



Volkshochschule
Albstadt e.V.



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg



2024

Herbst / Winter

2025

Programm

LEITUNG



Christoph Mast, M.A.

Leiter vhs Albstadt e.V.
Tel. 07431 / 1 34 35-12
c.mast@vhs-albstadt.de



Miriam Braunmüller

Stellvertretende Leitung
vhs Albstadt e.V.
Tel. 07431 / 1 34 35-14
m.braunmueller@vhs-albstadt.de

SACHBEARBEITUNG



Katja Hirrle

Verwaltung
Tel. 07431 / 1 34 35-0
k.hirrle@vhs-albstadt.de



Marion Löffler

Verwaltung
Tel. 07431 / 1 34 35-0
m.loeffler@vhs-albstadt.de



Nadine Dollenmaier

Verwaltung
Tel. 07431 / 1 34 35-0
n.dollenmaier@vhs-albstadt.de



Geschäftsstelle

der Volkshochschule Albstadt e.V.

Volkshochschule Albstadt e.V.
Johannesstraße 5
72458 Albstadt

Tel. 07431 / 1 34 35-0

Öffnungszeiten

Mo. – Fr.: 09.00 – 12.00 Uhr
Di.: 13.00 – 15.00 Uhr
Do.: 13.00 – 16.00 Uhr



www.vhs-albstadt.de



Bezahlung

- Erteilen einer Einzugsermächtigung (SEPA-Mandat)
- Überweisung bis spätestens 2 Tage vor Kursbeginn
- Bar- und Kartenzahlung in der Geschäftsstelle

Unsere Kontodaten

IBAN: DE45 6535 1260 0066 0386 83
SWIFT-BIC: SOLADES1BAL
Kreditinstitut: Sparkasse Zollernalb

Ermäßigungen:

können nur in der Geschäftsstelle Albstadt nach Vorlage eines Nachweises gewährt werden.

**Bitte immer Name
und Kursnummer angeben!**



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

gerade in herausfordernden Zeiten ist es wichtig, Angebote zu finden, die es ermöglichen, sich mental mit positiven Aspekten des Lebens zu beschäftigen. Denn die Stärkung des Geistes hilft bei der Bewältigung turbulenter Lebensphasen.

Bildung ist der Schlüssel zu beruflichem Erfolg, zu einer gelungenen Integration, Bildung ist Zukunft. Dabei ist Bildung keine Frage des Alters. Die Albstädter Volkshochschule lebt diesen Gedanken und hat Ihnen wieder ein reichhaltiges und frisches Semesterprogramm zusammengestellt.

Zahlreiche Tagesfahrten nehmen Sie mit in die Umgebung, ob zur großen historischen Landesausstellung auf die Insel Reichenau oder zu den Besichtigungen von regionalen Betrieben.

Auch für Mütter mit Kindern werden neue Kurse angeboten, wie z.B. „Babymassage“, „Rückbildung“ und „Beckenbodentraining“.

Im Kunstbereich konnten neue Theaterangebote aufgebaut werden. Dazu zählt zum einen das Kindertheater „Grüffelkind“ ab 3 Jahren. Für Erwachsene findet mit der aus einem vhs-Kurs entstandenen Gruppe „Mauldäschle“ ein Improvisationstheater statt.

Die Förderung der körperlichen Belastbarkeit und Entspannung besitzt im aktuellen Programm einen hohen Stellenwert. Ich lade Sie daher herzlich ein, Angebote wie Yoga, Qi Gong und viele andere in Ihren Alltag zu integrieren. In dieser oft schnelllebigen Welt kann etwas Ruhe so zu einem wichtigen Bestandteil Ihres Lebens werden. Daher wurde der Gesundheitsbereich mit neuen Angeboten, wie z.B. „Yoga Vinyasa Flow“ und „Qi Gong – die acht Brokate“ ergänzt.

Im Bereich der beruflichen Bildung sind viele spezielle Angebote enthalten, wie z.B. die neuen Kurse über die Existenzgründung oder zur online-Bewerbung, bis hin zu Programmen wie Excel/PowerPoint. Abgerundet wird der Bereich wieder mit Finanzbuchführung in zwei Modulen als Weiterqualifizierung.

Die vhs-Angebote gelten natürlich für jedes Alter. Deshalb finden Sie in den Fachbereichen „junge vhs“, „vhs für Frauen“ und „im besten Alter“ wieder speziell ausgerichtete Angebote für Jüngere, Frauen und ältere Leute.

In den beiden Außenstellen Bitz und Meßstetten finden Sie wieder ein kleines, aber feines Angebot für die Interessenten aus den Gemeinden vor Ort. Auch dort wurden neue Kurse dazugewonnen, wie z.B. in Bitz das Angebot „Kreative Lunchbox für strahlenden Kinderaugen“ oder in Meßstetten „Yogilates, Yoga + Pilates Flow“.

Ich freue mich über Ihre Teilnahme am reichhaltigen Angebot der VHS Albstadt. Das Semester beginnt am 23.09.2024.

Herzliche Grüße!

Roland Tralmer

Oberbürgermeister der Hochschulstadt Albstadt
Vorstandsvorsitzender der Volkshochschule Albstadt e.V.

IMPRESSUM

Vorstandsvorsitzender:
Roland Tralmer, OBM

Vorstand:
Sabine Bartelt
Kurt Luithlen
Ralf Keppler
BM Raphaela Gonser
BM Frank Schroft
Michael Keppler

Beiratsvorsitzende:
Marianne Roth

Beirat:
Erwin Jocham
Jürgen Schmid
Manuela Heider
Fenja Feil
Evelyn Conzelmann
Dr. Lennart Spengler
Rolf Roth

Leitung vhs:
Christoph Mast, M.A.

Herausgeber:
Volkshochschule Albstadt
Bitz-Meßstetten

Druck: Druckhaus
Wittich KG, Föhren

Redaktion: Christoph Mast

Anzeigen und Mediadaten:
Monika Schuh-Wibmer
MSW-Marketing

Gestaltung:
Anna Schneider
Göckel Druck & Grafik GmbH

**Planet Saturn – Herr der Ringe
in der Sternwarte Zollernalb**

Rolf Bitzer, Sternwarte Zollern-Alb,
Rosenfeld-Brittheim e.V.

