt werden. Die verbindliche Bestellung muss zwei Wochen vor Kursbeginn beim Dozenten vorliegen. Bitte alte Kleidung (eventuell Schürze) und alte Schuhe anziehen. Materialliste: Min. zwei Leinwände nicht größer als 50cm x 70cm, verschiedene Acrylfarben (unbedingt: weiß, schwarz, rot, blau, gelb), verschiedene Pinsel (breite und schmale),

Sprühflasche, Lappen, Kohlestifte (oder Bleistifte), Papiertücher von der Rolle, Skizzenblock, Lineal mit Maßenteilung, Getränke und Vesper nach Bedarf.

21031	Siegfried Krüger
Fr 14.04.23	17:30 - 20:30
Sa 15.04.23	10:00 - 17:00
So 16.04.23	10:30 - 15:00
3 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
84 €	mit Anmeldung

Experimentelles Malen

Mit Farben und verschiedenen Materialien wie Spachtelmasse, Metallfolien, Eisenpulver/ Rost, Asche, Wachs, Papiere und Draht wird auf einer Leinwand zunächst die momentane Stimmung zum Ausdruck gebracht. Im Wechsel von Gestaltung und Betrachtung werden Zusammenhänge entdeckt, Akzente für die Gesamtkomposition gesetzt und das eigene Unikat erschaffen. Wichtig dabei ist, mit Freude auf Entdeckungsreise zu gehen, sich auf Unbekanntes einzulassen und die vermeintlichen Grenzen zu erweitern. Alle Schritte werden durch fachkundige Unterstützung begleitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine Leinwand im gewünschten Format (bis max. 80 cm) besorgen. Unempfindliche Kleidung und nach Bedarf Vesper und Getränk mitbringen.

21033	Anette Lineal
Sa 25.03.23	10:00 - 16:00
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
65 € (inkl. 10 € Materialkosten)	mit Anmeldung

Malerei trifft Poesie



Worte erschaffen Bilder, Stimmungen, Bewegungen, Rhythmus... So hören wir zunächst ein Gedicht, tauschen uns darüber aus, hören es nochmal und jeder bringt es in Farbe auf der Leinwand zu seinem individuellen Ausdruck. Es stehen verschiedene Farben und Spachtelmasse, Metallfolien zum Oxidieren, Rost, Asche,



sowie Werkzeug zur Verfügung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine Leinwand im gewünschten Format (bis max. 80 cm) besorgen. Unempfindliche Kleidung und nach Bedarf Vesper und Getränk mitbringen. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

21034	Anette Lineal
Fr 05.05.23	16:00 - 21:00
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
58 € (inkl. 10 € Materialkosten)	mit Anmeldung

Zeichnen

SEHEN LERNEN – Vom Zeichnen zu unterschiedlichen Techniken – Stilleben, Naturzeichnen, Landschaften bis hin zum Akt



Wer unterschiedliche Techniken kennenlernen möchte, muss zuerst beim Fundament anfangen - dem Zeichnen. Zeichnen ist - wie das Schreiben auch - eine Fähigkeit, die erlernt werden kann. Ein wichtiger Punkt ist, dass man vor dem Zeichnen „sehen lernt“. Wir werden zeichnerisch - perspektivische Grundlagen erlernen und bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen, um uns dann verschiedenen Techniken wie Kohle, Aquarell, Pastell etc. (nach Rücksprache mit den Kursteilnehmern) zu widmen. Wenn Sie mit viel Spaß und Motivation in diesen Kurs einsteigen, so stellen sich schon bald erste Erfolge ein. Evtl. Anschaffungen werden im Kurs besprochen. Bitte Anfangsmaterial mitbringen: TK Minenbleistift 5B, Knetradiergummi, Zeichenblock A2, Tesafilm oder Clipse zum Befestigen des Papiers, Weitere Anschaffungen werden im Kurs besprochen. Evtl. Aktmodellkosten werden auf die Teilnehmer umgelegt.

21041	Tony Falconieri, Grafik-Designer & Künstler
Ab Mo 30.01.23	19:00 - 21:15
8 x	② vhs am Nordring, S 1
110 €	mit Anmeldung

Aktzeichnen – Wochenendseminar



Das Ziel an diesem Wochenende ist es, durch einfache Übungen und Skizzen zu erlernen, wie Proportionen richtig erfasst werden. Voraussetzungen steht ein Aktmodell zur Verfügung. Ansonsten dienen Bilder als Vorlagen, die mittels einer Beamer-Projektion großformatig gezeigt werden. Die Aktmodellkosten werden auf alle Teilnehmenden umgelegt (ca. 20 Euro). Es wird das Charakteristische der Figur anhand von Gesten und Haltungen, der allgemeinen Formgebung (etc.) herausgearbeitet und gelernt, wie man in einer begrenzten Zeit etwas Spezielles auf einer begrenzten Fläche darstellen kann. Um die Grundlagen des Zeichnens zu verstehen, ist eine Auseinandersetzung mit dem Aktzeichnen unerlässlich. Material: Bleistifte und Knetradiergummi, geeignetes Papier und Kohle können auch im Kurs erworben werden. Bitte bereits vorhandenes Material mitbringen.

21047	Tony Falconieri, Grafik-Designer & Künstler
Sa 22.04.23	18:30 - 20:45
So 23.04.23	09:30 - 15:45
2 x	② vhs am Nordring, S 1
70 €	mit Anmeldung

Grafik und Druck

Radierwerkstatt

In der Radierwerkstatt werden verschiedene Techniken wie Kaltnadel, Strichätzung, Aquatinta, Aussprengtechnik, Vernis mou oder Schabekunst ausprobiert. Es wird mit diversen Materialien experimentiert, Druckfarben und Papieren. Wer schon Grundkenntnisse übers Radieren hat, kann sich für einen Schnuppertag unter Tel. 07161/6509720 anmelden.

21051	Inge Krippendorff
Ab Do 02.03.23	14:00 - 17:00
10 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
32 €	mit Anmeldung

**Ausstellung der Radierwerkstatt im vhs-Haus, Mörikestr. 16
Vernissage am Fr. 21.04.23, 19:00 Uhr**

Kreativ mit Kalligraphie



Fasziniert von den Möglichkeiten der Schrift? Neugierig auf alte Schriften? Freude an Kreativem? Dann sind Sie hier richtig! Anhand einer kalligraphischen Schrift (Unziale) werden Grundkenntnisse zu Papieren, Tinten und Schreibwerkzeugen vermittelt. Das Üben der einzelnen Buchstaben bietet außerdem die Möglichkeit, durch Konzentration auf die Schreibbewegung zur Ruhe zu kommen. Am Ende des Kurses gestaltet jeder eine schöne Karte oder ein Lieblingszitat. Das Kursmaterial wird gestellt. Eigene Schreibwerkzeuge können mitgebracht werden.

21053	Reinhard Becker
Ab Mo 06.03.23	18:30 - 21:00
4 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
70 €	mit Anmeldung

Bildbearbeitung für Siebdruck



Beim Siebdruck lassen sich Fotos, Bilder und Zeichnungen einsetzen. Um Siebvorlagen durch Belichtung erstellen zu können, müssen die Fotos entsprechend bearbeitet werden. Dies soll jeder Teilnehmende selbst bewerkstelligen können. Dieser Kurs soll die notwendige Anleitung zur Bildbearbeitung und künstlerischen Umsetzung geben und somit die Vorbereitung des Siebdrucks sein. Der Kurs ist Voraussetzung für die Arbeit mit belichteten Sieben beim Kurs „Die Technik des Siebdrucks“ (Kurs-Nr. 21060A). Bitte wenn möglich, USB-Stick mitbringen.

21060	Friederike Stock, Beate Fink
Sa 13.05.23	14:00 - 17:00
1 x	② vhs-Haus, Raum 102
20 €	mit Anmeldung



Die Technik des Siebdrucks

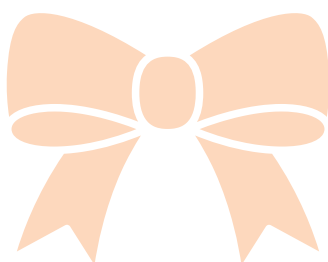
Die Geschichte des Siebdrucks beginnt eigentlich erst im 20. Jahrhundert und fand ihren Einzug in die Kunst mit Andy Warhol und Roy Liechtenstein. Die Möglichkeiten, die sich dem Künstler durch das Siebdruckverfahren bieten, sind fast grenzenlos. Bedrucken lassen sich Papier, Leinwand, Stoff... und es gibt vielfältige Möglichkeiten mit Formen und Farben zu spielen. Gedruckt wird mittels eines Gummirakels durch ein feinmaschiges Siebgewebe, das auf einen Rahmen gespannt ist. Der Kurs bietet die Möglichkeit diese besondere Technik kennen zu lernen, Schablonen herzustellen (können von den Kursteilnehmer/innen auch schon zu Hause vorbereitet werden) und damit zu experimentieren. Als Weiterführung und Vertiefung kann mit Fotobelichtung gearbeitet werden. Damit die Kursleiterinnen die gewünschten Belichtungen von Zeichnungen, Skizzen oder fotografischen Vorlagen der Kursteilnehmer/innen erstellen können, ist eine vorherige Absprache untereinander und eine Schulung zur entsprechenden Fotobearbeitung wichtig. Voraussetzung für die Arbeit mit Fotobelichtung ist die Teilnahme am Kurs „Bildbearbeitung für Siebdruck“ (Kurs-Nr. 21060). Gerätenutzung und Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Wegen der vorherigen Materialbeschaffung ist eine An- bzw. Abmeldung nur bis zum Mi, 28. Juni 2023 möglich. Mitzubringen sind Arbeitskleidung, Vesper, Getränk, alte Lappen, Zeitungspapier, glattes Klebeband (Malerkrepp), Jogurtbecher oder Gläser zum Anrühren der Farbe, Bleistift, Schere, evtl. Cutter.

21060A	Friederike Stock, Beate Fink
Sa 22.07.23	10:00 - 16:00
So 23.07.23	10:00 - 16:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
92 €	mit Anmeldung bis 28.06.2023

Verschenken Sie **Gutscheine** für unsere Angebote und machen Sie ein

LERNGESCHENK

– ab 5,- Euro frei wählbar –



Freie Mal- und Zeichengruppen

Freie Malgruppe

21061	Ina Traub, Christa Herrlinger
Ab Do 02.03.23	18:30 - 22:00
② vhs am Nordring, Werkstatt 2	
Beim Fachbereichsleiter anfragen, Tel. 07161/650-9720, wschultes@goeppingen.de	

Freies Aquarellmalen

21063	Ulla Spaeth
Ab Di 14.02.23	18:00 - 20:15
② vhs am Nordring, S 1	
Beim Fachbereichsleiter anfragen, Tel. 07161/650-9720, wschultes@goeppingen.de	

Freies Zeichnen: Urban Sketchers

21065	Susanne Theimer
Ab Sa 04.02.23	10:00 - 13:00
Beim Fachbereichsleiter anfragen, Tel. 07161/650-9720, wschultes@goeppingen.de	

Gruppe Unkonkret

21064	Elke Widenmann
Ab Mo 27.02.23	11:00 - 14:00
② vhs am Nordring, Werkstatt 2	
Beim Fachbereichsleiter anfragen, Tel. 07161/650-9720, wschultes@goeppingen.de	

Ausstellung der Gruppe Unkonkret im vhs-Haus, Mörikestr. 16
Vernissage am Fr. 03.03.23
ab 19:00 Uhr

Plastik

Offene Bildhauerwerkstatt für Speckstein



Dreimal pro Monat, einmal samstags (11-18 Uhr), einmal freitags (14-18 Uhr) und einmal dienstags (17-22 Uhr) steht die vhs-Werkstatt den Speckstein-Bildhauern*innen zur Verfügung. Die Teilnehmenden entscheiden selber, wie oft sie teilnehmen wollen. Die Kursgebühr

wird in der Werkstatt bezahlt und beträgt pro Kursstunde 1 Euro. Alle, die gerne einmal die Arbeit der Bildhauer/innen kennen lernen möchten, sind herzlich eingeladen an einem Schnuppertag vorbeizuschauen. Bitte direkt bei den Kursleiterinnen Anna Wild (Tel. 07161/41306) oder Sibylle Dürr (Tel. 07161/75605) anmelden.

21112	Sibylle Dürr, Anna Wild
Ab Sa 04.03.23	11:00 - 18:00
15 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
Kursgebühr siehe Text	mit Anmeldung

Kreatives Schweißen und Schmieden in der Schmiedewerkstatt

Durch die Verbindung der beiden Techniken Schweißen und Schmieden wird den Teilnehmenden in der freien Gestaltung von Skulpturen eine neue Dimension eröffnet. Nach einer Einführung in das MAG-Schweißen und im Umgang mit Feuer und Eisen werden erste Übungsstücke erarbeitet. Mit dem Erlernen von Arbeits- und Gestaltungstechniken, sowie Entwickeln von Materialgefühl können freie Formen, Skulpturen, aber auch Gebrauchsgegenstände entstehen. Material: Eine kleine Sammlung von Stahl und Schrottteilen zum Schmieden und Schweißen ist vor Ort vorhanden. Materialkosten in Höhe von 40,00 Euro werden im Kurs erhoben. Eigene Fundstücke, Holz oder Stein, sowie Stahl-Schrottteile können zum Kurs gerne mitgebracht werden. Hilfsmittel: Werkzeuge und Maschinen, sowie Schweißhelme, Schweißhandschuhe, Schutzbrillen und Lederschürzen werden gestellt. Lange Hosen, Jeans o.ä., langärmelige alte Baumwollkleidung, geschlossenes Schuhwerk, Arbeitshandschuhe, Vesper und Getränke sind mitzubringen

21106	Herbert Häbich
Fr 21.04.23	14:00 - 18:00
Sa 22.04.23	10:00 - 18:00
2 x	Bräunisheim, 73340 Amstetten, Silberstr. 9
125 €	mit Anmeldung

Gestalten mit Metall

In einer Metall-Werkstatt im Oberholz können unter fachmännischer Anleitung verschiedene Objekte angefertigt werden. Die Materialien können mitgebracht oder in der Werkstatt ausgesucht werden, z.B. Eisen, Kupfer, Messing, Edelstahl, Holz, Glas, Stein, Farben. Auch in der Technik besteht eine große Auswahl, z.B. schmieden, schweißen, nieten, bohren, drehen, fräsen, feilen, löten oder kleben. Nach Absprache kann man auch gießen. Die Metall-Werkstatt ist gut mit Maschinen ausgestattet.



Normale Schutzkleidung, wie Handschuhe, Schleifbrillen und Schürze sind vorhanden. Materialkosten (ca. 30 Euro) sind vor Ort zu zahlen. Vorherige Absprachen mit dem Kursleiter per E-Mail: markus.boehnel@gmx.de oder Handy 016090218295 sind möglich. Mitbringen: Vesper, Getränk und sichere Arbeitskleidung.

	Markus Böhnelt
Fr 16.06.23	18:00 - 19:00
Sa 17.06.23	18:00 - 19:00
2 x	Bartenbach, Bartenhöhe 41, links neben dem Waldheim (Oberholz)
120 €	Anmeldung direkt beim Haus der Familie: Tel. 07161/960 5110, info@hdf-gp.de.

Einen eigenen Speckstein gestalten

In diesem Kurs werden figürliche oder abstrakte Skulpturen gestaltet. Der Speckstein überrascht dabei mit seiner Farbigkeit und Struktur. Mit einer unterschiedlichen Oberflächenbehandlung können bei der gewünschten Komposition verstärkende Akzente gesetzt werden. Dabei werden die Teilnehmenden im Entstehungsprozess begleitet und bekommen fachkundige Anleitung in der Specksteinbearbeitung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Specksteine können in unterschiedlichen Formaten im Kurs erworben werden (ca. 25 €). Unempfindliche Kleidung und nach Bedarf Vesper und Getränk mitbringen. Letzter An- und kostenfreier Abmeldetag ist der 11. April 2023 (Dienstag nach Ostermontag) wegen der Beschaffung der Steine.

21113	Anette Lineal
Fr 21.04.23	16:30 - 20:30
Sa 22.04.23	10:00 - 16:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
85 €	mit Anmeldung bis 11.04.23

Keramik ● ● ● ● ● ● ● ●

Töpferwerkstatt



Es wird mit unterschiedlichem Ton, Formen und Farben experimentiert. Es kann auch an elektrischen Drehscheiben gearbeitet werden. Brenn- und Materialkosten werden im Kurs

abgerechnet. Vorerfahrungen im Umgang mit Ton ist Voraussetzung für die Teilnahme. Es ist keine kommerzielle Produktion gestattet.

21126	Dorothea Bley
Ab Mi 01.03.23	08:30 - 11:30
12 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
60 €	mit Anmeldung
21127	Sabine Mühleis
Ab Mi 01.03.23	18:00 - 21:00
12 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
60 €	mit Anmeldung
21128	Sieglinde Tommerdich
Ab Do 02.03.23	18:30 - 21:30
12 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
60 €	mit Anmeldung
21128A	Sieglinde Tommerdich
Ab Do 02.03.23	08:30 - 11:30
12 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
60 €	mit Anmeldung

Raku



Bei Raku wird das geschrühte Werkstück in einem speziellen Ofen in kurzer Zeit auf ca. 1000 Grad erhitzt. Durch den enormen Temperaturschock beim Herausholen entstehen Risse, der Craquelé Effekt. Materialkosten nach Verbrauch (höchstens 8 kg). Die Teilnahme an beiden Kurstagen ist unbedingt erforderlich. Bitte Arbeitskleidung anziehen!

21130	Sabine Mühleis
Sa 13.05.23	10:00 - 16:00
Sa 27.05.23	09:00 - 16:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
60 €	mit Anmeldung
21131	Sabine Mühleis
Sa 17.06.23	10:00 - 16:00
Sa 01.07.23	09:00 - 16:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
60 €	mit Anmeldung

Das Portrait – Spiegel meiner Stimmung



Es wird mit Ton ein Portrait modelliert. Dabei lernt man die Proportionen des Kopfes kennen und kann sich in der Ausgestaltung von der momentanen Stimmung leiten lassen. So entstehen frei erfundene Persönlichkeiten, geprägt vom ganz persönlichen Charakter der Teilnehmenden. Die Portraits werden zunächst vollplastisch aufgebaut, gut eine Stunde vor Kursende ausgehöhlt und somit für den Brand vorbereitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In Absprache wird es einen Abholtermin für die gebrannten Arbeiten geben. Die Tonkosten (10€) und Brennkosten (10 €) sind in der Gebühr enthalten. Unempfindliche Kleidung und nach Bedarf Vesper und Getränk mitbringen.

21132	Anette Lineal
Fr 16.06.23	17:00 - 20:00
Sa 17.06.23	10:00 - 15:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
85 € (inkl. 20 € Materialkosten)	mit Anmeldung

Die Körperhaltung als Ausdruck meiner Gefühle



Mit Ton werden Figuren nach der eigenen Stimmung naturalistisch, abstrakt oder in Kombination gestaltet. Neben den anatomischen Grundlagen lernt man in diesem Kurs



den plastischen Formaufbau solcher Skulpturen kennen und anwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In Absprache wird es einen Abholtermin für die gebrannten Arbeiten geben. Die Tonkosten (5 €) und Brennkosten (10 €) sind in der Gebühr enthalten. Unempfindliche Kleidung und nach Bedarf Vesper und Getränk mitbringen.

21133	Anette Lineal
Fr 23.06.23	17:00 - 20:00
Sa 24.06.23	10:00 - 14:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
85 € (inkl. 15 € Materialkosten)	mit Anmeldung

21133A	Anette Lineal
Fr 14.07.23	17:00 - 20:00
Sa 15.07.23	10:00 - 14:00
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 3
85 € (inkl. 15 € Materialkosten)	mit Anmeldung

Handwerk und Kunsthandwerk ● ●

Werkstatt für Holzbearbeitung

Wer etwas reparieren, restaurieren oder aus Holz herstellen will, ist in unserer Holz-Werkstatt genau richtig. Wer den Maschinenführerschein macht kann die Werkzeuge und Maschinen benutzen, oder sich von der Werkstatteleiterin helfen, bzw. beraten lassen.

21201	Edeltraud Walla
Ab Di 28.02.23	08:30 - 12:00
12 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
132 €	mit Anmeldung

Kleine Reparaturen im Haushalt – für Einsteiger*innen

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die sich bisher noch nicht handwerklich betätigt haben. Der Kursleiter erklärt, welche Grundausstattung an Werkzeugen in einem Haushalt vorhanden sein sollte. Besprochen wird, wie und wofür diese verwendet werden. Wir lernen, ein verstopftes Waschbecken ohne chemische Mittel wieder durchlässig zu machen. Außerdem, wie ein in die Jahre gekommenes Kleinmöbel mit Schleifpapier und Lack wieder auf Hochglanz gebracht werden kann, ein Bild exakt an der Wand befestigt wird und Löcher für Dübel richtig gebohrt werden. Ansonsten gibt unser erfahrener Kursleiter viele wertvolle Tipps zum Thema Haushalt.

21202	Wolfgang Bruckbauer
Mo 13.03.23	19:00 - 20:30
Mo 20.03.23	19:00 - 20:30
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
20 €	mit Anmeldung

Kleine Reparaturen im Haushalt – für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Wer bereits etwas Erfahrung als Heimwerker hat und diese vertiefen möchte, sollte diesen Kurs besuchen. Eine Grundausstattung an Maschinen und Werkzeugen sollte in keinem Haushalt fehlen. Für welchen Zweck diese benötigt und wie sie gebraucht werden, wird gezeigt und erklärt. Unser Kursleiter erklärt ausführlich, wie man einen tropfenden Wasserhahn dicht und wackelnde Stuhlbeine wieder fest bekommt. Ebenso, wie man ein Regal, ein Bild oder einen Hängeschrank an verschiedenen Untergründen dauerhaft befestigt, eine Lampe korrekt aufhängt und anschließt. Es gibt viele Tipps für die Praxis und wie man Schäden an Wohnung und Möbeln beheben kann.

21203	Wolfgang Bruckbauer
Mo 17.04.23	19:00 - 20:30
Mo 24.04.23	19:00 - 20:30
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
20 €	mit Anmeldung

Mosaik- Gestalten mit Fliesen, Muranoglas und Porzellan



Bunte Mosaik schaffen eine fröhliche Atmosphäre und betonen einzelne Bereiche in Haus und Garten. Gearbeitet wird mit Glasmosaik, Keramik, Stein oder Porzellan auf Holzplatten oder auf mitgebrachten Gegenständen, wie Spiegeln, Gartenkugeln, Tablets ... usw. Die Teilnehmenden erlernen die Schneide- und Legetechniken und das Verfugen. Arbeits- und Schneidegeräte werden zur Verfügung gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wegen der Materialbeschaffung bitte unbedingt zwei Wochen vor Kursbeginn bei der Kursleiterin anrufen, Tel. 07161/49943. Materialkosten sind nicht in der Gebühr enthalten. Bitte kleine Joghurtbecher zum Anrühren des Klebers mitbringen.

21212	Elke Widenmann
Fr 21.04.23	18:00 - 20:00
Sa 22.04.23	10:00 - 17:30
So 23.04.23	10:00 - 14:00
3 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
85 € (ohne Materialkosten)	mit Anmeldung

Fristgerechte Abmeldung von Kursen

Von Wochendendkursen können Sie eine Woche vor Kursbeginn kostenfrei zurücktreten. Danach müssen wir die volle Gebühr berechnen.

Offene Werkstatt für Glasperlenschmuck

In unserer Werkstatt werden Halsketten, Armbänder, Ohrringe und Fingerringe in verschiedenen Techniken hergestellt. Bitte eigene Materialien mitbringen. Die Kursgebühr (2 € / Kurstag) ist bei der Kursleiterin zu bezahlen. Die nächsten Termine werden im Kurs abgesprochen und danach auf unserer Homepage bekannt gegeben. Bitte beim Fachbereichsleiter (Tel. 07161/650 9720) anfragen.

21221	Ina Traub
Ab Fr 03.03.23	17:00 - 19:00
Termine siehe Homepage	② vhs am Nordring, S 2
Gebühr 2 Euro/ Kurstag	mit Anmeldung

Kreatives Basteln



Wer Interesse hat, verschiedene Mechanismen für Grußkarten auszuprobieren und dabei auch noch Spaß haben will, ist zu diesem Bastelkurs herzlich eingeladen. Es geht darum seine eigene Kreativität zu entdecken. Kann man seine Lieben Wünsche besser sagen als mit einer selbstgemachten Karte? Mit Karton und Designpapier werden tolle Ideen umgesetzt für unterschiedliche Anlässe. Material und Deko werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten (5 Euro) sind in der Gebühr enthalten. Mitzubringen sind nur Schere, Lineal und Bastelkleber.

21223	Teresa Szczepanska
Do 04.05.23	19:00 - 21:30
Fr 05.05.23	19:00 - 21:30
2 x	② vhs am Nordring, S 4
35 € (inkl. 5 Euro Materialkosten)	mit Anmeldung

**Tolle Kreationen für das Osterfest**

Der Kurs bietet die Möglichkeit, rechtzeitig vor Ostern besondere Ideen umzusetzen, z.B. für die Herstellung von Verpackungen für die Ostereier oder Osterhasen. Da macht das Schenken besondere Freude. Mit Karton und Designpapier werden auch tolle, ausgefallene Ideen für die Oster-Deko gebastelt. Die eigene Kreativität wird gefördert. Das Material und alles zum Dekorieren wird zur Verfügung gestellt. Die Kosten (5 Euro) sind in der Gebühr enthalten. Mitzubringen sind nur Schere, Lineal und Bastelkleber.

21224	Teresa Szczepanska
Do 30.03.23	19:00 - 21:30
Fr 31.03.23	19:00 - 21:30
2 x	② vhs am Nordring, S 24
35 € (inkl. 5 Euro Materialkosten)	mit Anmeldung

**Was schenke ich meinem Partner?
Tolle Geschenkverpackungen**

Der aktuelle Trend geht wieder zu individuell gestalteten Geschenken und Karten. Hier kann die eigene Kreativität zum Ausdruck kommen. Es wird gezeigt, wie aus einem Blatt Papier oder Karton wunderschöne und ausgefallene

Verpackungen (z.B. für Schokolade oder Kosmetika) entstehen können. Danach kann man alles mit viel Fantasie verschönern. Das Material, z. B. Tonkarton, Designpapier und Dekor, wird zur Verfügung gestellt. Materialkosten (5 Euro) sind in der Gebühr enthalten. Mitzubringen sind nur Schere, Lineal und Bastelkleber.

21225	Teresa Szczepanska
Do 13.07.23	19:00 - 21:30
Fr 14.07.23	19:00 - 21:30
2 x	② vhs am Nordring, S 4
35 € (inkl. 5 Euro Materialkosten)	mit Anmeldung

Tolle Geschenkverpackungen jeder Art – Schnupperkurs für Einsteiger

Der Trend geht wieder mehr zu individuell gestalteten Geschenken und Karten. Unsere Dozentin zeigt, wie aus einem Blatt Papier oder aus Karton wunderschöne und ausgefallene Verpackungen, Boxen und Karten entstehen können. An diesem Abend werden Geschenktüten und eine dreieckige Schachtel gebastelt. In ein paar Schritten werden tolle Effekte aus Papier gewerkelt. Danach kann man alles mit viel Fantasie noch verschönern. Der Kurs fördert die Kreativität und ist auch für Bastelanfänger*innen geeignet, denn es

werden zunächst einfache Projekte zur Umsetzung angeboten. Das Material, z.B. Karton, Designpapier und Dekor werden zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten. Mitzubringen sind nur Schere, Lineal und Bastelkleber.

21226S	Teresa Szczepanska
Mo 27.02.23	18:00 - 21:00
1 x	Rechberghausen Schlossmarkt
23 € (inkl. 5 Euro Materialkosten)	mit Anmeldung

Fristgerechte Abmeldung von Kursen

Von Wochendkursen können Sie eine Woche vor Kursbeginn kostenfrei zurücktreten. Danach müssen wir die volle Gebühr berechnen.

Besondere Kartenformen mit Wow-Effekt

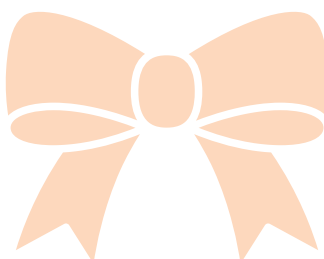
In diesem Kurs können verschiedene Effekte für Gruß-Karten ausprobiert werden. Es wird gearbeitet nach dem Motto: Nichts sagt besser „Alles Liebe zum“ als eine handgemachte Karte. Jeder Mensch freut sich, etwas sehr Persönliches als Geschenk zu bekommen. Mit Karton und Design-Papier werden tolle Ideen umgesetzt und die Kreativität gefördert. Damit entstehen ausgefallene Gruß-Karten für z.B. Geburtstage und andere feierliche Anlässe. Material und Deko werden zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten. Mitzubringen sind nur Schere, Lineal und Bastelkleber.

21227S	Teresa Szczepanska
Do 22.06.23	19:00 - 21:30
Do 29.06.23	19:00 - 21:30
2 x	Rechberghausen Schlossmarkt
35 € (inkl. 5 Euro Materialkosten)	mit Anmeldung

Verschenken Sie **Gutscheine** für unsere Angebote und machen Sie ein

LERNGESCHENK

– ab 5,- Euro frei wählbar –





Ikebana – japanische Blumenkunst für Fortgeschrittene

Die japanische Blumenkunst ist eine Kunst, die es ermöglicht mit wenigen Zweigen, Blüten und anderen Materialien frei und kreativ zu gestalten. Dabei entstehen Blumenarrangements, die zur Ruhe und Besinnung führen. Entdecken Sie die vielfältigen, individuellen Gestaltungsmöglichkeiten des Ikebanas. Anfänger erlernen zunächst die Grundformen nach den Regeln der Stuttgarter Ikebana-Schule e.V., Fortgeschrittene gestalten frei zu bestimmten Themen. Bitte mitbringen: Blumenschere, flache Schale (25-30 cm Durchmesser), Steckigel. Steckigel (ca. 25 €) können bei der Kursleiterin erworben werden.

21228	Hildegard Weichel
Ab Mo 13.03.23	19:30 - 21:00
6 x	② vhs am Nordring, S 4
48 €	mit Anmeldung



Ikebana – japanische Blumenkunst für Einsteiger und Fortgeschrittene

In Kooperation mit dem Haus der Familie

Die japanische Blumenkunst ist eine Kunst, die es ermöglicht mit wenigen Zweigen, Blüten und anderen Materialien frei und kreativ zu gestalten. Dabei entstehen Blumenarrangements, die zur Ruhe und Besinnung führen. Entdecken Sie die vielfältigen, individuellen Gestaltungsmöglichkeiten des Ikebanas. Anfänger erlernen zunächst die Grundformen nach den Regeln der Stuttgarter Ikebana-Schule e.V. Bitte mitbringen: Blumenschere, flache Schale (25-30 cm Durchmesser), Steckigel. Steckigel (ca. 25 €) können bei der Kursleiterin erworben werden. Pflanzenmaterial für den ersten Kurstermin wird von der Kursleiterin besorgt und anteilig verrechnet.

	Hildegard Weichel
Ab Di 14.03.23	19:30 - 21:00
6 x	② vhs am Nordring, S 4
48 €	Anmeldung bitte direkt beim Haus der Familie, Tel. 07161/960 5110, info@hdf-gp.de.

Also lautet ein Beschluss,
dass der Mensch was lernen muss.
Nicht allein das ABC
bringt den Menschen in die Höh'.
Nicht allein im Schreiben, Lesen
übt sich ein vernünftig Wesen.
Nicht allein in Rechnungssachen
soll der Mensch sich Mühe machen.
Sondern auch der Weisheit Lehren
muss man mit Vergnügen hören.

Wilhelm Busch (1832 – 1908)

Bücher zum Lernen und zum Vergnügen, digital und auf Papier – alles finden Sie bei uns.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, zum Stöbern im Geschäft oder im Shop.

Staufen-Buchhandlung

Ruth Rudolph Inh. Dorothee Rudolph



Marktstraße 31

73033 Göppingen

Tel. 07161/74175

Fax 07161/13743

www.staufen-buch.de

staufen-buch@t-online.de

Laubsägearbeit: Osterhase – für Erwachsene oder Team aus Erw. mit Kind ab 9 Jahren

In Kooperation mit dem Haus der Familie



Früher wurde sie häufiger benutzt, heute kennt sie nicht mehr jeder: die Laubsäge. In diesem Kurs entsteht aus Sperrholz ein lustiger Osterhase. Die Kanten und Rundungen werden schön glatt geschliffen. Passend dazu wird ein Zaun geflochten, hinter dem der Osterhase die Eier verstecken kann. Möchte jemand am Zaun Blümchen blühen lassen? Diese können aus bunter Schafwolle gewickelt werden. Die Materialkosten (ca. 4 Euro) werden im Kurs eingesammelt. Bitte mitbringen: Schnitzmesser (Klingenlänge 3-4 cm genügt, es sollte jedoch scharf sein), Bleistift und kleines Vesper, Erwachsene bitte zusätzlich eine Gartenschere mitbringen.

21255	Heike Meyer, Korbmacherin und Schreinerin
Sa 01.04.23	09:00 - 12:45
1 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 4
32 € (pro weiteres Kind 6 €)	mit Anmeldung

Marionetten basteln – für Team aus 1 Kind (ab 6 Jahren) + 1 Erwachsener

In Kooperation mit dem Haus der Familie



Jedes Kind baut seine eigene ca. 35 cm große Marionette: den Kopf filzen wir aus weicher Schafwolle. Das Grundgerüst bilden Arme, Beine und Körper, die wir von langen Holzstücken absägen und schön glatt schleifen. Diese bohren wir und verbinden sie mit einer stabilen Kordel. Aus kunterbunten Stoffen nähen wir ein Gewand und eine hübsche Kopfbedeckung. Macht euch schon einmal Gedanken, ob eure Marionette offene Haare, einen Zopf, Stirnband oder Kopftuch tragen wird oder mit Hut in die Welt hinaus wandern soll. Materialkosten (ca. 10 €) sind direkt im Kurs zu bezahlen. Bitte mitbringen: Schere, altes Handtuch, Kreuzschlitzschraubenzieher PZ 2, Vesper, falls vorhanden Akkuschauber und Bohrer.

	Heike Meyer, Korbmacherin und Schreinerin
Sa 25.03.23	09:30 14:00
1 x	② vhs am Nordring; Werkstatt 4
38 € (pro weiteres Kind 6 €)	Anmeldung bitte direkt beim Haus der Familie, Tel. 07161/960 5110, info@hdf-gp.de.



Inklusion

vhs für alle

Angebote:

Weitere inklusive Angebote finden Sie in leichter Sprache im Heft „Miteinander“ und auf unserer Homepage bei „Downloads“

Assistenz

Falls Sie eine Assistenz benötigen, bietet die Stiftung Haus Lindenhof oder die Lebenshilfe Göppingen eine Begleitung für Kurs an der Volkshochschule an.

Haben Sie Interesse Menschen mit Handicap zu begleiten?

Kontakt: Wolfgang Schultes
Tel.: 07161-650-9720 oder
wschultes@goeppingen.de

Anmeldung für die inklusiven Kurse bei Yvonne Lopin
Kontakt: Tel.: 07161-650-9712 oder
ylopin@goeppingen.de

Handwerken mit Spaß – für Menschen mit und ohne Handicap

Wir treffen uns in einer Werkstatt. Dort arbeiten wir mit Holz, Papier und Stoff. Wir verwenden verschiedene Werkzeuge. Wir lernen verschiedene Handwerke kennen. Dabei entstehen schöne Dinge. Diese Sachen sind zu Hause nützlich und sind auch ein schönes Geschenk. Wer einmal zum Schnuppern kommen möchte, muss sich vorher bei uns anmelden. Hinweis für Rollstuhlfahrer: Barrierefreier Zugang zur Werkstatt möglich! Bitte beachten: Kursgebühr ohne Assistenzkosten.

