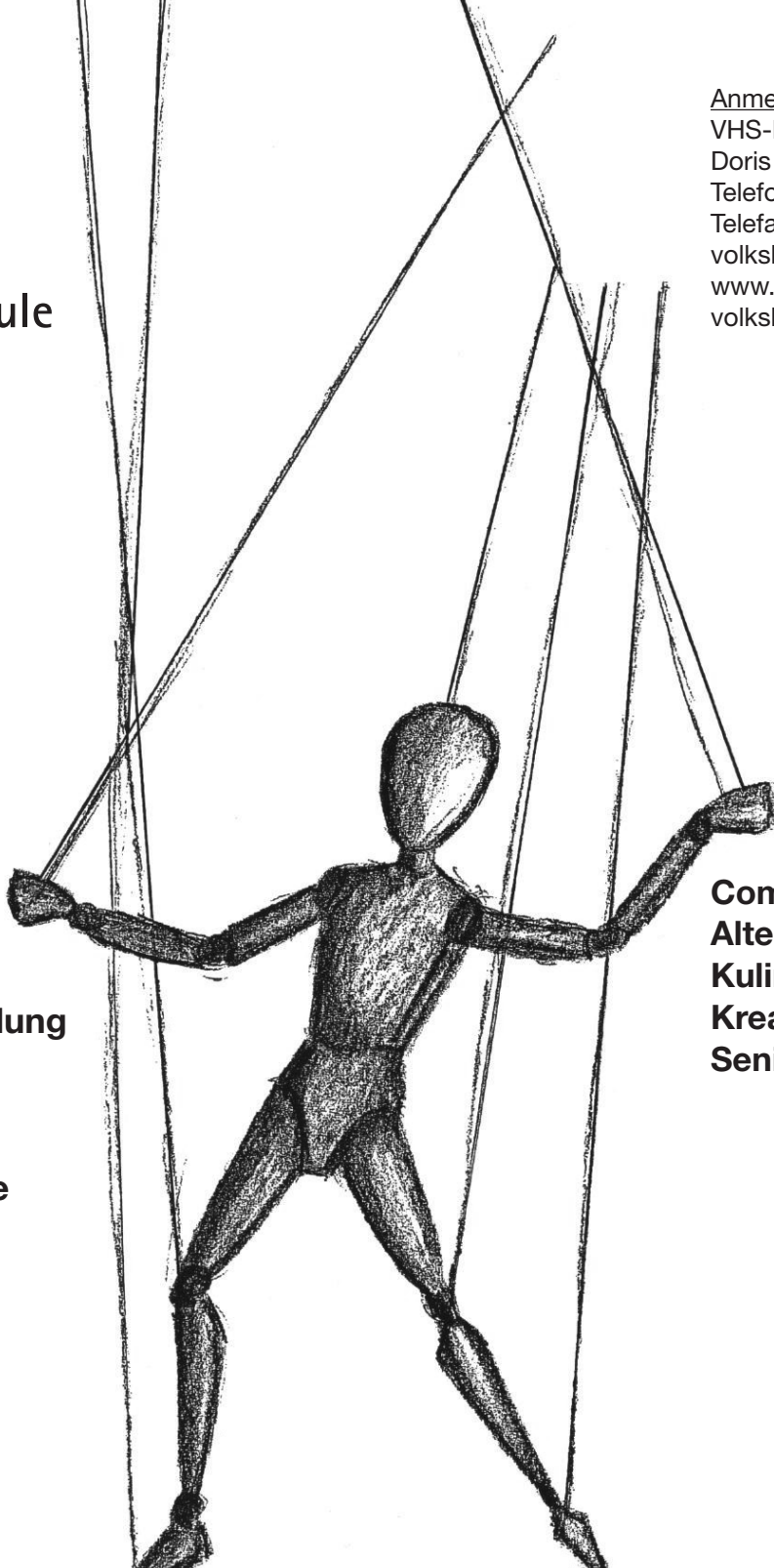




**Volkshochschule  
Syrgenstein**

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



**Kultur  
Gesundheitsbildung  
Vorträge  
Sprachen  
VHS für Kinder  
und Jugendliche**

**Computerkurse  
Alte Traditionen  
Kulinarisches  
Kreatives Gestalten  
Seniorenkurse**

**VHS**

**Frühjahr-/  
Sommersemester 2018**

**Aktuell**

## I. Kultur

### 01 Wohltätigkeitskonzert des Heeresmusikkorps Ulm

Reiseleitung: Doris Schmid  
Termin: 20.03.2018 – Dienstag  
Ort: Rundsporthalle Ellwangen  
Dauer: 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr  
Gebühr: Busfahrt und Konzertkarte 38 €/Pers.  
Mindestteilnehmer: 25  
**Anmeldeschluss: 09. März 2018**



*Wir weisen daraufhin, dass nach Anmeldeschluss keine Stornierung möglich ist (auch bei Nichtteilnahme).*

**Abfahrt: 17:45 Uhr in Bachhagel Rathaus  
17:55 Uhr in Syrgenstein Bachtalhalle**

Rückkehr gegen 22.30 Uhr an den Zustiegsorten

Als klingender Botschafter der Bundeswehr begeistert das Musikkorps aus der Donaumetropole Ulm seit über einem halben Jahrhundert die Menschen in ganz Deutschland und vertritt die Bundesrepublik gleichzeitig auf zahlreichen Veranstaltungen im Ausland. Die 50 studierten Musikerinnen und Musiker des sinfonischen Blasorchesters wollen mit ihrer Virtuosität, ihrer Klangfülle und ihrem professionellen Auftreten das Publikum unterhalten und neugierig auf den Facettenreichtum dieses Klangkörpers machen. Musikalischer Leiter ist seit Januar 2012 Oberstleutnant Matthias Prock.