100102

Termin: Fr., 25.10.2024,
20.00–21.30 Uhr
Ort: Sternwarte Zollern-Alb,
Am Wasserturm 4,
72348 Rosenfeld
Gebühr: EUR 12,00
Anmeldeschluss: 18.10.2024

**Walderlebnistag
für Erwachsene und Kinder**

Katrin Grimm

105007

Termin: Mi., 30.10.2024,
10.00–14.30 Uhr
Ort: Parkplatz Heersberg Burgweg,
72459 Burgfelden
Gebühr: EUR 9,00
Mitzubringen: feste Schuhe, Regenkleidung,
Zeckenschutz, Sitzkissen,
Arbeitshandschuhe in deiner
Kindergröße, ein Vesper
und etwas zu Trinken

Anmeldung nur über das
Kunstmuseum Albstadt,
Tel. 07431 160-1491 oder -1493,
E-Mail kunstmuseum@albstadt.de



**Gruselige Grafik – Taschenlampen-
führung mit nächtlicher
Druckwerkstatt**

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Carina Rosenlehner

600204

Termin: Di., 29.10.2024,
17.00–20.00 Uhr
Ort: Kunstmuseum,
Kirchengraben 11,
A.-Ebingen
Gebühr: EUR 10,00
Kosten inkl. Material
& Snack

**Learn how to do Makeup
ab 9 Jahren**

Janine Gall

608003

Termin: Di., 29.10.2024,
16.00–18.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum,
Raum 1, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 17,40



Weitere Kinder- und Jugendkurse
finden Sie auf den Seiten 46–47.

Semesterplan HERBST / WINTER 2024 / 2025

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

■ Schulferien in Baden-Württemberg und (bewegliche) Ferientage ■ Semesterbeginn: 23.09.2024 ■ Semesterende: 14.02.2025

Die Mauldäschle

IMPROVISATIONSTHEATER

Nach langer Zeit sind die Mauldäschle zurück auf der VHS-Bühne!

Es erwartet Sie an diesem Abend ein Feuerwerk an Premieren!

204001N

Termin: Fr., 22.11.2024, 19.30–21.00 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 5,00
 Einlass: ab 19.00 Uhr
 Pause nach 1. Akt, 30 min, Getränke und Snacks stehen zum Verkauf



Seit 2006 spielt die Gruppe "Mauldäschle" Improvisationstheater. Ursprünglich aus einem VHS-Kurs entstanden, sind sie seit dem Sommer 2013 ein selbständiges Ensemble.

Improvisationstheater bedeutet, vor Publikum auf der Bühne zu stehen, ohne vorher zu wissen, was geschehen wird. Begriffe wie zum Beispiel Ort, Gegenstand oder Titel der Geschichte geben die Zuschauer vor.

Daraus lassen die Schauspieler*innen einzigartige Szenen, deren Ausgang zu Beginn noch völlig offen ist, live und ungeprobt aus ihrer Phantasie entspringen. Im überraschenden Wechsel der Ideen entwickelt sich eine begeisternde Dynamik, auch für das Publikum, denn hier bestimmen die Zuschauenden, worum es geht.

Aktuell sind es sieben aktive Spieler*innen, vier von ihnen sind von Anfang an dabei. Die Gruppe trifft sich regelmäßig, um das Zusammenspiel und einzelne Spielformate zu trainieren. Dafür sind Spontaneität und Kreativität die Grundlagen, die auch in den Proben geübt werden. Der Spaß kommt natürlich ebenfalls nicht zu kurz!

Es erwartet Sie an diesem Abend ein Feuerwerk an Premieren!

Denn die dargebotenen Szenen gab es vorher noch nie und wird es danach auch nie wieder geben!

Wir freuen uns auf Sie!

Das Grüffelokind

nach dem erfolgreichen Bilderbuch von Axel Scheffler und Julia Donaldson

Martin und Cécile Bachmann-Legrand

105000

Termin: Mi., 04.12.2024, 15.00–15.45 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 8,00
 Getränke und Snacks stehen zum Verkauf

Eine spannende Geschichte mit Masken- und Puppenspiel für Kinder ab 3 Jahren



Der Grüffelo-Vater hat vor der großen, bösen Maus gewarnt!

Gerade deshalb will das neugierige Grüffelo-Kind ausziehen, das Gruseln zu lernen und diese Maus finden. Unterwegs trifft es auf Tiere, die ihm ihr Halbwissen über die ach so bedrohliche "Monstermaus" auftischen. Schließlich trifft es tatsächlich die Maus.

Hoppla, die ist ja klein! Aber schlau: Sie nutzt nämlich das Licht des aufgehenden Mondes, um ihren Schatten zu vergrößern, schlägt so das Monsterkind in die Flucht!

Jenes aber ist stolz und froh darüber, entkommen zu sein.

"Mut überwindet Angst" und "Phantasie besiegt rohe Kraft". Eine behutsame Einführung in die spannende Welt des Theaters für die Aller kleinsten.



Lern-Coach Michael Keppler, Volkshochschulleiter Christoph Mast und seine Stellvertreterin Miriam Braunmüller (von links) präsentieren den „Open-Learning-Space 2024“.

Foto: Vera Bender

Albstädter Abschlusschüler werden fit für die Prüfungen

Bildung Die Volkshochschule Albstadt hat mit der „Open-Learning-Space 2024“ ein neues Projekt ins Leben gerufen. Es steht allen Prüflingen offen. *Von Vera Bender*

Es ist etwas ganz Besonderes in der Region und dürfte vor allem Abschlusschüler und deren Eltern hellhörig werden lassen. Die Volkshochschule Albstadt startet mit dem neuen Projekt „Open-Learning-Space 2024“. Ziel ist es, grob gesagt, Schülerinnen und Schüler für die bevorstehende Realschul-Abschlussprüfung oder das Abitur fit zu machen.

Drei Bausteine gehören zum

„Manchmal hilft es, kurzfristig die Lernstrategie zu ändern bei Lernblockaden.“

Michael Keppler
Lern-Coach

Open-Learning-Space, teilt Volkshochschulleiter Christoph Mast mit. Zum einen sind es Schulveranstaltungen, die durchgeführt werden. Eine erste Anfrage gibt es bereits von der Walther-Groß-Schule, dem beruflichen Schulzentrum in Albstadt. Ob für eine Klasse oder in einem größeren Rahmen oder bei einem Elternabend – Lern-Coach Michael Keppler gibt Workshops zu Themen wie Motivation und Lernstrategie.

Einen ersten Vorgeschmack kann ein größeres Publikum schon mal am Donnerstag, 14. März, ab 17 Uhr bei der Auftaktveranstaltung zum „Open-Learning-Space“ bekommen. Bei die-

sem Kick-off, zu dem auch Gäste aus dem sozialen Bereich Albstadts eingeladen sind, wird Michael Keppler einen kleinen Impuls geben. Und dieser Abend ist auch gleichzeitig das zweite Element, dem als Drittes die Prüfungsvorbereitung selbst folgt. Vom 25. bis 28. März sollen die verschiedenen Räumlichkeiten der Volkshochschule Albstadt in der Johannesstraße 5 in Ebingen von Abschlusschülern bevölkert werden.