21260	Heike Meyer, Korbmacherin und Schreinerin
Ab Do 02.03.23	16:00 - 17:30
5 x	vhs am Nordring, Werkstatt 4
52,50 €	mit Anmeldung
21260A	Heike Meyer, Korbmacherin und Schreinerin
Ab Do 20.04.23	16:00 - 17:30
5 x	vhs am Nordring, Werkstatt 4
52,50 €	mit Anmeldung
21260B	Heike Meyer, Korbmacherin und Schreinerin
Ab Do 15.06.23	16:00 - 17:30
6 x	vhs am Nordring, Werkstatt 4
63 €	mit Anmeldung

**Die farbenfrohe Kunstwerkstatt**

In Kooperation mit der Lebenshilfe GP e.V.
Mit bunten Farben malen macht froh und glücklich. Du kannst ein Bild abmalen oder mit viel Fantasie etwas Schönes gestalten. Die Farben und Pinsel liegen in der vhs-Malwerkstatt bereit. Unsere Kursleiterin Frau Kober-Buchholz unterstützt dich und gibt tolle Tipps. Mit viel Spaß kannst du sofort loslegen und dein fertiges Kunstwerk mit nach Hause nehmen. Bitte altes Hemd zum Überziehen mitbringen. Hinweis für Rollstuhlfahrer: Barrierefreier Zugang zur Werkstatt möglich! Bitte bringen Sie zu unseren Kurstagen einen Malerkittel mit. Bitte beachten: Kursgebühr ohne Assistenzkosten

21261	Angelina Kober-Buchholz
Ab Di 28.02.23	17:00 - 18:30
4 x	vhs am Nordring, Werkstatt 2
36 €	mit Anmeldung
21261A	Angelina Kober-Buchholz
Ab Di 18.04.23	17:00 - 18:30
4 x	vhs am Nordring, Werkstatt 2
36 €	mit Anmeldung



„Miteinander!“ heißt das Programmheft für Menschen mit und ohne Handicap, das regelmäßig in leichter Sprache erscheint.

Inklusiver Kochkurs: Frisches Kochen und Backen leicht gemacht

In Kooperation mit dem Bildungszentrum der Lebenshilfe Göppingen e.V.

In diesem Kurs lernen wir abwechslungsreiches Kochen und Backen ohne Fertig-Produkte. Wir verwenden frische Lebens-Mittel für leichte und köstliche Gerichte. Gekocht wird mit Lebensmitteln, die aktuell in unserer Region wachsen.

Gebühr pro Kurstag: 20 Euro (inklusive Lebensmittel). Kursort: Bildungszentrum der Lebenshilfe, Vorderer Berg 50/1, Jebenhausen.

Was wird gekocht?

01. + 02.03.23 / Chilli con Caren mit Brötchen
19. + 20.04.23 / Käsespätzle mit Salat
10. + 11.05.23 / Waffeln mit selbstgemachter Marmelade
Bitte beachten: Kursgebühr ohne Assistenzkosten.

21262	Theresa Radziej
Mi 01.03.23	17:30 - 20:00
21262A	Theresa Radziej
Do 02.03.23	17:30 - 20:00
21263	Theresa Radziej
Mi 19.04.23	17:30 - 20:00
21263A	Theresa Radziej
Do 20.04.23	17:30 - 20:00
21264	Theresa Radziej
Mi 10.05.23	17:30 - 20:00
21264A	Theresa Radziej
Do 11.05.23	17:30 - 20:00



NEUE PRESSEGESELLSCHAFT
messe & veranstaltungen

VOR ORT
DIGITAL
PRINT
ONLINE
FULL SERVICE
WERBEAGENTUR

**MESSEN.
MEDIEN.
MEHR.**

MANFRED-WÖRNER-STR. 148 – 73037 GÖPPINGEN
FRAUENSTR. 77 – 89073 ULM

WWW.NPG-MESSEUNDEVENT.DE



„Arzt-Patienten-Forum“

In Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg,
der Kreisärzteschaft, der Neuen Württembergischen Zeitung und der deutschen Herzstiftung



Mittwoch 26. April 2023, 19:00 Uhr ⑧ Stadthalle, Märklinsaal



Eintrittskarten (Preis 3 Euro - davon 1 Euro für die „Guten Taten“)
erhältlich bei der vhs und NWZ vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn



Gesundheitskompetenz und Ernährung

Die deutsche Bevölkerung konsultiert Ärzte deutlich häufiger als die Bevölkerung der benachbarten Staaten. Auch die Inanspruchnahme der stationären Krankenhaustage ist deutlich höher, welches insgesamt zu einer erheblichen Kostenexplosion im deutschen Gesundheitswesen führt. Aber sind wir wirklich so viel kränker als die Bürger der anderen Staaten? Oder haben wir eine andere Definition des Krankseins bzw. gehen wir mit unserer Gesundheit anders und nicht genügend sorgsam und verantwortungsvoll um? Was können wir selbst steuern, behandeln, heilen und kurieren? Welche Signale sendet unser Körper, aus denen wir erkennen, wann ärztliche Hilfe notwendig ist und wann nicht? Was können wir selbst tun, um das höchste Gut, welches wir besitzen – nämlich unsere Gesundheit – möglichst lange – ewig – zu erhalten? Gesundheitskompetenz ist erlernbar. Eltern müssen dies ihren Kindern vermitteln und selbst daran arbeiten. Dazu gehören auch die richtige Ernährung und die nötige Dosis Sport. Wie das umgesetzt werden kann, erklären die Referenten des Abends, Herr Dr. Rudolf Lorenz, Internist und Kardiologe, Chefarzt der Rehabilitations-Klinik in Bad Ditzgenbach sowie ein/e Ernährungstherapeut/in (wird noch bekanntgegeben).

Dr. med. Frank Genske, Internist, Nephrologe, Hypertensiologe DHL® und Lipidologe, niedergelassener Arzt im Nieren- und Hochdruckzentrum Göppingen, Vorsitzender der Kreisärzteschaft

Dr. Rudolf Lorenz, Internist und Kardiologe, Ärztlicher Leiter der Rehabilitations-Klinik in Bad Ditzgenbach

Ernährungsberater/in: wird noch bekanntgegeben





VHS MACHT GESÜNDER!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung und Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

GESUNDHEIT • WELLNESS • MEDIZIN • FITNESS

vitawell
Die Gesundheitsmesse

11.–12. Februar 2023
Werfthalle Göppingen

SAHMSTAG
10 - 17 Uhr
SONNTAG
11 - 17 Uhr

Die Gesundheitsmesse „vitawell“ lockt jährlich tausende Besucher in die Werfthalle nach Göppingen. Das Thema Gesundheit wird für viele Menschen immer bedeutender. Die vhs ist Experte in diesem Bereich und bietet zahlreiche Veranstaltungen für alle Altersklassen an. Auf der Messe ist die vhs mit einem Infostand vor Ort. Auf der Showbühne gibt es an diesem Wochenende Vorführungen und Mitmachaktionen der vhs.

Harninkontinenz

Harninkontinenz wird von den Betroffenen gerne als „Blasenschwäche“ bezeichnet und damit beschönigt, da es sich immer noch um eines der größten Tabuthemen der Gesellschaft handelt. In Deutschland sind davon 6 - 8 Millionen Menschen betroffen, bei hoher Dunkelziffer. Häufig wird die Erkrankung aus Scham verschwiegen. Der Referent möchte das Thema Harninkontinenz aus der Tabuzone herausholen und den Betroffenen vermitteln, dass dieses Leiden kein unausweichliches Schicksal, sondern eine gut therapierbare Erkrankung ist. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

30102 Dr. med. Alexander Pfund,
Facharzt für Urologie

Mi 28.06.23	18:30
1 x	① vhs-Haus, Vortragssaal
5€	mit Anmeldung

Erleben Sie unseren einzigartigen Heilpflanzengarten und das besondere Pflegekonzept von Dr. Hauschka



In unserem Heilpflanzengarten entfalten wir mit Handarbeit, Sorgfalt und gärtnerischem Know-how das volle Potenzial der Heilpflanzen für die Dr. Hauschka Kosmetik. Erleben Sie dies vor Ort und erfahren Sie außerdem, warum wir keine fetthaltigen Cremes für die Nacht im Sortiment haben und warum man die Haut nicht nur reinigen und pflegen, sondern auch stärken sollte. Bitte achten Sie auf witterungsbedingte Kleidung und geeignetes Schuhwerk.

30108	Wala Heilmittel GmbH
Mi 31.05.23	13:45 - 16:45
1 x	WALA Boll-Eckwälden
10 €	mit Anmeldung

Essen und Trinken ● ● ● ● ●

Fischkochkurs – Keine Angst vor nassen Tieren

Aus heimischen Gewässern oder den Weltmeeren, gekocht, gebraten, gegrillt oder frittiert – Fisch ist lecker, gesund und lässt sich mit den richtigen Handgriffen kinderleicht zubereiten. In der vielfältigen Fischküche ist garantiert für jede*n Feinschmecker*in etwas dabei. Hinweis: Die Lebensmittelkosten (ca. 15,00 Euro) werden nach dem Kurs mit der Dozentin bar abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, ein bis zwei Geschirrtücher, Vorratsdosen und Getränke.

30163S	Anne Heister
Do 23.03.23	19:00 - 23:00
1 x	Wäschenbeuren Stauferschule
15 €	mit Anmeldung

Alte Rezepte neu entdeckt

„Es schmeckt wie früher...“ Vieles von dem, was unsere Ur-Uroma gekocht hat, schmeckt auch heute noch und oft verbinden wir bestimmtes Essen mit besonderen Erinnerungen und Werten. Rezepte aus unserer Kindheit begleiten uns und sie haben sich über die Jahre bewährt. Lassen Sie sich überraschen. Hinweis: Die Lebensmittelkosten (ca. 12,00 Euro) werden nach dem Kurs mit der Dozentin bar abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, ein bis zwei Geschirrtücher, Vorratsdosen und Getränke.

30164S	Anne Heister
Do 15.06.23	19:00 - 23:00
1 x	Wäschenbeuren Stauferschule
15 €	mit Anmeldung

Hinweis:

Cacao-Zeremonie „Glückseligkeit durch Cacao und Meditation“ mit Tina Nordhaus, So. 26.03.23, Kurs-Nr. 30859

Ein reichhaltiges Programm zum Thema Ernährung finden Sie im Programm des Hauses der Familie





Lifestyle ● ● ● ● ● ● ● ●

DIY Naturkosmetik BASICS
Einsteigerkurs zur Selbstrührer*in

Die Kosmetikindustrie bietet uns eine unüberschaubare Vielfalt an Hautpflege- und Schönheitsprodukten, mehr als wir brauchen, warum sich also die Mühe machen Kosmetika selbst und aus natürlichen Rohstoffen herzustellen? Weil wir endlich wieder lernen ein klares Bewusstsein über unsere Haut und unseren Körper zu entwickeln! Weil selbst herstellen kostensparend, nachhaltig und selbstbestimmt ist! Weil wir endlich genau wissen, was wir in unseren Schönheitsprodukten einsetzen und welche Inhalts- und Wirkstoffe unsere Haut beeinflussen! Weil es uns stark und unabhängig macht, und wir dadurch nicht mehr auf die teuren Versprechen der Kosmetikindustrie angewiesen sind! Weil es verblüffend einfach ist Naturkosmetik selbst anzurühren! In diesem Einsteiger-Kurs wagen wir den Umstieg von der herkömmlichen Schönheitspflege zur Do-It-Yourself-Naturkosmetik. Materialkosten sind im Kurs zu bezahlen.

30172	Karin Sczendzina
Sa 13.05.23	14:00 - 18:00
1 x	② vhs am Nording, S 2
16 €	mit Anmeldung

NEU DIY Gesichtspflege aus der Natur

Jeder weiß, unser Gesicht ist täglich Wind und Wetter sowie den schädlichen Umwelteinflüssen wie UV-Strahlung, Abgasen und Schmutz aus der Luft ausgesetzt. Deshalb lohnt es sich, seine Pflegeprodukte typ- und hautgerecht auszuwählen. Bei mir lernen Sie, wie Sie selbst Naturkosmetik-Produkte herstellen können und werden diese Produkte als wertvollen, nachhaltigen, gesunden Unterstützer bei der Gesichtspflege bald nicht mehr missen wollen. Denn wenn Sie erst einmal gesehen haben, wie einfach es ist, aus unkomplizierten, natürlichen Rohstoffen jederzeit Ihre eigene Pflegelinie herstellen zu können, werden Sie nicht mehr darauf verzichten wollen. Sie werden Stolz und Freude empfinden, jedes Mal wenn Sie Ihre selbst hergestellten Cremes, Öle, Peelings oder Masken verwenden. Materialkosten sind im Kurs zu bezahlen.

30173	Karin Sczendzina
Sa 20.05.23	14:00 - 18:00
1 x	② vhs am Nording, S 2
16 €	mit Anmeldung

NEU DIY-BodyCare-Naturkosmetik selbst herstellen

Ohne synthetische Duft- und Konservierungsstoffe, wird mit natürlichen Rohstoffen, die nachhaltig, kostengünstig, und gesundheitlich unbedenklich sind gearbeitet. Selbst hergestellte Kosmetik stellt eine inspirierende und bereichernde Alternative zur synthetischen oft überbewerteten und zweifelhaften industriell hergestellten Schönheitspflege dar! In diesem Sinne mischen wir einen Auszug aus der Schönheitspflege für den Körper an: Wir stellen unter anderem eine Bodylotion her, Peelings und Körperöle, lassen Sie sich überraschen und begeistern! Materialkosten sind im Kurs zu bezahlen.

30174	Karin Sczendzina
Sa 27.05.23	14:00 - 18:00
1 x	② vhs am Nording, S 2
16 €	mit Anmeldung

Wasserkurse ● ● ● ● ● ● ● ●



Die Eintrittsgebühr in die ⑬ Barbarossa-Therme ist extra vor Ort zu bezahlen. Sollte der Kurs kurzfristig im Schulbad stattfinden, können sich die Kursgebühren ändern!

Die genauen Unterrichtstermine sowie den Kursort können Sie auf unserer Homepage abrufen.

Erwachsene lernen Schwimmen

Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten. Sie schont Gelenke, trainiert Muskeln, hilft beim Abnehmen und verbessert die Körperwahrnehmung. Viele Erwachsene hatten in ihrer Kindheit keine Möglichkeit, das Schwimmen zu lernen. Für Betroffene bedeutet dies nicht nur weniger Spaß an Sommertagen, es besteht auch die Gefahr des Ertrinkens. In einer kleinen Gruppe werden Theorie und Praxis vermittelt und direkt umgesetzt, sodass man die Angst vor dem Wasser verliert und Vertrauen zum nassen Element fasst. Durch regelmäßiges Üben soll das Bewegen und die Sicherheit im Wasser verbessert werden.

30200	Uwe Kaiser, Fachübungsleiter Schwimmen Lizenz B und Prävention
Ab Sa 04.03.23	08:15 - 09:00
10 x	⑬ Barbarossa-Thermen
50 €	mit Anmeldung

**Kraulkurs**

Bei richtiger Ausführung ist Kraulschwimmen ein optimales Training für das gesamte Herz-Kreislauf-System. Schwerpunkt ist eine saubere Technik und die Verbesserung der Ausdauerfähigkeit. Der statische Auftrieb des Wassers entlastet dazu das Skelettsystem und die rhythmischen Bewegungen bringen eine gute Allgemeintension. Zusätzlich wirkt es sich positiv auf die Bewegungsmotorik und Koordination aus. Die unterschiedlichen Leistungsniveaus werden berücksichtigt. (Keine Nichtschwimmer)

Die Schwimmtechnik des Kraulens erlernen für Erwachsene

30210	Uwe Kaiser
Ab Sa 04.03.23	09:15 - 10:00
10 x	⑬ Barbarossa-Thermen
50 €	mit Anmeldung

Wassergymnastik/Aquafitness

Wassergymnastik ist ein aktives, gelenkschonendes und abwechslungsreiches Gymnastikprogramm, das Verspannungen löst, das Herz-Kreislauf-System stärkt sowie die Muskeln, Sehnen und Bänder kräftigt und mobilisiert. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden Gelenke und die Wirbelsäule entlastet und die gymnastischen Übungen erfolgreich unterstützt. Es wird in brust- bis schultertiefem Wasser durchgeführt und ist somit auch für im Wasser unsichere Personen geeignet.





Wassergymnastik

30220	Eva Kristina Grodmeier, Sport- und Gymnastiklehrerin
Ab Di 14.03.23	09:30 - 10:15
16 x	⑬ Barbarossa-Thermen
59,20 €	mit Anmeldung
30221	Eva Kristina Grodmeier
Ab Di 14.03.23	10:15 - 11:00
16 x	⑬ Barbarossa-Thermen
59,20 €	mit Anmeldung

Rücktritt

Möchten Sie von einem Kurs zurücktreten, so ist dies nur vor Kursbeginn im Sekretariat der vhs möglich!

Aquafitness für Frauen

30240S	Rena Hoyler
Ab Mo 27.02.23	17:45 - 18:45
10 x	Rechbergh. Grundschule, Bad
59 €	mit Anmeldung
30241S	Rena Hoyler
Ab Mo 12.06.23	17:45 - 18:45
6 x	Rechbergh. Grundschule, Bad
36 €	mit Anmeldung

Aquafitness – all for one

Aquafitness - ein gesundheitsorientiertes Training zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers. Die physikalische Wirkung des Wassers fördert zudem die Durchblutung und stärkt das Herz-Kreislauf- sowie das Immunsystem. Neben Ganzkörper-Kräftigungsübungen zu motivierender Musik werden Kondition und Koordination geschult. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit Aqua-Hanteln, Aqua-Nudeln uvm.

30242S	Bettina Wähler
Ab Mi 01.03.23	17:45 - 18:45
15 x	Rechbergh. Grundschule, Bad
95 €	mit Anmeldung
30243S	Bettina Wähler
Ab Mi 01.03.23	16:30 - 17:30
15 x	Rechbergh. Grundschule, Bad
95 €	mit Anmeldung

Aquajogging mit Fitness

30252	Eva Kristina Grodmeier
Ab Mi 08.03.23	18:45 - 19:30
16 x	⑬ Barbarossa-Thermen
59,20 €	mit Anmeldung
30253	Eva Kristina Grodmeier
Ab Mi 08.03.23	20:15 - 21:00
16 x	⑬ Barbarossa-Thermen
59,20 €	mit Anmeldung
30254	Eva Kristina Grodmeier,
Ab Do 09.03.23	08:45 - 09:30
15 x	⑬ Barbarossa-Thermen
55,50 €	mit Anmeldung
30255	Eva Kristina Grodmeier
Ab Mi 08.03.23	19:30 - 20:15
16 x	⑬ Barbarossa-Thermen
59,20 €	mit Anmeldung
30256	Natalia Bühler
Ab Do 02.03.23	18:45 - 19:30
15 x	⑬ Barbarossa-Thermen
55,50 €	mit Anmeldung
30257	Natalia Bühler
Ab Do 02.03.23	19:30 - 20:15
15 x	⑬ Barbarossa-Thermen
55,50 €	mit Anmeldung
30258	Natalia Bühler
Ab Do 02.03.23	20:15 - 21:00
15 x	⑬ Barbarossa-Thermen
55,50 €	mit Anmeldung



Kursleitung gesucht!

Wenn Sie Interesse haben bei der vhs einen Kurs im Gesundheits- und Bewegungsbereich anzubieten und als qualifizierte Kursleitung aktiv zu werden, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Bitte wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Gesundheit.

Bewegung für Ältere ● ● ● ● ●



Gymnastik und Fitness für Ältere

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen sind Ziele des Kurses. Die Durchführung der gelenkschonenden Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch die individuelle Situation im Mittelpunkt. Man lernt viele nützliche Tricks kennen, die dabei helfen sollen, die Wirbelsäule im Alltag zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die dem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

„Locker vom Hocker“ – ganzheitliche Stuhlgymnastik

Im Alter beweglich und in Balance bleiben - auf dem Hocker und im Stehen, mit und ohne Kleingeräte. Die Haltung steht dabei im Mittelpunkt. Die gemeinsamen Übungseinheiten lassen wir in Ruhe mit einer Entspannung ausklingen. Für alle, die nicht auf die Matte können oder wollen.

30302	Christine Rein, Sportlehrerin, Personal Trainerin, Fitnesstrainerin A und B
Mo und Do	15:30 - 16:30
13.03./16.03.23.	
20 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
114,70 € (zweimal wöchentlich)	mit Anmeldung

Hockergymnastik

30303S	Dietlinde Liptak
Ab Mo 27.02.23	17:30 - 18:30
15 x	Rechberghausen Schlossmarkt
72 €	mit Anmeldung

**Sitz- und Funktionsgymnastik
Hockergymnastik**

30304S	Tanja Cenaj
Ab Mi 01.03.23	10:45 - 11:30
15 x	Wangen Seniorenwohnanlage
63 €	mit Anmeldung

Funktionsgymnastik

30305S	Gernot Schäfer
Ab Do 09.02.23	08:15 - 09:30
16 x	Wangen Feuerwehrgerätehaus
79 €	mit Anmeldung

30306S	Gernot Schäfer
Ab Do 09.02.23	09:45 - 11:00
16 x	Wangen Feuerwehrgerätehaus
79 €	mit Anmeldung

**Gymnastik für Ältere mit Übungen nach
den „5 Esslingern“**

Ziel der Stunde ist es, die Beweglichkeit des Körpers durch kleine Bewegungsspiele zu erhalten und zu fördern. Die Gymnastik ist auch für Osteoporose-Patienten und bei rheumatischen Beschwerden geeignet. In jeder Übungsstunde werden die Fünf Esslinger praktiziert, die Sturzprophylaxe steht auf dem Programm. Eine ärztliche Rücksprache wird empfohlen.

30310S	Iris Leinß
Ab Di 28.02.23	08:45 - 09:45
15 x	Börtlingen Bürgerhaus
60 €	mit Anmeldung

**Gymnastik für Ältere mit Übungen nach
den „5 Esslingern“**

30311S	Iris Leinß
Ab Di 28.02.23	10:15 - 11:00
15 x	Rechberghausen Schlossmarkt
60 €	mit Anmeldung

**Gymnastik für die S-Klasse
(Seniorengymnastik)**

30312S	Karin Weiß
Ab Mi 01.03.23	10:15 - 11:00
15 x	Rechberghausen Schlossmarkt
69 €	mit Anmeldung

Gymnastik „Plus 45“

30313	Christine Rein, Sportlehrerin, Personal Trainerin, Fitnesstrainerin A und B
Ab Mi 15.03.23	09:45 - 10:45
11 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
51,30 €	mit Anmeldung

Fit über 50

30323S	Traude Weigel
Ab Mi 01.03.23	17:30 - 18:30
12 x	Adelberg, ev. Gemeindehaus
72 €	mit Anmeldung

Fit fürs Leben 50+

30325S	Maysi Schneider
Ab Di 28.02.23	18:45 - 19:45
15 x	Rechberghausen Schurwaldschule Gymnastikraum
75 €	mit Anmeldung

**Fit und aktiv älter werden
Gymnastik für Frauen und Männer**

30321	Manfred Zapf, Übungsleiter Präven- tion, DNV-Basic Instructor
Ab Di 07.02.23	10:00 - 11:00
18 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
76,80 €	mit Anmeldung

Fit im Alter

30322	Gillian Lenhardt
Ab Di 07.03.23	19:00 - 20:00
18 x	Haus der Jugend
76,80 €	mit Anmeldung

Fit fürs Leben 60+

30324S	Maysi Schneider
Ab Di 28.02.23	17:30 - 18:30
15 x	Rechberghausen Schurwaldschule Gymnastikraum
75 €	mit Anmeldung

**Rückenfit 60 + Kraft und Entspannung
für die Wirbelsäule**

30330	Brigitte Putzke, Pilatetrainerin/ Achtsamkeitstrainerin zur Stressbe- wältigung
Ab Fr 03.03.23	10:30 - 11:30
14 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
59,70 €	mit Anmeldung

Rücken fit 60+

30331S	Dietlinde Liptak
Ab Mo 27.02.23	18:45 - 19:45
15 x	Rechberghausen Schlossmarkt
72 €	mit Anmeldung

Rückentraining – für Ältere geeignet 60 +

30332	Brigitte Metzger, Sport- und Gym- nastiklehrerin
Ab Mi 01.03.23	17:45 - 18:45
13 x	Meerbach-Grundschule Bartenbach
55,50 €	mit Anmeldung
30333	Brigitte Metzger
Ab Mi 01.03.23	19:00 - 20:00
13 x	Meerbach-Grundschule Bartenbach
55,50 €	mit Anmeldung

Mobil auch mit 70 +

30320	Renate Pasche, Übungsleiterin Prävention
Ab Di 28.02.23	09:30 - 10:30
15 x	Haus der Jugend
64 €	mit Anmeldung





Leichte rückschonende Gymnastik

30334S	Karin Weiß
Ab Mi 01.03.23	09:15 - 10:00
15 x	Rechberghausen Schlossmarkt
69 €	mit Anmeldung

Sanfte Rückengymnastik

30335S	Annette Schmid
Ab Mi 01.03.23	18:00 - 19:00
10 x	Wangen Feuerwehrgerätehaus
42 €	mit Anmeldung

Balance und Rückenfit 60+ mit Sturzprophylaxe für Frauen

30336	Elke Engel, Physiotherapeutin
Ab Mo 27.02.23	14:00 - 15:00
16 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
68,30 €	mit Anmeldung

Gesundheit zum Wohlfühlen – Aktive Rückenfitness und Entspannung

30337S	N.N.
Ab Do 02.03.23	10:30 - 11:30
15 x	Birenbach Bürgersaal
76 €	mit Anmeldung

Wirbelsäulengymnastik für Ältere

30340	Susanne Nau, Physiotherapeutin
Ab Di 28.02.23	18:30 - 19:30
15 x	Wasenhalle Jebenhausen
85,40 €	mit Anmeldung

Wirbelsäulengymnastik für Ältere

30343S	Karin Weiß
Ab Mi 01.03.23	08:00 - 09:00
15 x	Rechberghausen Schlossmarkt
69 €	mit Anmeldung



Rückengymnastik

Rund um den Rücken

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen werden im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Kraft erlernt. Zusätzlich lernt man Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsübungen kennen, um auch ein Verständnis für ein gesundheitsbewusstes Handeln zu entwickeln. Sowie das Erlernen gelenk- und rückschonender Körperhaltungen und üben rückengerechter Bewegungsabläufe für den Transfer in Alltag und Beruf. Atem- und Entspannungsübungen runden die Kursstunde ab. Verschiedene Geräte wie Theraband, Pezziball, Hanteln oder Flexibar können zum Einsatz kommen.



Präventive Rückenschule

30361	Claudia Renz-Scholz, Rückenschulleiterin und Gesundheitstrainerin
Ab Do 02.03.23	17:45 - 18:45
12 x	⑭ Pestalozzi-Schule
51,20 €	mit Anmeldung

Rückenfit am Vormittag

30362	Karin Baier, Sport- und Gymnastiklehrerin
Ab Di 28.02.23	08:45 - 10:00
19 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
101,30 €	mit Anmeldung
30363	Karin Baier
Ab Di 28.02.23	10:15 - 11:30
19 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
101,30 €	mit Anmeldung
30364	Karin Baier, Sport- und Gymnastiklehrerin
Ab Di 28.02.23	13:30 - 14:45
19 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
101,30 €	mit Anmeldung

30365	Christine Rein, Sportlehrerin, Personal Trainerin, Fitnesstrainerin A und B
Ab Mi 15.03.23	08:30 - 09:30
11 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
51,30 €	mit Anmeldung

Rückenfit in der Mittagspause – ideal für Berufstätige

30366	Martina Sebald-Zeller
Ab Mi 01.03.23	12:15 - 13:00
15 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
48 €	mit Anmeldung

Rückenfit – Rückentraining

30369S	Katrin Schick
Ab Mo 27.02.23	20:00 - 21:00
15 x	Wäschenbeuren Stauferschule
80 €	mit Anmeldung

Wirbelsäulengymnastik

30380	Helmut Nau, Physiotherapeut
Ab Di 28.02.23	19:30 - 20:15
15 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
48 €	mit Anmeldung

Für alle Wirbelsäulen-Kurse gilt, falls nicht anders angegeben: Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe mit hellen Sohlen (Hallensportschuhe), eventuell ein Handtuch und ein Getränk mit.

Wirbelsäulengymnastik nur für Männer

30381	Helmut Nau, Physiotherapeut
Ab Fr 03.03.23	19:30 - 20:30
13 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
55,50 €	mit Anmeldung

Wirbelsäulengymnastik

30382	Susanne Nau, Physiotherapeutin
Ab Fr 03.03.23	18:30 - 19:30
13 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
55,40 €	mit Anmeldung

Ganzheitliche Wirbelsäulenfitness am Vormittag

30383	Andrea Holzapfel, Sport- und Gymnastiklehrerin
Ab Do 02.03.23	09:00 - 10:00
15 x, 20 UE	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
64 €	mit Anmeldung



Pilates ● ● ● ● ● ● ● ●

Pilates

ist ein figurformendes Trainingsprogramm, bei dem alle Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe miteinbezogen werden. Die Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Die Übungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst, konzentriert und langsam ausgeführt. Körper und Geist werden in Einklang gebracht, die Koordination wird verbessert und Rückenbeschwerden werden vorgebeugt.

**Pilates 50 +**

30400	Brigitte Putzke, Pilatetrainerin/ Achtsamkeitstrainerin zur Stressbewältigung
Ab Fr 03.03.23	09:30 - 10:30
14 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
59,70 €	mit Anmeldung

Pilates

30430	Karin Graf, Übungsleiterin, Pilates-Trainerin
Ab Mo 13.03.23	10:05 - 11:05
14 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
59,80 €	mit Anmeldung
30431	Andrea Holzapfel, Sport- und Gymnastiklehrerin
Ab Do 02.03.23	10:00 - 11:00
15 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
64 €	mit Anmeldung
30432	Karin Graf, Übungsleiterin, Pilates- Trainerin
Ab Fr 17.03.23	08:30 - 09:30
14 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
59,80 €	mit Anmeldung

30433	Brigitte Putzke, Pilatetrainerin/ Achtsamkeitstrainerin zur Stressbewältigung
Ab Di 28.02.23	19:00 - 20:00
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
68,30 €	mit Anmeldung
30434	Andrea Holzapfel
Ab Do 03.08.23	10:00 - 11:00
3 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
11,60 €	mit Anmeldung
30435S	Katrin Schick
Ab Mo 27.02.23	18:45 - 19:45
15 x	Wäschenebeuren Stauferschule
80 €	mit Anmeldung

Gesundheit und Wohlbefinden ● ● ●

Kung-Fu für Anfänger/innen

Dieser Kung-Fu Stil ist ein schnelles und explosives klassisches chinesisches Kung-Fu-System. Das Beherrschen systemspezifischer Praktiken ermöglicht sich zeitnah in Konfliktsituationen behaupten zu können. Darüber hinaus ist es, wie in klassischen Kung-Fu Systemen üblich, auch eine Gesundheitslehre, in deren Bewegungen das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin auf äußerst intelligente Art und Weise integriert ist. Des Weiteren sind unter anderem die Tai - Chi Chuan sowie die Qi - Gong - Lehre integraler Bestandteil dieses Systems. Konkret besteht eine Unterrichtseinheit aus einer ausgewogenen Mischung von Belastungs- und Entlastungskomponenten. Auf ein Aufwärmtraining folgen Verteidigungs- und Angriffstechniken, Dehnpraktiken, Phasen der Regeneration und eine intensive Schulung der Atmung und der physischen Ausrichtung. Nach und nach werden die Techniken in einer der Praktizierenden angepassten Geschwindigkeit erweitert und neue hinzugefügt. Durch unkomplizierte und schnell zu erlernende Bewegungsabläufe ist jeder Teilnehmer schon nach kürzester Zeit in der Lage, sämtliche Übungen auch außerhalb der Unterrichtsstunden auszuführen. Alter, Fitnesszustand und Geschlecht spielen keine Rolle.

30450	Tobias Streng, Kung-Fu-Lehrer
Ab Fr 03.03.23	20:00 - 21:00
6 x	BSG-Turnhalle, John-F.-Kennedy-Str. 9, Göppingen
45 €	mit Anmeldung

Nordic Walking für Fortgeschrittene

Im zügigen Tempo laufen wir 1 Stunde zusammen in der Natur. Bei diesem Kurs sind Vorkenntnisse und eine gute Kondition notwendig, Treffpunkt ist der große Parkplatz am Waldsportpfad im Oberholz.

30460	Petra Heinzelmann
Ab Mo 06.03.23	15:00 - 16:00
5 x	Waldheim im Oberholz
40,10 €	mit Anmeldung

NEU Walking – und wie Sie Wechseljahr-Beschwerden in 5 Schritten hinter sich lassen

Die meisten Frauen verspüren ein beklemmendes Gefühl, wenn sie an die Wechseljahre oder die Jahre danach denken. Denn viele verbinden damit einen massiven körperlichen Abbau und einen Verlust an Attraktivität. Doch sind dies Gründe zur Resignation und Selbstaufgabe? Nein, keineswegs. Ganz im Gegenteil. Wechseljahre können und sollten eine neue, fruchtbare und achtsame Zeitspanne sein. Hierbei ist Bewegung, insbesondere inform zügigen Gehens, sprich Nordic Walking ein Mittel um diese Beschwerden anzugehen. Im Kurs erfahren die Teilnehmer*innen wie aus Sicht der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) in den Wechseljahren das verloren gegangene Gleichgewicht der Kräfte im Körper wiederhergestellt werden kann. Während den Laufeinheiten ist für die Teilnehmerinnen ausreichend Gelegenheit gegeben, auch Antworten auf persönliche Fragen und Anliegen zu bekommen. Bitte Stöcke mitbringen.

30461	Sonja Hagmaier, Nordic Walking Trainerin, Heilpraktikerin und TCM- Therapeutin
Ab Di 07.03.23	17:00 - 18:00
5 x	Parkplatz am Oberholz
40,10 €	mit Anmeldung

**Kursleitung gesucht!**

Wenn Sie Interesse haben bei der vhs einen Kurs im Gesundheits- und Bewegungsbereich anzubieten und als qualifizierte Kursleitung aktiv zu werden, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Bitte wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Gesundheit.



Outdoor – Barfuß durch den Wald

30465A	Jürgen Hirsch
So 12.03.23	10:00 - 13:00
1 x	Edeka Parkplatz Jebenhausen
15 €	mit Anmeldung
30465B	Jürgen Hirsch
So 26.03.23	10:00 - 13:00
30466A	Jürgen Hirsch
So 16.04.23	10:00 - 13:00
30466B	Jürgen Hirsch
So 30.04.23	10:00 - 13:00
30467A	Jürgen Hirsch
So 14.05.23	10:00 - 13:00
30467B	Jürgen Hirsch
So 28.05.23	10:00 - 13:00
30468A	Jürgen Hirsch
So 11.06.23	10:00 - 13:00
30468B	Jürgen Hirsch
So 25.06.23	10:00 - 13:00
30469A	Jürgen Hirsch
So 09.07.23	10:00 - 13:00
30469B	Jürgen Hirsch
So 23.07.23	10:00 - 13:00

Faszientraining für mehr Beweglichkeit

Als „Gewebe des Lebens“ hat ein Faszienforscher das Bindegewebe, bezeichnet. Um dieses körperweite Faszien-Netz, das für Beweglichkeit und Stoffwechsel mitverantwortlich ist, zu trainieren, bedarf es spezieller Übungen. In diesem Kurs lernen wir unsere Muskel-Faszien-Zuglinien kennen, dehnen und belasten sie, machen sie elastisch. Wir setzen verschiedene Materialien wie die Blackroll ein, mit Klopfen bauen wir Spannungen ab, machen im Liegen Achtsamkeits- eutonische Entspannungs- und Atemübungen. Mitzubringen: Yogamatte, warme Socken.

30475	Dr. Anton Hegele, Eutonie- und Faszienlehrer
Ab Do 02.03.23	18:00 - 19:30
12 x	Kinderhaus Seefrid
100,80 €	mit Anmeldung

Wellness am Vormittag

„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ lautet das Motto. Deswegen wird dem Körper Gutes getan mit leichter Gymnastik, Rückenübungen, Beckenboden und Venentraining. Aber auch Geist und Seele erholen sich mit Meditation, Yoga- und Atemübungen sowie Tiefenentspannung, welche zur Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen beitragen. Also ein „Rundum-Wohlfühlprogramm“, in dem durch angeleitete Übungen zu mehr Gelassenheit gefunden wird und neue Kraft geschöpft wird.

30476	Martina Sebald-Zeller
Ab Do 02.03.23	09:00 - 10:00
14 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
59,80 €	mit Anmeldung

Knieschule

Immer mehr Menschen leiden unter Arthrose von Knie- und Hüftgelenken und damit unter Schmerzen und Funktionseinschränkungen. Diese führen zu einer zunehmenden Einschränkung der Lebensqualität. Die Kursteilnehmer*innen lernen, durch kräftigende und deh nende Übungen die Beweglichkeit in Hüft- und Kniegelenk zu verbessern, Schmerzen zu lindern und die Koordination der Bewegungsabläufe zu schulen. Spielerische Elemente ergänzen das Trainingsprogramm. Neben den praktischen Inhalten werden Kenntnisse zur Anatomie, zum Krankheitsbild der Arthrose und zu einem arthrose gerechten Verhalten im Alltag vermittelt. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Arthrose oder künstlichem Gelenkersatz an Knie oder Hüfte. Die Operation sollte 3 - 6 Monate zurückliegen.