## II. Gesundheitsbildung

### 02 Hatha Yoga – Kurs für Fortgeschrittene

Referent: Ulrike Menschig  
Yogalehrerin SKA und  
Klangschalentherapeutin  
Beginn: 19.02.2018 – Montag  
10 Abende  
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr  
Ort: Sportheim Staufen  
Gebühr: 45,- €  
Höchstteilnehmer: 15



#### Hatha Yoga für Einsteiger und Geübte

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

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

### 03 Yoga – Vormittagskurs I

Referent: Elke Baamann, Yogalehrerin (DRK)  
Beginn: 28.02.2018 bis 09.05.2018 – 9 Vormittage  
06.06.2018 bis 27.06.2018 – 4 Vormittage  
Mittwoch – **Kursblöcke einzeln buchbar!**  
Zeit: 09.00 – 10.30 Uhr  
Ort: Bürgerhaus Landshausen  
Gebühr: 58,50 €  
Höchstteilnehmer: 15

Mit sanften Übungen aus dem Hatha-Yoga wollen wir uns auf den Tag einstellen. Achtsames Yoga lädt uns ein, im Rahmen der eigenen körperlichen Möglichkeiten zu üben, uns dabei wohl zu fühlen und mit dem Körper bewusst umzugehen. „Tu Deinem Körper Gutes, damit Deine Seele Lust hat darin zu wohnen“ – Theresa von Avila –

**Anschlusskurs im Juni gerne für Neueinsteiger oder zum „Schnuppern“ gedacht!**

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

### 04 Yoga – Vormittagskurs II

Referent: Elke Baamann, Yogalehrerin (DRK)  
Beginn: 28.02.2018 bis 09.05.2018 – 9 Vormittage  
06.06.2018 bis 27.06.2018 – 4 Vormittage  
Mittwoch – **Kursblöcke einzeln buchbar!**  
Zeit: 10.35 – 12.05 Uhr  
Ort: Bürgerhaus Landshausen  
Gebühr: 58,50 €  
Höchstteilnehmer: 15

**Kursbeschreibung und Mitzubringen:** siehe Yoga am Vormittag I.

### 05 Yoga am Abend I

Referent: Erika Siebert, Yogalehrerin (SKA)  
Beginn: 01.03.2018 – Donnerstag  
Zeit: 17.15 – 18.45 Uhr  
10 Abende  
Ort: Bürgerhaus Landshausen  
Gebühr: 45,- €  
Höchstteilnehmer: 15

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

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

### 06 Yoga am Abend II

Referent: Erika Siebert, Yogalehrerin (SKA)  
Beginn: 01.03.2018 – Donnerstag  
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr  
10 Abende  
Ort: Bürgerhaus Landshausen  
Gebühr: 45,- €  
Höchstteilnehmer: 15

**Kursbeschreibung und Mitzubringen:** siehe Yoga am Abend I.

### 07 Qi Gong

Referent: Birgit Holzwarth  
Qi-Gong-Kursleiterin  
Beginn: 27.02.2018 – Dienstag  
9 Abende  
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Bürgerhaus Landshausen  
Gebühr: 36,- €  
Mindestteilnehmer: 6

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

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

### 08 Meditation

Referent: Adelheid Voitl, Heilpraktikerin  
Beginn: 28.02.2018 – Mittwoch  
8 Abende  
Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr  
Ort: Schule Syrgenstein – 1. Stock Musikraum  
Gebühr: 48,- €  
Mindestteilnehmer: 7

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

**Mitzubringen:** 2 Decken, Socken und ein kleines Kissen.

### 09 Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Referent: Silvia Schober  
Übungleiterin  
Beginn: 22.02.2018 – Donnerstag  
10 Abende  
Zeit: 18.20 – 19.20 Uhr  
Ort: Bachtalhalle Syrgenstein  
Gebühr: 35,- €  
Höchstteilnehmer: 15

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

**Mitzubringen:** Sportkleidung, hallengerechte Turnschuhe, Matte.

## 10 Intensive und verstärkte Wirbelsäulengymnastik für Geübte II

Referent: Silvia Schober, Übungsleiterin  
Beginn: 22.02.2018 – Donnerstag – 10 Abende  
Zeit: 19.25 – 20.25 Uhr  
Ort: Bachtalhalle Syrgenstein  
Gebühr: 35,00 €  
Höchstteilnehmer: 15

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

**Mitzubringen:** Sportkleidung, hallengerechte Turnschuhe, Matte.

## 11 Fit von Kopf bis Fuß I – am Abend Ausdauer – Kraft – Beweglichkeit

Referent: Yvonne Bayerle, Übungsleiterin  
Beginn: 21.02.2018 – Mittwoch  
11 Abende  
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Bürgerhaus Landshausen  
Gebühr: 38,50 €  
Höchstteilnehmer: 16

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

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

## 12 Fit von Kopf bis Fuß II Zöschingen – Vormittagskurs Ausdauer – Kraft – Beweglichkeit

Referent: Yvonne Bayerle, Übungsleiterin  
Beginn: 06.03.2018 – Dienstag  
8 Vormittage  
Zeit: 09.00 – 10.00 Uhr  
Ort: Gemeindehalle Zöschingen  
Gebühr: 28,- €  
Höchstteilnehmer: 24

**Kursbeschreibung und Mitzubringen:** siehe Fit von Kopf bis Fuß I.

## 13 H.I.T. and F.I.T.

Referent: Christine Trennheuser  
Fitnesstrainerin, Heilpraktikerin  
Beginn: 22.02.2018 – Donnerstag  
8 Abende  
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr  
Ort: Schulturnhalle Syrgenstein  
Gebühr: 32,- €  
Mindestteilnehmer: 6

Dieser Kurs bedeutet hochintensives Intervalltraining im Mix mit einem Faszientraining. In Intervallen wechselt der Cardioteil (Herz-Kreislauf) mit dem Muskeltrainingsworkout. Integriert wird hierbei ein dynamisches **Faszientraining**.