Experten vor Ort

Während der Öffnungszeiten von Montag bis Mittwoch von 11 bis 17 Uhr und am Donnerstag von 9.30 bis 13.30 Uhr stehen qualifizierte Nachhilfelehrer, allesamt Dozenten an der Volkshochschule Albstadt, parat, wenn es in den verschiedenen Fächern Fragen gibt. Aber auch die Schülerinnen und Schüler können sich untereinander vernetzen und helfen – im reizreduzierten Rahmen ohne Ablenkung. Für jedes Problem wird es Hilfe geben. Ist jemand im Unterrichtsstoff firm und hat

„nur“ hin und wieder einen Blackout, dem steht Michael Keppler zur Seite, denn er weiß, wie man Lernblockaden umgeht. Manchmal hilft es, kurzfristig die Lernstrategie zu ändern, weiß der Experte.

Hilfe zur Selbsthilfe

Und der Lern-Coach freut sich schon auf ein „volles Haus“: „Ich schaue fasziniert in die nahe Zukunft.“ Das Angebot bei der Volkshochschule soll bewusst niederschwellig sein. Niemand muss sich zur „Open-Learning-Space 2024“ anmelden, man kann einfach kommen und gehen, wie es beliebt. Coaching ist letztlich nichts anderes als Hilfe zur Selbsthilfe. Und das Angebot ist kostenfrei. Die Schulen profitieren genauso wie Schülerinnen und Schüler und deren Eltern.

Für sie gibt es bei der Volkshochschule zudem Workshops, bei denen sie Tipps erhalten, wie man sein Kind beim Lernen besser unterstützen kann und wie die Lernatmosphäre bei Eltern und Nachwuchs entspannter werden

kann. Christoph Mast und seine Stellvertreterin Miriam Braunmüller freuen sich auf diese Premiere des neuen Lernens und Coachings. „Es soll keine einmalige Geschichte bleiben, sondern sich etablieren“, verspricht Mast. Er will das Projekt im Nachhinein auswerten, damit man im nächsten Jahr vielleicht noch das eine oder andere verbessern kann.

Nachhilfe im Programmheft

Nachhilfe-Angebote hat die Volkshochschule Albstadt übrigens schon lange im Programm. Es handelt sich dabei nicht um klassische Kurse, sondern um Blöcke, welche man individuell vereinbaren und buchen kann. Das neue Programm zielt ohnehin verstärkt auf junge Leute ab. Vielen von ihnen ist die Volkshochschule als Einrichtung gar kein Begriff. Dabei gibt es interessante Angebote, auch für die jungen Leute, und vor allem steht bei allem die Begegnung im Mittelpunkt – Austausch, Freude, Spaß sollen nicht zu kurz kommen.

Das Wichtigste auf einen Blick

Die Volkshochschule Albstadt lädt zu etwas Neuem und Besonderem ein: ein gemeinsamer Lernraum vor den Prüfungen mit Namen „Open-Learning-Space 2024“.

Die verschiedenen Lernräume können genutzt werden, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und sich gegenseitig zu motivieren. Man kann sich auch von erfahrenen Dozenten und von Lern-Coach

Michael Keppler helfen lassen.

Vom 25. bis 28. März sind die Räume geöffnet. Montag bis Mittwoch von 11 bis 17 Uhr und am Donnerstag von 9.30 bis 13.30 Uhr.

4

Tage lang steht der Open-Learning-Space den Schülerinnen und Schülern, die sich auf die Mittlere Reife oder das Abitur vorbereiten, offen. Ohne Anmeldung und ohne Kosten.

0 – vhs online 6

1 – vhs Forum 10

Studienreisen 10
 Fahrten der vhs Balingen 11
 Fahrten der vhs Hechingen 12

Exkursionen 13
 Hobby & Freizeit 15
 Pädagogik & Psychologie 16

2 – Kunst und Gestalten 18

Literatur 18
 Theater 18
 Tanzen 18
 Malen & Zeichnen 20
 Kunstmuseum Albstadt 21

Plastisches Gestalten 21
 Textiles Gestalten 23
 Handwerk 24
 Fotografie 26
 Musik 26

3 – Gesundheit 27

Entspannung 27
 Yoga 27
 Qi Gong 28
 Faszientraining 29
 Bauch - Beine - Po 30
 Fitnesskurse 30

Aquafitness 31
 Selbstverteidigung 32
 Sport 32
 Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik 33
 Gesundheitsprävention 34
 Kochen & Backen 35

4 – Sprachen 37

Sprachkurs-Angebote 37
 Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) 37
 Gebührentabelle 38
 Chinesisch 38
 Deutsch 38

Englisch 39
 Französisch 40
 Italienisch 41
 Spanisch 42
 Türkisch 42

5 – Berufliche Bildung 43

vhs Business spezial 43
 EDV – Kurse 44

Mobile Endgeräte 45
 Finanzen, Buchhaltung & BWL 45

6 – Junge VHS 46

Nachhilfe 46
 Prüfungsvorbereitung 46
 Selbstverteidigung 47

Tanzen 47
 Kunst & Gestalten 47

7 – VHS für Frauen 48

8 – Im besten Alter 49

Tanz 49
 Fotografie 49
 Fitnesskurse 49

Englisch 50
 Französisch 51
 Spanisch 51

8 – Außenstellen 52

Außenstelle Bitz 52

Außenstelle Meßstetten 52



Unser Online-Angebot

Wir bieten auch digitale Angebote an. Um Ihnen die Zugangsvoraussetzungen näherbringen zu können, geben wir Ihnen im Folgenden nützliche Tipps zur Vorbereitung:

- Ihr PC sollte mindestens mit einer mittleren Leistung ausgestattet sein.
- Eine möglichst schnelle und stabile Internetverbindung mit hoher Bandbreite sorgt für eine gute Übertragung des Signals.
- Für die Videoübertragung: eine externe PC-WebCam (falls nicht schon im Gerät eingebaut).
- Für den Ton: ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon oder Handy-Headset (falls nicht schon im Gerät eingebaut)), dann können Sie auch mit etwas Abstand vor Ihrem Bildschirm sitzen, Ihr gegenüber wird Sie trotzdem gut verstehen.
- Testen Sie Ihr Headset und Ihre WebCam vor der Veranstaltung, achten Sie dabei auf Lautstärke, auf Rückkopplungen und die Beleuchtung im Zimmer.
- Für das Seminar nehmen Sie einen ruhigen und ungestörten Platz in der Wohnung.
- Schalten Sie bitte Ihr Handy auf stumm oder komplett aus.
- 10 Minuten vor dem Online-Angebot bereits online gehen und prüfen, ob die Technik funktioniert.
- Nach der Anmeldung zu einem Onlinekurs erhalten Sie von uns die Zugangsdaten. Die Onlinekurse werden mit „Zoom“ durchgeführt. Nach Klick auf den Veranstaltungslink werden Sie evtl. dazu aufgefordert zu bestätigen, dass Zoom Ihre Kamera und Ihr Mikrofon benutzen darf; die Bestätigung ist Voraussetzung, damit Sie den Kurs mitverfolgen und aktiv daran teilnehmen können.
- Bei Fragen wenden Sie sich an die VHS Albstadt.