30495S	Ursula Sickinger
Ab Do 02.03.23	08:45 - 09:30
12 x	Rechberghausen Schlossmarkt
44 €	mit Anmeldung
30496S	Ursula Sickinger
Ab Do 02.03.23	10:00 - 10:45
12 x	Rechberghausen Schlossmarkt
44 €	mit Anmeldung

Hüftschule

Text siehe Knieschule

30497S	Ursula Sickinger
Ab Mo 27.02.23	09:00 - 09:45
12 x	Rechberghausen Schlossmarkt
44 €	mit Anmeldung
30498S	Ursula Sickinger
Ab Mo 27.02.23	10:15 - 11:00
12 x	Rechberghausen Schlossmarkt
44 €	mit Anmeldung

Fitness ● ● ● ● ● ● ● ●

Fit und aktiv

Wenn Sie Ihren Körper straffen beziehungsweise bestimmte Zonen optimieren wollen, aber keine Lust auf monotones Krafttraining an Fitnessgeräten haben, dann sind diese Kurse eine echte Alternative. Durch den Einsatz von Kleinhanteln, Therabändern und moderner Musik werden funktionelle Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken näher gebracht und stärken die physischen Ressourcen. Dadurch werden grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungsbereich erworben. Abgerundet werden die Stunden durch verschiedene Entspannungsübungen.



Fit-Fun – Mach mit bleib fit

30500	Jeanie Bäder, Sport- und Fitnesskauffrau, Personal-Trainerin
Ab Mo 06.02.23	19:30 - 20:30
15 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
64 €	mit Anmeldung

Fitness mit Bauch-Po-Rücken

30501	Karin Graf, Übungsleiterin, Pilates-Trainerin
Ab Mo 13.03.23	09:00 - 10:00
14 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
59,80 €	mit Anmeldung

Fitness – Move and Relax

30502	Carolin Pferrer, Rückenschul- und Pilateskurstreiterin
Ab Do 02.03.23	18:15 - 19:15
15 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
64 €	mit Anmeldung

Fit Mix – Bewegung für Gesundheit

30503	Brigitte Putzke, Pilatestrainerin/ Achtsamkeitstrainerin zur Stressbewältigung
Ab Di 28.02.23	18:00 - 19:00
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
68,30 €	mit Anmeldung

Fit
bleiben

**Fitness für Jedermann**

30510S	Simone Horn
Ab Di 28.02.23	18:30 - 19:45
15 x	Wäschenbeuren Bürenhalle
80 €	mit Anmeldung

Fit und aktiv in die Woche

30511S	Sibylle Hermle, Übungsleiterin
Ab Mo 27.02.23	08:50 - 09:50
18 x	Wäschenbeuren TSV-Halle
90 €	mit Anmeldung

Body Move and Stretching

30520	Carolin Pferrer, Rückenschul- und Pilateskursleiterin
Ab Mi 01.03.23	20:00 - 21:00
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
68,30 €	mit Anmeldung

Functional Body Workout

Ein funktionelles und modernes Ganzkörpertraining, das vor allem aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht besteht. Auch kurze, hochintensive Tabata-Einheiten werden in das Training integriert. Zum Ende der Stunde erfolgt ein kurzes stretch & relax, welches aus Dehnübungen und einer abschließenden Entspannung besteht.

30521	Alexandra Jakob, Fitnesstrainerin
Ab Mi 01.02.23	18:15 - 19:00
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
51,20 €	mit Anmeldung

Body & Mind – Körpergefühl und Kraft

30530S	Sibylle Hermle, Übungsleiterin
Ab Mo 27.02.23	07:45 - 08:45
18 x	Wäschenbeuren TSV-Halle
90 €	mit Anmeldung

Body Workout

30531S	Angelika Schuler
Ab Mo 27.02.23	18:00 - 19:00
16 x	Börtlingen Turnhalle
68 €	mit Anmeldung

Bodyform & Energy

30532S	Tanja Regelman
Ab Di 28.02.23	18:45 - 19:45
15 x	Adelberg, ev. Gemeindehaus
75 €	mit Anmeldung

Verschiedenes**Hula-Hoop Workshop – der Hula-Hoop als modernes Fitnessgerät für Anfänger und Fortgeschrittene**

Fitness Hula-Hoop ist ein effektives Ganzkörpertraining! Beim hüllern mit dem Fitness Reifen (Gewicht zwischen 700 g und 1,4 kg) wird nicht nur die gesamte tiefe Rumpfmuskulatur, sondern auch Arme, Bauch, Beine und die Gesäßmuskulatur gekräftigt. Die Wirbelsäule entspannt sich und die Rückenmuskulatur wird gestärkt. Ausdauer und Beweglichkeit verbessern sich. Hüllern kurbelt die Fettverbrennung an und schult die Koordination. Somit ist Hula-Hoop nicht nur ein sensationelles Workout sondern macht Spaß, regt zum Lachen an, baut Stress ab und fördert das Wohlbefinden.

30540	Michaela Blessing, Hula-Hoop Instructor
Fr 10.02.23	16:45 - 18:45
1 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
8 €	mit Anmeldung

30541	Michaela Blessing
Fr 31.03.23	16:45 - 18:45
1 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
8 €	mit Anmeldung

30542	Michaela Blessing
Fr 28.04.23	16:45 - 18:45
1 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
8 €	mit Anmeldung

30543	Michaela Blessing
Fr 26.05.23	16:45 - 18:45
1 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
8 €	mit Anmeldung

30544	Michaela Blessing
Fr 23.06.23	16:45 - 18:45
1 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
8 €	mit Anmeldung

NEU Angst auf dem Nachhauseweg (Sicher mit Selbstbehauptung und Selbstverteidigung)

Angst vor Bedrohung im Alltag und Beruf ist keine Seltenheit. Man fragt sich, ob man sich im Ernstfall wehren könnte. Sich vor Gewalt zu schützen stellt ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen dar. Das durch den Deutschen Ju-Jutsu Verband initiierte Kurskonzept soll helfen, Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können. Sensibilisierung - sich mit dem Thema auf unterschiedlichen Ebenen auseinander zu setzen - steht im Mittelpunkt des Konzepts. Verschiedene Handlungsmöglichkeiten für verschiedene Situationen werden in drei Stufen vermittelt: - Gefahrenbewusstsein - Prävention: Erkennen und Vermeiden bedrohlicher Situationen; - Selbstbehauptung: Flucht / Hilfe leisten oder anfordern; - Körperliche Verteidigung: Verteidigungstechniken; - Einsatz von alltäglichen Hilfsmitteln zur Verteidigung (Handtasche, Schirm u.a.)

30545	Günter Stolz, Ju-Jutsu-Trainer - DOSB, Trainer Prävention
Ab Do 02.03.23	17:00 - 18:30
8 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
46,70 €	mit Anmeldung



Volkshochschule
Göppingen
und Schurwald

www.vhs-goeppingen.de



Fitnessboxen

Fitnessboxen ist nichts anderes, als das Boxen ohne Gegner. Ob eine Verbesserung der Grundlagenausdauer, Schnellkraft oder Beweglichkeit - Ziel ist es, den gesamten Körper zu trainieren. Nebenbei werden auch noch ordentlich Kalorien verbrannt und die Konzentrationsfähigkeit verbessert, was ein willkommener Nebeneffekt ist. Nicht zuletzt spielt beim Fitness Boxen der Fun-Faktor eine große Rolle.

30555	Tatjana Avramovic
Ab Mi 08.03.23	19:00 - 20:00
13 x	⑫ Werner-Heisenberg-Gymnasium
55,50 €	mit Anmeldung

AROHA® Body Mind Soul

Dynamisch, kraftvoll und dennoch spannend - SPÜRE die Lust auf Bewegung! ENTDECKE Deine Stärke! Aroha ist ein Begriff aus dem Sprachschatz der Maori, der Ureinwohner Neuseelands, und lässt sich mit „Liebe“ übersetzen. AROHA® bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Dadurch entsteht ein Gefühl, das wir gerne an andere weitergeben. Es ist geprägt von den kraftvollen rituellen Tänzen der Maori und den fernöstlichen Kampfsportarten und der eigens dafür komponierten Musik im 3/4-Takt und setzt somit pulsierende Energien frei. Es ist gelenkschonend und hat einen positiven mentalen Effekt - Stress und Aggressionen können abgebaut werden. Zudem stärkt es das Herz-Kreislauf-System und große Muskelgruppen, löst Verspannungen vor allem im Rücken- und Schulterbereich, es ist ein optimaler Kalorien- und Fettkiller u.v.m. Ein Gesundheitskurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. Hinweis: Kurstage können variieren.

30557S	Michaela Schaber
Ab Mo 27.02.23	19:30 - 20:30
10 x	Börtlingen Turnhalle
40 €	mit Anmeldung

Bewegung mit Spaß für Menschen mit und ohne Handicap

In Kooperation mit der BSG Göppingen

Wir laden zu einer Bewegungsstunde ein. Jeder ist willkommen! Wir haben Freude und Spaß an der Bewegung mit Musik. Wir treffen uns an der Turnhalle mit Sportkleidung, Turnschuhen und etwas zum Trinken.

30559	Yvonne Lopin, Übungsleiter Lizenz B (Prävention)
Ab Di 21.03.23	17:30 - 18:30
3 x	BSG-Turnhalle, John-F.-Kennedy-Str. 9, Göppingen
21 €	mit Anmeldung

Step

Step

In dieser Stunden wird Ausdauer und Kräftigung kombiniert, mit dem Ziel das Herz-Kreislauf-System anzuregen und gleichzeitig die Koordination und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Motivierende Musik lässt die Belastung vergessen und zusätzlich Übungen zur Kräftigung der Muskulatur erlernt. Die Inhalte des Kurses werden vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt. Teilweise werden Vorkenntnisse vorausgesetzt.



Step Aerobic für Männer und Frauen – für Fortgeschrittene

30560	Carolin Pferrer, Rückenschul- u. Pilateskurseleiterin, Sabrina Neumann, Trainerin C Breitensport, DTB-Instructor/in HipHop-Dance
Ab Mi 01.03.23	19:15 - 20:00
16 x	⑫ vhs am Nordring, Beweg.-Raum
58,70 €	mit Anmeldung

Fatburner (Step) mit Vorkenntnissen

30561	Karin Graf, Übungsleiterin, Pilates-Trainerin
Ab Fr 17.03.23	09:35 - 10:35
14 x	⑫ vhs am Nordring, Beweg.-Raum
59,80 €	mit Anmeldung

Step-Bodyworkout

30562	Julia Gutberlet, Gruppentrainerin (B-Lizenz)
Ab Mo 27.02.23	16:55 - 17:55
18 x	⑫ vhs am Nordring, Beweg.-Raum
76,80 €	mit Anmeldung

Zumba

Zumba®

Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba®-Fitness muss man nicht tanzen können. Das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba®-Fitness hat sich in Amerika schnell über das ganze Land verbreitet und alle Altersklassen mit seiner ansteckenden Musik und den leicht nachzutanzenden Schritten mitgerissen.



Latin-Dance

30580	Natalie Vasilev
Ab Mi 01.03.23	18:00 - 19:00
16 x	⑫ Werner-Heisenberg-Gymnasium
68,30 €	mit Anmeldung

30581	Natalie Vasilev
Ab Di 28.02.23	18:00 - 19:00
16 x	⑫ Werner-Heisenberg-Gymnasium
68,30 €	mit Anmeldung

mehr „



30582	Natalie Vasilev
Ab Di 28.02.23	19:00 - 20:00
16 x	⑫ Werner-Heisenberg-Gymnasium
68,30 €	mit Anmeldung

Zumba® – after work

30583	Stefanie Bauer-Behringer, Zumba®-Instructor
Ab Do 02.03.23	17:00 - 18:00
15 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
64 €	mit Anmeldung

Zumba® – Fitness

30584	Stefanie Bauer-Behringer, Zumba®-Instructor
Ab Mo 27.02.23	18:05 - 19:05
17 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
72,60 €	mit Anmeldung

Tanz ● ● ● ● ● ● ● ●**Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene**

Wir vertiefen unsere Kenntnisse und erarbeiten uns neue sanfte Bewegungsabläufe, die unseren Tanz noch weiblicher, kraft- und würdevoll aussehen lassen. Trainieren dabei unseren Beckenboden und unsere Faszien.

30600	Ramona Jahoda, Orient. Tanzlehrerin, Beckenbodentrainerin
Ab Mo 27.02.23	18:30 - 20:00
12 x	BSG-Turnhalle, John-F.-Kennedy-Str. 9, Göppingen
115 €	mit Anmeldung

Orientalischer Tanz – für Fortgeschrittene

30601S	Ramona Jahoda
Ab Do 02.03.23	19:30 - 21:00
12 x	Rechberghausen Schlossmarkt
102 €	mit Anmeldung

Orientalischer Tanz – für weit Fortgeschrittene

Thema dieses Kurses wird es sein, eine Choreographie für einen heiteren Baladi zu gestalten, unserer Fantasie Raum zu geben und zu sehen, wie sich nach und nach etwas sehr Schönes entwickeln wird.

30602	Ramona Jahoda
Ab Mi 01.03.23	17:30 - 19:00
12 x	BSG-Turnhalle, John-F.-Kennedy-Str. 9, Göppingen
115 €	mit Anmeldung

Orifit

Der orientalische Tanz als Ganzkörperanz ist eine exotische, sanfte Sportart, ganz besonders für Frauen. Auf schonende Weise können Haltungsschäden sowie Rückenschmerzen verbessert und gelindert werden, der Beckenboden wird gekräftigt, die Knochen gestärkt, der Stoffwechsel angeregt, die Ausdauer gefördert und ganz nebenbei mag sich auch ein neues Selbstbewusstsein entwickeln. Außer sportlichem Trainingseffekt und faszinierendem kulturellen Hintergrund bietet der Orientalische Tanz Entspannung vom hektischen Alltag.

30603S	Ramona Jahoda
Ab Do 02.03.23	18:00 - 19:30
12 x	Rechberghausen Schlossmarkt
102 €	mit Anmeldung

**Tanzen als schönes Hobby zu zweit und in jedem Alter**

Tanzkurse Teil I und Teil II sind unabhängig voneinander buchbar.

Bitte paarweise anmelden! Mitzubringen sind: bequeme Schuhe mit glatten Sohlen (keine Straßen- oder Turnschuhe) Getränk.

Lust auf Tanzen – Tanzkurs für Paare ohne/mit geringen Vorkenntnissen (Standard und Latein) – Teil 1

Ein Tanzkurs für Paare, die nur mal in die Welt des Tanzens reinschnuppern möchten, oder die für ein Event, wie Hochzeit, festliche Anlässe, Bälle, die passenden Gesellschaftstänze parat haben sollten. Sie werden mit den Grundschritten und leichten Figuren von Wiener Walzer (Brautwalzer), Langsamer Walzer, Cha Cha Cha und Jive vertraut gemacht. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle. Bitte paarweise anmelden.

30620	Sibylle Gösweiner, Tanzlehrerin, Tanzsportlehrerin
Ab So 05.03.23	18:00 - 19:30
4 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
65 €	mit Anmeldung

Lust auf Tanzen – Tanzkurs für Paare ohne/mit geringen Vorkenntnissen (Standard und Latein) – Teil 2

Dieser Tanzkurs richtet sich an Paare, mit geringen Vorkenntnissen in den Tänzen, wie in Teil 1 beschrieben. In diesem Tanzkurs werden die Grundschritte von Teil 1 wiederholt. Danach werden Sie mit den Grundschritten und leichten Figuren der Tänze Quick Step (Foxtrott), Tango, Rumba und Samba vertraut gemacht. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle.

Bitte paarweise anmelden.

30621	Sibylle Gösweiner
Ab So 16.04.23	18:00 - 19:30
4 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
65 €	mit Anmeldung

Disco-Fox-Tanzkurs (Tip-Fox) – Teil 1 Anfängerpaare ohne Grundkenntnisse

Dieser Tanz ist ein absolutes Muß, man tanzt ihn nicht nur in der Disco, sondern, wo immer sich Gelegenheit zum Tanzen, auch auf kleinstem Raum, bietet. Disco-Fox eignet sich für alle Tanzbegeisterten, die sich noch nie - oder schon oft - aufs Parkett gewagt haben. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle. Sie erlernen den Grundschritt mit verschiedenen Variationen, sowie leichte Figuren. Bitte paarweise anmelden.

30622	Sibylle Gösweiner
Ab So 05.03.23	19:30 - 21:00
4 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
65 €	mit Anmeldung

Disco-Fox-Tanzkurs (Tip-Fox) – Teil 2 Anfängerpaare mit geringen Grundkenntnissen

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des Anfängerkurses Teil I vertieft und mit weiteren Figuren bereichert. Paare, die Teil I nicht bei der vhs absolviert haben, jedoch Grundkenntnisse (Tip-Schritt) mitbringen, sind herzlich willkommen. Der Kurs ist auch für Wiedereinsteiger geeignet. Ihr Alter spielt keine Rolle!

30623	Sibylle Gösweiner
Ab So 16.04.23	19:30 - 21:00
4 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
65 €	mit Anmeldung



NEU Line Dance

Line Dance steht für Freude an Bewegung, fetzige Musik, schnelle Erfolge - und das alles ohne festen Tanzpartner. Wie der Name schon verrät, wird Line Dance in Reihen getanzt. Zu jedem Lied gibt es eine festgelegte Schrittfolge, die weltweit gleich getanzt wird. Im Kurs lernen wir step by step die Choreografien und steigern langsam das Tempo. Zu jedem Tanz gibt es ein sogenanntes Step Sheet, das die einzelnen Schritte nochmal genau beschreibt. Wir starten auf einem Einsteiger-Level, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, alle sind herzlich willkommen. Im Laufe der Zeit lernen wir dann verschiedene Schrittkombinationen kennen und tanzen zu Country, Pop und Rockmusik. Bitte mitbringen: bequeme Freizeitschuhe mit hellen Sohlen, evtl. ein Getränk und gute Laune!

30625	Nadine Katrin Skarke
Ab Fr 10.03.23	15:00 - 16:00
7 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
25 €	mit Anmeldung

Bitte rechtzeitig anmelden!

Kurse, die nicht die Mindestteilnehmerzahl erreichen, müssen wir leider absagen. Wir verschicken keine Anmeldebestätigungen. Falls Sie nichts von uns hören, findet der Kurs wie ausgeschrieben statt.

Folkloretanz



Tanzen macht Freude, entspannt, lässt den Alltag vergessen und schafft menschliche Nähe. Wir tanzen authentische Tänze aus dem großen Volkstanzrepertoire Europas und Israels. Den Schwerpunkt bilden die schwungvollen und rhythmisch interessanten Kreis- und Reihentänze des Balkans: aus Griechenland, Bulgarien, Rumänien, Serbien, Albanien und Mazedonien. Die Tanzgruppe, die schon einige Jahre besteht, freut sich auf neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer, allerdings ist eine gewisse Tanzerfahrung notwendig.

30626S	Peter Schührer
Ab Mi 08.03.23	20:00 - 21:30
10 x	Wäscheneuren Stauferschule
35 €	mit Anmeldung

NEU TANZzeit: Mit Loslassen zu mehr Leichtigkeit

Für alle Tanzbegeisterten. Wer Freude am kreativen Ausdruck der eigenen Persönlichkeit hat, hat hier die Gelegenheit sich frei zu bewegen und zu entfalten. Wir erkunden im Tanz und in Bewegung, im bewussten Spüren und Erleben Freude und Leichtigkeit. Mit Übungen zur Musik schaue wir was wir noch loslassen können und mehr in die Leichtigkeit zu kommen. Der Workshop ist eine Kombination aus freiem Tanz, Körper- und Entspannungsübungen. Eine Auszeit vom Alltag für Körper, Geist und Seele. Bemerkungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich, bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk

30628	Andrea Friedrich
Sa 11.03.23	14:00 - 17:00
1 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
25 €	mit Anmeldung

NEU TANZzeit: Eine Auszeit vom Alltag. Für Körper, Geist und Seele

Wer Freude am kreativen Ausdruck der eigenen Persönlichkeit hat, hat hier die Gelegenheit sich mit Übungen zur Musik frei zu bewegen und zu entfalten. Wir erkunden im Tanz und in der Bewegung, im bewussten Spüren und Erleben was uns bewegt und drücken dies in der Bewegung aus. Der Kurs ist eine Kombination aus freiem Tanz, Körper- und Entspannungsübungen. Eine Auszeit vom Alltag - für Körper, Geist und Seele. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bemerkungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich, bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk

30629	Andrea Friedrich
Sa 22.04.23	14:00 - 17:00
1 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
25 €	mit Anmeldung

Tänze aus aller Welt für Teilnehmer*innen (+/- 60 Jahre)

Wir tanzen Volkstänze aus aller Welt, aber auch gesellige Tanzformen. Sie können hier Freude an Musik, Rhythmus und Bewegung haben. Jeder kann mitmachen.

30630	Brigitte Lichtenberger
Ab Mi 01.03.23	14:15 - 15:45
8 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
59,20 € (14-tägig)	mit Anmeldung

Entspannung ● ● ● ● ● ● ● ●

Yoga

Yoga als ganzheitlicher Übungsweg aktiviert die Kräfte von Körper, Seele und Geist und verbindet sie zu einer stabilen Einheit. Durch Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung und Meditationsübungen entwickeln wir immer mehr Bewusstsein und Achtsamkeit, Kraft und Beweglichkeit. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Yoga eines der besten „Mittel“ der Stressbewältigung darstellt. Wir gelangen zu immer mehr Lebensfreude und Wohlbefinden, Ruhe und Gelassenheit. So kann uns Yoga helfen, einen Weg zu uns selbst zu finden, um den Lebensalltag und die verschiedenen Lebenssituationen besser zu meistern.



Yoga

30720	Angelika Thölke
Ab Fr 03.03.23	17:30 - 18:45
7 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
46,70 €	mit Anmeldung

Yoga – für Anfänger und Fortgeschrittene

30724	Susanne Landenberger-Abeln, Yogalehrerin
Ab Di 28.02.23	20:15 - 21:45
12 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
96 €	mit Anmeldung

**Yoga**

30725	Petra Kallinger, Yogalehrerin BDY/EYU
Ab Mo 27.02.23	20:00 - 21:15
12 x	Schiller-Realschule, Turnhalle
80 €	mit Anmeldung

Mit Yoga durchs Leben

30727	Andreas Beuttenmüller, Yogalehrer, BDY/EYU
Ab Mo 13.02.23	17:30 - 19:00
11 x	ExSisTanz-Ballet & Art of Moving
100,80 €	mit Anmeldung

30728	Andreas Beuttenmüller
Ab Mo 13.02.23	19:15 - 20:45
11 x	ExSisTanz-Ballet & Art of Moving
100,80 €	mit Anmeldung

30728A	Andreas Beuttenmüller
Ab Mo 31.07.23	19:00 - 20:30
7 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
64 €	mit Anmeldung

Yoga am Vormittag

30729	Stefanie Zinkand, Yogalehrerin BDY/EYU
Ab Mo 27.02.23	08:30 - 10:00
12 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
96 €	mit Anmeldung

Yoga am Morgen

30730	Manuela Olsson M.A., Yogalehrerin BDY/EYU
Ab Fr 10.03.23	08:00 - 09:15
11 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
69,70 €	mit Anmeldung

Yoga am Vormittag

30731	Martina Sebal-Zeller
Ab Do 02.03.23	10:00 - 11:00
14 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
74,80 €	mit Anmeldung

Rücktritt

Möchten Sie von einem Kurs zurücktreten, so ist dies grundsätzlich nur vor Kursbeginn möglich! In manchen Kursen können sie auch mal „reinschnuppern“ - aber nur in Absprache mit der Fachbereichsleitung.

Yoga zum Aufbau der Lebenskräfte

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung. Optional: Sitzkissen.

30732S	Evelin Walter
Ab Do 23.03.23	18:00 - 19:30
13 x	Börtlingen Bürgerhaus
84,50 €	mit Anmeldung

30733S	Evelin Walter
Ab Di 21.03.23	20:00 - 21:30
15 x	Wäschenbeuren Stauferschule
97,50 €	mit Anmeldung

30734S	Evelin Walter
Ab Fr 24.03.23	17:30 - 19:00
13 x	Wäschenbeuren Stauferschule
84,50 €	mit Anmeldung

Yoga – Entspannung durch angemessene Eigenaktivität

Sie lernen wie innere Ruhe und Entspannung durch eine angemessene bewusste und darauf folgende physische Aktivität aufgebaut werden kann. Die Übungen werden gut verständlich erklärt und können nach den gegebenen Möglichkeiten ausgeführt und erweitert werden. Sie entwickeln ein tieferes Verständnis für den Begriff Bewusstheit und die damit verbundenen kreativen Möglichkeiten. Neue Bewegungsmöglichkeiten für Körper, Seele und Geist können erfahren werden. Ihre innere Stabilität, Ihre Belastbarkeit für Arbeit und Alltag und ganz allgemein Ihre Gesundheit wird gestärkt. Der Kurs ist für Anfänger und für Fortgeschrittene gut geeignet. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung. Optional: Sitzkissen.

30735S	Evelin Walter
Ab Mi 22.03.23	20:00 - 21:30
15 x	Rechberghausen Schlossmarkt
97,50 €	mit Anmeldung

Yoga im Sitzen

Für Ältere, aber auch für Menschen mit Knie- oder Hüftproblemen oder mit anderen Bewegungseinschränkungen sind diese Übungen besonders geeignet. Sie werden teils sitzend auf dem Stuhl oder stehend ausgeführt. Auch für Rollstuhlfahrer*innen geeignet!

30736	Martina Sebal-Zeller
Ab Di 28.02.23	14:45 - 15:45
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
85,30 €	mit Anmeldung

30737	Martina Sebal-Zeller
Ab Di 28.02.23	15:45 - 16:45
16 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
85,30 €	mit Anmeldung

Yoga für den Rücken

Ein Kurs für alle, die dem Rücken besondere Aufmerksamkeit und Fürsorge schenken wollen. Hohe Belastungen und Stress im Alltag wirken sich negativ auf unseren Rücken aus. Bewusste und achtsame Bewegung hilft Körper und Geist zu entspannen und mentale Stärke und Gelassenheit zu finden. Im Rückenyoga werden gezielt Asanas für unseren Rumpf, Schulter- und Nackenbereich praktiziert. Die Körperwahrnehmung und -haltung wird verbessert, sowie die Stabilität und Beweglichkeit in der Körperrückseite. Mit dynamischen Übungen wird der gesamte Rumpf gekräftigt. Auch Faszientraining und Entspannung finden Platz in diesem Kurs.

30738	Andrea Mosthaf, Physiotherapeutin, Yogalehrerin
Ab Do 09.03.23	17:30 - 18:45
14 x	⑮ Hainerschule Faurndau
112,50 €	mit Anmeldung

Yoga für Fitness und Gelassenheit

In dieser Yogastunde üben wir Yogasequenzen und Asanas die unseren Körper kräftigen und flexibel machen. Wir werden Sonnengrüße üben um den ganzen Körper aufzuwärmen und uns dann langsam an Asanas herantasten die Balance und Koordination erfordern. Durch achtsames konzentriertes Üben und Aufmerksamkeit für unseren Atem verlassen wir den Stress des Alltages. Der Geist kann zur Ruhe kommen und wir können Kraft und Ruhe in uns spüren. Für sportliche Anfänger, Wiedereinsteiger und Geübte geeignet!

30739	Andrea Mosthaf, Physiotherapeutin, Yogalehrerin
Ab Mi 08.03.23	17:30 - 18:45
14 x	⑮ Hainerschule Faurndau
112,50 €	mit Anmeldung

Hatha Yoga – Entspannt ins Wochenende für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – online

Diese wohltuende Hatha Yogastunde fördert die Beweglichkeit, Kraft, löst Verspannungen jeglicher Art und stärkt den Gleichgewichtssinn. Mit dem Erlernen des Sonnengrußes und



vielen weiteren Asanas, sowie einer kurzen Meditation am Ende der Einheit wird man sanft in die Welt des Yogas geführt und findet die innere Ruhe. Geeignet für Anfänger*innen und Anfänger*innen mit Vorkenntnissen.

30740	Selina Sonko, Hatha-Yogalehrerin
Ab Fr 03.03.23	18:00 - 19:30
8 x	Virtueller Schulungsraum
110 €	mit Anmeldung

Hatha Yoga – Entspannt in den Abend für Anfänger und Fortgeschrittene – online



30741	Selina Sonko, Hatha-Yogalehrerin
Ab Do 02.03.23	19:00 - 20:30
8 x	Virtueller Schulungsraum
110 €	mit Anmeldung

Yoga für Anfänger*innen

Auf einfache und natürliche Weise lernen Sie das Grundprinzip des Neuen Yogawillens kennen. Anhand von asana (Körperübungen des Yoga) und weiteren Bewußtseins- und Konzentrationsübungen lernen Sie, feine aufbauende Kräfte zu entwickeln und innere Ruhe und Stärke zu entfalten. Dabei wird Ihr Geist angeregt, Ihre Wahrnehmung erweitert und Ihre körperliche Beweglichkeit gefördert. Somit kann die eigene Individualität im bestmöglichen Sinne erkräften und die Gesundheit auf allen Lebensebenen gesteigert werden.

30742S	Evelin Walter
Ab Mi 22.03.23	18:00 - 19:30
15 x	Wäschenbeuren Stauferschule
97,50 €	mit Anmeldung

Yin Yoga mit ätherischen Ölen – online



Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Der Kurs ist für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit



finden und neue Kraft schöpfen können - und das ganz bequem online von zuhause aus. Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszienewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt. Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle physische und emotionale Vorteile bieten. Beendet wird die Stunde mit einer kleinen geführten Meditation. Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

30743	Sabrina Hölzl, DTB-Kursleiterin Yoga
Ab Do 09.03.23	18:15 - 19:30
4 x	Virtueller Schulungsraum
50 €	mit Anmeldung

30744	Sabrina Hölzl
Ab Do 20.04.23	18:15 - 19:30
4 x	Virtueller Schulungsraum
50 €	mit Anmeldung

30745	Sabrina Hölzl
Ab Do 15.06.23	18:15 - 19:30
4 x	Virtueller Schulungsraum
50 €	mit Anmeldung

Yoga am Wochenende – Urlaub für den Rücken

Einmal abschalten und sich auf der Yogamatte eine Auszeit gönnen, hier beginnt der Urlaub für den Rücken. Spannungslösende Yogaübungen bereiten eine Yogasequenz vor, in der der Rücken entlastet und neu gekräftigt wird. Auch die Schultern und der Nacken werden bei den Yogaübungen mit berücksichtigt. Eine geführte Tiefenentspannung rundet das Seminar ab.

30746	Barbara Barres, Dipl.-Yogalehrerin M. I.
So 25.06.23	13:00 - 16:00
1 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
16 €	mit Anmeldung

Sanftes Yoga innere Harmonie und Kraft – online



Sich ohne Leistungsdruck in sanfte Yogaübungen hinein zu begeben ist der Ansatz dieser Praxis. Der Fokus liegt darauf im Körper tiefer ins Spüren zu kommen und die eigene Befindlichkeit klarer wahrzunehmen. Übungen, die die Wirbelsäule mobilisieren, die Muskeln dehnen und kräftigen und die Gelenke flexibilisieren, stärken das Wohlbefinden im eigenen Körper. Eine abschließende Tiefenentspannungsübung, die zur inneren Mitte führt verleiht neue Kraft für das Leben.

30747	Barbara Barres
So 26.03.23	13:00 - 16:00
1 x	Virtueller Schulungsraum
16 €	mit Anmeldung

**NEU Entspannungszeit
für mich – online**

Der Alltag ist meist voll mit Terminen und ToDo-Listen. Druck, Hektik und Stress äußern sich oft in flachem, unruhigem und/oder unregelmäßigem Atem, Verspannungen und Energieverlust. Haben Sie auch das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können? In diesem Kurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und seinen Körper zu nehmen. Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen - und das ganz bequem online von zuhause aus. Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt. Ziel ist es, am Ende einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Die Übungen sind für Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf

zu. Für die Teilnahme wird neben einem ruhigen Sitzplatz ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), benötigt. Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

30748	Sabrina Hölzl, DTB-Kursleiterin Yoga
Ab Do 09.03.23	20:00 - 21:00
4 x	Virtueller Schulungsraum
55 €	mit Anmeldung
30749	Sabrina Hölzl, DTB-Kursleiterin Yoga
Ab Do 20.04.23	20:00 - 21:00
4 x	Virtueller Schulungsraum
55 €	mit Anmeldung
30750	Sabrina Hölzl
Ab Do 15.06.23	20:00 - 21:00
4 x	Virtueller Schulungsraum
55 €	mit Anmeldung

Hatha-Yoga

30751	Stefanie Zinkand, Yoga-Lehrerin BDY/EYU
Ab Mo 27.02.23	18:15 - 19:45
12 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
96 €	mit Anmeldung
30752	Stefanie Zinkand
Ab Mi 01.03.23	20:00 - 21:30
12 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
96 €	mit Anmeldung

Online-Kurse

Für die Registrierung ist die Angabe einer E-Mail-Adresse nötig. Mit der Anmeldung stimmt der Teilnehmende der Weitergabe der Kontaktdaten an den Kursleitenden zu.

Für alle Hatha-Yoga-Kurs gilt, falls nicht anders angegeben: Bringen Sie bequeme Sportbekleidung, warme Socken und eventuell ein kleines Kissen mit.





Kundalini Yoga & Räuchern – Frühjahrsputz für die Orange

Der Frühling ist ein Sinnbild für den Neuanfang. Die Tage werden länger und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Für uns Menschen genau die richtige Zeit, um den Stoffwechsel in Gang zu bringen und sich um Körper, Geist und Seele zu kümmern. In diesem Workshop wollen wir mit Hilfe einer speziellen Übungsreihe unsere Organe stärken, reinigen und entlasten. Wir starten einen Frühjahrsputz für Nieren, Leber, Herz und Lunge. Ausgewählte Atemtechniken und Meditationen unterstützen uns dabei. Kundalini Yoga verbessert das persönliche Wohlbefinden, erhöht die Lebensfreude und hilft beim Stressabbau. Um die Wirkung auf unser Gefühlszentrum noch zu intensivieren werden nach einer kleinen Tee-Pause passende Kräuter, Blumen und Harze geräuchert. Den Teilnehmenden wird ein eigenes Räucher-Set zur Verfügung gestellt. Sie dürfen die Räucherstoffe selbst auf ein Stövchen legen, während Ihnen nützliche Informationen und Zusammenhänge vermittelt werden. Dabei ist es ganz besonders wichtig, in sich hinein zu spüren und zu erkennen, was der jeweilige Duft in einem selber bewirkt. Eine passende Meditation mit Klangschalen rundet den Workshop ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Getränk, kleines Sitzkissen, eigene Tasse für die Tee-Pause.

30758	Claudia Rudolf, Silvia Palma
So 12.03.23	15:00 - 19:00
1 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
29 €	mit Anmeldung

Kundalini Yoga & Räuchern – für Herz und Lebensfreude

In diesem Workshop legen wir bewusst den Fokus auf unser Herzzentrum. Mit einer speziellen Kundalini Yoga-Übungsreihe und einer anschließenden Meditation wollen wir uns dieser Wohnstätte des Mitgefühls und der Liebe widmen. Die einzelnen Yoga-Übungen regen den Kreislauf an, kräftigen den Herzmuskel und vergrößern das Lungenvolumen. Der Stoffwechsel wird in Schwung gebracht, damit der Körper besser durchblutet und unser Zellen bestmöglich mit Sauerstoff versorgt werden. Kundalini Yoga ist eine Kombination aus Bewegung, bewusster Atemführung, Meditation und Entspannung. Es verbessert das persönliche Wohlbefinden, erhöht die Lebensfreude und hilft beim Stressabbau. Um die Wirkung auf unser Gefühlszentrum noch zu intensivieren werden nach einer kleinen Teepause passende Kräuter, Blumen und Harze geräuchert. Den Teilnehmenden wird ein eigenes Räucher-Set zur Verfügung gestellt. Sie dürfen die Räucherstoffe selbst auf

ein Stövchen legen, während ihnen nützliche Informationen und Zusammenhänge vermittelt werden. Dabei ist es ganz besonders wichtig, in sich hinein zu spüren und zu erkennen, was der jeweilige Duft in einem selber bewirkt. Düfte lösen unterschiedliche Emotionen aus, die wir auch körperlich spüren. Viele kennen bestimmt die Herz öffnende und betörende Wirkung der Rose oder den entspannenden Effekt von Lavendel. Eine passende Meditation mit Klangschalen rundet den Workshop ab. Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Getränk, warme Socken, kleines Sitzkissen, eigene Tasse für die Teepause mitbringen.