Ein Stretchingteil rundet das Training ab.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Sportschuhe, evtl. kleines Handtuch, Getränk.

## 14 Pilates I

Referent: Steffi Müller, Pilatetrainerin  
Beginn: 27.02.2018 – Dienstag  
10 Abende  
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr  
Ort: Benevit Haus Schlossblick  
Gebühr: 63,- €  
Höchstteilnehmer: 12



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

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Handtuch, Matte und Getränk.

## 15 Pilates II

Referent: Steffi Müller, Pilatetrainerin  
Beginn: 27.02.2018 – Dienstag  
10 Abende  
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Benevit Haus Schlossblick  
Gebühr: 63,- €  
Höchstteilnehmer: 12

**Kursbeschreibung und Mitzubringen:** siehe Pilates I.

## 16 Zumba

Referent: Christina Zanetty, Zumba-Instruktorin  
Beginn: 10.04.2018 – Dienstag  
10 Abende  
Zeit: 18.45 – 19.45 Uhr  
Ort: Schulturnhalle Syrgenstein  
Gebühr: 40,- €  
Mindestteilnehmer: 12



Was ist Zumba??

Ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, muskelformende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, sondern nach Party!

Das Beste? Es ist für jeden geeignet!

**Mitzubringen:** Sportkleidung, hallengerechte Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

## 17 Piloxing

Referent: Christina Zanetty, Piloxing-Trainerin  
Beginn: 10.04.2018 – Dienstag – 10 Abende  
Zeit: 19.45 – 20.45 Uhr  
Ort: Schulturnhalle Syrgenstein  
Gebühr: 40,- €  
Mindestteilnehmer: 12

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Um die Stabilität bei den Übungen im Pilates zu gewährleisten, wird das Training ohne Sportschuhe betrieben. Wer regelmäßig Piloxing betreibt, wird so gut wie alle Muskeln stärken – von Bauch, Beine, Po bis hin zur Arm-, Rücken- und Schultermuskulatur.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Bodenmatte, Handtuch und Getränk.

## 18 Badminton für Erwachsene

Referent: Torsten Klee, Trainer C Badminton  
Beginn: 17.04.2018 – Dienstag  
10 Abende  
Zeit: 19.30 – 20.30 Uhr  
Ort: Bachtalhalle Syrgenstein  
Gebühr: 24,- €  
Höchstteilnehmer: 12

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

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

## Gesundheitsbildung

**Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen.** In den Bereichen Bewegung, Entspannung/ Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an VHS-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Einige Kassen legen dabei Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

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

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

### III. Vorträge

#### 19 Allergien erfolgreich behandeln!

Referent: Doris Maurer  
Heilpraktikerin  
Beginn: 02.03.2018 – Freitag  
1 Abend  
Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr  
Treffpunkt: Schule Syrgenstein EG Raum 012  
Gebühr: 7,- €  
Mindestteilnehmer: 6

Nahrungsmittelunverträglichkeiten feststellen, Beschwerden wie Blähungen, Magen-Darm-Probleme, Heuschnupfen, Birke und Haselnusspollen und andere allergische Reaktionen können erfolgreich behandelt werden.

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

#### 20 Rundreise durch Südengland

##### Auf den Spuren von Rosamunde Pilcher

Referent: Fritz Merkle  
Rentner  
Beginn: 08.03.2018 – Donnerstag  
1 Abend  
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr  
Ort: Schule Syrgenstein EG Raum 012  
Gebühr: 7,- €  
Mindestteilnehmer: 9



Der Bericht über die Rundreise mit dem Wohnmobil startet mit der Überfahrt nach Südengland, streift London und führt dann durch die Grafschaften Somerset, Devon und Cornwall bis zum westlichsten Punkt Land's End. Zurück geht es auf einer südlichen Route. Das geheimnisvolle Dartmoor darf nicht fehlen. Lassen Sie sich bezaubern von typischen südenglischen Adelshäusern und Gärten, prominenten und historischen Burgen und Schlössern und von den Klippen und Aussichten der wildromantischen Küste.

#### 21 Grenzen setzen – Wie kann dies gelingen?

Referent: Birgit Nather  
päd. Fachkraft, NLP-Ausbildung  
Beginn: 14.03.2018 – Mittwoch  
1 Abend  
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr  
Ort: Schule Syrgenstein EG Raum 012  
Gebühr: 13,- €  
Mindestteilnehmer: 10

Mit dem Thema Grenzen setzen haben wir ein Leben lang zu tun. Ganz besonders gefordert sind wir im Alltag mit Kindern und in unserer Familie. Die einen sagen Kinder brauchen klare Grenzen, die anderen sagen Kinder brauchen keine Grenzen. Was genau ist jetzt richtig für die gute Entwicklung eines Kindes? Eine Vielzahl an Erziehungsratgebern machen es den Eltern nicht leichter, ganz im Gegenteil, sie verunsichern. Was genau brauchen Kinder und Eltern, damit dieses Thema erfolgreich umgesetzt wird? Kenne ich meine Grenzen? Kenne ich meine Bedürfnisse und die Bedürfnisse meines Kindes? Wie sieht ein wertschätzender Umgang in der Familie aus? Tipps und Anregungen erwarten Sie in diesem Vortrag.

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

#### 22 „Frühjahrsputz“ für Leib und Seele

##### Entschlacken, Entsäuern und Vitalisieren des Körpers

Referent: Michaela Uhl  
Heilpraktikerin  
Beginn: 21.03.2018 – Mittwoch  
1 Abend  
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr  
Ort: Schule Syrgenstein EG Raum 012  
Gebühr: 7,- €  
Mindestteilnehmer: 5

In vielen Kulturen war es Allgemeingut, dass eine Reinigung des Körpers im Frühjahr von besonderer Bedeutung für die Gesundheit ist – die Schlacken des Winters zurücklassen, reinigt und stärkt Leib und Seele. Wie kann der Körper entschlackt und entsäuert werden?