ElternGold – Wie Kinder eigenständig lernen

Die 3 Säulen hoher Motivation

Julia Windisch

5 x 45 Minuten

jederzeit und flexibel start- und durchführbar

105001

Termin: Mo., 23.09.2024
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 69,00
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone mit Kamera und Mikrofon

Reise zu Dir selbst (Kreatives Schreiben)

Anja Kislich, Autorin und Illustratorin,
Literarische Agentin

202001

Termin: Sa., 26.10.2024, 10.00–17.30 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 64,00
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone mit Kamera und Mikrofon

ChatGTP für Autoren (online Schreibworkshop)

Anja Kislich, Autorin und Illustratorin,
Literarische Agentin

202002

Termin: Sa., 30.11.2024, 10.00–17.30 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 69,20
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone mit Kamera und Mikrofon

Der professionelle Weg zum fertigen Buch

Anja Kislich, Autorin und Illustratorin,
Literarische Agentin

202003

Termin: Sa., 11.01.2025, 14.30–17.15 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 23,00
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone mit Kamera und Mikrofon

Anmeldung über vhs Balingen
Tel. 07433-90800, www.vhs-balingen.de

Sketching am Küchentisch

Online-Zeichenkurs

Stefan Kübler

20511

Termin: mittwochs, 19.30–21.30 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2024
Dauer: 4 mal
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 79,00

20512

Beginn: Mo., 21.10.2024

20513

Beginn: Mo., 18.11.2024

20514

Beginn: Do., 09.01.2025

20515

Beginn: Mi., 19.02.2025



Stress-Löser Natur: In 8 Wochen aus der Überforderung in den Flow

8 Wochen Onlinekurs zur Stärkung der Stresskompetenz und Naturverbindung

Steve Windisch

8 x 60min

jederzeit und flexibel start- und durchführbar

300001

Termine:

Dauer: 8 Wochen

Ort: Onlinekurs/Webkurs

Gebühr: EUR 95,00

Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone mit Kamera und Mikrofon

Yin Yoga mit ätherischen Ölen

Sabrina Hölzl

301601

Termin: donnerstags, 18.30–19.30 Uhr

Beginn: Do., 10.10.2024

Dauer: 10 mal

Ort: Onlinekurs/Webkurs

Gebühr: EUR 80,00

Mitzubringen: internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte und eine Decke und/oder Kissen

Anmeldeschluss: 02.10.2024

Faszientraining – Online

Karin Heinzlmann, Kursleiter für Faszientraining

Termin: mittwochs, 17.45–18.45 Uhr

Beginn: Mi., 13.11.2024

Dauer: 5 mal

Ort: Onlinekurs/Webkurs

Gebühr: EUR 30,70

Mitzubringen: Laptop/PC/Tablet mit Kamera und Mikrofon, sowie ein großes Handtuch/Decke, Tennisball, Faszienrolle

302202

Beginn: Mi., 13.11.2024

302203

Beginn: Mi., 08.01.2025

Erholsamer Nachtschlaf – jede Nacht ein kleiner Urlaub

Manuel Baierl

304001

Termin: Mi., 16.10.2024, 19.00–19.45 Uhr

Ort: Onlinekurs/Webkurs

Ohne Gebühr!

Erfolg beginnt im Kopf

Mental stark, selbst motiviert und leistungsfähig

Steve Windisch

500004V

Termin: Mo., 07.10.2024, 19.00–20.30 Uhr

Ort: Onlinekurs/Webkurs

Gebühr: EUR 9,00

Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone mit Kamera und Mikrofon

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Zielgruppe sind Damen und Herren, die ihre Stärken und ihr Selbstvertrauen ausbauen wollen

Matthias Dahms

500005

Termin: Di., 08.10.2024, 18.30–21.30 Uhr

Ort: Onlinekurs/Webkurs

Gebühr: EUR 69,00

Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone mit Kamera und Mikrofon

Smalltalk trainieren – Online-Workshop

Kontakte sicher und souverän aufbauen.

Die Kunst des Smalltalks: Vom Small Talk zum Smart Talk

Matthias Dahms

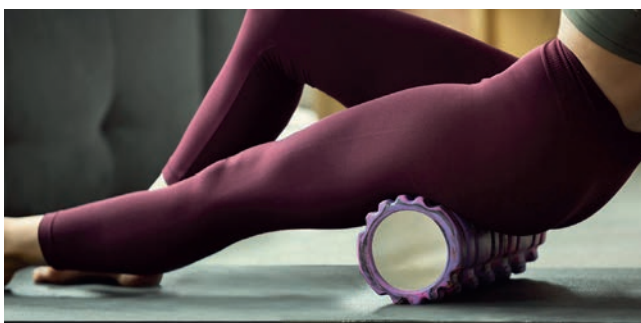
500006

Termin: Fr., 15.11.2024, 18.30–21.30 Uhr

Ort: Onlinekurs/Webkurs

Gebühr: EUR 69,00

Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone mit Kamera und Mikrofon





Ziele stecken und Erfolg haben!

Wer clever ist, plant jetzt seine Weiterbildung bei der IHK Reutlingen.

Höhere Berufsbildung, Zertifikate und Seminare. IHK. Die Weiterbildung

 ihkrt.de/weiterbildung  07121 201-771



 Folgt uns auf Instagram
[@ihk.weiterbildung](https://www.instagram.com/ihk.weiterbildung)





Moderationstraining – Online-Workshop

für Damen und Herren, die häufig in Gruppen präsentieren und moderieren

Matthias Dahms

500007

Termin: Di., 10.12.2024, 18.30–21.30 Uhr
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 69,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone mit Kamera und Mikrofon

Online bewerben zur Traumstelle

Thilo Herzau

501101

Termin: So., 12.01.2025, 10.30–12.30 Uhr
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 50,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone mit Kamera und Mikrofon

Power Point beherrschen

Thilo Herzau

501202

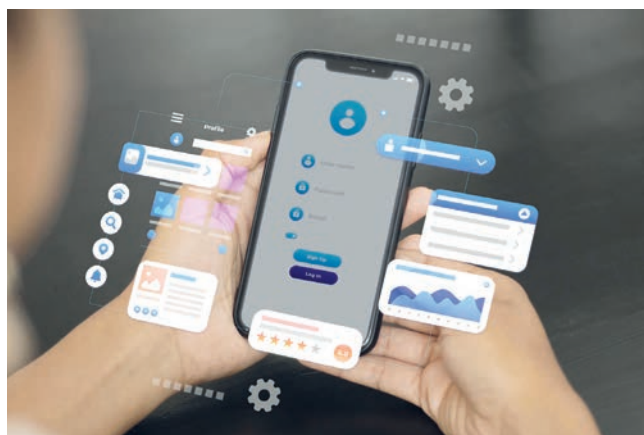
Termin: So., 24.11.2024, 10.30–12.30 Uhr
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 50,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone mit Kamera und Mikrofon

Smartphones sicher beherrschen

Thilo Herzau

501401

Termin: So., 20.10.2024, 14.30–16.30 Uhr
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 50,00
 Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone mit Kamera und Mikrofon



vhs Volkshochschule
Albstadt e.V.