30759	Claudia Rudolf, Silvia Palma
So 07.05.23	15:00 - 19:00
1 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
29 €	mit Anmeldung



Qigong ● ● ● ● ● ● ● ●

Qigong

Qigong ist ein ursprünglicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und fördert unter ganzheitlichen Aspekten die Gesundheit. Qigong erleichtert unseren geistigen und emotionalen Umgang mit Stress und wirkt ausgleichend auf das Nervensystem. In diesem Kurs werden Übungen aus der Reihe der „18 Übungen“ unterrichtet. Sie können unseren Bewegungsapparat stärken und Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringen. Die Übungen sind für jedes Alter erlernbar. Bitte mitbringen: Flache Schuhe und lockere Kleidung

30800	Gudrun von Klaeden, Tai Chi- und Qigong-Lehrerin
Ab Mi 01.03.23	19:30 - 20:30
12 x	⑭ Pestalozzi-Schule
64 €	mit Anmeldung

Qigong am Vormittag

30802	Annette Wisura, Kursleiterin Qigong/Tai Chi
Ab Do 02.03.23	08:00 - 09:00
12 x	BSG-Turnhalle, John-F.-Kennedy-Str. 9
64 €	mit Anmeldung

Tai Chi ● ● ● ● ● ● ● ●

Tai Chi- Yangshen

Indem wir diese alte chinesische Bewegungskunst üben, können uns innere Kräfte zugänglich werden, die unser Wohlbefinden seelisch wie körperlich harmonisieren. Zu Beginn des Abends lenken uns Qi-Gong Übungen mit langsamen Bewegungen in die eigene Ruhe und Natürlichkeit sowie in eine verfeinerte Körperwahrnehmung. Wenn wir auf diese Weise mehr zu uns gefunden haben, vertiefen wir die Peking-Form mit ihren vielfältigen Möglichkeiten, sie im Inneren zu erleben und durch den Körper in Bewegung auszudrücken. Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Ablauf der Peking-Form erlernt haben und ihre Kenntnisse erneuern und vertiefen möchten.

30810S	Birgit Neher
Ab Mi 01.03.23	18:45 - 19:30
15 x	Börtlingen Turnhalle
60 €	mit Anmeldung

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

Tai Chi verbindet auf harmonische Weise Körper, Geist und Seele. Es reguliert die Atmung, stärkt Herz, Kreislauf und Nervensystem und führt zu einer heiter gelassenen Stimmung, mehr Wohlbefinden, Entspannung und Konzentration. Die Übungen zeichnen sich durch besonders langsame, aber konzentrierte und fließende Bewegungen aus.

30811	Li Li Liu-Nobel, Tai-Chi-Lehrerin
Ab Mi 01.03.23	18:30 - 19:30
13 x	Evangel. Gemeindehaus Manzen
77,90 €	mit Anmeldung

Achtsamkeit/Meditation ● ● ● ●

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit bedeutet im Hier und Jetzt zu sein. Und zwar nicht nur körperlich, sondern vor allem gedanklich. Denn meist hängen wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit fest oder denken bereit sorgenvoll an Probleme und Herausforderungen, die in der Zukunft liegen.



Für gewöhnlich werden solchen Gedanken-spiralen von der Hoffnung begleitet, dass sich irgendwann ein Zustand des Wohlbefindens und Glücks im Berufs- und Privatleben einstellt. Achtsamkeit lässt uns reflektierter mit unseren Gefühlen und Denkmustern umgehen und ermöglicht, fokussierter und effizienter die gegenwärtigen Aufgaben zu bewältigen. Letztendlich führt dies zu mehr Gelassenheit, Ruhe, Zufriedenheit und einem intensiven Glücksempfinden. Meditation auf der Grundlage von Achtsamkeit kann Blockaden, Stress und Spannungen im Nervensystem beruhigen und lösen. Achtsamkeit und Meditation ist für jeden Menschen in kurzer Zeit erlernbar und bedarf keiner besonderen Voraussetzung. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich näher mit diesem Thema beschäftigen möchten.

30851	Jens Czechtizky, Mentaltrainer
Ab Di 18.04.23	19:30 - 21:00
4 x	vhs am Nordring, Beweg.-Raum
50 €	mit Anmeldung

Breathwork – Atemarbeit



Unser Atem begleitet uns ein Leben lang - von der Geburt bis zum Tod. Wir nehmen ca. 20.000 Atemzüge pro Tag. Die meisten davon sicherlich unbewusst. Der Mensch ist jedoch das einzige Lebewesen, dass seinen Atem bewusst steuern und so Einfluss auf bestimmte Vorgänge in seinem Körper nehmen kann. Mit Atemarbeit kann Stress gelöst und Entspannung erreicht werden. Blockaden, negative Erinnerungen oder störende Glaubenssätze können so außerdem mit Leichtigkeit entkoppelt werden. Getragen von der Musik und meiner Begleitung reagiert

der ganze Körper in kürzester Zeit. Dazu braucht es keinerlei Vorkenntnisse. Nur dich und deinen Mut zu einer grundlegenden Verbesserung deines Lebens. Mitzubringen ist eine Matte, wir atmen im Liegen.

30852	Jens Czechtizky, Mentaltrainer
Do 04.05.23	20:00 - 21:30
1 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
15 €	mit Anmeldung

30853	Jens Czechtizky, Mentaltrainer
Di 13.06.23	20:00
1 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
15 €	mit Anmeldung

Ein Abend der Achtsamkeit

Begleiten Sie mich bei einem 90-minütigen Impulsvortrag zu verschiedenen Bereichen der Achtsamkeit. Was ist Achtsamkeit überhaupt? Wie schaffe ich es, Achtsamkeit in meinen Alltag zu integrieren? Auch ohne still und in mich selbst versunken auf einer Matte zu sitzen. Was hat es mit dem berühmten Hier & Jetzt auf sich und wie kann ich tatsächlich in diesem ankommen? Was hat es mit dem Atem auf sich? Mit der Dankbarkeit? Mit dem Annehmen

» SWR1



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



ken sowie eine Meditation, um dem Cacao Zeit und Raum zur Entfaltung zu geben. Mit kleinen Übungen und Meditationen finden wir die Kraft, die es gerade braucht und sähen die Samen für unsere Wünsche. Cacao Rituale helfen uns dabei unsere innere Balance wieder zu finden und in Einklang mit unserem Herzen zu schwingen. Bis auf wenige Ausnahmen (Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen, Schwangere und bei Einnahme von Medikamenten) kann jede/r an einer Cacao-Zeremonie teilnehmen. Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, warme Socken, Stift und Papier, (Lieblings-) Becher, Flasche mit Wasser, Materialkosten für Edelcacao 5 €

30859	Tina Nordhaus
So 26.03.23	16:00 - 19:00 Uhr
1 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
15 €	mit Anmeldung

Manifestation & Visionsboard Deine Zukunftsreise. Mach Deine Träume sichtbar

Visualisieren ist ein wundervolles Mittel, um die eigenen Ziele besser und schneller zu erreichen. Lerne Deine unterbewussten Visionen kennen und bringe diese in Form einer Collage zu Papier. So manifestierst Du Deine Wünsche und Ziele. Wir beginnen mit einer geführten Meditation und heißem Edelcacao zur Einstimmung. Den Abschluss bildet ein kleines Ritual - Abschied von Altem, Initialzündung für Neues - um die Visionen zu manifestieren. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Sitzkissen, Trinkflasche, Kleber, Schere, Zeitschriften-Magazine.

30860	Tina Nordhaus
Sa 25.03.23	14:00 - 17:00
1 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
15 €	mit Anmeldung

und Loslassen? Wie gelingt es mir, mit Hilfe der Achtsamkeit ruhiger, gelassener, entspannter, glücklicher und insgesamt zufriedener zu werden? Was geschieht aus wissenschaftlichen Sicht mit mir, wenn ich Achtsamkeit praktiziere? Lernen Sie Tipps und Tricks von erfahrenen Achtsamkeitslehrern und machen Sie den vielleicht ersten Schritt, hin zu Ihrem eigenen, neuen und achtsamen Leben.

30854	Jens Czechtizky, Mentaltrainer
Do 15.06.23	20:00 - 21:30
1 x	① vhs-Haus, Raum 208
10 €	mit Anmeldung

Wege aus dem Stress – Entspannt ins Wochenende

Dieser Kurs beinhaltet ein vielfältiges Angebot an unterschiedlichen Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen für einen gelasseneren Umgang mit Stress. Erleben Sie Bewegung zu Musik - Power Chi, und Übungen aus den Bereichen Gymnastik, Yoga, Qigong. Gehen Sie auf Entdeckungsreise mit Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Fantasiereisen. Klassiker wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sind mit dabei. Sie erhalten ein „Handgepäck“ alltagstauglicher Praktiken für zu Hause.

30855	Karin Baier, Sport- und Gymnastiklehrerin
Ab Mo 06.03.23	15:15 - 16:45
4 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
32 €	mit Anmeldung

Wege aus dem Stress Entspannt ins Wochenende

30856	Karin Baier
Sa 29.04.23	15:00 - 18:30
1 x	② vhs am Nordring, Entsp.-Raum
18,70 €	mit Anmeldung

Cacao-Zeremonie – „Glückseligkeit durch Cacao und Meditation“

Bereits die Maya, Inkas und Azteken wussten um die Kräfte des Cacao, welcher von ihnen als ähnlich wertvoll wie Gold angesehen wurde. Theobroma Cacao, „Speise der Götter“, wie der Kakaobaum mit vollem Namen heißt, ist auf Grund seiner über 300 gesunden Inhaltsstoffe ganz weit oben auf der Liste der heutigen „Superfoods“. Cacao wirkt harmonisierend und verstärkt den Zugang zu Intuition, Inspiration und Kreativität, zu uns selbst und anderen. Im ersten Teil des Workshops gehen wir auf die Inhaltsstoffe, den Ursprung und Anbau, sowie den Herstellungsprozess des Cacao und alles rund um das Thema Cacao und Schokolade ein. Daraufhin folgen das gemeinsame Cacao-Trin-

ANZEIGE





IN DER WELT ZU HAUSE

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert Offenheit für andere Kulturen. Sie ist ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Sprachen lernen an der Volkshochschule

Beratung und Einstufung

Um den Kurs zu finden, der Ihren Erwartungen entspricht, bieten wir eine persönliche Sprachberatung an. Telefonische Terminvereinbarung dringend erforderlich. Regelmäßige wöchentliche Termine siehe S. 71

Zusätzlicher Beratungstermin **Deutsch** zu Semesterbeginn: **Do, 02.02.23, 16:30 - 19:00** im ① vhs-Haus, Mörikestr. 16.

Beratung **Englisch, Französisch, Italienisch** und **Spanisch** bei der Fachbereichsleitung: Claudia Hörner Tel. 07161 - 650-9740 von Montag bis Donnerstag am Vormittag oder nach Vereinbarung (Mail an CHoerner@goeppingen.de)

Kurswechsel

Sollte sich herausstellen, dass der gebuchte Kurs nicht der richtige ist, so ist ein Wechsel oder eine Abmeldung bis zum zweiten Kurs-

tag möglich. Bitte informieren Sie die vhs-Geschäftsstelle darüber. Eine spätere Abmeldung ist leider nicht mehr möglich.

Kursgebühren

Die Kursgebühren bei Sprachkursen richten sich – soweit nicht anders vermerkt – nach der Teilnehmerzahl. Beachten Sie bitte die Gebührentabellen für die verschiedenen Sprachen auf den nachfolgenden Seiten.

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN (GER)

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. In den Beschreibungen der Sprachkurse begegnen Ihnen die Abkürzungen A1, A2, B1, B2, C1 und C2.

Sie stehen für die sechs verschiedenen Niveaustufen eines kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterrichts und beschreiben die entsprechende Sprachkompetenz der Lernenden. Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der jeweiligen Stufe Folgendes können:

		Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
Kompetente Sprachverwendung	C2	Ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen.	Sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen.	Jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen.	Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.
	C1	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen.	Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken.	Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.
Selbständige Sprachverwendung	B2	Im Fernsehen die meisten Sendungen verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.	Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.	Detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben.
	B1	Von langsam gesprochenen Unterhaltungen und Nachrichten das Wesentliche verstehen.	In einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse und Meinungen wiedergeben.	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.	Persönliche Briefe schreiben.
Elementare Sprachverwendung	A2	Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.	Kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen.	Kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen.	Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.
	A1	Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen.	Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.	Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten.	Einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen.



Deutsch als Fremdsprache

Gebührenstaffel für Deutschkurse

Die Kursgebühren für Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE=45 min).

A1/A2 (s. vorherige Seite)

	48 UE
7-8 TN	192,00 €
9-10 TN	144,00 €
ab 11 TN	120,00 €

B1-C2 (s. vorherige Seite)

	30 UE	64 UE
7-8 TN	150,00 €	320,00 €
9-10 TN	120,00 €	256,00 €
ab 11 TN	96,00 €	220,00 €

Information und Beratung Deutsch

Bitte nutzen Sie die Sprachberatung, wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie in Frage kommt. Wir helfen Ihnen gern weiter und berücksichtigen Ihre Vorkenntnisse, Erwartungen und Zielvorstellungen. Wir beraten Sie

individuell bei der Wahl und informieren über Lehrbücher und Lernmethoden. Sprachberatung (**nur nach Voranmeldung**) jeden Dienstag und Mittwoch, 14:30 - 17:10 Uhr, donnerstags, 10:00 - 11:40 Uhr, in Raum 201, 2. OG. und Raum 104, 1. OG., sowie einmal im Monat donnerstags, 16:30 - 18:30 Uhr, außerhalb der Schulferien.

Sprachberatung zu Semesterbeginn

Do 02.02.23	16:30 - 19:00
	① vhs-Haus Raum 201/104
Gebührenfrei	Telefonische Terminvereinbarung dringend erforderlich

Integrationskurse Deutsch



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Diese Kurse werden durch das Bundesamt für Migration (BAMF) gefördert. Sie bestehen in der Regel aus 6 Modulen zu je 100 Unterrichtsstunden Sprachkurs und 1 Modul à 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs.

Im Sprachkurs werden wichtige Themen aus dem alltäglichen Leben behandelt, zum Beispiel:

- Arbeit und Beruf
- Aus- und Weiterbildung
- Betreuung und Erziehung von Kindern
- Einkaufen/Handel/Konsum
- Freizeit und soziale Kontakte
- Gesundheit und Hygiene / menschlicher Körper
- Medien und Mediennutzung
- Wohnen.

Außerdem lernen Sie, auf Deutsch Briefe und E-Mails zu schreiben, Formulare auszufüllen, zu telefonieren oder sich auf eine Arbeitsstelle zu bewerben. Im Anschluss besuchen Sie den Orientierungskurs. Sie behandeln Themen wie zum Beispiel:

- deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur
- Rechte und Pflichten in Deutschland
- Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft
- Werte, die in Deutschland wichtig sind, zum Beispiel Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung von Frauen und Männern.

Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab, den Orientierungskurs beenden Sie mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland“.

Der Unterricht findet in der Regel von Montag - Freitag am Vormittag bzw. Nachmittag zu je 4 Unterrichtsstunden statt. An der VHS laufen durchgängig 16 parallele Kurse auf verschiedenen Niveaustufen, in die Sie entsprechend eingestuft werden. Wir beginnen regelmäßig neue Anfängerkurse (mit und ohne Alphabetisierung) sowie auch Aufbaukurse (300 Stunden Wiederholung). Den voraussichtlichen Kursbeginn nennen wir Ihnen bei der Anmeldung / Beratung. Wir planen neue Kurse im Januar, Februar, März, April, Mai und Juni/Juli.

Zur Anmeldung bitte eine „Bestätigung über den Anspruch auf Teilnahme an einem Integrationskurs“ mitbringen.

Wir helfen Ihnen gerne auch weiter, wenn Sie z. B. als EU-Bürger freiwillig an einem Integrationskurs teilnehmen wollen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung, Beate Rudolph (BRudolph@goeppingen.de), oder an Sigrid Bühler (SBuehler@goeppingen.de).

Sprachberatung Deutsch und Anmeldung Integrationskurse **nur nach vorheriger telefonischer Terminabsprache**: Außerhalb der Schulferien Di u. Mi, 14:30 - 17:10 Uhr, Do, 10:00 - 11:40 Uhr, sowie einmal im Monat donnerstags, 16:30 - 18:30 Uhr, ① vhs-Haus, Mörikestr. 16, Raum 201, 2. OG. bzw. Raum 104, 1. OG. Termin für Einstufungstest nach Rücksprache und Voranmeldung.





Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



Berufssprachkurse (gem. § 45 a AufenthG)

Die Berufssprachkurse gem. § 45 a AufenthG sind ein Sprachlernangebot für Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern wollen. Sie richten sich an Zugewanderte (einschließlich Asylbewerberinnen und Asylbewerber aus Ländern mit hoher Schutzquote), EU-Bürgerinnen und -Bürger sowie Deutsche mit Migrationshintergrund, die

- ein bestimmtes Sprachniveau zur Berufsankennung oder für den Zugang zum Beruf benötigen
- in der Ausbildung sind oder eine Ausbildungsstelle suchen
- arbeitsuchend gemeldet sind und/oder Arbeitslosengeld bekommen
- eine Arbeit haben, aber gleichzeitig arbeitsuchend gemeldet sind und deren Deutschkenntnisse nicht ausreichen, um den Arbeitsalltag zu meistern.

Die Kurse schließen ab sofort mit der telc-Prüfung „Deutsch-Test für den Beruf B2“ bzw. „B1“ ab.

Für die Teilnahme an den Berufssprachkursen müssen Sie den Integrationskurs abgeschlossen haben. Für den B2-Kurs ist das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) erforderlich, für das Spezialmodul A2/B1 benötigen Sie A2-Niveau.

An der VHS laufen durchgängig 3 parallele DeuFöV-Kurse und es starten regelmäßig Basismodule B1 auf B2 (400 und 500 UE). Die Anmeldung erfolgt über das Jobcenter, die Agentur für Arbeit oder über die VHS. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung Beate Rudolph (BRudolph@goeppingen.de), oder an Sigrid Bühler (SBuehler@goeppingen.de). Den voraussichtlichen Kursbeginn nennen wir Ihnen bei der Anmeldung / Beratung. Wir planen neue Kurse im Februar, März und April.

Sprachberatung und Anmeldung nur nach vorheriger telefonischer Terminabsprache:
Außerhalb der Schulferien Di u. Mi, 14:30 - 17:10 Uhr, Do, 10:00 - 11:40 Uhr, sowie einmal im Monat donnerstags, 16:30 - 18:30 Uhr, ① vhs-Haus, Mörikestr. 16, Raum 201, 2. OG. bzw. Raum 104, 1. OG. Termin für Einstufungstest nach Rücksprache und Voranmeldung.

Deutsch intensiv am Vormittag in Kleingruppen

NEU Deutsch (B2) Teil 1

Dieser Kurs ist für sehr fortgeschrittene Teilnehmende. Wir festigen grammatische Strukturen, lesen und schreiben umfangreiche Texte und erweitern unseren Wortschatz. Der Kurs bereitet auf das sprachliche Niveau des Goethe-Zertifikats B2 vor. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn bekanntgegeben

40431A	Claudia Kadel, Angela Trautz
Mo und Do	08:45 - 12:00
27.02.-27.04.23	
15 x, 60 UE	① vhs-Haus, Raum 207
240 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Deutsch (B2) Teil 2

Text siehe Kurs 40431A

40431B	Claudia Kadel, Angela Trautz
Do und Mo	08:45 - 12:00
04.05.-10.07.23	
15 x, 60 UE	① vhs-Haus, Raum 207
240 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Deutschkurse am Abend

NEU Deutsch (A1/1) Teil 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.

Lehrbuch: Schritte plus 1 neu, Hueber Verlag

40440A	Erika Ritzhaupt, Tatjana Ludmann
Mo und Mi	18:00 - 20:15
27.02.-03.05.23	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 09
120 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch (A1/1) Teil 2

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Text siehe Kurs 40440A

40440B	Erika Ritzhaupt, Tatjana Ludmann
Mo und Mi	18:00 - 20:15
08.05.-12.07.23	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 09
120 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung



NEU Deutsch (A1/2) Teil 1 Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.

Lehrbuch: Schritte plus 1 neu, ab ca. Lektion 5, Hueber Verlag

Kurs 1

40441A	Aynur Hidiroglu
Di und Do	18:00 - 20:15
28.02.-02.05.23	
16 x, 48 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 07
120 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Kurs 2

40442A	Sule Eisele-Gaffaroglu
Di und Do	18:00 - 20:15
28.02.-02.05.23	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 26
120 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch (A1/2) Teil 2 Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Text siehe Kurs 40441A/40442A.

Kurs 1

40441B	Aynur Hidiroglu
Do und Di	18:00 - 20:15
04.05.-13.07.23	
16 x, 48 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 07
120 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Kurs 2

40442B	Sule Eisele-Gaffaroglu
Do und Di	18:00 - 20:15
04.05.-13.07.23	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 26
120 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

NEU Deutsch (A1/A2) Teil 1 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.

Lehrbuch: Schritte plus 2 neu, ab ca. Lektion 10/11, Hueber Verlag

40443A	Annika Roth, Julia Gutberlet
Di und Do	18:00 - 20:15
28.02.-02.05.23	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 29
120 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch (A1/A2) Teil 2 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Text siehe Kurs 40443A.

40443B	Annika Roth, Julia Gutberlet
Do und Di	18:00 - 20:15
04.05.-13.07.23	
16 x, 48 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 29
120 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

NEU Deutsch (A2/2) Teil 1 Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle, die keinen Integrationskurs besuchen können. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.

Lehrbuch: Schritte plus 4 neu, Hueber Verlag.

40444A	Tatjana Ludmann, Birgit Riolo
Mo und Do	18:00 - 20:15
27.02.-04.05.23	
16 x, 48 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 16
120 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch (A2/2) Teil 2 Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Text siehe Kurs 40444A.

40444B	Tatjana Ludmann, Birgit Riolo
Mo und Do	18:00 - 20:15
08.05.-17.07.23	
16 x, 48 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 16
120 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Seit 01.07.09 werden Integrationskurse mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ abgeschlossen. Diese Prüfung wird in Baden-Württemberg auch für die Einbürgerung anerkannt, wenn das Niveau B1 erreicht wird. Wenn Sie den DTZ ablegen möchten, benötigen Sie ab sofort einen Berechtigungsschein Integrationskurs (BAMF). Bei Fragen setzen Sie sich bitte mit Frau Rudolph (BRudolph@goep-pingen.de) oder Frau Bühler (SBuehler@goeppingen.de) in Verbindung. Aktuelle Prüfungstermine auf Anfrage. Wir führen den DTZ regelmäßig an der Volkshochschule durch. Allerdings gibt es nicht in jeder Prüfung Plätze für externe Teilnehmende. Wenn Sie die Prüfung bei uns ablegen möchten, machen Sie bitte einen Beratungstermin bei Frau Rudolph oder Frau Bühler, bzw. informieren sich über die möglichen Termine.



NEU Deutsch A2/B1 mit Prüfungstraining DTZ

Der Kurs dient der intensiven Prüfungsvorbereitung auf den DTZ. Gute A2-Kenntnisse sind dringend erforderlich. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung zur Einstufung.

Lehrbuch: Prüfungstraining Deutsch-Test für Zuwanderer, telc

40446A	Susanne Walter
Ab Di 28.02.23	18:00 - 20:15
	16 Dienststage, sowie 4 Samstage nach Absprache
20 x, 64 UE	① vhs-Haus, Raum 108
220 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

NEU Deutsch (B1+)

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die nach einer bestandenen B1-Prüfung weiterlernen möchten oder entsprechend gute Kenntnisse haben.

Inhalte sind Grammatik, Wortschatz, Lesen von Texten über aktuelle Themen sowie Schreiben von E-Mails, Leserbriefen und Stellungnahmen. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung!

Lehrbuch: Kontext B1+ Express, Klett Verlag ISBN 978-3-12-605336-5

40447A	Roland Hermann, Angela Trautz
Mo und Mi	19:40 - 21:10
27.02.-12.07.23	
32 x, 64 UE	① vhs-Haus, Raum 108
220 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

NEU Konversationskurs (B1+/B2)

Wir reden über Aktuelles sowie begleitend über Themen aus den B1+- und B2-Kursen. Für Teilnehmende, die speziell ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit auf diesem Niveau trainieren und ausbauen wollen.

40448A	Roland Hermann
Mi 08.03.-	17:30 - 19:30
12.07.23	
15 x, 40 UE	① vhs-Haus, Raum 108
128 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Verschenken Sie **Gutscheine** für unsere Angebote und machen Sie ein

LERNGESCHENK

– ab 5,- Euro frei wählbar –



**Goethe-Zertifikat B2 neu**

Das neue Goethe B2-Zertifikat ist seit August 2019 eine modulare Prüfung und die Module können auch einzeln wiederholt werden. Mit dem Goethe-Zertifikat B2 weisen Sie nach, dass Sie gute Kenntnisse der deutschen Standardsprache besitzen. Diese Sprachkenntnisse machen es Ihnen möglich, dass Sie sich zu vielen Themen mündlich und schriftlich weitgehend korrekt äußern und dass Sie auch schwierigere Texte verstehen. Für viele Ausbildungen und Anerkennungen sind Sprachkenntnisse auf B2-Niveau erforderlich. Es wird dringend empfohlen, vor der Prüfung einen entsprechenden Kurs sowie das Prüfungstraining zu besuchen. Die nächste Prüfung an der VHS Göppingen findet voraussichtlich am 25./26.07.2023 statt (Anmeldung bis 26.05.2023). Gebühr 155 € für VHS-Kursteilnehmende.

NEU Deutsch (B2)

Dieser Kurs ist für sehr fortgeschrittene Teilnehmende. Wir festigen grammatische Strukturen, lesen und schreiben umfangreiche Texte und erweitern unseren Wortschatz. Der Kurs bereitet auf das sprachliche Niveau des Goethe-Zertifikats B2 vor. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung.

Lehrbuch: Aspekte B2 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

Kurs 1

40449A	Erika Ritzhaupt, Barbara Zäbisch
Mo und Do 27.02.-17.07.23	19:00 - 20:30
32 x, 64 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 19
220 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Kurs 2

40450A	Angela Trautz, Claudia Kadel
Mo und Do 27.02.-17.07.23	18:00 - 19:30
32 x, 64 UE	① vhs-Haus, Raum 108
220 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

NEU Prüfungstraining Goethe-Zertifikat B2

40451A	Barbara Zäbisch, Claudia Kadel, Angela Trautz
Sa 06.05.23 Sa 13.05.23 Sa 24.06.23 Sa 01.07.23	09:00 - 12:15
4 x, 16 UE	① ① vhs-Haus, Raum 203
55 € (ab 11 TN)	mit Anmeldung

Goethe-Zertifikat C1

Mit dem Goethe-Zertifikat C1 weisen Sie weit fortgeschrittene Sprachkenntnisse nach. Sie verstehen eine breite Auswahl von komplexen Texten und sind in der Lage, sich schriftlich klar, strukturiert und in angemessenem Ausdruck zu äußern. Mündlich drücken Sie sich spontan und fließend aus und können Ihre Meinung präzise und ausführlich darstellen. Es wird dringend empfohlen, vor der Prüfung einen entsprechenden Kurs zu besuchen. Wenn Sie Interesse an dieser Prüfung haben, wenden Sie sich bitte an Frau Rudolph oder Frau Bühler. Voraussichtlicher Prüfungstermin bei genügend Teilnehmenden 19./20.07.2023 (Anmeldung bis 26.05.2023). Gebühr 175 € für VHS-Kursteilnehmende.

NEU Deutsch (C1)

Dieser Kurs ist geeignet, wenn Sie Ihre Kenntnisse auf gehobenem Niveau trainieren wollen, Interesse an Fachliteratur haben oder sich auf das sprachliche Niveau des Goethe C1-Zertifikats, vergleichbar mit Test DaF, vorbereiten wollen. Bitte nutzen Sie die Sprachberatung! Lehrbuch: Aspekte C1 neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

40452A	Barbara Zäbisch
Di und Mi 28.02.-18.07.23	19:00 - 20:30
34 x, 68 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 19
235 € (ab 11 TN)	Mit Anmeldung

**Goethe-Zertifikat C2: GDS**

Seit Januar 2012 ersetzt das Goethe-Zertifikat C2: Großes Deutsches Sprachdiplom alle bisherigen Prüfungen des Goethe-Instituts auf Niveau C2. Das neue Goethe-Zertifikat C2: GDS besteht aus 4 Modulen: Leseverstehen, Hörverstehen, Schriftlicher Ausdruck und Mündlicher Ausdruck. Die Prüfungsdauer ist für alle Module vorgegeben. Die drei schriftlichen Module dauern insgesamt 3 Stunden und 15 Minuten; für die mündliche Prüfung sind ca. 15 Minuten vorgesehen. Die Prüfung ist allen Interessierten zugänglich, die über sehr weit fortgeschrittene Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen. Als Richtwert sind mindestens 1000 UE's à 45 Min. zu veranschlagen, wobei dieser Wert u. a. von Sprachlernerfahrung, Muttersprache, Lernumgebung und Motivation der Teilnehmenden abhängig sein kann. Wenn Sie wissen wollen, wo Sie diese Prüfung ablegen können, wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung bzw. den VHS-Verband.

NEU Deutsch (C2)

Sie haben sehr gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift und wollen diese regelmäßig anwenden, ohne direkt eine weitere Prüfung anzustreben? Wir lesen Kurzgeschichten, behandeln landeskundliche Themen und diskutieren über das, was Sie interessiert und Ihnen wichtig ist. Auch das Schreiben soll nicht zu kurz kommen. Wenn Sie unsicher sind, nutzen Sie die Sprachberatung.

40453A	Markus Heilmann
Di 28.02.- 27.06.23	18:30 - 20:00
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 06
150 € (Kleingruppe)	mit Anmeldung

www.vhs-goeppingen.de

Verschenken Sie **Gutscheine** für unsere Angebote und machen Sie ein

LERNGESCHENK

– ab 5,- Euro frei wählbar –





VHS-Integrationschor

Wenn Sie gerne singen, Ihr Deutsch praktizieren und viel Spaß haben wollen, kommen Sie in unseren Chor. Wir treffen uns regelmäßig einmal im Monat mittwochs oder donnerstags ab 19:30 Uhr. Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben. Nähere Informationen bei Beate Rudolph. Wir hoffen, dass es nach einer coronabedingten Pause im Frühling endlich weitergehen kann.

Firmenkurse

Deutschkurse für Fachkräfte aus dem Ausland

Wir bieten individuelle Firmenkurse. Nach einem persönlichen Gespräch entwickeln wir ein Konzept, abgestimmt auf die jeweilige berufliche Situation und den Kenntnisstand der Teilnehmenden. Wenn Sie Mitarbeiter/innen haben, die nicht an unseren hier aufgelisteten Kursen teilnehmen können, wenden Sie sich bitte per Mail an uns. Wir nehmen umgehend Kontakt mit Ihnen auf. (BRudolph@goeppingen.de, SBuehler@goeppingen.de)

Englisch

Gebührenstaffel für Englischkurse

Die Kursgebühren für Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE=45 min).

	20 UE	24 UE	30 UE
3 TN	180,00 €	217,00 €	267,00 €
4 TN	135,00 €	163,00 €	200,00 €
5 TN	108,00 €	130,00 €	160,00 €
6 TN	90,00 €	108,00 €	133,00 €
7 TN	77,00 €	93,00 €	115,00 €
8 TN	68,00 €	81,00 €	100,00 €
9 TN	60,00 €	72,00 €	89,00 €
ab 10 TN	54,00 €	65,00 €	80,00 €

Information und Beratung Englisch

Wissen Sie noch nicht, welcher Kurs für Sie in Frage kommt? Wir helfen Ihnen gern, den Kurs zu finden, der Ihren Erwartungen, Vorkenntnissen und Zielvorstellungen entspricht. Fachbereichsleitung: Claudia Hörner Tel. 07161 – 650-9740 von Montag bis Donnerstag am Vormittag oder nach Vereinbarung (CHoerner@goeppingen.de)

In vielen unserer Lehrbücher können Sie online bei den Verlagen blättern. So erhalten Sie einen ersten Eindruck vom Lernstoff in den fortlaufenden Kursen. Nach Rücksprache mit der Fachbereichsleitung ist auch ein Schnuppertermin in einem Kurs möglich.

Beratungsabend Englisch

Mi 15.02.23	18:00 - 19:30
	① vhs-Haus, Raum 209
Gebührenfrei	Anmeldung nicht erforderlich

Englisch ohne Eile am Vormittag

Die „Englisch ohne Eile“-Kurse

sind gedacht für Teilnehmende, die in entspannter und aufgelockerter Atmosphäre in kleinen Schritten lernen wollen. Ein Schwerpunkt in diesen Kursen liegt auf typischen Gesprächssituationen über Familie, Freunde, Freizeit und Alltagsleben. Wichtige grammatische Strukturen und ein Grundwortschatz werden mit abwechslungsreichen Übungen vermittelt.

NEU Englisch ohne Eile – Einführungskurs (A1.1) Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Unser Anfängerkurs bietet einen sanften Einstieg in die englische Sprache. Teilnehmende lernen mit abwechslungsreichen Übungen und Dialogen Sprachmittel, um in wichtigen Situationen des Alltags kommunizieren zu können. Lehrbuch: Nach Vereinbarung

40610	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Mi 01.03.23	10:25 - 11:55
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 206
100 € (ab 8 TN)	mit Anmeldung

Englisch ohne Eile (A1.2) Mit Vorkenntnissen, ab Lektion 3

Unser Kurs bietet einen sanften Einstieg in die englische Sprache. Teilnehmende lernen mit abwechslungsreichen Übungen und Dialogen

Sprachmittel, um in wichtigen Situationen des Alltags, kommunizieren zu können. Den 1. Teilband unseres Lehrwerks haben wir bearbeitet und bauen mit dem Folgeband nun darauf auf. Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2, Klett Verlag

40611	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Di 28.02.23	08:30 - 10:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Kurse auf A2 Niveau

Für Teilnehmende, die schon Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben und diese festigen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen im Alltag stehen dabei im Vordergrund. Grundlegende grammatische Strukturen werden mit abwechslungsreichen Übungen wiederholt oder neu eingeführt und angewendet.

Englisch ohne Eile (A2.1)

Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 5

Wir lernen mit abwechslungsreichen Übungen und Dialogen Sprachmittel, um in wichtigen Situationen des Alltags kommunizieren zu können. Unser Kurs eignet sich auch gut für Wiedereinsteigende, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Wir sind eine kleine nette Gruppe und freuen uns über neue Teilnehmende.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, Klett Verlag

40612	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Do 02.03.23	08:45 - 10:15
15 x, 30 UE	vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch ohne Eile (A2.2)

Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 1

Wir haben den 1. Teilband unseres Lehrbuches bearbeitet und lernen nun mit dem Folgeband weiter. Unser Kurs eignet sich auch gut für Wiedereinsteigende, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern möchten.

Lehrbuch: Network Now A2.2, Klett Verlag

40613	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Mi 01.02.23	08:45 - 10:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch ohne Eile (A2.2)

Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 3

Unser Kurs eignet sich auch gut für Wiedereinsteigende, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Wir freuen uns über neue Teilnehmende in unserer netten



Gruppe.

Lehrbuch: Network Now A2.2, Klett Verlag

40614	Walter Hoffmann
Ab Di 28.02.23	10:20 - 11:50
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch ohne Eile – Let's Talk Now (A2.2) Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 8

Sie haben gute Grundkenntnisse in der Sprache und können schon Sätze bilden in verschiedenen Zeiten. Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse vertiefen und ausbauen möchten und wenn Ihnen vor allem Konversation wichtig ist, dann kommen Sie zu unserer netten kleinen Gruppe. Das Lehrbuch bietet interessante Themen und abwechslungsreiche Sprechansätze. Lehrbuch: Network Let's Talk Now A2, Klett Verlag

40615	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Di 28.02.23	10:05 - 11:05
15 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Kurse auf B1 und B2 Niveau

Für Teilnehmende, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und erweitern wollen.

Englisch ohne Eile (B1) Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 7

Neben dem Lehrbuch als Basis arbeiten wir mit abwechslungsreichem Material, das die Dozentin zur Verfügung stellt und viele Impulse für die Kommunikation bietet.

Lehrbuch: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag

40616	Susan Hegele
Ab Mo 27.02.23	08:45 - 10:15
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch ohne Eile (B1) Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 9

Wir haben bereits gründlich mit einem Lehrbuch auf Niveaustufe A2 gearbeitet und lernen nun auf Niveau B1 weiter. Neben der Auffrischung und Erweiterung unserer Englischkenntnisse steht das freie Sprechen im Mittelpunkt.