Welche Organsysteme müssen in diesen Prozess einbezogen werden und welche Methoden sind für uns heutzutage sinnvoll und auch im Alltag durchführbar?

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

#### 23 Suchtgefährdet.?!

**Informationsabend** zum Thema Suchtmittel und Suchtverhalten bei jungen Menschen. **Aufklärung für Erwachsene**, die mit jungen Menschen in deren Lebenswelt umgehen.

Referent: Nicky Schönbrod, Tobias Ullmann  
Sozialarbeiter  
Beginn: 11.04.2018 – Mittwoch  
1 Abend  
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr  
Ort: Jugendzentrum Bachtal  
Gebühr: 5,- €  
Mindestteilnehmer: 10

##### Ein Anteil der Gebühren kommt der Jugendarbeit zugute.

Die Unterstützung von suchtgefährdeten oder sogar abhängigen jungen Menschen liegt uns allen am Herzen. Was können wir als Elternteil, Betreuer, Jugendleiter, Trainer, Lehrer o.ä. tun, wenn wir eine Beziehung zu einem betroffenen Jugendlichen haben? Mit Verständnis für die Lebenswelt von jungen Menschen und durch besseres Erkennen von entsprechenden Gefährdungsmerkmalen wollen wir Ihnen an diesem Abend Möglichkeiten zur Hilfestellung mitgeben.

#### 24 Die Heilkraft der Hildegard-Gewürze

Referent: Karin Hirsch, Fachberaterin für Ernährung und Aromapflege  
Beginn: 16.04.2018 – Montag  
1 Abend  
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr  
Ort: Schule Syrgenstein EG Raum 012  
Gebühr: 7,- €  
Mindestteilnehmer: 6

Die Äbtissin Hildegard von Bingen hat uns einen großen Wissensschatz hinterlassen über Gesundheit, Ernährung und den Einsatz von heilkräftigen Gewürzen. Diese Gewürze stärken den Körper und unterstützen ihn in seinen vielfältigen Aufgaben, wirken vorbeugend und heilend. Einige dieser Gewürze werden Sie an diesem Abend kennenlernen und probieren können.

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

#### 25 Selbstheilungskräfte

Referent: Rita Peter-Mayer, Heilpraktikerin  
Beginn: 18.04.2018 – Mittwoch  
05.07.2018 – Donnerstag  
Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr – Vortrag I  
19.00 – 21.00 Uhr – Vortrag II  
Ort: Schule Syrgenstein EG Raum 012  
Gebühr: 7,- €/Abend  
Mindestteilnehmer: 8

##### Vortrag I:

Erleben Sie die Macht Ihrer Selbstheilungskräfte

Fragen Ihre Selbstheilungskräfte nach dem Namen Ihrer Krankheit?

Wo sitzen diese Kräfte, was bewirken sie, was stört sie und vor allem – wie kommen die Selbstheilungskräfte wieder zu ihrer normalen Funktion? Für was sind Ihre Selbstheilungskräfte zuständig?

##### Vortrag II:

Selbstheilungskräfte beschleunigen, geht das?

Akute Verletzungen oder Unfallfolgen schnell in die natürliche Heilung bringen

Schnelle und effektive Hilfe bei Verletzungen ist nicht nur im Urlaub sehr angenehm. Wo sitzen diese Kräfte, was bewirken Sie, was stört sie und vor allem – was könnten Sie tun, um die Selbstheilungskräfte schnell wieder zu ihrer normalen Funktion zu bringen?

Auf diese Fragen und mehr erhalten Sie an beiden Abenden Antworten. Theoretisch und praktisch dürfen Sie die positive Auswirkung der Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte erfahren. Mittels des 1A und 2A Zellreaktivtests wird das individuelle Heilungspotential sichtbar gemacht.

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

#### 26 Raus aus der Grübelfalle

##### Vom Kreisen der Gedanken zum zielgerichteten Denken

Referent: Elisabeth Bodenstein,  
Gesundheitspraktikerin  
Beginn: 26.04.2018 – Donnerstag  
1 Abend  
Zeit: 19.30 – 21.45 Uhr  
Ort: Schule Syrgenstein EG Raum 012  
Gebühr: 8,- €  
Mindestteilnehmer: 10

Grübelfragen sind in der Regel nicht zu beantworten – ziellos kreisen die Gedanken, eine Lösung ist nicht in Sicht und die Stimmung sinkt. „Nachdenken“ ist auf ein Ziel gerichtet, sucht nach Lösungen und ersten Schritten hin zum Ziel. Das Träumen vom Ziel setzt Kräfte frei und gibt Schwung für den Neubeginn. Warum also nicht das Gedankenkarussell stoppen und die eigenen Wünsche erkunden, in Zielbilder umsetzen und dann mit Freude Schritt für Schritt die Zukunft gestalten? An diesem Abend gibt es Hintergrundinformationen zum Thema und die Einladung eine Reihe wirkungsvoller Übungen kennen zu lernen und praktisch zu erproben, die helfen, sich aus der Grübel Falle zu befreien, positive Gefühle wiederzufinden und die Zukunft zielbewusst zu gestalten.

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

## 27 Vogelstimmenwanderung

Referent: Harald Bihlmaier  
 Beginn: 28.04.2018  
 1 Morgen – Samstag  
 Zeit: 06.00 – 08.00 Uhr  
 Ort: Zöschingen Ortsausgang  
 Richtung Nattheim links am Teich  
 Gebühr: 6,- €  
 Mindestteilnehmer: 10



Bei einer leichten Wanderung durch den Zöschinger Wald versucht unser Dozent Herr Bihlmaier Ihnen die heimische Vogelwelt und Ihre Stimmen näherzubringen. Bei gutem Wetter sind Sie anschließend zu einem gemeinsamen Frühstück im Freien eingeladen.