Gesucht!
**DOZENT /
 DOZENTIN**

- Haben Sie den Wunsch, Kursteilnehmer von Ihren profunden Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten profitieren zu lassen?
- Haben Sie eine bereits fertig ausgearbeitete Idee für Kursangebote?
- Können Sie Ihre fachliche Qualifikation selbstständig, praxisnah und gut verständlich weitergeben?

Dann suchen wir genau Sie!

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung:

Volkshochschule Albstadt e.V. • Geschäftsleitung
 Johannesstraße 5 • 72458 Albstadt
 oder per Mail: info@vhs-albstadt.de





STUDIENREISEN

vhs



mit Geographen unterwegs

GEOPULS ist unser Partner, wenn es um ganz besondere Studienreisen geht, denn die Geopuls-Exkursionsleiter sind allesamt begeisterte Geographen und Landeskundler mit umfassenden Kenntnissen nicht nur zu Kultur, sondern auch zu den Besonderheiten der jeweiligen Natur- und Landschaftsräume eines Reisezieles. Bei einer solchen Reise, gibt es neben den berühmten touristischen Sehenswürdigkeiten nämlich immer noch etwas mehr zu sehen und zu erleben. Gerade auch die Hinwendung zu den oft verborgenen Dingen, dem wenig Bekannten, Ausflüge in die Natur mit Erklärungen bei kleinen Wanderungen und Spaziergängen, gehören immer mit dazu.

ALBANIEN

12 Tage, 3 Termine: 30.4.–11.05. & 28.05.–08.06. & 08.–19.09.2025

Geopuls-Exkursionsleitung:
Prof. Dr. Dhimitër Doka



UNESCO-Welterbestadt Gjirokastra

Nach langer Abgeschlossenheit werden Albanien und dessen angrenzende Regionen erst heute touristisch entdeckt. Massentourismus ist abseits der Strände ein unbekanntes Phänomen. Für den Reisenden öffnen sich teils großartige Landschaften mit einer nahezu unberühr-

ten Natur in den Albanischen Alpen, lange Sandstrände an der Adria und eine wechselvolle Geschichte bis zurück in die Antike. Die Route führt von der farbenprächtigen Hauptstadt Tirana über Krujë und Skodra nach Montenegro, in den Biogradska Gora Nationalpark sowie über Peja und Prizren in die Albanischen Alpen. In Südalbanien führt die Route u.a. nach Berat, entlang dem Ionischen Meer bis nach Butrint sowie über Gjirokastra bis nach Ohrid in Mazedonien. Ihren Abschluss findet die Exkursion in der Durrës an der Adria.

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart oder Frankfurt, 11 Ü/HP im DZ, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritten und Führungen, 2280 €, EZ + 280 € (vorbehaltlich Flugpreiserhöhungen). Begrenzt auf 16 Teilnehmende.

Sicilia terra mia – mein Sizilien von Palermo über die Inseln des Windgottes bis Syrakus

10 Tage, 21.–30.05.2025

GEOPULS-Exkursionsleitung:
MA Maurizio Rotolo



das äolische Inselchen Filicudi (UNESCO-Weltnaturerbe)

Der Titel ist Programm. Der gebürtige, im Markgräfler Land aufgewachsene Sizilianer und berufene Landeskundler Maurizio Rotolo nimmt Sie auf einer nicht alltäglichen Route zu einigen seiner meist geliebten Orte Siziliens mit. Wer sich für diese Reise entscheidet, wird auch die Verführungen der echten sizilianischen Küche erleben. Die ersten Reisetage sind der Hauptstadt Palermo (3 Nächte) und ihrem Umland gewidmet. Über Cefalù und Milazzo geht es weiter zum UNESCO-Weltnaturerbe Äolische- oder Liparische Inseln. Wir wohnen auf dem nur 9,5 km² großen Inselchen Filicudi in einem schönen kleinen Hotel mit fantastischer Aussicht (3 Nächte). Die letzte Etappe führt an die schöne Ostküste Siziliens mit Standort Taormina (3 Nächte) der „Perle Siziliens“. Von dort unternehmen wir Ausflüge.

Leistungen: ab Stuttgart, 9 Ü/HP komplettes Exkursionsprogramm mit allen Ausflügen, Schiffsfahrten, Besichtigungen, Führungen und Eintritten. Preis im DZ: 2480 €, EZ + 420 €. Begrenzt auf 16 Teilnehmende.

AMALFIKÜSTE

Golf von Neapel & Cilento

11 Tage, 2 Termine: 26.05.–05.06. & 22.09.–02.10.2025

Geopuls-Exkursionsleitung:
Dipl.-Geographin Annette Brünger



Atrani, der kleine Nachbarort von Amalfi

Die costiera divina, die göttliche Küste von Amalfi, ist Hauptziel dieser ganz und gar nicht gewöhnlichen Studienreise. Abseits der Touristenströme sind wir auf einem familiär geführten Agriturismo im Hinterland von Amalfi bei herrlichster Aussicht auf Berge und Meer untergebracht. Von dort, zwischen Weinbergen und Edelkastanien gelegen, genießt man den Blick hinab aufs Meer. Nach sechs Tagen ziehen wir weiter Richtung Süden an den Rand des Cilento-Nationalparks. Auf einem historischen Landgut logieren wir wieder mit viel italienischem Flair. Neben den berühmten griechischen Tempeln von Paestum entdecken wir von hier aus auch den Cilento-Nationalpark. Der Ausflug auf den Vesuv wird dabei natürlich nicht fehlen.

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 10 Ü/HP komplettes Exkursionsprogramm mit allen Ausflügen, Schiffsfahrten, Besichtigungen, Führungen und Eintritten. Preis im DZ: 2320 €, EZ + 240 € auf Anfrage. Begrenzt auf 14 Teilnehmende.