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag

40617	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Mo 27.02.23	10:45 - 12:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch ohne Eile – Konversation (B1) Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 8

Ist Ihnen Konversation wichtig? Dann sollten Sie in unsere nette Gruppe kommen! In unseren Kursstunden steht das freie Sprechen im Mittelpunkt. Selbstverständlich vertiefen wir auch Grammatik, hierfür versorgt Sie die Dozentin oft mit zusätzlichen Aufgaben.

Lehrbuch: Network Let's Talk Now B1, Klett Verlag

40618	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Di 28.02.23	11:15 - 12:15
15 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch ohne Eile – Auffrischung und Konversation (B1/B2)

Sie verfügen über gute Grundkenntnisse in der englischen Sprache und möchten diese beibehalten? Konversation in der Fremdsprache ist wichtig für Sie? Dann sind Sie in unserer netten Runde richtig! Wir erweitern vorhandene Grammatikstrukturen und bauen den Wortschatz beständig aus. Die Dozentin arbeitet mit aktuellen Artikeln aus „Spotlight“, „World & Press“ u. ä. und stellt abwechslungsreiche Übungen zusammen. Das Unterrichtsmaterial wird gestellt und ist in der Gebühr inklusive. Wir freuen uns immer über neue Teilnehmende.

40619	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Do 02.03.23	10:25 - 11:55
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN zzgl. Material	mit Anmeldung

Englisch Konversation und Auffrischung am Vormittag

Conversation and Refresher (B1/B2)

If you like to read English texts and talk and discuss a lot in a lively and relaxed atmosphere, come and join us. There will also be time to revise and improve grammar and vocabulary.

40620	Beate Rudolph
Ab Di 18.04.23	10:35 - 12:05
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch – Lektüre und Konversation (B2)

A lively, but relaxed group with lots to talk about, whereby grammar and vocabulary are revised.

40621	Susan Hegele
Ab Di 28.02.23	08:30 - 10:00
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

English Refresher with Conversation (B2)

If you feel you speak English quite well but want to give it an extra polish, then this is the course for you! We will be using a book at level B2 as a basis for discussions, improving listening skills and revising certain grammatical points. Come along and join us.

Lehrbuch: Nach Vereinbarung

40622	Sarah Ward-Krause
Ab Do 02.03.23	08:45 - 10:15
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung





Englisch am Abend ● ● ● ● ●

Englisch ohne Eile (A1.2) Mit Vorkenntnissen, ab Lektion 1

Unser Kurs bietet einen sanften Einstieg in die englische Sprache. Teilnehmende lernen mit abwechslungsreichen Übungen und Dialogen Sprachmittel, um in wichtigen Situationen des Alltags kommunizieren zu können. Der Kurs eignet sich auch für alle, die vor längerer Zeit schon einmal etwas Englisch gelernt, aber vieles vergessen haben und nun einen Neuanfang suchen. Wir beginnen in diesem Semester mit dem 2. Teilband unseres Lehrbuches.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2, Klett Verlag

40631	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Mi 01.03.23	20:00 - 21:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch (A1.2) Mit Vorkenntnissen, ab Lektion 3

In unserem Kurs, der einen Einstieg in die englische Sprache bietet, haben wir den ersten Teilband unseres Lehrwerks abgeschlossen und bauen nun mit dem Folgeband unsere Englischkenntnisse weiter aus. Teilnehmende lernen mit abwechslungsreichen Übungen und Dialogen Sprachmittel, um in wichtigen Situationen des Alltags kommunizieren zu können.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2, Klett Verlag

40632	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Mo 27.02.23	17:30 - 19:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch (A1.2) Mit Vorkenntnissen, ab Lektion 3/4

In unserem Kurs, der einen Einstieg in die englische Sprache bietet, haben wir den ersten Teilband unseres Lehrwerks abgeschlossen und bauen nun mit dem Folgeband unsere Englischkenntnisse weiter aus. Mit abwechslungsreichen Übungen und Dialogen lernen Sie Sprachmittel, um in wichtigen Situationen des Alltags kommunizieren zu können. Wir freuen uns über neue Teilnehmende.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2, Klett Verlag

40633	Petra Basner-Taudt
Ab Mi 01.03.23	19:40 - 21:10
15 x, 30 UE	vhs am Nordring, S 1
Gebühr nach TN	mit Anmeldung



Kurse auf A2 Niveau

Für Teilnehmende, die schon Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben und diese festigen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen im Alltag stehen dabei im Vordergrund. Grundlegende grammatische Strukturen werden mit abwechslungsreichen Übungen wiederholt oder neu eingeführt und angewendet.

Englisch – Auffrischung (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 6

In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse weiter ausbauen. Im Mittelpunkt steht die Kommunikation über vielseitige Themen aus dem Alltag. Interessante Texte bieten genügend Möglichkeiten zum systematischen Wortschatztraining und zur Auffrischung der Grammatik. Eine Wiederholungseinheit am Anfang des Semesters macht neuen Teilnehmenden den Einstieg leicht.

Lehrbuch: Refresh Now A2, Klett Verlag

40635	Johanna Hoffmann
Ab Do 09.03.23	18:00 - 19:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 09
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch – Auffrischung (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 7

Dieser Kurs bietet einen guten Wiedereinstieg für alle, die schon Grundkenntnisse in der englischen Sprache haben und diese auffrischen und erweitern möchten. Wir werden Wortschatz wiederholen und ausbauen, grundlegende Grammatikstrukturen üben und mit abwechslungsreichem Material Gelerntes kommunikativ anwenden.

Lehrbuch: Key A2, Cornelsen Verlag

40636	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Mi 01.03.23	18:30 - 20:00
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch Onlinekurs – Konversation (A2/B1) Mit Grundkenntnissen



In unserem Kurs wollen wir über aktuelle Themen sprechen. Die Kommunikation steht im Mittelpunkt, bei Bedarf wird aber auch auf Grammatikstrukturen eingegangen. Die Dozentin stellt abwechslungsreiches Textmaterial zur Verfügung, das der Niveaustufe angepasst ist. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

40637	Jennifer Thomas
Ab Mo 13.02.23	18:15 - 19:45
10 x, 20 UE	Virtueller Schulungsraum
90 € (ab 6 TN)	mit Anmeldung

Kurse auf B1 und B2 Niveau

Für Teilnehmende, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und erweitern wollen. Die Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen zu trainieren. Mit abwechslungsreichen Übungen wird auch Unterstützung im Bereich Grammatik gegeben.

Englisch – Wiedereinsteigerkurs (B1) Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 8

Wir sind eine interessierte Gruppe und legen viel Wert auf freies Sprechen. Gründlich festigen wir unsere Kenntnisse anhand des Lehrbuches Key B1. Außerdem versorgt uns die Dozentin mit abwechslungsreichem Zusatzmaterial. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen „are welcome to join our lessons!“

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag

40638	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Do 02.03.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Let's Talk English Conversation and Grammar (B1) Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 5

In unserem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse weiter ausbauen. Der Fokus liegt auf dem Sprechen. Wortschatz und Redewendungen für Alltagssituationen werden trainiert, Grammatikstrukturen werden systematisch wiederholt und eingeübt. Eine Wiederholungseinheit am Anfang des Semesters macht neuen Teilnehmenden den Einstieg leicht.



Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.2, Klett Verlag

40639	Johanna Hoffmann
Ab Di 07.03.23	19:00 - 20:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 09
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Englisch am Abend – Refresher und Konversation mit Businessselementen (B2)

Aktuelle Themen und Texte aus „World & Press“, „Spotlight“ u. ä. bieten viel Stoff für Konversation. Außerdem stellt die Dozentin abwechslungsreiche Übungen zu Grammatik, Redewendungen oder Wortschatz zusammen. Themen aus dem Bereich Business English werden ebenfalls behandelt. Gerne geht die Dozentin auf Wünsche der Lernenden ein. Wir sind eine lebhaft Gruppe und freuen uns immer über neue Teilnehmende!

40640	Ursula Weingart-Brodbeck
Ab Do 02.03.23	19:45 - 21:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung
zzgl. Material	

Conversation Course (B2)

You speak quite fluently and would like to keep it that way. You like the idea of discussing topical texts, newspaper articles etc. Then this is the course for you. Whilst it is mainly a conversation course we also revise grammar problems if necessary.

40641	Julia Mosshammer
Ab Mi 01.03.23	18:30 - 20:00
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 09
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

More than Small Talk – Conversation Course (B2/C1)

Small talk is important, but we often want to discuss more substantial topics that interest us and affect our everyday lives. In this conversation course we will discuss current topics and articles from three well-known and well-respected publications: the Guardian newspaper, the Financial Times, Business Spotlight. At the same time, you will increase your vocabulary, improve your grammar, boost your confidence and your English will become more fluent. The course can be adapted according to the students' needs and wishes and can be moved online if necessary. Your teacher will provide the course materials, all you need to bring is yourself and your willingness to improve and revitalize your English. New participants are welcome.

40642	Karen Richardson
Ab Di 28.02.23	18:00 - 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Business English

NEU Business English kompakt – Onlinekurs (A2/B1)



Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch im Beruf benötigen und sich mehr Sicherheit bei der Anwendung der Sprache am Arbeitsplatz wünschen. Berufsbezogenes Wortschatztraining und Kommunikationsübungen stehen dabei im Mittelpunkt. Mögliche Themen sind „telephoning“, „office communication“, „complaints

and adjustments“, „negotiations“. Die Dozentin wird die Kursinhalte aber auch auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abstimmen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt, Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

40670	Jennifer Thomas
Ab Di 07.03.23	18:30 - 20:00
4 x, 8 UE	Virtueller Schulungsraum
135 € (ab 4 TN) incl. Kursmaterial	Eine verbindliche Anmeldung ist bis zum 21.02.23 erforderlich.

Französisch

Gebührenstaffel für Französischkurse

Die Kursgebühren für Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE=45 min).

	20 UE	24 UE	30 UE
3 TN	180,00 €	217,00 €	267,00 €
4 TN	135,00 €	163,00 €	200,00 €
5 TN	108,00 €	130,00 €	160,00 €
6 TN	90,00 €	108,00 €	133,00 €
7 TN	77,00 €	93,00 €	115,00 €
8 TN	68,00 €	81,00 €	100,00 €
9 TN	60,00 €	72,00 €	89,00 €
ab 10 TN	54,00 €	65,00 €	80,00 €

Information und Beratung Französisch

Wissen Sie noch nicht, welcher Kurs für Sie in Frage kommt? Wir helfen Ihnen gern, den Kurs zu finden, der Ihren Erwartungen, Vorkenntnissen und Zielvorstellungen entspricht.

Fachbereichsleitung:

Claudia Hörner Tel. 07161 – 650-9740 von Montag bis Donnerstag am Vormittag oder nach Vereinbarung (CHoerner@goeppingen.de)

In vielen unserer Lehrbücher können Sie online bei den Verlagen blättern. So erhalten Sie einen ersten Eindruck vom Lernstoff in den fortlaufenden Kursen.

Nach Rücksprache mit der Fachbereichsleitung ist auch ein Schnuppertermin in einem Kurs möglich.

Französisch am Vormittag

Französisch – Konversation und Auffrischung (B2) Mit guten Grundkenntnissen

Sie haben bereits solide Grundkenntnisse in der französischen Sprache und möchten darauf aufbauen. Wir arbeiten mit Material, wie z. B. Texten aus „Écoute“ und „Revue de la





Presse“, das die Dozentin zur Verfügung stellt. So erweitern wir unseren Wortschatz, festigen Grammatikkenntnisse und verbessern unsere Sprachfertigkeit.

40810	Rose Sylvia Long
Ab Mi 01.03.23	10:30 - 12:00
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Französisch – Auffrischung und Konversation (B2/C1)

Wir lesen Artikel aus der französischen Presse und frischen nach Bedarf immer wieder Grammatik auf.

40811	Marie-France Schumacher
Ab Di 28.02.23	08:55 - 10:25
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Französisch – Konversation (B2/C1)

Anhand interessanter Zeitungsartikel und Texte wird in diesem Kurs über aktuelle, kulturelle und landeskundliche Themen diskutiert. Wir tauschen Meinungen aus und vertiefen Wortschatz, Ausdrucksweise und nach Bedarf Grammatikstrukturen.

40812	Marie-France Schumacher
Ab Mi 01.03.23	10:30 - 12:00
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Französisch am Abend ● ● ● ●

Französisch (A1) Mit geringen Vorkenntnissen, ab Lektion 6

Unser Einführungskurs aus dem letzten Semester bietet einen Einstieg in die französische Sprache und bereitet Sie darauf vor, sich in wichtigen Alltagssituationen zurechtzufinden. Außerdem erfahren Sie Interessantes über

Kultur, Land und Leute.

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag

40830	Karl Schirra
Ab Mo 27.02.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 20
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Französisch (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 1

Wir haben unser Lehrbuch auf Niveaustufe A1 abgeschlossen und bauen nun mit dem Folgebuch „On y va! A2“ darauf auf.

Lehrbuch: On y va! A2 Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag

40831	Karl Schirra
Ab Di 28.02.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 20
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Französisch – Wiedereinsteigerkurs (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 2/3

Parlez-vous déjà un peu français? Oui? Alors vous êtes bienvenus dans notre cours du mercredi soir.

Dieser Kurs ist ideal für Wiedereinsteigende, die schon einmal Französisch in der Schule oder in einem Sprachkurs gelernt haben. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Voyages neu A2“ vom Klett Verlag. Neben Wortschatz, Grammatik und Übungen erfahren Sie auch einiges über Frankreich, von Korsika bis hin zur Auvergne. Kommen Sie nach Rücksprache mit der Fachbereichsleitung gerne am ersten Kursabend zum Schnuppern vorbei. Wir freuen uns über neue Teilnehmende.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett Verlag

40832	Chrystelle Biener
Ab Mi 01.03.23	18:00 - 19:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 08
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Französisch (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 6

Lehrbuch: On y va! A2 Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag

40833	Raouia Meddeb
Ab Do 02.03.23	18:45 - 20:15
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 202
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Französisch – Wiedereinsteigerkurs (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 9

Ein Kurs für alle, die schon Grundkenntnisse in der französischen Sprache haben und diese auffrischen und ausbauen möchten. Interessante Themen bieten viele Impulse für Kommunikation, Wortschatztraining und Grammatikauffrischung.

Lehrbuch: Perspectives - Allez-y! A2, Cornelsen Verlag

40834	Raouia Meddeb
Ab Di 28.02.23	18:30 - 20:00
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 18
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Französisch (B1) Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 9

Wir arbeiten in unserem Kurs mit dem Lehrbuch als Basis und wiederholen zusätzlich immer wieder ausgewählte Grammatikthemen und Wortschatz. Texte aus der Zeitschrift „Écoute“ bieten viel Stoff für Kommunikation und Sprachübungen, angepasst auf unsere Niveaustufe. Lehrbuch: On y va! B1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag

40835	Milene Cunha
Ab Mo 27.02.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 06
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Französisch Konversation (B2/C1)

Vous avez de bonnes connaissances de la langue française et vous avez envie de parler français. Venez nous rejoindre pour discuter sur des thèmes actuels tout en élargissant votre vocabulaire et en révisant certains points de grammaire.

40836	Rose Sylvia Long
Ab Mi 01.03.23	18:30 - 20:00
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung



Italienisch ● ● ● ● ● ● ●

Gebührenstaffel für Italienischkurse

Die Kursgebühren für Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE=45 min).

	20 UE	24 UE	30 UE
3 TN	180,00 €	217,00 €	267,00 €
4 TN	135,00 €	163,00 €	200,00 €
5 TN	108,00 €	130,00 €	160,00 €
6 TN	90,00 €	108,00 €	133,00 €
7 TN	77,00 €	93,00 €	115,00 €
8 TN	68,00 €	81,00 €	100,00 €
9 TN	60,00 €	72,00 €	89,00 €
ab 10 TN	54,00 €	65,00 €	80,00 €

Information und Beratung Italienisch

Wissen Sie noch nicht, welcher Kurs für Sie in Frage kommt? Wir helfen Ihnen gern, den Kurs zu finden, der Ihren Erwartungen, Vorkenntnissen und Zielvorstellungen entspricht.

Fachbereichsleitung:

Claudia Hörner Tel. 07161 – 650-9740 von Montag bis Donnerstag am Vormittag oder nach Vereinbarung (choerner@goeppingen.de)
In vielen unserer Lehrbücher können Sie online bei den Verlagen blättern. So erhalten Sie einen ersten Eindruck vom Lernstoff in den fortlaufenden Kursen.

Nach Rücksprache mit der Fachbereichsleitung ist auch ein Schnuppertermin in einem Kurs möglich.

Italienisch am Vormittag ● ● ● ●

NEU Italienisch Einführungskurs (A1) Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag, Lektion 1

40910	Carmela Crapanzano-Di Pinto
Ab Do 02.03.23	08:45 - 10:15
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 206
81 € (ab 8 TN)	mit Anmeldung

Italienisch ohne Eile (A1) Mit Vorkenntnissen ab Lektion 8

Ein Kurs für alle, die ganz entspannt und ohne Eile Italienisch lernen möchten.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag

40911	Antonella Martinovic
Ab Mi 01.03.23	10:25 - 11:55
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 7

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag

40912	Maria Simonte
Ab Mo 27.02.23	10:30 - 12:00
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 8/9

Lehrbuch: Con piacere A2, Klett Verlag

40913	Carmela Crapanzano-Di Pinto
Ab Mi 01.03.23	08:45 - 10:15
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch am Abend ● ● ● ●

NEU Italienisch – Einführungskurs (A1) Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag, Lektion 1

40930A	Yasmin Grimme
Ab Mi 01.03.23	18:00 - 19:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 07
65 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

NEU Kompaktkurse für den Italienaufenthalt (A1) Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Mit diesem Kursangebot möchten wir unseren Teilnehmenden helfen, sich in Italien in typischen Situationen, wie z.B. im Restaurant, im Hotel, beim Einkauf, mit einem kleinen Wortschatz und ersten Sätzen sprachlich besser zurechtzufinden.

Beide Kurse bieten zu unterschiedlichen Terminen den gleichen Lernstoff. Für den Unterricht wird das Lehrbuch „Italienisch à la carte neu“ vom Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525358-2) benötigt. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Buches auf unsere Bestätigung, dass der Kurs wie geplant stattfinden kann.

Kurs 1

40931	Antonella Martinovic
Ab Di 18.04.23	18:00 - 20:30
5 x, 15 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 16
58 € (ab 7 TN)	An- oder Abmeldung bis zum 04.04.23

Kurs 2

40932	Antonella Martinovic
Ab Mi 14.06.23	18:00 - 20:30
5 x, 15 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 16
58 € (ab 7 TN)	An- oder Abmeldung bis zum 25.05.23

Italienisch (A1) Mit geringen Vorkenntnissen, ab Lektion 3/4

Fortsetzung des Einführungskurses aus dem letzten Semester.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag

40933	Claudio Bricchi
Ab Do 02.03.23	19:40 - 21:10
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 203
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch (A1) Mit geringen Vorkenntnissen, ab Lektion 3/4

Fortsetzung des Einführungskurses aus dem letzten Semester

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag

40934	Dott. Vincenza Di Pinto-Indizio
Ab Mo 27.02.23	19:30 - 21:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch (A1) Mit Vorkenntnissen, ab Lektion 6

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag.

40935	Teresa De Nichilo
Ab Di 07.03.23	18:00 - 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 203
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch (A1) Mit Vorkenntnissen, ab Lektion 8

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag

40936	Teresa De Nichilo
Ab Mi 03.05.23	18:00 - 19:30
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch – Onlinekurs (A1) Mit Vorkenntnissen, ab Lektion 8/9



Ein Kurs für alle, die die Sprache lernen und Interessantes über Land und Leute erfahren möchten. Nutzen sie unser abwechslungsreiches Online-Format, das eine ortsungebundene Teilnahme ermöglicht.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag



40937	Ingrid Dannecker
Ab Do 02.03.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	Virtueller Schulungsraum
115 € (ab 7 TN)	mit Anmeldung

Kurse auf A2 Niveau

Für Teilnehmende, die schon Grundkenntnisse in der italienischen Sprache haben und diese festigen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen im Alltag stehen dabei im Vordergrund. Grundlegende grammatische Strukturen werden mit abwechslungsreichen Übungen wiederholt oder neu eingeführt und angewendet.

Italienisch (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 1

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag

40938	Claudio Bricchi
Ab Mi 01.03.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 16
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 1

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag

40939	Claudio Bricchi
Ab Do 02.03.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 203
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 1

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag

40940	Maria Simonte
Ab Mi 01.03.23	18:00 - 19:30
10 x, 20 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 03
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 2/3

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag

40941	Ingrid Dannecker
Ab Mo 27.02.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 18
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch (A2/B1) Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 3

Nachdem wir unser erstes Lehrbuch auf Niveaustufe A1 abgeschlossen hatten, haben wir

in einem angenehmen Lerntempo mit „Allegro nuovo A1“ und weiterem Übungsmaterial Wortschatz, Redemittel und Grammatik wiederholt, gefestigt und ausgebaut. Mit dem Lehrbuch „Con piacere A2“ als Basis und abwechslungsreichem Material der Dozentin lernen wir weiter. Kommunikation steht in unserer Gruppe im Mittelpunkt. Über neue Teilnehmende freuen wir uns.

Lehrbuch: Con piacere A2, Klett Verlag

40942	Antonella Martinovic
Ab Mi 01.03.23	18:00 - 19:30
10 x, 20 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 16
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch (A2/B1) Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 6/7

In unserem Kurs arbeiten wir schon seit einigen Semestern auf Niveaustufe A2. Mit „Con piacere A2“ bleiben wir weiterhin bei einem A2-Lehrbuch als Basis für den Unterricht, um Wortschatz, Redemittel und Grammatik zu wiederholen und zu festigen. Mit zusätzlichem Übungsmaterial der Dozentin bauen wir aber auch unsere Sprachkenntnisse stetig weiter aus. Kommunikation steht in unserer Gruppe im Mittelpunkt.

Lehrbuch: Con piacere A2, Klett Verlag

40943	Maria Simonte
Ab Mo 27.02.23	18:00 - 19:30
10 x, 20 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 08
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Italienisch online – Auffrischung (A2/B1) Mit guten Grundkenntnissen



Wir haben ein Lehrbuch auf Niveaustufe A2 beendet und werden diese Sprachkenntnisse mit Unterrichtsmaterial der Dozentin auffrischen und vertiefen. Dem Wunsch der Gruppe, Grammatikstrukturen auf Niveau B1 zu erarbeiten, wird ebenfalls mit entsprechendem Material nachgekommen.

40944	Dott. Vincenza Di Pinto-Indizio
Ab Di 28.02.23	19:45 - 21:15
15 x, 30 UE	Virtueller Schulungsraum
80 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

Italienisch – Auffrischung und Konversation (B1/B2) Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 4/5

Unser Kurs bietet Alltagsthemen, klare Lernstrukturen, Hör- und Lesetexte, Wortschatzübungen sowie regelmäßige Wiederholung des Gelernten. Kommunikation steht dabei immer im Mittelpunkt.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag

40945	Ingrid Dannecker
Ab Di 28.02.23	18:00 - 19:30
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung



**Italienisch Konversation****Italienisch –
Conversazione e grammatica (B2/C1)**

Il corso è indirizzato a coloro che possiedono una buona conoscenza della lingua italiana e intendono rinfrescare e ampliare loro conoscenze linguistiche. Tratteremo argomenti di cultura generale prendendo spunto da giornali e riviste italiane. Faremo anche molti esercizi inseriti in un contesto di lingua viva.

40946	Dott. Vincenza Di Pinto-Indizio
Ab Mo 27.02.23	17:45 - 19:15
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

**Italienisch –
„Chiacchieriamo“ in italiano (B2/C1)**

Ami il Belpaese? Hai delle buone conoscenze della lingua italiana? Hai voglia di conversare in italiano? Vuoi rinfrescare e ampliare le tue conoscenze linguistiche? Frequenta questo corso e i tuoi desideri saranno esauditi. Tratteremo argomenti di cultura generale prendendo spunto da giornali e riviste italiane.

40947	Dott. Vincenza Di Pinto-Indizio
Ab Di 28.02.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch**Gebührenstaffel für Spanischkurse**

Die Kursgebühren für Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE=45 min).

	20 UE	24 UE	30 UE
3 TN	180,00 €	217,00 €	267,00 €
4 TN	135,00 €	163,00 €	200,00 €
5 TN	108,00 €	130,00 €	160,00 €
6 TN	90,00 €	108,00 €	133,00 €
7 TN	77,00 €	93,00 €	115,00 €
8 TN	68,00 €	81,00 €	100,00 €
9 TN	60,00 €	72,00 €	89,00 €
ab 10 TN	54,00 €	65,00 €	80,00 €

Information und Beratung Spanisch

Wissen Sie noch nicht, welcher Kurs für Sie in Frage kommt? Wir helfen Ihnen gern, den Kurs zu finden, der Ihren Erwartungen, Vorkenntnissen und Zielvorstellungen entspricht.
Fachbereichsleitung:
Claudia Hörner Tel. 07161 – 650-9740 von Montag bis Donnerstag am Vormittag oder nach Vereinbarung (CHoerner@goeppingen.de)

In vielen unserer Lehrbücher können Sie online bei den Verlagen blättern. So erhalten Sie einen ersten Eindruck vom Lernstoff in den fortlaufenden Kursen.

Nach Rücksprache mit der Fachbereichsleitung ist auch ein Schnuppertermin in einem Kurs möglich.

Spanisch am Vormittag**NEU Spanisch – Einführungskurs (A1)
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag, Lektion 1

42210A	Petra Moll de Albarrán
Ab Di 28.02.23	10:30 - 12:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

**Spanisch (A2)
Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 4/5**

Unser Kurs richtet sich an Spanischlernende, die bereits über Kenntnisse auf A1-Niveau verfügen und diese ausbauen möchten. Eine nette Gruppe freut sich über neue Teilnehmende.
Lehrbuch: Perspectivas Ya! A2, Cornelsen Verlag

42211	Alberto Fernandez
Ab Mo 27.02.23	08:45 - 10:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

**Spanisch (A2)
Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 5**

Ein Kurs für Teilnehmende, die bereits über gute Sprachkenntnisse auf Niveaustufe A1 verfügen und diese nun mit einem Lehrbuch auf A2-Niveau und praktischen Kommunikationsübungen ausbauen wollen.

Lehrbuch: Caminos hoy A2, Klett Verlag

42212	Janeth Schreiber-Contreras
Ab Mi 01.03.23	08:45 - 10:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch Konversation (A2/B1)

Este curso de conversación está pensado para estudiantes del español que posean un nivel B1. En caso necesario se tratarán temas de gramática que luego pondremos en práctica en nuestros diálogos. Los textos y ejercicios serán proporcionados por el profesor. El precio por las fotocopias se establecerá el primer día de clase.

42213	Alberto Fernandez
Ab Mo 27.02.23	10:25 - 11:55
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

**Spanisch (B1/B2)
Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 8**

Conversación, plática, dialogo determinarán nuestro curso. Así hablaremos sobre temas actuales (sociopolíticos, económicos, literarios) y/o sobre otros temas de interés. Para poder conocer el „español literario“ nos servirán novelas de autores conocidos entre otros. Aparte de eso nos ayudarán textos de diarios o revistas espanoles para perfeccionar el idioma. Literatura básica será el libero de texto.
Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett Verlag

42214	Petra Moll de Albarrán
Ab Do 02.03.23	10:30 - 12:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch am Abend und am Wochenende**NEU Spanisch – Einführungskurs (A1)
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, Lektion 1

42215A	Romina Pellegrotti
Ab Do 02.03.23	19:30 - 21:00
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 08
80 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

**NEU Spanisch – Einführungskurs (A1)
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Neben dem Lehrbuch ist eigenes Material der Dozentin Arbeitsgrundlage im Kurs.
Lehrbuch: nach Vereinbarung

42216A	Maria Luisa Haux
Ab Di 21.03.23	19:40 - 21:10
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 05
80 € (ab 10 TN)	mit Anmeldung

**NEU Kompaktkurs für den Aufenthalt in
Spanien oder Lateinamerika (A1)
Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Mit diesem Kursangebot möchten wir unseren Teilnehmenden helfen, sich in typischen Situationen, wie z.B. im Restaurant, im Hotel, beim Einkauf, mit einem kleinen Wortschatz und ersten Sätzen sprachlich besser zurechtzufinden. Arbeitsmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist im Preis inklusive.



42217A	Maria Luisa Haux
Ab Sa 22.04.23	09:30 - 11:45
5 x, 15 UE	① vhs-Haus, Raum 202
61 € (ab 7 TN)	Verbindliche Anmeldung bis zum 14.04.23 erforderlich.

Spanisch (A1) Mit geringen Vorkenntnissen, ab Lektion 3/4

Fortsetzung des Einführungskurses aus dem letzten Semester. Neben dem Lehrbuch stellt die Dozentin eigenes Unterrichtsmaterial mit Zusatzübungen zur Verfügung, um das Gelernte zu vertiefen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag

42218	Claudia Torres Hernandez
Ab Di 07.03.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 16
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch (A1) Mit Vorkenntnissen, ab Lektion 4/5

Neben dem Lehrbuch ist eigenes Material der Dozentin Arbeitsgrundlage im Kurs.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag

42219	Maria Luisa Haux
Ab Mo 20.03.23	18:00 - 19:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 05
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch (A1) Mit Vorkenntnissen, ab Lektion 4/5

Neben dem Lehrbuch ist eigenes Material der Dozentin Arbeitsgrundlage im Kurs.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag

42220	Maria Luisa Haux
Ab Mo 20.03.23	19:40 - 21:10
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 05
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch (A1) Mit geringen Vorkenntnissen, ab Lektion 6/7

Neben dem Lehrbuch stellt die Dozentin eigenes Unterrichtsmaterial mit Zusatzübungen zur Verfügung, um das Gelernte zu vertiefen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag

42221	Claudia Torres Hernandez
Ab Mo 06.03.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 16
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch (A1) Mit Vorkenntnissen, ab Lektion 8

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag

42222	Maria del Mar Casado Jimenez
Ab Do 02.03.23	18:00 - 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Kurse auf A2 Niveau

Für Teilnehmende, die schon Grundkenntnisse in der spanischen Sprache haben und diese festigen und erweitern wollen. Sprechen und Verstehen im Alltag stehen dabei im Vordergrund. Grundlegende grammatische Strukturen werden mit abwechslungsreichen Übungen wiederholt oder neu eingeführt und angewendet.

Spanisch (A2) Mit Grundkenntnissen

Wenn Sie bereits ein Lehrbuch auf der Niveaustufe A1 abgeschlossen haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen, dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Die mündliche Kommunikation ist uns wichtig und steht im Mittelpunkt des Unterrichts. Die Dozentin stellt hierfür eigenes Material zur Verfügung. Zu Semesterbeginn werden wir besprechen, ob ein Lehrbuch auf A2-Niveau ebenfalls Arbeitsgrundlage im Kurs sein soll. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Nach Vereinbarung

42223	Maria Luisa Haux
Ab Di 21.03.23	18:00 - 19:30
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 05
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 9

Ein Kurs für Teilnehmende, die bereits über gute Sprachkenntnisse auf Niveaustufe A1 verfügen und darauf aufbauen möchten. Praktische Kommunikationsübungen, zusätzliches Lehrmaterial und verschiedene Lernspiele machen den Unterricht lebendig.

Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber Verlag

42224	Janeth Schreiber-Contreras
Ab Do 02.03.23	17:30 - 19:00
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung



Spanisch ohne Eile (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 7

Ein Kurs mit gründlicher Grammatikvermittlung auf Mittelstufenniveau, Hörverstehensübungen, Konversation und Landeskunde. Hausaufgaben sind für den Unterricht nicht erforderlich.

Lehrbuch: Eso Es! Band 2

42225	Teresa Weller
Ab Mi 01.03.23	19:45 - 21:15
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 08
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch ohne Eile (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 15

Ein Kurs für Teilnehmende jeden Alters, die gerne langsamer lernen, aber keine Probleme mit der spontanen Reaktion in den Konversationsübungen haben, wenn auch mit Fehlern. Neben der Kommunikation wird im Kurs auf gründliche Grammatikvermittlung Wert gelegt. Hausaufgaben sind für den Unterricht nicht erforderlich.

Lehrbuch: Eso sí! Band 2

42226	Teresa Weller
Ab Di 07.03.23	16:30 - 18:00
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

**Spanisch (A2/B1)****Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 12**

Wir sind in unserem Lehrbuch "Con gusto nuevo A2" bei der letzten Lektion angekommen, die wir entspannt bearbeiten werden. Neue Teilnehmende, die herzlich willkommen sind, erhalten im Unterricht Kopien. Im Anschluss daran werden wir uns mit einem neuen Buch und vielen Impulsen für die Kommunikation auf die nächste Niveaustufe vorbereiten.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag

42227	Maria del Mar Casado Jimenez
Ab Mi 01.03.23	19:40 - 21:10
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch (A2/B1)**Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 12**

Wir sind in unserem Lehrbuch "Con gusto nuevo A2" bei der letzten Lektion angekommen, die wir entspannt bearbeiten werden. Neue Teilnehmende, die herzlich willkommen sind, erhalten im Unterricht Kopien. Im Anschluss daran werden wir uns mit einem neuen Buch und vielen Impulsen für die Kommunikation auf die nächste Niveaustufe vorbereiten.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag

42228	Maria del Mar Casado Jimenez
Ab Do 02.03.23	19:40 - 21:10
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch Konversation (A2/B1)

Wir unterhalten uns über viele interessante Themen und frischen bei Bedarf Grammatik auf. Neue Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

42229	Alberto Fernandez
Ab Mo 27.02.23	18:00 - 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch Konversation (A2/B1)

Unsere Gruppe hat bereits mit einem Lehrwerk auf B1 Niveau gearbeitet, möchte nun aber mit einfachen Themen und einem Basiswortschatz den Fokus auf die Kommunikation richten und mehr Sicherheit im Sprechen erlangen. Texte bzw. gemeinsame Ideen- und Wortschatzsammlungen (Mindmaps) werden in Gesprächsthemen einführen und bilden die Grundlage für entspannte Kommunikation. Wo nötig, werden wir auch Grammatikstrukturen wiederholen. Neue Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

42230	Alberto Fernandez
Ab Di 28.02.23	18:00 - 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Kurse auf B1 und B2 Niveau

Für Teilnehmende, die bereits über gute Grundkenntnisse verfügen und diese auffrischen und erweitern wollen. Die Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fertigkeiten im Hören, Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen zu trainieren. Mit abwechslungsreichen Übungen wird auch Unterstützung im Bereich Grammatik gegeben.

Spanisch am Samstag (B1)**Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 1**

Lehrbuch: Perspectivas Ya! B1, Cornelsen Verlag

42231	Alberto Fernandez
Ab Sa 04.03.23	09:00 - 10:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 208
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch – Konversation (B1)**Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 3**

Lehrbuch: Impresiones B1, Hueber Verlag

42232	Janeth Schreiber-Contreras
Ab Fr 03.03.23	16:00 - 17:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch – Konversation (B1)**Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 10**

Neben dem Lehrbuch bietet zusätzliches Textmaterial mit interessanten Themen viele Impulse für Konversation, die in unserer Gruppe im Mittelpunkt steht. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Perspectivas Ya! B1, Cornelsen Verlag

42233	Alberto Fernandez
Ab Do 02.03.23	18:00 - 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	Mit Anmeldung

Spanisch (B1/B2) – Konversation und Grammatik, ab Lektion 17

Für Teilnehmende ohne Probleme mit dem Verstehen oder mit der spontanen Reaktion in der

Konversation, wenn auch mit Fehlern. Der Kurs eignet sich auch für Gymnasiasten mit entsprechenden Kenntnissen auf B1-Niveau, die ihre Kompetenzen in der Kommunikation verbessern und Grammatikstrukturen wie Indicativo und Subjuntivo praktisch anwenden möchten. Mit unserem Lehrbuch Eso sí! Band 2 werden wir Wortschatz und Grammatik der Lektionen 1-17 auffrischen.

Lehrbuch: Eso sí! Band 2

42234	Teresa Weller
Ab Do 02.03.23	18:30 - 20:00
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 07
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch Konversation (B1/B2)
Mit guten Grundkenntnissen

Este es un curso muy comunicativo con temas actuales y de la vida diaria. Conoceremos más de los países hispanohablantes. Será una clase divertida e interesante.

Lehrbuch: Nach Vereinbarung

42235	Janeth Schreiber-Contreras
Ab Mo 27.02.23	18:00 - 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 206
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Spanisch (B1/B2)**Auffrischung und Konversation**

Para participantes con buenos conocimientos de gramática básica. Punto principal gramática superior y conversación.