**Mitzubringen:** angepasste Kleidung und gutes Schuhwerk.

## 28 Kräuterwanderung im Frühjahr

Referent: Doris Maurer  
 Heilpraktikerin  
 Beginn: 04.06.2018 – Montag  
 Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr  
 Ort: Staufen Kapelle  
 Treffpunkt Fußballplatz  
 Gebühr: 6,- € + 2,- € Materialkosten  
 Mindestteilnehmer: 7



Wir sammeln Kräuter für Tees und Tinkturen.

**Mitzubringen:** Schere und Stofftasche.

# IV. Sprachen

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

## 29 Englisch für Anfänger – Fortsetzungskurs

Referent: Anita Schuster  
 Beginn: 28.02.2018 – Mittwoch  
 10 Abende  
 Zeit: 17.00 – 18.30 Uhr  
 Ort: Schule Syrgenstein  
 1. Stock Raum 111  
 Gebühr: 55,- €  
 Mindestteilnehmer: 6



Unser Kursbuch ist auf etwas ältere Teilnehmer ausgerichtet. Das Lerntempo kann den Bedürfnissen der Gruppe angepasst werden. Wir führen unsere Arbeit ab Lektion 7 fort. Teilnehmer mit geringen Englischkenntnissen sind herzlich willkommen.

**Mitzubringen:** Schreibzeug, Lehrbuch At your leisure Lektion 7, ISBN 978-3-19-009599-5 Hueber-Verlag.

## 30 Englisch lernen wie es nicht im Buche steht! – für Fortgeschrittene

Referent: Anita Schuster  
 Beginn: 28.02.2018 – Mittwoch  
 10 Abende  
 Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr  
 Ort: Schule Syrgenstein 1. Stock Raum 111  
 Gebühr: 55,- € + 3,- € für Skript  
 Mindestteilnehmer: 6

Wir arbeiten in entspannter Atmosphäre mit ausgewählten Beiträgen aus der Zeitschrift „Spotlight“. Wir beschäftigen uns mit dem Thema, dem Wortschatz und erfahren ganz nebenbei etwas über Englische Grammatik.

**Mitzubringen:** Notizblock und Schreibzeug, Lernmaterial wird gestellt!

## 31 Spanisch – Auffrischkurs

Referent: Nelly Theilacker, Übersetzerin  
 Beginn: 26.02.2018 – Montag  
 7 Abende, vierzehntägig  
 Zeit: 17.00 – 19.00 Uhr  
 7 Abende – **vierzehntägig**  
 Ort: Schule Syrgenstein 1. Stock Raum 110  
 Gebühr: 67,20 €  
 Mindestteilnehmer: 6



Sprechen – Üben – Wiederholen! Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die schon Kenntnisse in der spanischen Sprache haben.

**Mitzubringen:** HABLAMOS Auffrischkurs A1 von Langenscheid ISBN 978-3-12-606628-0.

## 32 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Referent: Nelly Theilacker, Übersetzerin  
 Beginn: 28.02.2018 – Mittwoch – 10 Abende  
 Zeit: 17.00 – 18.30 Uhr  
 Ort: Schule Syrgenstein 1. Stock Raum 110  
 Gebühr: 72,- €  
 Mindestteilnehmer: 6

Wir arbeiten mit Lehrwerk A1 ab der Lektion 3.

**Mitzubringen:** Lehrwerk: A1 Caminos hoy von Klett-Verlag!

Kurs- und Übungsbuch ISBN-Nr. 978-3-12-51570-5 und Schreibzeug.

# V. VHS für Kinder und Jugendliche

## 33 Aquarellieren für Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche

Referent: Hans Lindenthal, Konstrukteur  
 Beginn: 24.02.2018 – 4 Samstage  
 Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr  
 Ort: Schule Syrgenstein EG Raum 012  
 Gebühr: 24,- €  
 Höchstteilnehmer: 10

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

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

## 34 Wir nähen eine kleine Clutch

### Nähkurs für Kinder ab 9 Jahren

Referent: Gabriela Hartmann-Behnke  
 Diplomingenieurin/Hobbynäherin  
 Beginn: 17.03.2018 – Samstag  
 1 Vormittag  
 Zeit: 09.00 – 12.30 Uhr  
 Ort: Schulküche Schule Syrgenstein  
 Gebühr: 14,- € (ohne Material)  
 Höchstteilnehmer: 6



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

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

## 35 Kinderzumba 7 +

Referent: Christina Zanetty, Zumba-Instruktorin  
 Beginn: 10.04.2018 – Dienstag  
 10 Abende  
 Zeit: 17.50 – 18.40 Uhr  
 Ort: Schulturnhalle Syrgenstein  
 Gebühr: 30,- €  
 Höchstteilnehmer: 20



Was ist Kinderzumba?

Beim Kinderzumba handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumba-Fans. Bei diesem Programm können Kinder bei voller Lautstärke mit ihren Freunden nach ihrer eigenen Pfeife tanzen! Altersgemäße Musik und Bewegungsabläufe heizen ihnen auf der Tanzfläche ein.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, hallengerechte Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

## 36 Ab in den Garten – offene Kindergruppe des OGV Syrgenstein für Kinder ab der Grundschule

Referent:	Beatrix Diederling
Beginn:	17.04.2018 Wilde Tiere im naturnahen Garten 15.05.2018 Eine Vogeltränke/Insekentränke bauen 19.06.2018 Die Wildblumenwiese entdecken 17.07.2018 Kräuterseife selbst gemacht Dienstag – 4 Nachmittage – 1 x im Monat
Zeit:	15.00 – 17.30 Uhr
Ort:	Garten der Familie Diederling – Umlandstr. 24, Syrgenstein
Gebühr:	3,- €/Veranstaltung 15.05. und 17.07.2018 + Materialkosten 2,- € <b>Termine auch einzeln buchbar!</b>
Höchstteilnehmer:	15

Wir erforschen, basteln und spielen im naturnahen Garten und können dabei wilde Tiere entdecken und bunte Kräuter bestaunen. Außerdem lernen wir, wie wir den eigenen Garten lebendiger gestalten können, um heimischen Tieren und Pflanzen einen Lebensraum zu bieten. Wir freuen uns auf Euch!