HINWEISE

gedruckte und detaillierte Ausschreibungen zu den Geopuls-Studienreisen liegen bei der vhs aus und können auch auf unserer vhs Homepage bei den Studienreisen eingesehen/heruntergeladen werden.

Mehr auch www.geopuls.de

vhs



mit Geographen unterwegs



VHS BALINGEN

Anmeldung über vhs Balingen, Tel. 0 74 33/90 80 0
www.vhs-balingen.de



Städtische
Volkshochschule
Balingen

VHS ON TOUR

Stuttgarter Landtag und Stadtführung

Stadtführung: 11.00 bis 12.30 Uhr
Zeit zur freien Verfügung: 12.30 bis 15.00 Uhr
Landtag - Einführung und Besuch einer Plenarsitzung:
15.15 bis 17.30 Uhr

11002

Mi., 09.10., 9.00–19.00 Uhr
Abfahrt: Rosenfelder Str. 77, Balingen (Maas Reisen);
€ 75,-

Landesgartenschau Wangen 2024

11003

Sa., 21.09., 7.30–20.00 Uhr
Abfahrt: Rosenfelder Str. 77, Balingen (Maas Reisen);
€ 85,-

Straßburg – im Herzen des ältesten Weihnachtsmarkts

11004

Fr., 05.12., 8.00–20.00 Uhr
Abfahrt: Rosenfelder Str. 77, Balingen (Maas Reisen);
€ 65,-

Welt der Nudeln und gläserne Zuckerbäckerei

11005

Mi., 13.11., 8.00–19.30 Uhr
Abfahrt: Rosenfelder Str. 77, Balingen (Maas Reisen);
€ 75,-

DOLCE VITA

Vorweihnachtlicher Bad Schussenrieder Pferdemarkt mit Weihnachtsdorf

11006

Simone Thoma
Fr., 29.11., 8.00–18.00 Uhr
Abfahrt: Rosenfelderstr. 77, Balingen (Maas Reisen);
€ 55,-

Dolce Vita im Backdorf Heiligkreuztal 11007

Simone Thoma

Mo., 13.01., 8.00–17.00 Uhr
Abfahrt: Rosenfelderstr. 77, Balingen (Maas Reisen);
€ 75,-

Whiskytasting

11008*Simone Thoma*

Do., 14.11., 16.00–22.00 Uhr
Abfahrt: Rosenfelderstr. 77, Balingen (Maas Reisen);
€ 85,-

RUND UM BALINGEN

Balinger Unterwelten – Stadtführung

Anmeldung erforderlich
Dr. Ingrid Helber, Kunsthistorikerin, Historikerin

11011

Mi., 18.09., 16.30–18.30 Uhr
Treffpunkt: 16.15 Uhr, Zollernschloss; Gebühr € 17,-

11012

Sa., 21.09., 14.00–16.00 Uhr
Treffpunkt: 13.45 Uhr, Zollernschloss; Gebühr € 17,-

11013

Mi., 09.10., 16.30–18.30 Uhr
Treffpunkt: 16.15 Uhr, Zollernschloss; Gebühr € 17,-

11014

Sa., 12.10., 14.00–16.00 Uhr
Treffpunkt: 13.45 Uhr, Zollernschloss; Gebühr € 17,-

STADT HAIGERLOCH

Haigerloch: Atomkeller-Führung

Anmeldung erforderlich.
Der Eintritt von 4,- € muss vor Ort bezahlt werden.
Egidius Fechter

11022

Mi., 16.10., 16.00–17.00 Uhr
Treffpunkt: 15.45 Uhr, Pfluggasse 5, Haigerloch; € 12,-

11023

Mi., 13.11., 16.00–17.00 Uhr
Treffpunkt: 15.45 Uhr, Pfluggasse 5, Haigerloch; € 12,-



VHS Hechingen
Anmeldung über vhs Hechingen, Tel. 7471-5188
www.vhs-hechingen.de



Führung durch die Klosterkirche St. Johannes in Stetten

Förderverein Klosterkirche St. Johannes e.V. Stetten
1941

Ort: St. Johannes e.V. Stetten
Termin: So. 08.09.2024, 13.30–15.00 Uhr
und 15.30–17.00 Uhr
Gebühr: Der Förderverein freut sich über
Spenden, (2 UE)
Anmeldefrist: Keine Anmeldung erforderlich

Tagesexkursion nach Stuttgart

Protest und Widerstand im demokratischen Staat

Der Stuttgarter Landtag – Zentrum der Landespolitik und
Besuch der Landesausstellung – Protest! Von der Wut
zur Bewegung!

Dr. Michael Wild

1945

Termin: Mi. 06.11.2024, 8.00–18.00 Uhr
Ort: Stuttgart
Gebühr: 30,00 €, zzgl. individuelles Bahnticket.
Gemeinsame Anreise mit der Deutschen Bahn. Treffpunkt zum gemeinsamen
Fahrkartenkauf ist 30 Minuten vor Abfahrt vor dem Reiselädle am Haupt-
bahnhof Hechingen. Bitte nehmen Sie
sich ausreichend Verpflegung für den
Tag mit.

Anmeldeschluss: 7 Tage vor Termin



Tagesexkursion nach Stuttgart zur Großen Landesausstellung

„THE hidden LÄND“ Wir im ersten Jahrtausend –
in Stuttgart und Führung durch das Lapidarium

Dr. Hans-Heinrich Rieser

1947

Termin: So. 06.10.2024, 8.00–18.00 Uhr
Ort: Stuttgart

Gebühr: 33,00 € (3 UE) (erm. 31,00 €),
zzgl. individuelles Bahnticket. Gemein-
same Anreise mit der Deutschen Bahn.
Treffpunkt zum gemeinsamen Fahrkar-
tenkauf ist 30 Minuten vor Abfahrt vor
dem Reiselädle am Hauptbahnhof
Hechingen. Bitte nehmen Sie sich aus-
reichend Verpflegung für den Tag mit.

Anmeldeschluss: 7 Tage vor Termin

Geheime Orte auf Burg Hohenzollern

Termin: Fr. 18.10.2024, 18.00–20.30 Uhr
Ort: Burg Hohenzollern
Gebühr: 30,00 € (3,33 UE)
Anmeldeschluss: 7 Tage vor Termin



Betriebsführung: Firma Maxx aus Rangendingen

Probenahmetechnik nach dem Prinzip
„Geht nicht, gibt's nicht“

1953

Termin: Sa. 19.10.2024, 10.00–11.30 Uhr
Ort: Hechingerstraße 41,
72414 Rangendingen.
Sie werden dort abgeholt.
Es gelten keine besonderen
Zutrittsbedingungen.