Lehrbuch: Eso sí! Band 2

42236	Teresa Weller
Ab Mo 06.03.23	18:45 - 20:15
12 x, 24 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 03
Gebühr nach TN	Mit Anmeldung

Spanisch (B2)**Konversation – Grammatik – Vertiefung**

Para participantes que no deseen perder la práctica del idioma aprendido. De su perfeccionamiento y ampliación, por medio de temas actuales políticos, sociales, de la vida cotidiana, culturales, etc., me encargo yo. Conversación libre y guiada.

Arbeitsmaterial wird von der Lehrerin gestellt. Grammatik wird, wo nötig, aufgefrischt.

42237	Teresa Weller
Ab Di 07.03.23	18:15 - 19:45
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	mit Anmeldung



40242	Min-Chu Gunzenhauser
Ab Mo 27.02.23	19:40 - 21:10
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Chinesisch (A2/B1) – Onlinekurs Mit guten Vorkenntnissen, ab Einheit 7



Sie haben bereits mehrere Semester Chinesisch gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse vertiefen. Auf Grundlage gelernter Vokabeln und Grammatik üben wir mit Unterstützung verschiedener Medien Dialoge für Alltagssituationen.

Lehrbuch: China entdecken, Lehrbuch 2 (ISBN 978-3-905816-53-2)

40243	Min-Chu Gunzenhauser
Ab Mi 01.03.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
133 € (ab 6 TN)	mit Anmeldung

Chinesisch (B2) Mit sehr guten Vorkenntnissen, ab Einheit 6

In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Sprachkompetenzen im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben und erweitern Ihre Kenntnisse der chinesischen Kultur. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: China entdecken, Lehrbuch 3 (ISBN 978-3-905816-55-6)

40244	Min-Chu Gunzenhauser
Ab Di 28.02.23	19:40 - 21:10
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Chinesische Lesestunde online Mit guten Vorkenntnissen



Ein Kurs für Teilnehmende, die ca. 500 Vokabeln kennen und ihre Schriftzeichenkenntnisse erweitern möchten. Wir lesen Geschichten und Texte ohne Pinyin.

Lehrbuch: Nach Vereinbarung

40245	Min-Chu Gunzenhauser
Ab Fr 03.03.23	18:15 - 19:15
10 x, 13,3 UE	Virtueller Schulungsraum
72 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

Sonstige Sprachen ● ● ● ● ●

Gebührenstaffel für Sonstige Sprachen

Die Kursgebühren für Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden (TN) und der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 UE=45 min).

	20 UE	24 UE	30 UE
3 TN	180,00 €	217,00 €	267,00 €
4 TN	135,00 €	163,00 €	200,00 €
5 TN	108,00 €	130,00 €	160,00 €
6 TN	90,00 €	108,00 €	133,00 €
7 TN	77,00 €	93,00 €	115,00 €
8 TN	68,00 €	81,00 €	100,00 €
9 TN	60,00 €	72,00 €	89,00 €
ab 10 TN	54,00 €	65,00 €	80,00 €

Information und Beratung Sonstige Sprachen

Wissen Sie noch nicht, welcher Kurs für Sie in Frage kommt? Wir helfen Ihnen gern, den Kurs zu finden, der Ihren Erwartungen, Vorkenntnissen und Zielvorstellungen entspricht.

Fachbereichsleitung:

Claudia Hörner Tel. 07161 – 650-9740 von Montag bis Donnerstag am Vormittag oder nach Vereinbarung (CHOerner@goepplingen.de)
In vielen unserer Lehrbücher können Sie online bei den Verlagen blättern. So erhalten Sie einen ersten Eindruck vom Lernstoff in den fortlaufenden Kursen.

Nach Rücksprache mit der Fachbereichsleitung ist auch ein Schnuppertermin in einem Kurs möglich.

Chinesisch (A1) Mit Vorkenntnissen, ab Einheit 4

Wir haben bereits zwei Semester Chinesisch gelernt und bauen darauf auf. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Kenntnissen sind

herzlich willkommen.

Unser Themen in diesem Semester: Internetprofil mit Lieblingssperson und Lieblingstier, das Aussehen von Personen beschreiben, Adressen, Telefonnummern und Email-Adressen schreiben, Kurznachrichten beantworten.

Lehrbuch: China entdecken, Lehrbuch 1 (ISBN 978-3-905816-51-8)

40240	Min-Chu Gunzenhauser
Ab Mi 01.03.23	19:40 - 21:10
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Chinesisch (A2) Mit guten Vorkenntnissen, ab Einheit 5

In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Kompetenzen im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben und erfahren viel Interessantes über die chinesische Kultur. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: China entdecken, Lehrbuch 2 (ISBN 978-3-905816-53-2)

40241	Min-Chu Gunzenhauser
Ab Mo 27.02.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 207
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Chinesisch (A2/B1) Mit guten Vorkenntnissen, ab Einheit 7

Ein Kurs für alle, die bereits mehrere Semester Chinesisch gelernt haben und gute Kenntnisse der Sprache mitbringen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Auf Grundlage gelernter Vokabeln und Grammatik üben wir mit Unterstützung verschiedener Medien Dialoge für Alltagssituationen.

Lehrbuch: China entdecken, Lehrbuch 2 (ISBN 978-3-905816-53-2)



Wir suchen engagierte **Kursleiterinnen** und **Kursleiter** auf Honorarbasis für **Chinesisch, Japanisch** und **nordeuropäische Sprachen**.

Wenn Sie über sehr gute Kenntnisse in der zu unterrichtenden Sprache und auch über gute Deutschkenntnisse verfügen, dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Unterrichtserfahrung und / oder die Bereitschaft zur Teilnahme an Fortbildungen sind erwünscht.

Kontakt: Claudia Hörner, Tel. 07161/650-9740, CHoerner@goeppingen.de

Finnisch – Onlinekurs (A1) Mit Vorkenntnissen, ab Lektion 11



Unser Onlinekurs geht nun im 4. Semester weiter und bietet einen Einstieg in die finnische Sprache. Er bereitet Sie darauf vor, sich in wichtigen Alltagssituationen zurechtzufinden.

Außerdem erfahren Sie Interessantes über Kultur, Land und Leute.

Lehrbuch: Hei! Moi! Terve! Band 1, Buske Verlag

40740	Marja Gülch
Ab Do 02.03.23	18:30 - 20:00
12 x, 24 UE	Virtueller Schulungsraum
93 € (ab 7 TN)	mit Anmeldung (keine Schüler- oder Studentenermäßigung)

Japanisch (A1) Mit Vorkenntnissen, ab Lektion 11

Unser Kurs geht nun in das dritte Semester. Er richtet sich an alle, die an der japanischen Sprache und Kultur interessiert sind. Die Dozentin ergänzt den Lernstoff im Lehrbuch stets durch Wortschatz, der in der japanischen Gesellschaft derzeit aktuell ist. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1

41110A	Yoshimi Schweizer-Deguchi
Ab Mo 27.02.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 30
Gebühr nach TN	mit Anmeldung (keine Schüler- oder Studentenermäßigung)

NEU Kroatisch – Einführungskurs (A1) Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse der kroatischen Sprache und erfahren Interessantes über Kultur, Land und Leute. Ein Kurs für alle, die mit einem abwechslungsreichen

Unterricht eine neue Sprache lernen wollen!
Lehrbuch: Ucimo hrvatski 1, Lektion 1

41210	Melita Trapp
Ab Di 28.02.23.	19:40 - 21:10
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 30
100 € (ab 8 TN)	mit Anmeldung

Kroatisch (A1) Mit geringen Vorkenntnissen, ab Lektion 6

In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse der kroatischen Sprache und erfahren Interessantes über Kultur, Land und Leute. Ein Kurs für alle, die mit einem abwechslungsreichen Unterricht eine neue Sprache lernen wollen!
Lehrbuch: Ucimo hrvatski 1

41211	Melita Trapp
Ab Mi 01.03.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 30
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Kroatisch (A2) Mit Grundkenntnissen

Der Kurs eignet sich für alle, die das Lehrwerk Ucimo hrvatski 1 absolviert haben und die dadurch erworbenen Grundkenntnisse erweitern möchten.

Lehrbuch: Nach Vereinbarung

41212	Melita Trapp
Ab Di 28.02.23	18:00 - 19:30
12 x, 24 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 30
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

NEU Neugriechisch – Einführungskurs (A1) Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Unser Einführungskurs bietet einen Einstieg in die griechische Sprache und Schrift und bereitet Sie darauf vor, sich in wichtigen Alltagssituationen zurechtzufinden. Zusätzlich zum Lernstoff erfahren Sie viel Interessantes über Kultur, Land und Leute.

Lehrbuch: Nach Vereinbarung

41310	Sofia Zoi Sotiriadou
Ab Mi 01.03.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 07
100 € (ab 8 TN)	mit Anmeldung

Neugriechisch – Onlinekurs (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 10



Wir lernen nun schon seit 4 Semestern zusammen Griechisch. Neben dem Unterrichtsstoff im Lehrbuch gibt es immer Übungen und Impulse, um Wortschatz und Grammatik in kleinen Gesprächen anzuwenden. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen
Lehrbuch: Griechisch aktiv, Neuauflage,

Verlag Buske (ISBN: 978-3-87548-693-3)

41311	Christina Oungrini
Ab Mo 27.02.23	19:00 - 20:30
15 x, 30 UE	Virtueller Schulungsraum
115 € (ab 7 TN)	mit Anmeldung

Neugriechisch – Onlinekurs (A2) Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 14/15



Seit mehreren Semestern lernen wir mit viel Freude zusammen Griechisch. Auch in diesem Semester wird unser Kurs online weitergeführt. Mit unserem Arbeitsbuch, viel eigenem Arbeitsmaterial, Wiederholungen, Lektüren und Informationen über oder aus unserem Lieblingsland wird der Unterricht abwechslungsreich gestaltet.

Lehrbuch: Griechisch aktiv, Neuauflage, Verlag Buske (ISBN: 978-3-87548-693-3)

41312	Anja Marks
Ab Do 02.03.23	19:00 - 20:30
15 x, 30 UE	Virtueller Schulungsraum
100 € (ab 8 TN)	mit Anmeldung

Neugriechisch (A2/B1) Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 3

Schon seit einigen Semestern lernen wir zusammen Griechisch. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Pame!“ als Basis, Kommunikation steht aber im Mittelpunkt des Kurses. So bauen wir unsere Sprachkenntnisse stetig weiter aus und wenden Gelerntes aktiv an. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Pame! A2, Hueber Verlag

41313	Christina Oungrini
Ab Di 28.02.23	19:00 - 20:30
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 09
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Neugriechisch (A2/B1) Mit guten Grundkenntnissen

Kalos irthate! Wiedereinsteiger/innen willkommen! Wir führen unseren Kurs nach einer Semesterpause weiter und heißen neue Teilnehmende herzlich willkommen. In unserem abwechslungsreichen Unterricht sprechen wir in angenehmer Atmosphäre natürlich über Griechenland, Alltagsthemen, wiederholen Grammatik und lesen eine Lektüre.

Lehrbuch: Nach Vereinbarung

41314	Anja Marks
Ab Di 28.02.23	19:45 - 21:15
15 x, 30 UE	① vhs-Haus, Raum 210
Gebühr nach TN	mit Anmeldung



NEU Polnisch online – Einführungskurs (A1) Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse



Unser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die polnische Sprache und bereitet Sie darauf vor, sich in wichtigen Alltagssituationen zurechtzufinden. Außerdem erfahren Sie viel Interessantes über Kultur, Land und Leute.

Das Online-Format ermöglicht Ihnen eine ortsungebundene Teilnahme. Wenn Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich gerne an die Fachbereichsleitung Tel. 07161/650-9740.

Lehrbuch: Witam! aktuell, Hueber Verlag, Lektion 1

41630	Romana Wojtynek
Ab Do 02.03.23	18:30 - 20:00
12 x, 24 UE	Virtueller Schulungsraum
130 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

Polnisch – Onlinekurs (A2) Mit Grundkenntnissen, ab Lektion 12



Wir haben schon 4 Semester Polnisch zusammen gelernt und bereits mit einem Lehrwerk auf Niveaustufe A1 gearbeitet. Nun bauen wir mit „Razem neu“ darauf auf. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Razem neu A1-A2, Klett Verlag

41631	Romana Wojtynek
Ab Mo 27.02.23	18:00 - 19:30
12 x, 24 UE	Virtueller Schulungsraum
130 € (ab 5 TN)	mit Anmeldung

NEU Portugiesisch – Einführungskurs (A1) Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die portugiesische Sprache und bereitet Sie darauf vor,

sich in wichtigen Alltagssituationen zurechtzufinden. Außerdem erfahren Sie Interessantes über Kultur, Land und Leute. Unsere Dozentin ist Portugiesin und so liegt der Schwerpunkt im Unterricht auf europäischem Portugiesisch.

Lehrbuch: Nach Vereinbarung

41740	Helena Cristina Silva
Ab Di 28.02.23	18:00 - 19:30
15 x, 30 UE	③ Schiller-Realschule, Raum 17
100 € (ab 8 TN)	mit Anmeldung

Portugiesisch (A2) Mit Grundkenntnissen

Wir lernen seit einigen Semestern zusammen Portugiesisch. Wir haben ein Lehrbuch auf der Niveaustufe A1/A2 abgeschlossen und wollen nun mit einem neuen Buch darauf aufbauen. Die Niveaustufe wird in diesem Semester A2 bleiben.

Unsere Dozentin ist Brasilianerin, geht aber auch gerne auf europäisches Portugiesisch ein. Über neue Teilnehmende freuen wir uns.

Lehrbuch: Nach Vereinbarung

41741	Julia Gutberlet
Ab Mi 01.03.23	19:40 - 21:10
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Portugiesisch (B1) Mit guten Grundkenntnissen, ab Lektion 8

Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch stellt die Dozentin zusätzliches Material zur Verfügung. Die Kommunikation steht im Mittelpunkt unseres Kurses. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen. Unsere Dozentin ist Brasilianerin, geht aber gern auch auf europäisches Portugiesisch ein.

Lehrbuch: Novo Avenida Brasil 3 (B1), Klett Verlag

41742	Julia Gutberlet
Ab Mi 01.03.23	18:00 - 19:30
12 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 211
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

Russisch (A1) Mit geringen Vorkenntnissen, ab Lektion 6/7

Wir haben bereits ein Semester zusammen Russisch gelernt. Neben Wortschatz und ersten, einfachen Grammatikstrukturen haben wir uns auch mit der kyrillischen Schrift vertraut gemacht. Zusätzlich zum Lernstoff vermittelt die Dozentin viel Interessantes über Land, Kultur und Leute. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen..

Lehrbuch: Mocht neu A1-A2, Klett Verlag

41940	Galina Radeke
Ab Di 28.02.23	18:00 - 19:30
12 x, 24 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 14
Gebühr nach TN	mit Anmeldung

NEU Türkisch – Einführungskurs (A1) Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die türkische Sprache und bereitet Sie darauf vor, sich in wichtigen Alltagssituationen zurechtzufinden. Außerdem erfahren Sie Interessantes über Kultur, Land und Leute.

Lehrbuch: Nach Vereinbarung

42440	Aynur Hidiroglu
Ab Mo 27.02.23	19:00 - 20:30
15 x, 30 UE	⑤ Uhland-Realschule, Raum 07
100 € (ab 8 TN)	mit Anmeldung



FIT FÜR DEN BERUF - WEITERKOMMEN MIT DER VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des VHS-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch in den anderen Programmbereichen: wie z. B. interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, Vorträge zum Thema Kind und Karriere, berufsbezogene Sprachkurse.

Hauptschulabschluss / Schulfremdenprüfung

Unterrichtsbeginn: Oktober 2023
Infos/Anmeldung: 07161 650-9705
Aktueller Flyer in der vhs erhältlich.

Vorbereitung auf das Fach Englisch für junge Erwachsene mit geringen Englischkenntnissen. Siehe Fachbereich Sprachen.

Abendgymnasium

Infoabend: September 2023, 18:00
Sprechstunde: Immer donnerstags
17:30-18:30, VHS-Haus
Information: Franz Fischer
Telefon: 07161 650-9760.
Den aktuellen Flyer finden Sie auf der Internetseite der vhs:
www.vhs-goepplingen.de

Schritt werden Sie durch praktische Übungen für Ihren Körperausdruck, Ihre Stimme und Ihr Sprechen sensibilisiert - die Grundlage für eine gelungene Vortragssituation. Im zweiten Schritt folgen Zweier-, Einzel- und Gruppenübungen, die Ihren Vortrag prägnanter und verständlicher machen. Schlussendlich üben Sie an konkreten Vortragssituationen die gelernten Inhalte direkt umzusetzen.

50101	Philipp Falser
Fr 23.06.23	15:30 - 22:00
1 x, 9 UE	① vhs-Haus, Raum 105
89 €	mit Anmeldung

Überzeugen statt überreden

Im Beruf treffen wir aufgrund unserer Kompetenz regelmäßig wichtige Entscheidungen. Diese Entscheidungen so zu kommunizieren, dass sie von den Kollegen und Mitarbeitern mitgetragen und produktiv umgesetzt werden, ist das Fundament für eine gelingende Zusammenarbeit und dabei oftmals eine Herausforderung. Das Seminar richtet sich an Berufstätige, die immer wieder in die Situation kommen Mitarbeiter und Kollegen von Entscheidungen, betrieblichen Veränderungen und Anpassungen zu überzeugen. In solchen Situationen ist es zum einen notwendig das Problem verständlich auf den Punkt zu bringen, die Mitarbeiter und Kollegen mit Ihren Problemlösungen zu Wort kommen zu lassen und gleichzeitig von Ihrem Lösungsvorschlag zu überzeugen. Zum anderen ist dabei auch die Art und Weise der Präsentation entscheidend - schaffe ich es auch körperlich einen Standpunkt einzunehmen? Kann ich den Kontakt zu meinen Zuhörern halten während ich spreche? Und erreiche ich eine stimmliche Präsenz, die den Raum füllt und zusätzlich überzeugt? In vielen praktischen Übungen werden Sie für diese Situationen vorbereitet um in Zukunft Problemlösungen in Inhalt und Präsentationsform überzeugender zu präsentieren.

50102	Philipp Falser
Fr 14.07.23	15:30 - 22:00
1 x, 9 UE	① vhs-Haus, Raum 106
89 €	mit Anmeldung



ist eine Gemeinschaftsinitiative der Volkshochschulen Esslingen, Göppingen, Kirchheim, Nürtingen und Leinfelden-Echterdingen im Bereich der beruflichen Bildung. Wir unterstützen regionale Unternehmen sowie Verwaltungen mit hochwertigen Weiterbildungsangeboten vor Ort, die sie in ihrer Marktpresenz und in ihrem Verwaltungsauftrag unterstützen. Ziel ist es die Wirtschaftskraft zu stärken und die Attraktivität der Region für Unternehmen und Mitarbeiter zu erhöhen. Die Kooperation verbindet die fachliche Kompetenz eines qualifizierten Teams von Trainerinnen / Trainern mit der langjährigen Erfahrung etablierter Bildungseinrichtungen.

Mehr Infos unter www.vhs-4business.de

Kommunikations-, Führungs- und Arbeitstechniken



Rhetorik – Kompetent, sicher und verständlich präsentieren und informieren

Das Seminar richtet sich an Menschen, die berufsbedingt, oder durch ehrenamtliche Tätigkeiten, oft in die Situation kommen, in der Öffentlichkeit vor Gruppen zu sprechen, Vorträge zu halten oder Inhalte zu präsentieren. In solchen Situationen ist es einerseits notwendig die Zuhörer durch Stimme, Sprechen und Präsenz bestmöglich zu erreichen. Andererseits ist es wichtig, den Vortrag so aufzubauen, dass er nachvollziehbar ist und wesentliche Sachverhalte im Gedächtnis bleiben. Das Ziel des Seminars ist es, die individuelle Vortragskompetenz nachhaltig zu verbessern, um in Zukunft sicherer, kompetenter und eindrucklicher zu präsentieren. Im ersten



Vom Mitarbeiter*In zur Führungskraft

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geworfen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen durch die Entwicklung von der/vom Mitarbeiter/in bzw. Kollegin/Kollegen zum Vorgesetzten deutlich.

In den Bereichen · Umgang mit Mitarbeitern · Ziele setzen und erreichen und · Umgang mit Fehlverhalten wird führendes Handeln erwartet,



wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, den eigenen Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis thematisiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab.

50103	Elisabeth Brosowski
Mo 06.03.23	09:00 - 17:00
1 x, 10 UE	① vhs-Haus, Raum 106
205 € Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen	mit Anmeldung



Online – Feedbackgespräche professionell führen



Professionelles Feedback ist eine grundlegende kommunikative Fertigkeit, die für eine persönliche Weiterentwicklung in der Berufswelt unabdingbar ist. In diesem Online Seminar lernen Sie Strategien kennen, um Feedback wirksam und zielgenau zu geben und anzunehmen.

Zielgruppe:

Alle Personen, die Feedback souverän und professionell geben aber auch annehmen möchten. Inhalte - Ziele, Aufbau und Struktur von Feedback - JoHari-Fenster: Geeignete und weniger geeignete Themenfelder - Wahrnehmung, Interpretation, Bewertung - Regeln für das Geben und Annehmen von Feedback - Herausfordernde Situationen für Feedbackgebende und -nehmende - Praxissituationen: Vorbereitung eines Gesprächs, Formulierungen, Feedback Gespräche führen

Methodik

Fachlicher Input, Diskussion, Gruppenarbeit, Kollegiale Beratung, Online Methoden

50104	Evelyn Kälker
Di 09.05.23	09:00 - 16:30
1 x, 10 UE	Virtueller Schulungsraum
289 € inkl. Unterlagen	mit Anmeldung



Unternehmer – Forum – Zukunft – Workshop „Nachfolge beginnt gestern“

Wenn Sie jetzt fest im Sattel Ihres Unternehmens sitzen und trotzdem schon überlegen, wie Sie mittelfristig aus dem Unternehmen ausscheiden können, ist dieser Workshop für

Sie richtig. Sie gewinnen einen persönlichen Einstieg ins Thema und erfahren, wie Sie die Nachfolge für Ihr Unternehmen langfristig gut vorbereiten können. Wir sind Experten für Unternehmensfinanzierung, -Übergabeprozesse und -organisation und machen diese „Blackbox“ der Unternehmensnachfolge für Sie transparent. Professionelles Feedback ist eine grundlegende kommunikative Fertigkeit, die für eine persönliche Weiterentwicklung in der Berufswelt unabdingbar ist. In diesem Online Seminar lernen Sie Strategien kennen, um Feedback wirksam und zielgenau zu geben und anzunehmen.

50105A	Susann Blankenhagel, Gerhard Baumeister
Do 02.03.23	09:00 - 12:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
250 € Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen	mit Anmeldung

Kostenfreie Weiterbildungsberatung



Ihr Ansprechpartner:
Daniel Roedel Tel. 07161/650-9750



Unternehmer – Forum – Zukunft – Workshop „Nachfolgeprozess gezielt starten“

Sie sind Unternehmer oder potenzieller Nachfolger und wollen in absehbarer Zeit Ihren Betrieb an einen Nachfolger und wollen in absehbarer Zeit Ihren Betrieb an einen Nachfolger übergeben/übernehmen. Damit dieser Prozess effizient und erfolgreich wird, brauchen Sie Klarheit über das, was Sie mit der Übergabe/Übernahme erreichen möchten. Dabei spielen die Familie, die Mitarbeiter und die Kommunikation untereinander eine bedeutende Rolle. Als Experten für unternehmerische Nachfolgeprozesse erleichtern wir Ihnen den Einstieg in den Prozess. Wir erklären, was Sie benötigen, um jetzt mit dem Nachfolgeprozess zu starten.

50105B	Susann Blankenhagel, Gerhard Baumeister
Do 30.03.23	09:00 - 12:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
250 € Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen	mit Anmeldung



Unternehmer – Forum – Zukunft – Workshop „Effizienter Nachfolgeprozess – wen brauche ich an Bord?“

Sie peilen an, Ihr/ein Unternehmen zu übergeben/übernehmen. Alle Informationen über den Übergabeprozess bringen Sie durcheinander? Steuerberater, M&A Berater, Notar, Anwalt ... wen benötigt man, zu welcher Zeit, mit welcher Rolle? Damit Sie sich im Dschungel des „Übergabeprozesses“ zurechtfinden, erläutern wir Ihnen, was Sie wann mit wem im Verlauf der Übergabe machen sollten.

50105C	Susann Blankenhagel, Gerhard Baumeister
Do 27.04.23	09:00 - 12:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
250 € Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen	mit Anmeldung

„Wenn ich etwas ändern will, muss ich etwas ändern.“

Einzelcoaching/Individuelle Beratung - jederzeit auch als Online-Coaching zeitlich flexibel buchbar!

Die Zeit ist reif – Berufliche Neuorientierung und persönliche Veränderung Einzelcoaching

Es gibt Momente, in denen „der Wald vor lauter Bäumen“ nicht zu sehen ist und in denen es Reflexion und Klarheit braucht. Manchmal ist die Zeit reif, sich neu zu orientieren, sich Klarheit über den eigenen Standpunkt zu verschaffen, eine andere Perspektive einzunehmen, um neue Ziele und Wege zu gehen. An bestimmten Punkten ist es schwer zu erkennen, welche eigenen Motive hinter Wünschen stehen, und wo die eigenen Stärken sind. In Kombination mit Ihren Interessen ergibt sich ein qualifiziertes Gesamtbild: Auf dieser Basis berufliche und persönliche Wege mit realistischer Perspektive erkennen.

Zielgruppe: Interessierte, die innere Klarheit fin-



den, Entscheidungen treffen und sich persönlich und beruflich weiterentwickeln sowie eine gute Life-Balance entwickeln!

Weitere Termine auf Anfrage möglich.

Einzelcoaching/Individuelle Beratung (ab Ende Februar 23 bis Ende Juli 23 - nicht in den Schulferien) - jederzeit auch als Online-Coaching zeitlich flexibel buchbar!

50106A	Gabriele Hagmann
Do 09.03.23	09:00 - 11:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
85 €	mit Anmeldung
50106B	Gabriele Hagmann
Fr 24.03.23	09:00 - 11:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
85 €	mit Anmeldung
50106C	Gabriele Hagmann
Fr 05.05.23	09:00 - 11:15
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
85 €	mit Anmeldung
50106D	Gabriele Hagmann
Di 04.04.23	15:30 - 17:45
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
85 €	mit Anmeldung
50106F	Gabriele Hagmann
Fr 16.06.23	15:30 - 17:45
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 106
85 €	mit Anmeldung
50106G	Gabriele Hagmann
Do 06.07.23	15:30 - 17:45
1 x, 3 UE	① vhs-Haus, Raum 105
85 €	mit Anmeldung



Konflikte als Chance – Spannungsfelder erkennen und konstruktiv nutzen

Konflikte treten überall auf - und oft werden sie zu Ergebnisfalle. Es ist ein Trugschluss anzunehmen, dass Konflikte ignoriert werden können. Unterschwellig wirken sich negativ auf Ihre Arbeit und Ihre Zufriedenheit aus. In diesem Seminar lernen Sie, woran Sie Konflikte erkennen. Sie verstehen deren Dynamik und (De-)Eskalationsmöglichkeiten. Bringen Sie „Ihren“ Konflikt zum Seminar mit. In der Bearbeitung Ihrer Praxisfälle erleben Sie verschiedene Methoden und erfahren Werkzeuge zur Konfliktlösung. Sie reflektieren Ihre Rolle und klären Ihre eigene Position. Dies ist ebenso hilfreich und wichtig wie die Anerkennung der Beweggründe, Ziele und Strategien der anderen Partei. Kompetentes Konfliktmanagement nutzt Konflikte als Chance für konstruktive Entwicklungen und eine erfolgreiche Bewältigung.

- Frühzeitiges Erkennen von Konflikten
- Unterschiedliche Konfliktarten und deren Konsequenzen für die Konfliktsteuerung
- Mechanismen der Konflikteskalation (Eskalationsstufen)
- Reflexion der eigenen Rolle im Konflikt
- Entwicklung von Strategien zur Konfliktbearbeitung
- Werkzeuge und Methoden zur Konfliktbehandlung
- Fallarbeit mit „Ihren“ beruflichen Konfliktthemen

50108	Evelyn Kälker
Di 14.03.23	09:00 - 16:30
1 x, 9 UE	① vhs-Haus, Raum 106
190 € Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen	mit Anmeldung



Souveränes Auftreten im Business

Erfolgreiche Geschäftsbeziehungen zeichnen sich nicht nur durch ihre herausragenden Produkte und Dienstleistungen aus, sondern auch durch das überzeugende und wirkungsvolle Auftreten der Mitarbeiter. Doch immer noch hält sich der Glaube, gesellschaftliche Anerkennung und beruflicher Erfolg beruhe auf fachlicher Kompetenz. Dabei ist längst bewiesen, dass die Persönlichkeit des Einzelnen Hauptträger des Erfolges ist. Die Persönlichkeit wird mitbestimmt durch zeitgemäße Umgangsformen, soziale Kompetenz und ein harmonisches Outfit. Nutzen und Ziel. Sie erfahren in diesem Seminar, wie Sie wirkungsvoll gegenüber anderen auftreten, Benimmfallen und Fettnäpfchen vermeiden. Sie erlangen mehr Selbstsicherheit im Umgang mit Kunden und Geschäftspartnern und erweitern somit Ihre soziale Kompetenz.

Inhalt · Ihr professioneller Auftritt; Die Bedeutung zeitgemäßer Umgangsformen im Berufsalltag · Der erste Eindruck entscheidet - der letzte Eindruck bleibt haften! Mehr Erfolg durch sicheres Auftreten, Haltung, Distanzzone und Körpersprache · Zeitgemäße Begrüßungsrituale und richtige Anreden; Vom Grüßen, der Begrüßung und den Vorstellungsritualen · Benimm im Berufsalltag; Die Gast- und Gastgeberrolle, Meetings und „Duz-Kultur“, vom wertschätzenden Umgang mit Kunden, Vorgesetzten und Kollegen im Berufsleben · Kommunikationsknigge. Kommunikation am Telefon und E-Mail Korrespondenz sowie Themen für einen erfolgreichen Small Talk.

50109	Susanne Baral
Mo 22.05.23	09:00 - 16:00
1 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 106
190 € Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen	mit Anmeldung

Erfolgreich bewerben – Vorstellungsgespräche meistern

Das praxisorientierte Kompakt-Seminar wendet sich an alle Bewerberinnen und Bewerber, Berufsanfänger, Berufsumsteiger oder in den Beruf zurückkehrende. Sie erhalten: · Tipps für die Stellensuche · Impulse für Ihre Bewerbungsunterlagen · Gelassenheit im Vorstellungsgespräch · Check Ihrer Bewerbungsunterlagen – auf Wunsch

50115	Bernd Liebl
Sa 18.03.23	09:00 - 13:00
1 x, 5 UE	① vhs-Haus, Raum 106
45 €	mit Anmeldung



BÜRGERSTIFTUNG GÖPPINGEN



Ehrenamtsakademie der Bürgerstiftung Göppingen

Die Ehrenamtsakademie ist ein Angebot der Bürgerstiftung Göppingen für Inhaber der Goldenen Ehrenamtskarte. Sie erhalten bei der Anmeldung zu ausgewählten, mit dem Logo der Bürgerstiftung gekennzeichneten Kursen eine Ermäßigung von 10,00 € pro Seminartag auf die Kursgebühr. Nähere Informationen zum Anmeldeverfahren sowie zur Goldenen Ehrenamtskarte erhalten Sie auf den Internetseiten der vhs und der Bürgerstiftung Göppingen:

www.goeppingen.de/Soziales



Persönliches Gesundheitsmanagement am Arbeitsplatz

Ein beschleunigter und bisweilen unvorhersehbarer Wandel in allen Bereichen des Lebens, vor allem am Arbeitsplatz, erfordert von jedem einzelnen Menschen größere innere Stabilität, Flexibilität und Orientierung am eigenen Selbst. Mit dem heutigen Wandel stehen wir in Zukunft mehr in der Verantwortung, die persönliche Lebensqualität in unserem Lebensumfeld, sowie auch unsere Gesundheit, selbst in die Hand zu nehmen. Damit das gelingt, hilft uns eine Basis aus guter Selbstkenntnis, Selbstwirksamkeit und Regulationsfähigkeit. Die Entfaltung unserer Potentiale, Fähigkeiten und persönlichen Sinnhaftigkeit wird zunehmend relevant für jeden von uns. In diesem Tagesseminar geht es deshalb nicht nur um körperliche Gesundheit, sondern auch um Gesundheit im Seelischen und Geistigen, also um den ganzen Menschen.

50120	Angela Zahn
Mi 21.06.23	09:00 - 16:00
1 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 106
160 € Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen	mit Anmeldung



Die Zeit im Griff – Professionelles Zeitmanagement

In diesem Seminar verbessern Sie Ihr persönliches Zeit- und Selbstmanagement. Lernen Sie effektive Methoden und Techniken zur professionellen Gestaltung Ihrer persönlichen Arbeitszeit kennen. Sie erkennen eine Vielzahl wirkungsvoller Möglichkeiten, wie Sie Überlastung und Stress bewältigen und eigene Potenziale besser nutzen können. Darüber hinaus beleuchten Sie Ihr individuelles Selbstmanagement, die Grundlage für eine gute



Weil wir zusammen Großes erreichen können!

Eine Region und eine Gesellschaft, die zusammenhält und an der wir alle teilhaben können: Dafür steht die Kreissparkasse. Seit unserer Gründung engagieren wir uns für unsere Gesellschaft, die Menschen und unseren Lebensraum.

Weil's um mehr als Geld geht.

ksk-gp.de



Kreissparkasse
Göppingen



Lebensbalance.

Inhalte: · Selbstreflexion meiner Rollen in privatem Umfeld und Berufswelt · Den eigenen Arbeitsstil erkennen · Wege zu einem neuen Umgang mit Zeit · Vom Dringlichen zum Wichtigem · Priorisierungen · Ziele und Aufgaben herausarbeiten und klar kommunizieren · Zeitfresser bei sich und anderen erkennen und eliminieren · Mehr Gelassenheit durch Konzentration auf das Wesentliche · Bewusste Lebensgestaltung als Burn-out Prophylaxe

50124	Claudia Aschmann
Do 15.06.23	09:00 - 16:00
1 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 106
190 € Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen	mit Anmeldung

Xpert Business/Betriebswirtschaft

Beratung für berufliche Lehrgänge und EDV-Kurse

Alle Xpert Business-Lehrgänge können mit einer Prüfung und dem Xpert Business-Zertifikat abgeschlossen werden. Weitere Informationen unter www.Xpert-Business.eu oder bei unserem Beratungstermin:

50200	Daniel Roedel
Mi 15.02.23	18:00 - 19:00
Gebührenfrei	① vhs-Haus, Raum 106



Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung (XB) – Kompaktlehrgang

Der Lehrgang beinhaltet die drei Finanzbuchführungsmodule Grundlagen (1), Aufbau (2) und EDV mit DATEV (3). Am Ende des Lehrgangs kann die anerkannte Prüfung zur Geprüften Fachkraft Finanzbuchführung (XB) abgelegt werden. Weitere Infos zu den Modulen unter www.xpert-business.eu

	Tobias Carl, Steuerberater
Di + Fr, ab Herbst 2023	18:00 - 21:00
30 x, 120 UE	
790 € inkl. Lehrbuch	mit Anmeldung

Lernen.



Xpert Business – Lohn und Gehalt (1)

Jede/r Arbeitgeber/in hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Inhalte: Grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoentgeltermittlung, manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen und Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen

50202	Birgit Müller
Ab Mo 06.03.23	18:00 - 21:00
15 x, 60 UE	① vhs-Haus, Raum 106
350 €	mit Anmeldung



Grundlagen Umsatzsteuer – inkl. aktuelle Brennpunkte

Inhalt: Die Umsatzsteuer stellt viele Unternehmen in der Praxis vor große Herausforderungen. Insbesondere durch den immer mehr wachsenden internationalen Waren- und Dienstleistungsverkehr stellt die korrekte umsatzsteuerliche Behandlung der empfangenden und erbrachten Leistungen für jedes Unternehmen ein Risiko dar. Doch auch die ständig wechselnde nationale Rechtsprechung sorgt dafür, dass sich die Unternehmen mit diesem Thema intensiver auseinandersetzen und auf dem Laufenden bleiben müssen. Dieses Seminar soll einen Überblick über die Grundlage des Umsatzsteuerrechts verschaffen und den Teilnehmern*innen helfen, bestehende Geschäftsvorfälle im eigenen Unternehmen richtig zu beurteilen, kritisch zu hinterfragen und auf eventuelle umsatzsteuerliche Risiken zu untersuchen. Im Rahmen des Seminars gehen die Referenten auch auf die Dauerbrennpunkte

in der Praxis ein. Vorkenntnisse im nationalen und internationalen Umsatzsteuerrecht sind von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung.