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

Nach der Sommerpause geht's unter anderem mit diesen Themen weiter: Apfel, Igel und Weihnachtsbasteln.

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

## 37 Badminton für Kinder

Referent:	Torsten Klee
Beginn:	17.04.2018 – Dienstag 10 Abende
Zeit:	18.00 – 19.00 Uhr
Ort:	Bachtalhalle Syrgenstein
Gebühr:	24,- €
Mindestteilnehmer:	10

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

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

## 38 Juniorhelfer – Erste Hilfe für Kinder (8 – 10 Jahre)

Referent:	Rudolf Rau, Sanitäter
Beginn:	19.04.2018 – Donnerstag 1 Nachmittag
Zeit:	16.00 – 18.00 Uhr
Ort:	Schule Syrgenstein EG Raum 012
Gebühr:	10,- € + Materialkosten 2,50 €
Mindestteilnehmer:	6

... auch ich kann schon helfen!

Wenn ein Unfall passiert, sich in der Familie oder bei den Freunden jemand verletzt oder blutet, ist die Lage gar nicht so einfach und wir wissen nicht sofort wie wir helfen können.

Dieser Kurs lehrt Euch, die Situation richtig zu erkennen, wie man einen Notruf richtig absetzt und wie man erkennt, ob und welche Hilfe jemand braucht. Ihr lernt die stabile Seitenlage, verschiedene Verbände und alles was zum Thema „Erste Hilfe“ wichtig ist.

## 39 Kinderkochkurs – Überraschung!! für Kinder ab 7 Jahren

Referent:	Juliane Schnalzger Fachlehrerin für Ernährung und Gestaltung
Beginn:	05.05.2018 – Samstag 1 Vormittag
Zeit:	09.30 – 12.30 Uhr
Ort:	Bürgerhaus Landshausen
Gebühr:	9,- € + Materialkosten
Höchstteilnehmer:	12

„Gemeinsam bereiten wir wieder Leckerer zu“! Sei dabei und lasse Dich überraschen, welche tollen Köstlichkeiten wir zusammen zubereiten. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei, ob süß oder salzig, warm oder kalt.

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

## 40 Wir töpfeln einen Sonnenfänger

### Töpferwerkstatt für Kids und Teenies ab 6 Jahren

Referent:	Doris Heinle
Beginn:	03.07. und 10.07.2018 – Dienstag 2 Nachmittage
Zeit:	16.00 – 18.30 Uhr
Ort:	Schule Syrgenstein – Werkraum
Gebühr:	20,- € + Materialk. ca. 10,- €/kg Ton inkl. Glasur und 2 Brände
Höchstteilnehmer:	8

Fangt die Sommersonne ein – mit Eurem eigenen Suncatcher für's Fenster oder direkt draußen im Garten. Ihr töpft und modelliert zunächst Eure Formen aus Ton. Nach dem ersten Brand wird's dann beim zweiten Termin bunt und ihr glasiert und verziert Eure Werke wie es Euch gefällt. Nach dem zweiten Brand sind Eure Sonnenfänger dann fertig. Den Abholtermin besprechen wir im Kurs.

**Mitzubringen:** Malhemd, 2 alte Geschirrtücher, spitzes Messer, unempfindliche Kleidung, Getränk.

## VI. Computerkurse

### 41 Silver Surfer – Sicher online im Alter

#### Modul 4 Risiken im Netz vermeiden

Referent:	Sigrid Müller
Beginn:	07.05.2018 – Montag 1 Abend
Zeit:	18.00 – 20.15 Uhr
Ort:	Gundelfingen Mittelschule EG Raum 05
Gebühr:	20,- € inkl. Skript
Höchstteilnehmer:	8

Viele ältere Menschen wissen die Vorteile des Internets zu schätzen und bewegen sich gerne im weltweiten Netz. Ob überweisen, einkaufen, Reisen buchen oder Preise miteinander vergleichen. Doch woran erkennt man, welche Informationen aus dem Internet vertrauenswürdig sind?

Schwerpunkte sind: Wie nutzt man das Internet?, Abzockmasken, Einkaufen im Netz, Rechte des Verbrauchers, Sicheres Onlinebanking. Das Lehrbuch „Silver Surfer – Sicher online im Alter“ unterstützt Sie beim Lernen und dient als Nachschlagewerk.

**Voraussetzungen:** Kenntnisse in der Bedienung von Maus und Tastatur.

### 42 Mein iPhone und iPad – Einsteigerkurs

Referent:	Sigrid Müller
Beginn:	08.05.2018 – Dienstag 1 Abend
Zeit:	18.00 – 20.15 Uhr
Ort:	Mittelschule Gundelfingen EG Raum 05
Gebühr:	20,- € inkl. Skript
Höchstteilnehmer:	8

Der Kurs richtet sich an Besitzer von iPhone und iPad, die sich über die vielfältigen Möglichkeiten Ihrer **Apple-Geräte** informieren möchten. Von der Bedienung der Geräte geht es bis zu den vielfältigen Möglichkeiten der Standard-Apps.