Gebühr: 5,60 € (2 UE)
Anmeldeschluss: 7 Tage vor Termin





EXKURSIONEN

Tagesexkursion zur Historischen Landesausstellung nach Konstanz/ Insel Reichenau

Albrecht Dorow

Wir fahren mit Bahn und Bus über Sigmaringen und Überlingen nach Meersburg und von dort mit der Fähre nach Konstanz und zurück. Nach einer Busrundfahrt und Mittagspause auf der Insel Reichenau besuchen wir die Ausstellung im archäologischen Landesmuseum in Konstanz. Vor der Heimfahrt gibt es noch eine Stunde Freizeit für einen Stadtbummel oder Spaziergang entlang der Hafepromenade.

Teilnehmer mit D-Ticket erhalten (nur mit Nachweis) bei der Anmeldung einen Nachlass von 10%. Der Zustieg in Balingen ist möglich. Die Fahrkarte von Balingen bis Albstadt ist eigenständig zu lösen.

Weitere Infos unter www.vhs-albstadt.de

100101

Termin: Di., 08.10.2024, 8.35–21.14 Uhr
 Ort: Bahnhof Albstadt, Poststr. 27, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 57,90
 Abfahrt Bahnhof: 8:45 Uhr
 A.-Ebingen: 8:45 Uhr
 Anmeldeschluss: 01.10.2024
 Rückkehr: 21:14 Uhr



Planet Saturn – Herr der Ringe

in der Sternwarte Zollernalb

Rolf Bitzer, Sternwarte Zollern-Alb, Rosenfeld-Brittheim e.V.



100102

Termin: Fr., 25.10.2024, 20.00–21.30 Uhr
 Ort: Sternwarte Zollern-Alb, Am Wasserturm 4, 72348 Rosenfeld
 Gebühr: EUR 12,00
 Anmeldeschluss: 18.10.2024

Eine Führung hinter die Kulissen von Mariaberg

inkl. Kaffee und Kuchen

Miriam Braunmüller

MARIABERG



100103

Termin: Do., 24.10.2024, 12.50–16.00 Uhr
 Ort: Mariaberg, Gammertingen
 Gebühr: EUR 25,50
 Treffpunkt: Klosterhof Mariaberg
 Anmeldeschluss: 17.10.2024

Brauhaus Zollernalb – wie wird Bier hergestellt?

inkl. Abendessen

Marion Löffler



Im Anschluss zu der Führung gibt es einen Brauereibraten oder vegetarische Alternative mit Spätzle, Soße und Salat. Dazu gibt es ein Bier oder anderes Getränk.

100104

Termin: Di., 12.11.2024, 16.00–17.30 Uhr
 Ort: Brauhaus Zollernalb, Bahnhof 4, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 34,50
 Anmeldeschluss: 05.11.2024

Die Genussrösterei in Albstadt – ein Blick hinter die Kulissen

Katja Hirrle



100105

Termin: Fr., 25.10.2024, 10.00–12.00 Uhr
 Ort: Kaffeewerk Zollernalb, Kientenstrasse 51, 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 13,00
 Anmeldeschluss: 21.10.2024

FRISCH GERÖSTETER KAFFEE
 AUS IHRER REGION

Die Zollernalb ist für vieles berühmt...
 Auch für ihre
Kaffeespezialitäten!

Die Genussrösterei!

Kientenstraße 51 / 72458 Albstadt-Ebingen
www.Kaffeewerk-Zollernalb.de



Ein Blick hinter die Kulissen – Backhaus Mahl

mit einem kleinen Abschluss

Nadine Dollenmaier

100106

Termin: Do., 28.11.2024, 8.00–11.00 Uhr
Ort: Backhaus Mahl in
72510 Stetten a.k.M., Lagerstr. 18
Gebühr: EUR 13,50
Treffpunkt: 07.55 Uhr Schäferbrunnen,
Lagerstr. 18, Stetten a.k.M.
Anmeldeschluss: 21.11.2024



Termin: So., 29.09.2024, 13.30–18.00 Uhr
Ort: Rathaus Oberried/Kirchzarten,
Klosterplatz 4
Gebühr: EUR 65,00
Mitzubringen: Regenjacke und Rucksack mit Proviant,
Sonnencreme, Kopfbedeckung und
Turnschuhe. Die Teilnahme erfolgt auf ei-
gene Gefahr.

verbindlicher Ersatztermin So. 06.10.2024

Aufgrund von wetterbedingten Ereignissen kann es zu Verzögerungen bei Beginn und Ende der Veranstaltung kommen. Teilnahme auf eigene Gefahr. Bei Schlechtwetter wird der Kurs verbindlich auf den Ersatztermin 06.10.2024 verschoben.

Führung durch das Technologie- und Ent- wicklungszentrum der Fa. Groz-Beckert KG

Christoph Mast

GROZ-BECKERT

100107

Termin: Do., 28.11.2024, 9.30–11.30 Uhr
Ort: Fa. Groz-Beckert, Albstadt
Gebühr: EUR 5,00
Anmeldeschluss: 21.11.2024

Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg



(ab 15 Jahren)

Thomas Bühler, Klettertrainer,
IRF-Raftingguide, DKV-Kanuguide

Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräftesparende Fortbewegung im Tiefschnee. Die Nutzungsgebühr für Schneeschuhe und Stöcke sind in der Gebühr enthalten.

Ort: Feldberg, Schwarzwald
Gebühr: EUR 42,00
Mitzubringen: Bergschuhe bzw. hohe Wanderschuhe,
Mütze und Handschuhe sowie Getränke
und Vesper für unterwegs

100212

Termin: Sa., 18.01.2025, 10.00–14.00 Uhr
verbindlicher Ersatztermin: 08.02.2025

100213

Termin: So., 19.01.2025, 10.00–14.00 Uhr
verbindlicher Ersatztermin: 09.02.2025

Weihnachtsführung – Fürstlicher Weihnachtszauber

Hohenzollernschloss Sigmaringen inkl. Lebkuchen vom
Hofkonditor

Miriam Braunmüller

100108

Termin: Do., 05.12.2024, 10.05–11.45 Uhr
Ort: Schloss Sigmaringen,
Karl-Anton-Platz 8, 72488 Sigmaringen
Gebühr: EUR 39,70
Treffpunkt: 10:05 Uhr vor dem Ticketbüro
im Schloss
Anmeldeschluss: 27.11.2024

HOBBY & FREIZEIT

In Kooperation mit der Outdoor- und
Schneesportschule Black Forest Magic -
zertifizierte DSLV-Profi-Skischule



Kletterkurs für Einsteiger am Fels für Kinder ab 9 Jahre und Erwachsene

Thomas Bühler, Klettertrainer, IRF-Raftingguide,
DKV-Kanuguide

Kennenlernen der Ausrüstung, Partnercheck, Partner-
sicherung mit HMS, Handling beim Seilausgeben bzw.
Seileinholen, Toprope-Klettern, Einblick in die Kletter-
grundtechnik, Seilkommando beim Toprope-Klettern.