50205	Marina Bobikov, Annette Fischbach
Do 16.02.23	09:00 - 16:30
1 x, 10 UE	① vhs-Haus, Raum 106
220 € Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen	mit Anmeldung

ESF Plus - Förderprogramm Fachkurse



Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

Für die mit dem Logo gekennzeichneten beruflichen Kursen können Sie einen Zuschuss zur Kursgebühr erhalten. Es gibt keine Einkommensgrenzen und Sie können die Förderung beliebig oft in Anspruch nehmen.

Ansprechpartner:

Daniel Roedel Tel. 07161/650-9750



Up-To-Date 2023 Neueste Änderungen im Rechnungswesen



Stets auf dem aktuellen Stand zu sein ist das A und O für die Mitarbeiter(innen) im betrieblichen Rechnungswesen. Dieser Bereich unterliegt einer strengen gesetzlichen Regelung und mithin der ständigen Änderung von Gesetzesvorgaben, Verordnungen und aktueller Rechtsprechung. Nutzen Sie daher unser Seminarangebot und bringen Sie sich pünktlich zum Jahresbeginn auf den aktuellen Rechtsstand. Alle wichtigen gesetzlichen Neuregelungen und Aktualisierungen für das neue Kalenderjahr werden dargestellt und anhand von Beispielen erklärt.

· Buchung von Geschäftsfällen · Jahresabschluss · Bilanzierungsgrundsätze · Auswertung von Bilanzen mit Kennzahlen · Umsatzsteuer etc.

50210	Tobias Carl, Steuerberater
Fr 17.02.23	14:00 - 17:00
1 x, 4 UE	Virtueller Schulungsraum
95 €	mit Anmeldung



Ihr beruflicher Ein- und Aufstieg im kaufmännischen Bereich

Karriereplanung mit Xpert Business (XB)

Was ist Xpert Business?

Xpert Business (XB) ist ein bundeseinheitlich standardisiertes, anerkanntes Zertifizierungsmodell für den beruflichen Ein- und Aufstieg im kaufmännischen Bereich, entwickelt vom vhs-Verband Baden-Württemberg. Anhand praktischer Fragestellungen aus dem betrieblichen Alltag erwerben Sie fundierte, praxisnahe kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen.

Für wen eignet sich Xpert Business?

Die kaufmännischen Kurse richten sich an Mitarbeiter/innen aus kleinen und mittleren Unternehmen, an Wiedereinsteiger/-innen und Existenzgründer. Ebenso können die berufliche Neuorientierung, die Übernahme neuer Aufgaben im Unternehmen, Nachfolgeregelungen oder der berufliche Aufstieg durch weiterführende Abschlüsse Ziele dieser Qualifizierung sein.

Vorteile und Möglichkeiten von Xpert Business

Je nach Vorkenntnissen und ohne Zugangsvoraussetzungen können in den Einstiegskursen, z.B. Finanzbuchführung oder „Lohn und Gehalt“, erste Zertifikate erworben werden. Das System erlaubt auch den Einstieg mit Vorkenntnissen durch eine Externenprüfung oder Rücksprache mit der entsprechenden Volkshochschule. Aufbau module qualifizieren dann Schritt für Schritt berufsbegleitend in höhere Zertifizierungsstufen: nach jedem Einzelkurs haben Sie die Möglichkeit eine Prüfung abzulegen und ein Zertifikat zu erwerben. Über den modularen Aufbau können Sie selbst inhaltliche Schwerpunkte setzen und die einzelnen Zertifikate in übergeordnete Abschlüsse zusammenziehen, z.B. als

- Geprüfte Fachkraft „Finanzbuchführung“, „Lohn und Gehalt“, „Internes Rechnungswesen“ und „Externes Rechnungswesen“,
- Buchhalter/-in oder
- Manager/-in (XB)

Xpert Business an den Volkshochschulen der Region

Das Kursangebot der vhs-Göppingen wird als Kooperation mit unseren benachbarten Volkshochschulen Esslingen, Kirchheim, Leinfelden-Echterdingen und Nürtingen angeboten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, die einzelnen Module für Ihren beruflichen Aufstieg über mehrere Semester in der Region zu besuchen. Kurze Wege, alternative Kurstermine, flexible Themenschwerpunkte und individuelle Gesamtabschlüsse verbunden mit dem hervorragenden Preis-Leistungsverhältnis der Volkshochschulen – das ist Ihr beruflicher Ein- und Aufstieg im kaufmännischen Bereich. Darüber hinaus ist eine finanzielle Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) möglich.

Beratung und Karriereplanung:

Nach Vereinbarung: Daniel Roedel, 07161 650-9750; DRoedel@goeppingen.de. Gerne informieren und beraten wir Sie über das XB-Zertifizierungssystem oder die Anrechnung zu weiterführenden Abschlüssen der Kammern.

XB Kurse	Geprüfte Fachkraft (XB)		Buchhalter/in (XB)	
	Finanzbuchführung	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Finanz- u. Lohnbuchhalter/in
Finanzbuchführung (1)	●			
Finanzbuchführung (2)	●		●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●		●	●
Bilanzierung			● ← alternativ	● ← alternativ
Finanzwirtschaft			● ← alternativ	● ← alternativ
Kosten- u. Leistungsrechnung			●	●
Lohn und Gehalt (1)		●		
Lohn und Gehalt (2)		●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV		●		●



vhs Göppingen
Mörkestraße 16
Tel. 07161 650-9705
Fax 07161 650-9709
vhs@goeppingen.de
www.vhs-goeppingen.de

vhs Kirchheim
Max-Eyth-Str. 18
Tel. 07021 9730-30
Fax 07021 9730-60
info@vhskirchheim.de
www.vhskirchheim.de

vhs Esslingen
Mettinger Str. 125
Tel. 0711 55021-301
Fax 0711 55021-505
info@vhs-esslingen.de
www.vhs-esslingen.de

vhs Nürtingen
Neckarsteige 1
Tel. 07022 75-341
Fax 07022 389-34
beruf@vhs-nuertingen.de
www.vhs-nuertingen.de

Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen
Neuer Markt 3
Tel: +49 711 1600-315
Fax: +49 711 1600-305
vhs@le-mail.de
www.vhs.leinfelden-echterdingen.de

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.xpert-business.eu



Lehrgang Geprüfte Fachkraft Büromanagement

Der berufsbegleitende Lehrgang Geprüfte Fachkraft für Büromanagement (XB) startet im Herbst 2023 bei der vhs Göppingen. Inhalte: Wirtschaftswissen, Büroorganisation, - Zeit- und Projektmanagement, Soziale Kompetenzen, Tastschreiben und Korrespondenz, Bürokommunikation mit EDV

Außenwirtschaft



Warenursprung und Präferenzen Das Ursprungsrecht im internationalen Handel

Durch die steigende Anzahl der Freihandelsabkommen und der EU wird das Thema Ursprungsmanagement im Unternehmen immer interessanter. Um Präferenzen richtig auszunutzen müssen die relevanten Dokumente wie Kalkulationen und Lieferantenerklärungen über die gesamte Prozesskette im Unternehmen korrekt abgewickelt, geprüft und dokumentiert werden. Dies erfordert ein ganzheitliches Ursprungsmanagement im Unternehmen. Die Teilnehmer in diesem Seminar erfahren, welche rechtlichen Anforderungen im Bereich des Ursprungsrechts einzuhalten sind und welche betrieblichen Prozesse dahinter stecken. · Grundlagen des Präferenzrechts, nichtpräferenzzieller und präferenzzieller Ursprung · Überblick über die Präferenzabkommen · Die Systematik der Ursprungsregeln und die Ermittlung des Präferenzursprungs · Ausreichende Be- und Verarbeitung / Minimalbehandlungen und Kumulierungsvorschriften · Lieferantenerklärungen und Auskunftsbögen als Ursprungsnachweise für inländische Zulieferer · Nachprüfung von Präferenznachweisen und mögliche Konsequenzen · Die Ursprungserklärungen auf Handelspapieren · Der „Ermächtigte Ausführer“ als vereinfachtes Verfahren · Risiken des Exporteurs bei fehlerhaftem Umgang mit Präferenznachweisen · Ursprungsmanagement im Unternehmen

50220	Andrea Grözinger
Mi 18.10.23	09:00 - 17:00
1 x, 10 UE	① vhs-Haus, Raum 106
240 € Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen	mit Anmeldung



INCOTERMS® 2010 in der Praxis

Vertragsklauseln und Lieferbedingungen rechtssicher anwenden

Die richtigen Lieferbedingungen sind im grenzüberschreitenden Warenverkehr ein zentrales Element der Angebots- und Vertragsgestaltung. Die Wahl der jeweiligen INCOTERMS®-Klausel ist von entscheidender Bedeutung für die Festlegung von Kosten- und Risikoübertragung. Dieses Seminar vermittelt die handelspraktische Systematik und den Aufbau der INCOTERMS® 2010, die Bedeutung der einzelnen Klauseln auf die Lieferkosten, den Gefahren- und Risikoübergang, die zollrechtlichen Auswirkungen und die daraus resultierenden Zahlungsabwicklungen bzw. Versicherungsanforderungen.

50221	Andrea Grözinger
Mi 10.05.23	09:00 - 13:00
1 x, 5 UE	① vhs-Haus, Raum 106
125 € Seminarunterlagen und Bewirtung in der Kaffeepause	mit Anmeldung

Firmenseminare

Gerne stellen wir für Ihr Unternehmen individuell ein Seminarangebot zusammen. Ansprechpartner: Daniel Roedel Tel. 07161/650-9750 oder DRoedel@goeppingen.de



Außenwirtschaft kompakt – Grundlagen der Ein- und Ausfuhr von Waren

Nicht nur große, auch viele kleine und mittlere Unternehmen im- oder exportieren oder wollen in nächster Zeit diesen Schritt wagen, bieten sich doch viele Chancen im globalen Dorf. Durch das Internet sind wir uns viel näher gekommen. Alles scheint so einfach und leicht! Und doch gibt es einiges zu beachten. Sie bekommen einen Überblick der wichtigsten Themen in der Abwicklung von Auslandsgeschäften, u.a. · ZB, LB-Incoterms · Eintarifierung · Statistische Meldungen/Steuerliche Meldung · Dokumente · Präferenzen, Einfuhrabgaben, Zollwert · Einfuhr-/Ausfuhr genehmigungen und -kontrolle · Datenbanken im Internet Mit diesem Einstiegspaket können sie Ihren Export starten bzw. etwas sicherer werden. Der Kurs eignet sich für Einsteiger bzw. Personen mit weniger Erfahrung, sowohl Inhaber als auch

Assistenten und Sachbearbeiter.

50222	Andrea Grözinger
Mi 19.04.23	09:00 - 17:00
1 x, 9 UE	① vhs-Haus, Raum 106
190 € Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen	mit Anmeldung



Exportkontrolle

Unser Außenwirtschaftsgesetz besagt in § 1: Der Güter-, Dienstleistungs-, Kapital-, Zahlungs- und sonstige Wirtschaftsverkehr mit dem Ausland sowie der Verkehr mit Auslandswerten und Gold zwischen Inländern (Außenwirtschaftsverkehr) ist grundsätzlich frei. Im 2. Satz wird diese Freiheit schon eingeschränkt durch die Aussage: Er unterliegt den Einschränkungen, die dieses Gesetz enthält oder die durch Rechtsverordnung auf Grund dieses Gesetzes vorgeschrieben werden.

Diesen Einschränkungen wollen wir uns nähern und anschauen welche Schritte in der Praxis unternommen werden müssen, so dass wir uns gesetzeskonform verhalten. Sie bekommen einen Überblick und einen Einblick wie Sie dieses wichtige Thema in Ihre Betriebsorganisation einbauen können.

· Grundbegriffe · Umgang mit Güterlisten (Dual-use / Ausfuhrliste) · Umgang mit Embargos · Umgang mit Sanktions-/Personenlisten · Überblick der Genehmigungsarten

Mit diesem Einstiegspaket können sie Ihren Export starten bzw. etwas sicherer werden. Dieses Seminar richtet sich an Einsteiger bzw. Personen mit weniger Erfahrung, sowohl Inhaber als auch Assistenten und Sachbearbeiter.

50223	Andrea Grözinger
Mi 14.06.23	09:00 - 17:00
1 x, 9 UE	① vhs-Haus, Raum 106
190 € Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen	mit Anmeldung

Qualitätsmanagement



Methoden der Qualitätssicherung

Die Ansprüche an Produkte und Dienstleistungen werden immer größer; die Qualität somit umso wichtiger. Im Zuge von immer kürzer werdenden Entwicklungszyklen und kostenintensiven Produktionslinien, knapperen Ressourcen und weniger Budget müssen Prozesse und



Strategisches Verkaufen

Wichtige Kunden:innen neu gewinnen oder langfristig binden und das nicht nur über den Preis. Mit dem Dozent lernen die Teilnehmer:innen mit welchen Tools sie ihren ganz persönlichen strategischen Fahrplan erstellen.

Nach der Selbstorientierung geht es in die einzelnen Steps bis zum Vertragsabschluss. Hier werden die einzelnen Tools und Schritte anhand Praxisbeispielen aus dem aktuellen Vertriebsalltag des Dozenten vorgestellt.

Selbstorientierung / DISC-Modell

Wer ist der Kunde:in

Beziehungs-Matrix

SWOT-Analyse

Kundenansprache

Abschluss Strategie

Einwandsbehandlung

Betreuungskonzept

Gerne können Sie eigene Fälle und Verkaufsheurauforderungen mitbringen, die wir im Seminar besprechen.

50227	Jens Röschl
Fr 30.06.23	09:00 - 16:00
1 x, 9 UE	① vhs-Haus, Raum 106
250 € Seminar- unterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen	mit Anmeldung

Personalwirtschaft ● ● ● ● ●



Arbeitszeugnisse professionell formulieren und interpretieren

Führungskräfte und Personalabteilungen werden regelmäßig mit der Frage nach einem Arbeitszeugnis konfrontiert. Spätestens beim Austritt eines Mitarbeiters, einer Mitarbeiterin wird ein solches zur Pflicht, häufig werden auch Wünsche nach einem Zwischenzeugnis geäußert. Desweiteren dienen die Aussagen in Zeugnissen als Auswahlkriterien bei Einstellungen und lassen gleichzeitig Rückschlüsse auf das Unternehmen selbst zu.

Sie erfahren in diesem Seminar: · welche Zeugnisarten wir unterscheiden, · wie ein Zeugnis aufgebaut wird, · welche Inhalte zwingende Bestandteile sind, · welche Inhalte nicht zulässig sind, · wie Sie Zeugnisse formulieren können, · wie Sie Zeugnisse interpretieren können. Sie gewinnen Sicherheit, um Zeugnisse aussagekräftig zu formulieren und sich die Zeugniserstellung mit Hilfe einer Checkliste

Methoden effizienter eingesetzt werden. Dieses Seminar erläutert einige Methoden der Qualitätssicherung und des Qualitätsmanagements, von der Idee (Anforderungsanalyse) bis zur Auslieferung und Wartung/Service/Maintenance - von der Fehlervermeidung bis zur Fehlerbeseitigung. Aus dem Qualitätsmanagement werden ein paar Methoden des KVP (Kontinuierlicher Verbesserungs-Prozess) vorgestellt, so wie es die ISO 9001 fordert.

Der Fokus in diesem Seminar liegt in der Ermittlung der Fehlerursache und der langfristigen Fehlervermeidung. Hierzu werden verschiedene Methoden vorgestellt. Übungen runden das Seminar ab.

Die Zielgruppe sind Mitarbeiter der Qualitätssicherung und des Qualitätsmanagements, sowie Entwickler, Projektleiter und Produktionsmitarbeiter.

50225	Andreas Greß
Fr 28.04.23	14:00 - 17:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
95 €	mit Anmeldung

Marketing und Vertrieb ● ● ● ● ●



Negotiation Training – Verhandeln in englischer Sprache -Training – For small and medium-sized companies

This English Negotiation Training is especially suitable for associates in small or medium-sized

companies in the procurement / purchasing / logistics organization.

Today's internationalization/globalization requires decent negotiation capabilities in English and this can be very challenging. Therefore, we have to be well prepared to successfully achieve our targets.

You want to be prepared for upcoming negotiations and improve your negotiation skills?

You have to negotiate prices and conditions with international business partners in English? Then join this training and have fun in an active practice day. The training will include theory, team work and role-play exercise.

Please be aware that this training is not an English language course. But if your English level is good enough to join negotiations in English, then I am looking forward to meeting you soon. Learning goals: Set up negotiations in English in a structured way

Learn how to prepare negotiations - do the basics right

Definition of a negotiation strategy and setting of targets

Be aware of the importance of relationship and communication

50226	Jürgen Rudolph Senior Consultant Purchasing
Do 11.05.23	09:00 - 17:00
1 x, 10 UE	① vhs-Haus, Raum 106
250 Seminar- unterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen	mit Anmeldung



zu erleichtern. Auch nehmen Sie Anregungen für die unternehmensspezifische Gestaltung eines Zeugnisses mit - und nutzen somit die Gelegenheit, auch ein Zeugnis als Visitenkarte Ihres Unternehmens einsetzen zu können. Desweiteren lernen Sie bewährte Regeln zur realistischen Beurteilung von Zeugnissen kennen. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe rundet die Veranstaltung ab

50228	Marlies Zinser
Mo 13.03.23	09:30 - 16:30
1 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 106
195 € Seminarunterlagen und Bewirtung in den Kaffeepausen	mit Anmeldung

Tastaturschulung am PC

Die vhs bietet eine Methode zum Erlernen des Tastfeldes an. In 5 Doppelstunden lernen Sie in entspannter Lernatmosphäre mit abwechslungsreichen Lernmethoden den Umgang mit der Tastatur.

50241	Christel Kamitz
Ab Do 02.03.23	18:00 - 19:30
5 x, 10 UE	① vhs-Haus, Raum 102
65 € inkl. Lehrbuch	mit Anmeldung

50242	Christel Kamitz
Ab Do 20.04.23	18:00 - 19:30

5 x, 10 UE	① vhs-Haus, Raum 102
65 € inkl. Lehrbuch	mit Anmeldung

50243	Christel Kamitz
Ab Do 15.06.23	18:00 - 19:30
5 x, 10 UE	① vhs-Haus, Raum 102
65 € inkl. Lehrbuch	mit Anmeldung



PC Grundlagen



PC-Grundlagen

Wenn Sie Computer-Anfänger sind und die ersten Schritte am PC erlernen wollen, sind Sie mit diesem Kurs bestens bedient. Schritt für Schritt werden Ihnen die einzelnen Funktionen gezeigt, die Sie dann an unseren Computern und auch zuhause nachvollziehen können. Maus, Tastatur

und die wichtigsten Funktionen werden für Sie nach dem Kurs kein Problem mehr darstellen. Zudem werden die Programme Word, Excel und PowerPoint vorgestellt, ebenso der Umgang mit dem Internet.

50401	Yasmin Grimme
Di und Do ab 07.03.23	14:00 - 17:00
6 x, 24 UE	① vhs-Haus, Raum 101
150 €	mit Anmeldung

Textverarbeitung



Word 2019 – Grundlagen am Wochenende

Das Ziel in unserem Word Grundkurs für Einsteiger ist, Sie mit den Grundlagen von Word vertraut zu machen. Sie erhalten in zwei Kurstagen einen fundierten Einstieg in das Textverarbeitungsprogramm Word und erlernen anhand praxisbezogener Beispiele den effektiven Umgang mit Word. Word zeichnet sich durch eine einfach zu erlernende und leicht bedienbare Oberfläche aus. Sie lernen, Word Dokumente ansprechend zu gestalten, seien es kurze Korrespondenzen oder längere Texte. Zielgruppe: Anwender, die beruflich mit Präsentationen arbeiten. Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows

Kostenfreie Weiterbildungsberatung

Ihr Ansprechpartner:

Daniel Roedel
Tel. 07161/650-9750

Durchblick im Weiterbildungs-Dschungel

Lassen Sie sich kompetent beraten!
Kostenfrei. Wohnortnah. Unabhängig. Individuell.

LNWBB
Landesnetzwerk
Weiterbildungsberatung BW

www.lnwbb.de



50421	Heinz Ulm
Ab Sa 22.04.23	09:00 - 16:00
2 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 101
98 €	mit Anmeldung

NEU Word 2019 – Serienbriefe – Online



Mit Hilfe der Seriendruckfunktion in Word sparen Sie sich Zeit und Arbeit, denn Sie können nicht nur einen Brief einem großen Empfängerkreis zukommen lassen, sondern auch E-Mails oder Faxe als Massensendung verschicken.

50422	Hanns Wulff Schinke
Di 21.03.23	18:00 - 21:00
1 x, 4 UE	Virtueller Schulungsraum
24 €	mit Anmeldung

NEU Word 2019 – Gestalten von Flyern und Plakaten – Online



Flyer sind handlich, informativ und leicht herzustellen: Sogar in Word können Sie Flyer erstellen, ohne auf eine besondere Layout-Software angewiesen zu sein. Wie genau das funktioniert, erfahren Sie in diesem Webinar.

50423	Hanns Wulff Schinke
Di 04.04.23	18:00 - 21:00
1 x, 4 UE	Virtueller Schulungsraum
24 €	mit Anmeldung

NEU Word 2019 – Arbeiten mit umfangreichen Word-Dokumenten (z.B. für Hausarbeiten etc.) – Online



Erst die richtige Nutzung der vielfältigen Funktionen in diesem Bereich ermöglicht Ihnen effektives Arbeiten und erleichtert die Gestaltung und Überarbeitung ihrer Word Dokumente.

50424	Hanns Wulff Schinke
Di 18.04.23	18:00 - 21:00
1 x, 4 UE	Virtueller Schulungsraum
24 €	mit Anmeldung

NEU Word 2019 – Erstellen von Formularen – Online



Immer wieder müssen Dokumente an manchen Stellen geändert werden. Sie können mit Word ganz einfach Word Dokumente erstellen, welche nur an den vorgesehenen Stellen vom Ausfüller geändert werden können. Der Rest des Formulars ist geschützt. Wenn Sie daran Interesse haben, besuchen Sie einfach das Webinar.

50425	Hanns Wulff Schinke
Di 09.05.23	18:00 - 21:00
1 x, 4 UE	Virtueller Schulungsraum
24 €	mit Anmeldung

NEU Word 2019 – Verwenden von Dokumentvorlagen / Formatvorlagen – Online



Lernen Sie in diesem Webinar kennen, wie man schnell Dokumente mit Dokumentvorlagen und Formatvorlagen formatieren kann. Der richtige Einsatz dieser beiden Punkte spart sehr viel Formatierungszeit und lässt das Dokument wie aus einem Guss aussehen.

50426	Hanns Wulff Schinke
Di 13.06.23	18:00 - 21:00
1 x, 4 UE	Virtueller Schulungsraum
24 €	Mit Anmeldung

Tabellenkalkulation



Grundlagenkurs EXCEL 2019

Kursinhalte:

- Überblick über das Programm Excel · Tabellen erstellen, formatieren, speichern rationelles Arbeiten mit Autoausfüllen · Erstellen von Formeln die Summenfunktion absolute und relative Bezüge · Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern sichern und schützen von Tabellen

50430	Reiner Eckardt
Ab Mi 11.01.23	18:30 - 21:30
5 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 101
120 €	mit Anmeldung

50431	Reiner Eckardt
Ab Mi 19.04.23	18:30 - 21:30
5 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 101
120 €	mit Anmeldung



Fortgeschrittenkurs EXCEL 2019

Kursinhalte:

- Erstellen und bearbeiten von Diagrammen · Funktionen WENN, MITTELWERT, SUMME, SVERWEIS, VERKETTEN · Zahlenformate · Rechnen mit Datum und Uhrzeit · Filtern von Tabellen

50432	Reiner Eckardt
Ab Mi 01.03.23	18:30 - 21:30
4 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 101
96 €	mit Anmeldung

50433	Reiner Eckardt
Ab Mi 21.06.23	18:30 - 21:30
4 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 101
96 €	mit Anmeldung

Excel-Refresh – Workshop-Reihe

Mit dieser Workshop-Reihe aus lauter Excel-Scheibchen können Sie ganz gezielt ihr Basiswissen auf den neuesten Stand bringen oder noch nicht bekannte Elemente von Excel kennen lernen und jederzeit auch eigene zum Thema passende Fragen stellen.

Excel-Refresh – Zellformatierungen

Ein Buch mit 7 Siegeln? In diesem Workshop werden wir die Regeln der Zellformatierung behandeln. Am Ende sind sie in der Lage die Zellen / Bereiche nach ihren Vorstellungen zu formatieren. Als Bonbon gibt es eine Arbeitsmappe mit den verschiedensten Zellformatierungen zum Mitnehmen.

50434A	Heinz Ulm
Fr 03.03.23	14:30 - 17:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 102
39 €	mit Anmeldung

Excel-Refresh – Bedingte Formatierung

Farben lassen einen besseren und schnelleren Überblick über ihre Tabellen zu. Das sollte aber automatisch geschehen und nicht von Hand. Das Handwerkszeug dazu ist die „bedingte Formatierung“. In diesem Workshop lernen wir die Feinheiten dieses Hilfsmittels kennen.

50434B	Heinz Ulm
Fr 10.03.23	14:30 - 17:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 102
39 €	mit Anmeldung

Excel-Refresh – Seite einrichten / Drucken / Kopf- und Fußzeilen

Wie oft druckt Excel leere Seiten mit aus, oder es sind ein paar Spalten / Zeilen auf einer 2. Seite. Dann beginnt die hektische Arbeit mit dem Ziel, wie bekomme ich das auf eine Seite. Wir befassen uns hier mit den Möglichkeiten mit ein paar Klicks diese Arbeit zu vermeiden. Wenn sie die Einstellmöglichkeiten der Seiteneinrichtung und der Ausdruckgestaltung besser kennen lernen wollen, dann sollten wir uns bei diesem Workshop treffen.

50434C	Heinz Ulm
Fr 17.03.23	14:30 - 17:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 102
39 €	mit Anmeldung



Excel-Refresh – Sortieren und Filtern, Gliederung von Tabellen

Tabellen wachsen immer weiter und bald schon verliert man den Überblick über die Tabelle. Dann hilft uns dieser Workshop dazu, den Überblick zu behalten. Neben dem Sortieren / Filtern werden auch Formeln zur Auswertung von gefilterten Daten besprochen. Nach diesem Workshop sind Summewenns, Zählenwenns, Teilergebnis, Summenprodukt keine Fremdwörter mehr.

50434D	Heinz Ulm
Fr 24.03.23	14:30 - 17:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 102
39 €	mit Anmeldung

Excel-Refresh – Excel individuell einrichten

Hilfe, wo ist meine Seitenansicht geblieben, warum muss man zum Drucken immer über den Menüpunkt „DATEI“? Fast alle User arbeiten mit den Standardeinstellungen von Microsoft Excel und ärgern sich über manche Unzweckmäßigkeiten. In diesem Workshop lernen wir die Excel-Optionen kennen und bestücken die Schnellzugriffsleiste mit sinnvollen Befehlen, welche den meisten unbekannt sind.

50434F	Heinz Ulm
Fr 31.03.23	14:30 - 17:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 102
39 €	mit Anmeldung

Excel-Refresh – Fehlerbeseitigung, Formelauswertung

Wer hat nicht schon verzweifelt versucht einen Fehler in einer Formel zu finden und zu beseitigen. Heute besprechen wir die Möglichkeiten zur Fehlerbeseitigung und wir lernen die Gründe von #WERT!, #BEZUG!, usw. kennen. Wir werden sehen wie die Zellen über die Formeln verbunden sind und wir lernen die Möglichkeit zur Einzelschrittauswertung von Formeln kennen.

50434G	Heinz Ulm
Fr 21.04.23	14:30 - 17:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 102
39 €	mit Anmeldung

Excel-Refresh – Pivot-Tabellen/ Konsolidierung von Tabellen

Wer möchte nicht gerne Tabellen auswerten ohne dass man dazu eine einzige Formel braucht. Nur ein paar Mausklicks und fertig ist die Auswertung. Dazu müssen wir aber in diesem Workshop die PIVOT-Tabellen und die Konsolidierung kennen lernen.

50434H	Heinz Ulm
Fr 28.04.23	14:30 - 17:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 102
39 €	mit Anmeldung

Excel-Refresh – Diagramme und Bilder

Ein Diagramm sagt mehr aus als man mit 1000 Worten erklären kann. Wie man seine Daten optisch gut präsentiert ist das Ziel unseres heutigen Workshops. Am Ende sind uns Säulen-, Balken-, Ring- und Kreisdiagramme bestens bekannt. Ebenso Netz- und Flächendiagramme.

50434I	Heinz Ulm
Fr 05.05.23	14:30 - 17:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 102
39 €	mit Anmeldung

Excel-Refresh – Namen für Zellen/ Bereiche

Immer wieder braucht man in seiner Excelmappe Berechnungen mit einem Bezug auf eine andere Tabelle der Mappe. Also immer mit der Maus zeigen? Das kann auch anders gehen. Und mit dem WIE befassen wir uns heute. An Stelle von =Summe(Tabelle1!A20:A50) einfach =Summe(Januar) ist doch einfacher. Und mit „sprechenden“ Formeln, statt =K50*J49, versteht man doch =Netto*MwSt viel besser.

50434J	Heinz Ulm
Fr 12.05.23	14:30 - 17:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 102
39 €	mit Anmeldung

Excel-Refresh – Werte aus Tabellen auslesen: SVERWEIS

Mit der Befehlsgruppe „Verweise“ macht es kein Problem aus Tabellen einzelne Werte auszulesen. Heute haben wir die am meisten gegoogelte Funktion auf unserem Tabellenblatt. Unser Ziel wird sein, am Ende mit SVERWEIS, VVERWEIS und VERWEIS und noch ein paar Formeln aus jeder Tabelle die benötigten Werte auszulesen.

50434K	Heinz Ulm
Fr 26.05.23	14:30 - 17:30
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 102
39 €	mit Anmeldung



Online – Microsoft Forms

Mit diesem Programm von Microsoft lernen wir, wie man einfach Umfragen/Quize erstellen kann, sie den ausgewählten Teilnehmern zusendet und dann die Antworten sofort

in Echtzeit ausgewertet bekommt. Die Auswertung wird auch automatisch zu weiteren Analysen nach Excel exportiert.

50435	Heinz Ulm
Fr 14.07.23	14:30 - 17:30
1 x, 4 UE	Virtueller Schulungsraum
79 €	mit Anmeldung



Online – Aufbaukurs Excel 2019



Kursinhalte:

- Einführung Makro-Aufzeichnung · Erweiterte Diagrammbearbeitung · Gruppieren und Filtern von Daten · Formatierungstechniken · Zielwert-suche · Szenario-Manager · SVERWEIS- und WENN-Funktion · TEILERGEBNIS-Funktion · SUMMEWENN-Funktion · Einführung in die PIVOT-Tabellen

Voraussetzung: gute EXCEL-Grundkenntnisse

50436	Stefan Aubele
Fr 03.02.23	17:45 - 21:45
Sa 04.02.23	09:00 - 14:00
2 x, 12 UE	Virtueller Schulungsraum
95 €	mit Anmeldung

Präsentation ● ● ● ● ● ● ● ●



PowerPoint 2019

Die Teilnehmer lernen die Funktionen und Einsatzgebiete eines Präsentationsprogramms kennen. Am Ende des Kurses können sie eine ansprechende, professionelle Präsentation schnell und sicher erstellen.

Inhalt:

- Folien, Vortragsunterlagen, Notiz- und Handblätter erstellen · Handzettel und Folien drucken · Diashows zusammenstellen · Bildschirmpräsentationen erstellen · in Verbindung mit anderen Office-Programmen präsentieren · interaktive Elemente einbinden

Zielgruppe: Anwender, die beruflich mit Präsentationen arbeiten.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows

50438	Heinz Ulm
Sa 06.05.23	09:00 - 16:00
1 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 101
100 €	mit Anmeldung

Update



Sonstige PC-Kurse ● ● ● ● ●



Office 2019 und seine Möglichkeiten

Möchten Sie einen Überblick über die Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook erhalten? Wie setzt man die Anwendungen am besten im Büroalltag ein. Ist ein Austausch zwischen den Programmen möglich? Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, Wiedereinsteiger und Umsteiger. Es werden die Grundlagen der vier Programme erarbeitet.

50451	Dagmar Claus-Nitsche
Ab Di 18.04.23	18:00 - 21:00
4 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 101
96 €	mit Anmeldung



MS-Outlook 2019

Mit Outlook, dem Desktop Information Manager von Microsoft, lassen sich Nachrichten, Termine, Kontakte, Aufgaben und Dokumente verwalten, Aktivitäten überwachen sowie E-Mails versenden.

Nach diesem Seminar kennen Sie die Einsatzmöglichkeiten von Outlook, sind sicher im Umgang mit E-Mails, verwalten effizient Ihre Kontakte, nutzen die Kalenderfunktion zur Terminkoordination und erstellen und delegieren Aufgaben.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

50470	Dagmar Claus-Nitsche
Sa 04.02.23	09:00 - 16:00
1 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 101
48 €	mit Anmeldung

50471	Dagmar Claus-Nitsche
Sa 13.05.23	09:00 - 16:00
1 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 101
48 €	mit Anmeldung



OneNote – unser digitales Notizbuch

Wer kennt das nicht? · Wo sind meine Notizen · Wo habe ich die Info/Bild abgelegt? · Bei einer Besprechung fehlen Mails, Bilder usw. Die Abhilfe kann das elektronische Notizbuch schaffen. Infos sammeln, katalogisieren, Bilder dazu ablegen, Texte auf sprechen, mit anderen zusammenarbeiten, die Daten jederzeit mit dem PC, Tablet, Smartphone abrufen zu können, das alles bietet OneNote.

Vorkenntnisse: Umgang mit dem PC, Tablet



50472	Heinz Ulm
Ab Fr 30.06.23	14:30 - 17:30
2 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 102
48 €	mit Anmeldung

Internet und Sicherheit ● ● ● ● ●



Ebay-Kurs – Noch Schätze im Keller?

Ebay-Kleinanzeigen ist eine geniale App über die sich Dinge aller Art, Erbstücke, übrige Theaterkarten usw. veräußern lassen. Gerne können Sie dazu einen „Schatz“ mitbringen, dann machen wir auch gleich die entsprechenden Fotos davon. Wir eröffnen im Kurs gemeinsam ein Benutzerkonto, erfahren alles Wissenswerte dazu und erstellen dann gemeinsam Ihre erste Anzeige. Wenn Sie mögen, kann die auch gleich online gehen. Übrigens kann man auf Ebay-Kleinanzeigen nicht nur verkaufen, sondern auch tolle Sachen zum Kaufen finden. Ihre Mails sollten Sie auf dem Handy empfangen können.

Windows-PCs sind vorhanden, Smartphones oder Tablets und evtl. Ladekabel mitbringen.

50480	Patricia Lippmann
Di 25.04.23	18:00 - 21:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 102
35 €	mit Anmeldung

Programmierung ● ● ● ● ●



Online – Einführung in Datenbanksysteme und SQL



Obwohl unsichtbar, sind Datenbanken aus unserer Welt kaum wegzudenken. Sie kommen in praktisch jedem Unternehmen und vielen Bereichen des täglichen Lebens zum Einsatz und stellen ein mächtiges Werkzeug zur Bewältigung und Organisation aller Daten unserer Informationsgesellschaft dar.

Dieser Kurs führt Sie in die theoretischen und praktischen Grundlagen von relationalen Datenbanksystemen ein. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Vermittlung der Programmiersprache SQL. Diese hat sich als de facto Standard etabliert hat, so dass sich damit fast jedes bekannte Datenbanksystem beherrschen lässt. Mit anschaulicher Übungen erarbeiten wir uns die wichtigsten Funktionen um Informationen zu extrahieren und zu verknüpfen.

50486	Tobias Moller
Ab Do 04.05.23	18:30 - 20:45
2 x, 6 UE	Virtueller Schulungsraum
95 €	mit Anmeldung

**Online – HTML, CSS und Javascript**

In diesem Kurs wird erlernt, wie mit HTML, CSS und Javascript moderne Webseiten erstellt werden. Vom Grundgerüst einer Webseite, über Formatierungen und Design, bis hin zu interaktiven Funktionen mit Javascript. In praktischen Übungen werden zudem die Unterschiede und Tücken der einzelnen Browser bei der Webentwicklung kennengelernt.

Voraussetzungen: Gute Internet-Kenntnisse, Erste Erfahrungen in der Erstellung von Webseiten oder in anderen Programmiersprachen ist von Vorteil, aber keine Voraussetzung

50487	Markus Schmid
Ab Di 18.04.23	18:30 - 21:30
3 x, 12 UE	Virtueller Schulungsraum
140 €	mit Anmeldung

Smartphone und Tablet ● ● ● ●**Smartphone für Einsteiger
(Android-Betriebssystem)**

Einführung für alle, die es sich überlegen ein Smartphone mit dem Android Betriebssystem zu kaufen (z.B. HTC, Samsung, Sony, Huawei etc.). Sie lernen anhand einer praktischen Vorführung die Vorteile eines Smartphones kennen.