Bitte bringen Sie Ihr **eigenes, betriebsbereites Gerät** (mit Betriebssystem iOS 8) mit. Schwerpunkte sind:

- Bestandteile, Bedienung und Oberfläche
- Kontrollzentrum und Mitteilungszentrale
- Einstellungen und Siri
- Standard Apps (Kontakte, Kalender, Mail etc.)

**Bitte beachten:** Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Der Unterricht erfolgt nur auf Apple-Geräten (iPhone und iPad) mit eigenem Internetzugang.

Apple-ID und Passwort sowie E-Mail Adresse und Passwort müssen angelegt sein und mitgebracht werden.

## VII. Alte Traditionen

### 43 Brot backen im Holzbackofen – aus Freude an der Natur

Referent: Strobel Ingrid und Palumbo Domenico  
Zertifikate zum Backen von Brotspezialitäten  
Beginn: 21.04.2018 – Samstag  
1 Vormittag  
Zeit: 10.00 – 14.30 Uhr  
Ort: Nandistraße 5, 89428 Syrgenstein-Landshausen  
Gebühr: 30,- € + 10,- € Lebensmittelgeld  
Höchstteilnehmer: 10

„Ein Tag ohne Brot ist lang!“ Wir backen in einem Häussler-Holzbackofen an diesem Tag unsere Backwaren. Wir lernen, wie ein Holzbackofen funktioniert und welche Möglichkeiten er uns bietet.

Zum Einstieg werden wir ein Leberkäsbrät mit frisch gebackenem Brot genießen. Folgende Brotsorten werden wir im Kurs backen: Genetztes Schwäbisches Bauernbrot, Roggenmischbrot mit Sauerteig und Toastbrot. Zur Wegzehrung darf jeder Teilnehmer drei Brote mit nach Hause nehmen, sowie Rezepte – angepasst für den Herd zuhause.

**Mitzubringen:** Geschirrtuch, Schürze und Tasche für den Transport der Backwaren.

### 44 Sensenmähen und Dengeln

Referent: Friedrich Junginger und Wilhelm Rochau  
Beginn: 01.06.2018 – Freitag – 1 Abend  
Zeit: 17.00 – 19.00 Uhr  
Ort: Streuobstwiese nahe Sportheim Ballhausen  
Treffpunkt Sportheim Ballhausen  
Gebühr: 20,00 €  
Mindestteilnehmer: 8

Fast in Vergessenheit geraten ist das Mähen mit der Sense. Dabei ist die Sense das ideale Gerät für die Pflege kleiner und mittelgroßer Gärten und ein wichtiges Werkzeug in der Biotoppflege. In dem Kurs erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Dengeln und Einstellen der Sense sowie natürlich das richtige Mähen.

**Mitzubringen:** wenn möglich eigene Sense, Getränk.

## VIII. Kulinarisches

### Kochkurse

#### Bitte zu allen Koch- und Backkursen unbedingt mitbringen:

Schürze, 2 Geschirrtücher, Küchenbrett, kl. Küchenmesser, kl. Handtuch, Topflappen und Getränk, Behälter für Kostprobe, Schreibzeug.

### 45 Frühlings-Brunch-Ideen

Referent: Angela Hagenbusch  
Hauswirtschaftsmeisterin, Köchin  
Beginn: 16.03.2018 – Freitag – 1 Abend  
Zeit: 18.00 – 22.00 Uhr  
Ort: Schulküche  
Schule Syrgenstein  
Gebühr: 14,- € + Materialkosten  
Höchstteilnehmer: 12



Rezepte für den Start in die warme Jahreszeit machen Lust auf frisches Obst und Gemüse. Mit Erdbeeren, Rhabarber, Spargel und frischen Möhrchen zaubern wir Leichtes und Leckeres. Hier lernen wir wie man einen Brunch optimal vorbereitet, damit viel Zeit zum Genießen bleibt. Kurz vor Ostern könnten die Rezepte bereits zu einem Osterbrunch mit der Familie einladen.

### 46 Griechischer Abend Teil 3 – Griechische Vorspeisen „Mezedes“

Referent: Violeta Gawriilidou-Steinacher  
Fremdsprachenkorrespondentin  
Beginn: 14.04.2018 – Samstag – 1 Abend  
Zeit: 18.00 – 22.00 Uhr  
Ort: Schulküche Schule Syrgenstein  
Gebühr: 14,- € + Lebensmittelkosten  
Höchstteilnehmer: 12

Griechische Vorspeisen, insbesondere kleine Appetit-Häppchen – sogenannte „Mezedes“ sind legendär und gehören zu jedem griechischen Essen dazu, genauso wie Ouzo und Wein! Entdecken Sie an diesem Abend die Vielzahl an kalten und warmen Vorspeisen und lassen Sie sich dabei von den authentischen griechischen Rezepten (auch vegetarische) evtl. auch für Ihr nächstes Buffett inspirieren.

### 47 Iss Dich fit – Gesund genießen

Referent: Karin Rau  
Ernährungs- und Diätberaterin (IHK)  
Beginn: 27.04.2018 – Freitag  
1 Abend  
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr  
Ort: Bürgerhaus Landshausen  
Gebühr: 14,- € + Materialkosten  
Höchstteilnehmer: 8

Gesundes Genießen ist nicht schwer. Wer mit Genuss vielfältig und ausgewogen isst und trinkt, fühlt sich wohler und verringert das Risiko zu erkranken.

Das Gerücht, dass gesundes Essen nicht schmeckt hält sich dennoch hartnäckig.

Lassen Sie uns gemeinsam erfahren wie leicht gesunde und leckere Gerichte auf den Teller gezaubert werden können.