· Was ist eine App? · Was bringt mir ein Smartphone mit GPS? · Wie funktioniert so ein Handy generell? · Was kann ich alles damit machen?

Behandelt werden: · Umgang mit Apps ·

Vorteile der Kombination von Internet und GPS in einem Handy · Play Store · Unterschied zum iPhone · Bedienung · Verschiedenste Apps und deren Vorteile

50490	Klaus Hudik
Di 04.04.23	14:00 - 17:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 102
24 €	mit Anmeldung

50491	Michael Birner
Fr 10.03.23	19:00 - 22:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
24 €	mit Anmeldung

50492	Michael Birner
Fr 30.06.23	19:00 - 22:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 105
24 €	mit Anmeldung



Android Vertiefung

Erlernen Sie in Schritt für Schritt mit praktischen Übungen grundlegende Techniken des Smartphones. Es werden die wichtigsten Einstellungen besprochen und die Einrichtung von E-Mail und WLAN dargestellt. Der Google-Play Store wird vorgestellt, die Installation von Apps wird besprochen, sowohl über das Internet wie auch auf dem Handy. Sicherheit im Umgang mit Smartphones, Datenschutz, Virenschutz sind Themen des Abends. Ebenso wird gezeigt wie das Handy zum Navigationsgerät wird und in wie weit Geocaching möglich ist. Zudem werden diverse nützliche Apps vorgestellt. Ein eigenes Gerät kann gerne mitgebracht werden.

50493	Klaus Hudik
Do 06.04.23	14:00 - 17:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
24 €	mit Anmeldung

50494	Michael Birner
Fr 24.03.23	19:00 - 22:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 106
24 €	mit Anmeldung

50495	Michael Birner
Fr 14.07.23	19:00 - 22:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 105
24 €	mit Anmeldung



Erste Schritte mit iPhone und iPad – Grundkurs

Eine Einführung in das Arbeiten mit iPhone und iPad-Tablets

Das iPhone und das iPad von Apple gehören zu den beliebtesten mobilen Kommunikationsgeräten. In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung in die grundlegenden Funktionen Ihres Gerätes und lernen den effizienten Umgang damit. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät individuell anpassen können und erfahren mehr zur Kommunikation per SMS, WhatsApp und Telefonie. Darüber hinaus geht es um Themen wie die Erstellung von Kontakten, Fotografieren, Routenplanung mit der Karten App, Erstellung eines Notfallpasses und um weitere Funktionen. Sie lernen Ihr Gerät besser kennen und bekommen nützliche Tipps für den täglichen Umgang. Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPhone / iPad zu dem Kurs mit.

Hinweise / Voraussetzungen für die Teilnahme:
· Vorkenntnisse keine · Das Gerät sollte schon Betrieb genommen sein, wir haben beim Kurs nicht die Zeit einer Ersteinrichtung. (Apple-ID und zugehöriges Passwort)



Zielgruppe:

Schüler, Studenten, Berufstätige, Senioren

50496	Michael Peichl
Ab Do 09.03.23	09:00 - 12:00
2 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 101
48 €	mit Anmeldung

50497	Michael Peichl
Ab Do 04.05.23	09:00 - 12:00
2 x, 8 UE	① vhs-Haus, Raum 101
48 €	mit Anmeldung

· Grundkenntnisse · Apple-ID und zugehöriges Passwort werden vorausgesetzt · Fragen zum Inhalt und Gerät können vorher mit dem Dozenten geklärt werden: micha-el.peichl@peichls.de

Zielgruppe:

Schüler, Studenten, Berufstätige, Senioren

50498	Michael Peichl
Do 15.06.23	09:00 - 12:00
1 x, 4 UE	① vhs-Haus, Raum 101
24 €	mit Anmeldung

iPhone und iPad – Aufbaukurs für das Arbeiten mit iPhone und iPad-Tablets

Dieser Kurs richtet sich an iPad und iPhone Nutzer, die bereits erste Erfahrungen mit ihrem Gerät haben und tiefer in die Welt der Spezialfunktionen eindringen möchten. Angeboten werden: Kalenderfunktionen, Kontakteverwaltung und Erinnerungsfunktionen, Notizen, Fotografieren und Filmen sowie Bildbearbeitung. Demonstriert werden Anwendungen beim Surfen im Internet, der Austausch mit iCloud, sowie spezielle Schreib- und Arbeitsprogramme (Apps). Die Dateiverwaltung und das Öffnen und Bearbeiten von Dateien in anderen Apps. Die Übungen richten sich in erster Linie nach den Fragen der Teilnehmenden. Sie lernen Ihr Gerät noch besser kennen und bekommen nützliche Tipps für den täglichen Umgang.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes geladenes iPhone / iPad zu dem Kurs mit. Sie benötigen zur Installation von Apps Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort!

Hinweise / Voraussetzungen für die Teilnahme:



Firmenseminare

Gerne stellen wir für Ihr Unternehmen individuell ein Seminarangebot zusammen.
Ansprechpartner:

Daniel Roedel Tel. 07161/650-9750 oder
DRoedel@goeppingen.de



junge vhs

Kids kreativ ● ● ● ● ● ● ● ●

SEHEN LERNEN – Zeichenkurs für Kids ab 12 Jahre

Wer möchte gerne Schritt für Schritt zeichnen lernen? Menschen, Tiere, Gegenstände und Landschaften nach der Natur oder auch aus dem Gedächtnis selber zeichnen zu können, kann man lernen. Das Wichtigste dabei ist, dass man „sehen lernt“. In diesem Kurs lernt man das richtige „Sehen“ von Grund auf. Unser Dozent Tony Falconieri führt ein in die wichtigsten Grundlagen des Zeichnens mit dem Bleistift. Wer mag, kann danach auch andere verschiedene Techniken wie Kohle, Aquarell und Pastell ausprobieren. Bitte Anfangsmaterial mitbringen: TK Minenbleistift 5B, Knetradiergummi, Zeichenblock A2, Tesafilm oder Clipse zum Befestigen des Papiers. Weitere Anschaffungen werden im Kurs besprochen.

80211	Tony Falconieri, Grafik-Designer und Künstler
Ab Mo 24.04.23	18:30 - 20:00
6 x	② vhs am Nordring, S 1
95 €	mit Anmeldung



Frühling/Ostern in Enkaustik-Technik – ab 7 Jahre



Eine wunderbare Technik: Wachs wird mittels eines Maleisens erhitzt und mit verschiedenen Werkzeugen auf Papier aufgetragen. Die leuchtenden Farben und Strukturen lassen selbst Ungeübte über ihre Ergebnisse staunen. Während ihrer Praxis als Pädagogin konnte sie immer wieder die Erfahrung machen, wie begeistert jedes Kind von dieser Technik war und wie stolz auf seine eigenen Werke. Es gibt sehr viele Möglichkeiten, wie gearbeitet werden kann. Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet, die die Technik kennenlernen wollen. Aber auch Fortgeschrittenen wird eine Vielzahl neuer Anregungen angeboten. Es werden ganz persönliche Karten mit Frühlings- bzw. Ostermotiven in Enkaustik-Technik hergestellt, die auf farbige Doppelkarten aufgeklebt verschickt oder als Kunstwerke gerahmt aufgehängt werden können. Es gibt auch die Möglichkeit, Eier auf kunstvolle Art und Weise mit dieser Technik zu verzieren. Diese eignen sich sowohl als Zimmerschmuck als auch für draußen, da sie wetterfest sind.

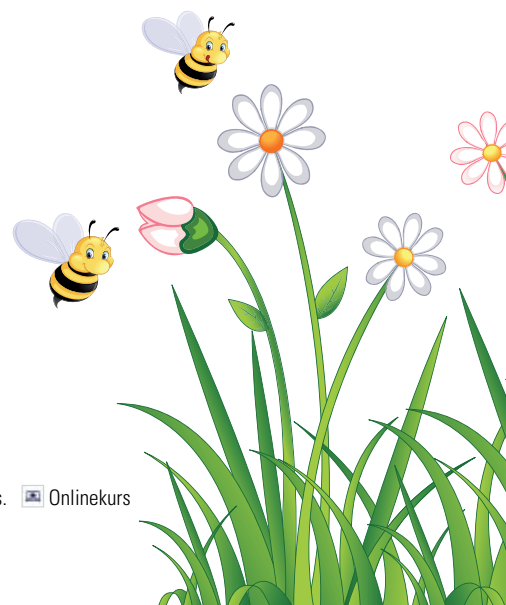
80212	Friederike Stock
Sa 18.03.23	14:00 - 17:00
1 x	② vhs am Nordring, S 4
36 € (inkl. 15 € Materialkosten)	mit Anmeldung

Kinder-Kunstwerkstatt in den Osterferien – für Kinder von 9 bis 12 Jahre



Wir treffen uns in der Malwerkstatt und tauchen ein in Farbwelten und lernen neue Techniken kennen. Es kann gezeichnet, gedruckt, gespachtelt, geklebt, modelliert, vor allem darf man viel experimentieren und ausprobieren. Dabei entstehen einzigartige Kunstwerke. Lasst Euch überraschen welche Besonderheiten künstlerisches, kreatives Gestalten mit sich bringt. Sämtliche Materialkosten (inkl. 15 € Materialkosten) sind in der Gebühr enthalten.

80230	Angelina Kober-Buchholz
Mi 05.04.23	14:00 - 16:15
Do 06.04.23	14:00 - 16:15
2 x	② vhs am Nordring, Werkstatt 2
55 €	mit Anmeldung



Geschenktaschen und Verpackungen jeder Art – Bastelideen mit und ohne Klebemittel (Osterferien)



Alle kleinen Heimwerker, die Interesse haben, kreativ zu sein, sind in diesem Kurs genau richtig. Eine Frage, die man sich immer stellt: Wie verpackt man ein Geschenk? Der kreative Umgang mit den Materialien wird gelernt: Durch Schneiden, Falzen und Kleben (optional ohne Klebemittel) werden große und kleine Taschen aus Karton entstehen. Danach, kann man sie mit viel Fantasie verschönern. Das Material, z. B. Designpapier und Dekor werden zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten (5 Euro) sind in der Gebühr enthalten. Mitzubringen sind nur Schere, Lineal und Bastelkleber.

80214	Teresa Szczepanska
Fr 14.04.23	14:00 - 16:30
1 x	② vhs am Nordring, S 3
20 € (inkl. 5 € Materialkosten)	mit Anmeldung

Faszination Biene – Einblick ins Bienenvolk mit Honigverkostung - für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahre

am Sa 22.04.23, Anmeldung unter www.ev-erwachsenenbildung-gp.de

Naturreihe für Kinder im Frühjahr und Sommer – von 6 bis 10 Jahre



Rausgehen und die Natur mit allen Sinnen erleben. Über die Wiese strolchen, im Wald Eindrücke sammeln durch den Bach spazieren und auch mal im Garten säen, pflanzen, hacken, pflegen und ernten. Das Geerntete (auch von der Wiese und im Wald) verarbeiten und essen oder mit nach Hause nehmen. Bitte in Kleidung kommen, die auch dreckig werden darf, feste Schuhe und bei Sonnenschein mit Sonnenschutz.

80215	Nicole Jeutter, Monika Steeb
Sa 04.03.23	11:00 - 13:00
Sa 25.03.23	
Sa 22.04.23	
Sa 20.05.23	
Sa 24.06.23	
Sa 01.07.23	
6 x	Gärtnerhof im Marbachtal, Schinderhalde 1
66 €	mit Anmeldung

Schülerferienprogramm 2023

Alle Angebote ab Juni 2023 auf unserer Homepage unter „junge vhs“.

Schmieden – Für Kinder ab 10 Jahre

In Kooperation mit dem Haus der Familie



Markus Böhnel, ein Kunstschmied aus Rechberghausen, lässt sich bei seiner Arbeit zusehen und man kann selber das Schmieden ausprobieren. Bitte mit robuster Kleidung und Schuhwerk kommen. Die Kosten für Schmiedekohlen und Material (ca. 15 Euro) sind vor Ort zu entrichten. Der Treffpunkt ist in GP-Bartenbach, Bartenhöhe 41 (links neben dem Waldheim).

	Markus Böhnel
Sa 18.03.23	10:00 - 13:00
1 x	Bartenbach, Bartenhöhe 41
16 €	Anmeldung nur beim Haus der Familie: Tel. 07161/960 5110, Fax 07161/9605117, info@hdf-gp.de .

Für Kinder mit und ohne Handicap Gemeinsam Spaß an Bewegung von Auspowern bis Entspannung - Ein inklusives Angebot für Kinder von 9 bis 12 Jahren

ab Do. 20.04.23, 16:00 - 17:00 Uhr, 10 x 10,- Euro



Gemeinsam schmeckt's am besten – Kochkurs für Kids von 9 bis 15 Jahre

ab Sa. 04.02.23, 10:00 - 13:00 Uhr, 4 x 4,- Euro

Anmeldung bitte direkt beim Haus der Familie, Tel. 07161/960 5110, info@hdf-gp.de.

Mitten in den Wald hinein – zum Osterkranz binden – für Kinder ab 4 Jahre mit Begleitperson

In Kooperation mit dem Haus der Familie



Kinder lieben es, draußen zu sein. Dort können sie ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung ausleben. Gemeinsam wird der Wald erkundet und die vielen kleinen Waldbewohner können entdeckt werden. Es wird geforscht, gestöbert, gestaunt und gespielt. Behutsam wird Moos gesammelt, um nach einer kleinen Vesperpause daraus einen prächtigen Osterkranz zu binden. Dieser wird mit selbst gewickelten Wollblüten

geschmückt und anschließend werden kleine Eier für ein Mini-Vogelnest gefilzt. Die Materialkosten (ca. 3 Euro) werden im Kurs eingekauft. Bei Regenwetter wird zum Basteln am Vesperplatz eine Plane aufgespannt. Der Treffpunkt (von Göppingen Richtung Hohenstaufen auf einem Waldparkplatz) wird nach der Anmeldung genauer mitgeteilt. Bitte mitbringen: Seitenschneider oder Beißzange, kleines Vesper, Sitzunterlage, kleine Flasche Wasser zum Händewaschen. Dem Wetter angepasste Kleidung und stabile geschlossene Schuhe tragen.

80227	Heike Meyer, Korbmacherin und Schreinerin
Sa 01.04.23	14:45 - 18:00
1 x	wird noch bekannt gegeben
22 €	Anmeldung nur beim Haus der Familie: Tel. 07161/960 5110, Fax 07161/9605117, info@hdf-gp.de.

Kids im Schurwald

Frühlingsbasteln – Blumentöpfchen selbst gestalten für Kinder von 7 – 11 Jahre

Um uns auf den Frühling einzustimmen, gestalten wir heute farbenfrohe Blumentöpfe, die später mit Osterkresse oder bunten Blumensamen bepflanzt werden können. Die Tontöpfchen werden mit Frühlingsmotiven aus Acrylfarbe und -stiften bemalt und mit unterschiedlichen Materialien dekoriert. Die Materialkosten in Höhe von 5,00 Euro werden am Kurstag bar mit der Dozentin abgerechnet. Bitte mitbringen: Malkittel und Borstenpinsel.

80249S	Erika Lopez
Sa 18.03.23	10:00 - 12:00
1 x	Wäscheneuren Bibliothek am Rathaus, Lesecafé
7 €	mit Anmeldung



Naturexkursionen für Familien

- Naturkundlicher Rundwanderung am Charlottensee Uhingen am So 18.06.23 (Kurs-Nr. 11512)
 - Batnight - Fledermausexkursion auf dem Hauptfriedhof am Sa 26.08.23 (Kurs-Nr. 11514)
 - Fledermausexkursion um Schloss Filseck am Sa 09.09.23 (Kurs-Nr. 11514A)
- Infos bei „Natur&Garten“



Osterbasteln – Hasenvase für Kinder von 7 – 11 Jahre

Bald ist Ostern und die Vorfreude darauf ist doch am Schönsten! Heute basteln wir eine schöne Dekoration für das Osterfest. Wir gestalten eine tolle Hasen-Vase, die mit bunten Blumen geschmückt werden kann.. Bemalt wird die Vase mit Acrylfarben und mit unterschiedlichen Materialien zum Häschen dekoriert. Die Materialkosten in Höhe von 5,00 Euro werden am Kurstag bar mit der Dozentin abgerechnet. Bitte mitbringen: Malkittel und Borstelpinsel.

80250S	Erika Lopez
Sa 01.04.23	10:00 - 12:00
1 x	Wäscheneuren Bibliothek am Rathaus, Lesecafé
7 €	mit Anmeldung

Basteln zum Muttertag – Besonderes Herz auf Leinwand für Kinder von 7 – 11 Jahre

Wir gestalten an diesem Vormittag ein individuelles und ganz persönliches Geschenk um Danke zu sagen. Es wird ein Geschenk, das von Herzen kommt und mit viel Liebe und unterschiedlichsten Materialien gebastelt wird. Überrasche deine Mami und schenke ihr ein Lächeln an diesem besonderen Tag. Bitte mitbringen: Klebstoff.. Die Materialkosten in Höhe von 5,00 Euro werden am Kurstag bar mit der Dozentin abgerechnet.

80251S	Erika Lopez
Sa 06.05.23	10:00 - 12:00
1 x	Wäscheneuren Bibliothek am Rathaus, Lesecafé
7 €	mit Anmeldung

Sommertasche – Floral Stempeldruck für Kinder von 7 – 11 Jahre

Wir gestalten an diesem Vormittag eine individuelle und ganz persönliche Sommertasche für einen trendigen Look oder als mögliches Geschenk. Um das perfekte kreative Design zu finden, stehen verschiedene florale Stempel und abwechslungsreiche Stofffarben zum Bedrucken zur Auswahl. Lass deiner Kreativität freien Lauf und entwerfe eine einzigartige Tasche, die nur du so trägst. Bitte mitbringen: Malkittel und dicken Borstenpinsel. Die Materialkosten in Höhe von 5,00 Euro werden am Kurstag bar mit der Dozentin abgerechnet.

80252S	Erika Lopez
Sa 24.06.23	10:00 - 12:00
1 x	Wäscheneuren Bibliothek am Rathaus, Lesecafé
7 €	mit Anmeldung

Wing TSUN – Intelligente Selbstverteidigung

Beim Kindertraining, das für Kinder ab ca. 6 bis 12 Jahren geeignet ist, geht es zunächst darum, die Kinder positiv in ihrer körperlichen und psychischen Entwicklung zu unterstützen. Der Wing Tsun Unterricht beinhaltet: Förderung von Konzentration, Reaktion und Koordination, die Verbesserung des Gleichgewichtsinns, richtiges Fallen üben, Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und das Erlernen von Fairness und Umsicht im gegenseitigen Umgang. Auch der Selbstverteidigungsaspekt kommt nicht zu kurz. Spielerisch werden vermittelt: Selbstbehauptung, kein „typisches Opfer“ sein, Vermeidung von Gewalt, Reaktionen gegenüber übergriffigen Erwachsenen, Verhalten in „brenzligen Situationen“ und effektive Techniken für den Notfall.

80253S	David Risch
Ab Di 28.02.23	15:45 - 16:45
15 x	Rechberghausen Grundschule Gymnastikraum
103,50 €	mit Anmeldung

Verschenken Sie **Gutscheine** für unsere Angebote und machen Sie ein

LERNGESCHENK

– ab 5,- Euro frei wählbar –



Einradfahren für Anfänger und Fortgeschrittene

Einradfahren ist eine sinnvolle sportliche Beschäftigung und hervorragende Möglichkeit das Gleichgewicht, Rhythmusgefühl und die Reaktion und Konzentration zu verbessern. Ein ideales Training für die perfekte Körperbeherrschung. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

80255S	Jochen Bühner
Ab Sa 22.04.23	12:00 - 14:15
3 x	Rechbergh. Schurwaldschule Turnhalle
36 €	mit Anmeldung
80256S	Jochen Bühner
Ab Sa 17.06.23	14:30 - 16:45
3 x	Rechbergh. Schurwaldschule Turnhalle
36 €	mit Anmeldung

Schwimmkurse ● ● ● ● ● ●

Barbarossa-Thermen Badesauna

Die Eintrittsgebühr in die ⑬ Barbarossa-Therme ist extra vor Ort zu bezahlen. Sollte der Kurs im Schulbad stattfinden, können sich die Kursgebühren ändern! Bei allen Kursen ist eine mit Anmeldung!



Wasser ist ein ideales Element für bewegungshungrige Kinder, aber auch für Kinder, die in ihren Bewegungen unterstützt werden müssen. Durch ein fröhliches Miteinander in der Gruppe, sollen Erfahrungen mit dem Wasser gesammelt werden. Kursinhalte sind Gleiten in Bauch- und Rückenlage, Springen, Tauchen und Fortbewegungen im Wasser. Durch die spielerische Herangehensweise gewöhnen sich die Kinder schnell an das Wasser und lernen erste Schwimmvorübungen.

Anfängerschwimmkurs für Kinder (5- 7 Jahre)

80303	Christine Laurenzano, Emily Schartel, Anfängerschwimmausbilderinnen
Ab Mi 01.03.23	17:15 - 18:00
11 x	⑬ Barbarossa-Thermen
61,60 €	mit Anmeldung

Anfängerschwimmkurs für Kinder (6 – 8 Jahre)

80304	Christine Laurenzano, Emily Schartel
Ab Mi 01.03.23	18:00 - 18:45
11 x	⑬ Barbarossa-Thermen
61,60 €	mit Anmeldung

Fortsetzungsschwimmkurs (5 – 7 Jahre)

Dieser Fortsetzungskurs ist für Kinder, die sich angstfrei und sicher im Wasser bewegen können und erste Schwimmzüge beherrschen. Nach Kursabschluss sollen die Kinder im tiefen Wasser schwimmen können. Ziel des Kurses ist das Schwimmabzeichen des „Seepferdchens.“ 25 m ohne Schwimmhilfe im tiefen Wasser, Sprung vom Beckenrand, Ringtauchen im schultertiefen Wasser. (Abzeichen und Ausweis kosten 3,-- Euro extra).

80313	Christine Laurenzano, Emily Schartel
Ab Mi 14.06.23	17:15 - 18:00
6 x	⑬ Barbarossa-Thermen
33,60 €	mit Anmeldung

Fortsetzungsschwimmkurs (6 – 8 Jahre)

Dieser Fortsetzungskurs ist für Kinder, die sich angstfrei und sicher im Wasser bewegen können und erste Schwimmzüge beherrschen. Nach Kursabschluss sollen die Kinder im tiefen Wasser schwimmen können. Ziel des Kurses ist das Schwimmabzeichen des „Seepferdchens.“ 25 m ohne Schwimmhilfe im tiefen Wasser, Sprung vom Beckenrand, Ringtauchen im schultertiefen Wasser. (Abzeichen und Ausweis kosten 3,-- Euro extra).

80314	Christine Laurenzano, Emily Schartel
Ab Mi 14.06.23	18:00 - 18:45
6 x	⑬ Barbarossa-Thermen
33,60 €	mit Anmeldung

NEU Schwimmabzeichen „Bronze“

Ihr Kind hat ein beständenes Seepferdchen-Abzeichen und möchte sich am Schwimmabzeichen „Bronze“ versuchen. Wir bieten etwas Schwimmschule und üben alles erforderliche zur Prüfung. Nach einer kleinen Pause mit Bade-regeln nehmen wir das Schwimmabzeichen ab. Die Kinder erhalten nach bestandener Prüfung das Schwimmabzeichen ausgehändigt.

80316	Uwe Kaiser, Fachübungsleiter Schwimmen Lizenz B und Prävention, Katarina Zech
Mi 12.04.23	10:00 - 14:00
1 x	⑬ Barbarossa-Thermen
40 €	mit Anmeldung

Anfängerschwimmen für Kinder ab der 1. Grundschulklasse

Hier werden die ersten gezielten Schwimm-übungen gelernt. Mit und ohne Hilfsmittel werden die Kinder ungezwungen zum selbstständigen Schwimmen gebracht. Beim Springen ins Wasser lernen sie Widerstand und Auftrieb zu empfinden. Beim Tauchen mit geöffneten Augen, beim bewussten Atmen, beim Gleiten in Brust- und Rückenlage lernen die Kinder den Umgang mit dem eigenen Körper im Medium des Wassers. Die Kinder sollten mindestens 110 cm groß sein und sich selbstständig in 1 m - Wassertiefe aufhalten und fortbewegen können.

80325S	Simone Marko
Ab Mo 27.02.23	15:15 - 16:00
10 x	Börtlingen Grundschule, Bad
80 €	mit Anmeldung

80326S	Simone Marko
Ab Mo 27.02.23	16:15 - 17:00
10 x	Börtlingen Grundschule, Bad
80 €	mit Anmeldung

Anfängerschwimmen für Kinder ab der 1. Grundschulklasse)

80329S	Simone Marko
Ab Di 28.02.23	14:00 - 14:45
10 x	Rechbergh. Grundschule, Bad
80 €	mit Anmeldung

80330S	Simone Marko
Ab Di 28.02.23	15:00 - 15:45
10 x	Rechbergh. Grundschule, Bad
80 €	mit Anmeldung

Schwimmen für Fortgeschrittene (Lehrbecken Grundschule Börtlingen)

Ziel dieses Fortgeschrittenenkurses ist die Festigung und Steigerung des Schwimmvermögens und der Sicherheit der Kinder im Wasser. Der Kurs für Fortgeschrittene Schwimmanfänger ist ein Aufbaukurs und setzt Grundlagen insbesondere im Bereich der Schwimmtechnik voraus. Kinder, die in diesem Kurs teilgenommen haben, sind auch im tieferen Wasser sicher. Der Kurs bietet eine gute Vorbereitung auf das Seepferdchen.

80327S	Simone Marko
Ab Mo 27.02.23	17:15 - 18:00
10 x	Börtlingen Grundschule, Bad
80 €	mit Anmeldung

Schwimmen für Fortgeschrittene (Lehrbecken Grundschule Rechberghausen)

80331S	Simone Marko
Ab Di 28.02.23	16:00 - 16:45
10 x	Rechbergh. Grundschule, Bad
80 €	mit Anmeldung



Schüler*innenkurse ● ● ● ● ●

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen) – online



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt die besten Vokabellern-Tricks.

80100	Helmut Lange
Di 21.03.23	16:00 - 18:00
1 x	Virtueller Schulungsraum
24 €	mit Anmeldung

NEU „Wer bin ich? Wer will ich sein?“ – Workshop für Jugendliche (12 – 17 Jahre)

Manchmal ist uns nicht bewusst, wie wertvoll und talentiert wir sind. In diesem Workshop darfst du dich kreativ mit deinen Talenten, Stärken und Ressourcen auseinandersetzen. Manches war dir vielleicht noch gar nicht bewusst Du wirst überrascht sein, was alles in dir steckt. Du brauchst keine künstlerischen Vorkenntnisse. Wir werden gemeinsam mit viel Humor, unterschiedlichen Materialien kreativ, so dass Du mit deiner ganz persönlich gestalteten Leinwand nach Hause gehst! Ich freue mich auf dich!

80101	Sarah Beyer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Transaktionsanalytische Beraterin, Kindheitspädagogin (BA)
Fr 28.04.23	16:00 - 17:30
1 x	① vhs-Haus, Raum 105
62,50 €	mit Anmeldung

NEU Yoga und Stressmanagement für Lernende (ab 15 Jahren)

In diesem Workshop lernt man wie Stress allgemein funktioniert und findet heraus, was genau am Lernumfeld (Schule, Uni, PH, Ausbildung...) stresst. Man wendet verschiedene Methoden und Strategien aus den Bereichen Yoga, Meditation und Lernpsychologie an, um diesen Stress aufzulösen, in Zukunft zu meiden und nachhaltig ein positives Lernumfeld zu gestalten. Bitte Schreibmaterial für die theoretischen und bequeme Kleidung für die praktischen Elemente mitbringen.

80103	Johanna Buchsteiner
Sa 25.03.23	08:30 - 13:00
1 x	② vhs am Nordring, Beweg.-Raum
45 €	mit Anmeldung

NEU Prüfungsvorbereitung Englisch für den Realschulabschluss

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse, die sich auf die schriftliche Abschlussprüfung im Mai 2023 vorbereiten wollen. Neben der Wiederholung prüfungsrelevanter Grammatikthemen werden auch die einzelnen Teilgebiete der schriftlichen Prüfung anhand der Aufgaben vergangener Jahre besprochen und geübt.

80400A	Petra Basner-Taudt
Fr 03.03. - 12.05.23	16:15 - 17:45
9 x, 18 UE	vhs-Haus, Raum 210
83 € (ab 6 TN) inkl. Material	mit Anmeldung Max. 10 Schüler/innen

Prüfungsvorbereitung Mathematik für die Mittlere Reife

Gesamtüberblick zur bevorstehenden Prüfung, sowohl des Pflicht- als auch des Wahlteils. Einführung in alle prüfungsrelevanten Themengebiete und strukturiertes Üben der Hauptthemen.

80601	Pauline Wozniak
Di 21.02.23	09:00 - 12:00
Fr 24.02.23	Faschingsferien
4 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 106
75 €	mit Anmeldung

80602	Pauline Wozniak
Di 11.04.23	09:00 - 12:00
Fr 14.04.23	Osterferien
4 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 106
75 €	mit Anmeldung

Abiturvorbereitung Mathematik für Gymnasiasten

Wiederholung der Grundlagen der Analysis, der Analytischen Geometrie und der Stochastik. Lösen von abiturähnlichen Aufgaben, Schwerpunkt Prüfungsübungen.

80603	Pauline Wozniak
Di 21.02.23 - Fr 24.02.23	12:30 - 16:00
4 x, 16 UE	Faschingsferien
75 €	① vhs-Haus, Raum 106 mit Anmeldung

80604	Pauline Wozniak
Di 11.04.23	12:30 - 16:00
Fr 14.04.23	Osterferien
4 x, 16 UE	① vhs-Haus, Raum 106
75 €	mit Anmeldung

Tastaturschulung ● ● ● ● ●

Computerschreiben für Schüler und Erwachsene

Buch: „Computerschreiben“ Europa-Lehrmittelverlag, ISBN: 978-3-8085-8254-1
Buch **nicht** im Preis enthalten

80501	Christel Kamitz
Ab Mi 01.03.23	16:00 - 17:30
10 x, 20 UE	① vhs-Haus, Raum 102
90 € Lehrbuch extra	mit Anmeldung

TINOVERSUM



Werbeagentur. Medienservice.



Reklame, die auffällt.

Social-Media-Services

Online - TV - Print - Cinema

Medienberatung & Produktion

Corporate Media & PR

Werbung, die ankommt

Tinoversum GmbH - Headoffice - Manfred-Wörner-Straße 148 - 73037 Göppingen

www.tinoversum.de

Veranstaltungsorte und AGB (Auszug)



vhs-Veranstaltungsorte

Göppingen

vhs-Haus ①

Mörikestraße 16, 73033 Göppingen

vhs am Nordring ②

Marshallstraße 55, 73033 Göppingen

Schiller-Realschule ③

Schillerstraße 14, 73033 Göppingen

Haus Gutmann ④

Freihofstraße 49, 73033 Göppingen

Uhland-Realschule ⑤

Burgstraße 2, 73033 Göppingen

Haus Illig ⑥

Friedrich-Ebert-Straße 2, 73033 Göppingen

Altes E-Werk ⑦

Mörikestraße 18, 73033 Göppingen

Stadthalle ⑧

Blumenstraße 41, 73033 Göppingen

Hochschule Esslingen – Campus GP ⑪

Robert-Bosch-Straße 1, 73037 Göppingen

Werner-Heisenberg-Gymnasium ⑫

Jahnstraße 4, 73037 Göppingen

Barbarossa-Thermen ⑬

Lorcher Straße 44, 73033 Göppingen

Pestalozzischule ⑭

Eberhardstraße 33, 73033 Göppingen

Haierschule Faurndau ⑮

Akazienweg 4, 73035 Faurndau

Adelberg

Rathaus Adelberg

Vordere Hauptstraße 2, 73099 Adelberg

Grundschule Adelberg

Börlinger Straße 8, 73099 Adelberg

Ev. Gemeindehaus Adelberg

Friedhofstraße 8, 73099 Adelberg

Birenbach

Rathaus Birenbach

Marktplatz 1, 73102 Birenbach

Friedrich-von-Büren Grundschule

Zeller Straße 32, 73102 Birenbach

Börtlingen

Bürgerhaus

Hohenstaufenstraße 7, 73104 Börtlingen

Evangelisches Gemeindehaus

Pfarramt Börtlingen

Hauptstraße 55, 73104 Börtlingen

Paul-Roth-Schule

Hohenstaufenstraße 26, 73104 Börtlingen

Turn- und Festhalle

Hauptstraße 114, 73104 Börtlingen

Rechberghausen

Schlossmarkt

Schlossmarkt 5, 73098 Rechberghausen

Georg-Thierer-Grundschule Rechberghausen

Schulstraße 1, 73098 Rechberghausen

Schurwaldschule Rechberghausen

Ebene 16, 73098 Rechberghausen

Evangelischer Kindergarten „In den Horben“

Horbenstraße 11, 73098 Rechberghausen

Wangen

Gemeindehalle Wangen

Schorndorfer Str. 42, 73117 Wangen

Grundschule Wangen

Schulstraße 1, 73117 Wangen

Ortsbücherei Wangen

Hauptstraße 81, 73117 Wangen

Wäschenbeuren

Bibliothek am Rathaus

Manfred-Wörner-Platz 2
73116 Wäschenbeuren

Bürenhalle Kultur- und Sporthalle

Im Beergarten 2, 73116 Wäschenbeuren

Stauferschule Wäschenbeuren

Schulstraße 7 – 9, 73116 Wäschenbeuren

TSV Halle

Maitiser Straße 16
73116 Wäschenbeuren

Ermäßigung

Bei Vorlage eines Nachweises erhalten

- a) Schüler, Studenten und Auszubildende, 20 Prozent.
- b) Inhaber einer städtischen Bonuskarte 50 Prozent.
- c) Für Veranstaltungen, die durch Dritte finanziert werden, gibt es keine Ermäßigung.

Rücktritt

- a) Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht oder kann eine Veranstaltung wegen Krankheit von Dozenten oder aus anderen Gründen nicht stattfinden, so ist die vhs berechtigt, die Veranstaltung auch kurzfristig abzusagen. Eventuell bereits bezahlte Entgelte werden den Teilnehmern zurückerstattet.
- b) Kursteilnehmer können ihre Anmeldung bis drei Tage (bei Wochenendseminaren eine Woche) vor Kursbeginn widerrufen.
- c) Bei Sprachkursen muss der Widerruf vor dem zweiten Kurstermin eingegangen sein.
- d) Die Stornogebühr beträgt 3 €, bei Tages- und Halbtagesfahrten 5 €, wenn die Abmeldung später als eine Woche vor Fahrttermin erfolgt. Bei späterem Rücktritt sind die entstehenden Kosten vom Teilnehmer zu tragen.
- e) Bei Rücktritt von Studienreisen und Fahrten mit Übernachtung gelten die Reisebedingungen der jeweiligen Veranstalter bzw. Leistungsträger.
- f) Bei Nichterhaltung der o.g. Rücktrittsfristen besteht kein Anspruch auf Erlass der Teilnehmergebühr.

Impressum

VHS-Programm 2023

Herausgeber

Volkshochschule Göppingen
Mörikestraße 16
73033 Göppingen
In Zusammenarbeit mit der
Neuen Württembergischen Zeitung (NWZ),
Neue Pressegesellschaft mbH & Co. KG
Rosenstraße 24, 73033 Göppingen

Redaktion: VHS Göppingen,
Wolfgang Merkle (verantwortlich)

Anzeigen: NWZ Göppingen,
Stefan Schaumburg (verantwortlich)

Technische Koordination:
Žaklina Pavlovic, NWZ

Satz: Tinoversum GmbH, Göppingen

Druck: DHO Druckzentrum, Hohenlohe-Ostalb
GmbH & Co. KG, Ludwig-Erhard-Straße 109,
74564 Crailsheim



Unsere sanierten Gebäude am Nordring
und in der Mörikestraße.

GESUNDHEIT • WELLNESS • MEDIZIN • FITNESS



vitawell

Die Gesundheitsmesse

SAMSTAG

10 - 17 Uhr

SONNTAG

11 - 17 Uhr



11.–12. Februar 2023

Werfthalle Göppingen

Testsieger!



Drei Mal Bestnote
Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen.

Wir freuen uns sehr, dass wir für unsere Privatkundenberatung, unsere Baufinanzierung und in der Kundenzufriedenheit ausgezeichnet wurden.

Das hat einen Grund: Bei uns stehen Sie als Kunde im Mittelpunkt. Überzeugen Sie sich selbst.