## IX. Kreatives Gestalten

### 48 Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Referent: Ruth Schadt  
Hobbymalerin und Physikerin  
Beginn: 07.03.2018 – Mittwoch  
6 Abende  
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr  
Ort: Schule Syrgenstein – Werkraum  
Gebühr: 40,- €  
Höchstteilnehmer: 8

Ich möchte etwas zeichnen, aber wie fange ich an? Wie bekomme ich Perspektive und Proportionen „richtig“ hin? Diese und andere Fragen möchte der Kurs beantworten.

Wir arbeiten mit verschiedenen Zeichengeräten und an Beispielen von Landschaft, Architektur und Figuren lernen wir „richtig sehen“ und ein Bild aufzubauen. Falls gewünscht, befassen wir uns auch mit Porträts.

**Mitzubringen:** Schreibzeug.

### 49 Wir nähen eine Kosmetiktasche!

Referent: Gabriela Hartmann-Behnke  
Diplomingenieurin/Hobbynäherin  
Beginn: 08.03. und 15.03.2018 – Donnerstag  
2 Abende  
Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr  
Ort: Schulküche Schule Syrgenstein  
Gebühr: 20,- € (ohne Material)  
Höchstteilnehmer: 6

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

**Mitzubringen:** Nach Anmeldung erhalten Sie eine Liste mit benötigten Materialien und Schnittteilen.

### 50 Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Referent: Max Stangl  
Hobbymaler mit Ausbildung bei namhaften Aquarellmalern  
Beginn: 09.04.2018 – Montag  
6 Abende  
Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr  
Ort: Schule Syrgenstein – Werkraum  
Gebühr: 40,- €  
Mindestteilnehmer: 7

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

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

## 51 Seifen-Sieden-Workshop

Referent: Conny Stiefel  
Natur- und Kräuterpädagogin  
Beginn: 09.05.2018 – Mittwoch  
1 Abend  
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr  
Ort: Bürgerhaus Landshausen  
Gebühr: 30,- € + 10,- € Materialkosten inkl. Skript  
Höchstteilnehmer: 8

Die eigene ganz persönliche Seife ist etwas ganz „Besonderes“. Bei diesem Workshop erlernen Sie das alte Handwerk des „Seifen-siedens“. Mit „Bio“-Produkten aus nachhaltigem Anbau und ausgewählten Inhaltsstoffen für die Pflege, tun sie etwas Gutes für sich und Ihre Umwelt.

**Mitzubringen:** Schürze, alte Kleidung.

## 52 Kreativer Töpferkurs

Referent: Maria Bayer, WTG-Lehrerin  
Beginn: 09.06.2018 – Samstag  
1 Vormittag  
Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr  
Ort: Mittelschule Gundelfingen  
– Tonraum  
Gebühr: 18,- € + Materialkosten  
für Ton und Glasur  
(1,20 €/kg Ton)  
Höchstteilnehmer: 6



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

Die Kursgebühr beinhaltet nur einen Schrühbrand.

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

## 53 Neue Mosaikideen für Haus und Garten

Referent: Doris Heinle  
Beginn: 03.07. und 10.07.2018 – Dienstag  
2 Abende  
Zeit: 19.00 – 21.45 Uhr am 03.07.2018  
19.00 – 21.00 Uhr am 10.07.2018  
Ort: Schule Syrgenstein – Werkraum  
Gebühr: 20,- € + ca. 10,- bis 25,- € Materialkosten,  
abhängig von Größe und Anzahl der Mosaik,  
sowie Materialverbrauch  
Höchstteilnehmer: 8

„Mosaik – die alte Kunst mit Steinen zu Gestalten“ – mit neuen Materialien aktuell und vielseitig zu kombinieren. Glas, Keramik oder andere Naturmaterialien ergänzen sich zu Ihren persönlichen Kunstwerken für Haus oder Garten.

**Mitzubringen:** Tablett, unempfindliche Kleidung, 2 alte Geschirrtücher/ Handtücher und Einweghandschuhe.

## 54 Stiftung – Warentest – „test“ Hefte

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

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

## X. Seniorenkurse

### 55 Wirbelsäulengymnastik für Senioren

#### Bewegungsangebot für Frauen und Männer

Referent: Gisela Tolnai, Sportlehrerin  
Beginn: 22.02.2018 – Donnerstag  
9 Nachmittage  
Zeit: 16.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Bürgerhaus Landshausen  
Gebühr: 34,20 €  
Mindestteilnehmer: 8

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

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

## 56 Silver Surfer – Sicher online im Alter

### Modul 4 Risiken im Netz vermeiden

Referent: Sigrid Müller  
Beginn: 07.05.2018 – Montag  
1 Abend  
Zeit: 18.00 – 20.15 Uhr  
Ort: Gundelfingen Mittelschule EG Raum 05  
Gebühr: 20,- € inkl. Skript  
Höchstteilnehmer: 8

Viele ältere Menschen wissen die Vorteile des Internets zu schätzen und bewegen sich gerne im weltweiten Netz. Ob überweisen, einkaufen, Reisen buchen oder Preise miteinander vergleichen. Doch woran erkennt man, welche Informationen aus dem Internet vertrauenswürdig sind? Schwerpunkte sind: Wie nutzt man das Internet?, Abzockmaschen, Einkaufen im Netz. Rechte des Verbrauchers, Sicheres Onlinebanking. Das Lehrbuch „Silver Surfer – Sicher online im Alter“ unterstützt Sie beim Lernen und dient als Nachschlagewerk.

**Voraussetzungen:** Kenntnisse in der Bedienung von Maus und Tastatur.

## Voranzeigen

### Syrgensteiner Osterkonzert

Ostermontag, 02.04.2018, Beginn: 17.00 Uhr  
Bachtalhalle Syrgenstein Foyer

### Sommerserenade

Samstag, 28.07.2018, Beginn: 20.30 Uhr  
Garten der Bachtal-Grundschule

## Anmeldung zu den Kursen

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

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

### Hinweis

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

### Rücktritt

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

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