100211

Langlauf Skatingkurs für Persone ohne Vorkenntnisse am Feldberg



ab 14 Jahren

Thomas Bühler, Klettertrainer,
IRF-Raftingguide, DKV-Kanuguide

Skating hat sich aus dem nordischen Skilauf heraus ent-
wickelt und findet aufgrund des sehr sportlichen Anreizes
immer mehr Fans. Ausleihmöglichkeit (Ski, Schuhe, Stö-
cke) gegen Zusatzgebühr von € 26,00 in bar vor Ort.

100214

Termin: So., 19.01.2025, 10.00–12.30 Uhr
Ort: Feldberg, Schwarzwald
Gebühr: EUR 59,00
verbindlicher Ersatztermin: 09.02.2025



Albstadt – Natur pur, Rückzug nach Draußen und gleichzeitig....

Andreas Thiel

Rückzug nach innen, zu mir selbst!
Stille, innehalten, meditatives gehen, ausklingen
am LAGERFEUER (mit der Vollmond-Energie): Flammenlicht ... vergiss DICH nicht! Austauschen, Erkennen !!

100215

Termin: Fr., 18.10.2024, 17.00–20.00 Uhr
Ort: Parkplatz Heersberg, Burgfelden
Gebühr: EUR 29,90
Mitzubringen: gutes Schuhwerk, entsprechende Kleidung, Rucksackvesper (grillen) mit Getränk

Motorsägenkurs Brennholz

Helmut Keller



100201N

Termine: Fr., 11.10.2024, 9.00–17.00 Uhr
Sa., 12.10.2024, 8.00–17.00 Uhr
Dauer: 2 mal
Ort: Fa. Gebhard Gehring, Sigmaringer Str. 66–82, 72458 Albstadt
Gebühr: EUR 237,00
Mitzubringen: komplette persönliche Schutzausrüstung für Forstarbeiten

Sie erhalten die erforderliche Bescheinigung, nach Vorgaben der SVLFG.

100202N

Termine: Fr., 22.11.2024, 9.00–17.00 Uhr
Sa., 23.11.2024, 8.00–17.00 Uhr

100203N

Termine: Fr., 06.12.2024, 9.00–17.00 Uhr
Sa., 07.12.2024, 8.00–17.00 Uhr

100204N

Termine: Fr., 17.01.2025, 9.00–17.00 Uhr
Sa., 18.01.2025, 8.00–17.00 Uhr

100205N

Termine: Fr., 14.02.2025, 9.00–17.00 Uhr
Sa., 15.02.2025, 8.00–17.00 Uhr

Not & Fluchtrucksack packen Level 1

Gregor Stroppel



100206

Termin: Fr., 08.11.2024, 18.00–20.30 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 27,50

VIP Paintball

Erwachsene

Gregor Stroppel

100207

Termin: Sa., 19.10.2024, 13.00–16.30 Uhr
Ort: GS Outdoor, 72510 Stetten a.k.M
Gebühr: EUR 55,00
Mitzubringen: witterungsbeständige Outdoorkleidung, festes Schuhwerk, Wechselkleidung für die Heimfahrt, Getränk, Essen zum Grillen
Anmeldeschluss: 14.10.2024



Ein Blick hinter die Kulissen des Tierheims in Tailfingen

Nadine Weißmann

Ort: Tierheim Tailfingen, Im Schalkental 6–7, 72461 Albstadt
Gebühr: EUR 12,00

100208

Termin: Mi., 23.10.2024, 14.00–16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.10.2024

100209

Termin: Mi., 05.02.2025, 14.00–16.00 Uhr
Anmeldeschluss: 30.01.2025

Erst der Kurs und dann der Hund

Isabell Couval

100210

Termin: mittwochs, 18.30–20.00 Uhr
Beginn: Mi., 27.11.2024
Dauer: 5 mal
Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Schulungsraum 2, 2. OG, Riedstraße 27, A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
Gebühr: EUR 66,00

Der letzte Termin findet am Samstag, den 11.01.2025, von 12.00–14.00 Uhr, im Tierheim Tailfingen, Im Schalkental 6–7, 72461 Albstadt statt.

Wie lernt man heute ein Instrument?

Martin Michels

213001

Termin: Fr., 11.10.2024, 18.00–19.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 5,00



Vom Anfänger/ Wiedereinsteiger zum Läufer

Volker Mast, DOSB Übungsleiter C, Laufbetreuer

930001

Termin: mittwochs, 17.00–18.30 Uhr
Beginn: Mi., 25.09.2024
Dauer: 18 mal
Ort: Albstadt-Ebingen Wanderparkplatz nach Meßstetter Steige links
Gebühr: EUR 136,80
Mitzubringen: Gute Laufschuhe, wetterbeständige Kleidung, Getränk



Hinweis: Den darauf aufbauenden Kurs Ergänzungstraining für Ausdauersportler finden Sie auf der Seite 32

PÄDAGOGIK & PSYCHOLOGIE

Das Grüffelkind

nach dem erfolgreichen Bilderbuch von Axel Scheffler und Julia Donaldson

Eine spannende Geschichte mit Masken- und Puppenspiel für Kinder ab 3 Jahren

Martin und Cécile Bachmann-Legrand

105000

Termin: Mi., 04.12.2024, 15.00–15.45 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 8,00
Getränke und Snacks stehen zum Verkauf



ElternGold – Wie Kinder eigenständig lernen



Die 3 Säulen hoher Motivation

Julia Windisch

5 x 45 Minuten
jederzeit und flexibel start- und durchführbar

105001

Termin: Mo., 23.09.2024
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 69,00
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone mit Kamera und Mikrofon

Kostenloser Infoabend zum Kurs 105002

FOKUS – Kinder in Bewegung

Carola Lang, Lernberaterin P.P., Evolutionspädagogin und Katja Neher, Lernberaterin P.P., Evolutionspädagogin

105002V

Termin: Mi., 25.09.2024, 19.30–21.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 0,00

FOKUS – Kinder in Bewegung

für Kinder von 5–7 Jahren

Carola Lang, Lernberaterin P.P., Evolutionspädagogin und Katja Neher, Lernberaterin P.P., Evolutionspädagogin

105002

Termin: dienstags, 14.30–15.30 Uhr
Beginn: Di., 15.10.2024
Dauer: 8 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 180,00

Ganzheitlich systemische Babymassage

Davina Nolle

105003

Termin: dienstags, 8.30–9.30 Uhr
Beginn: Di., 01.10.2024
Dauer: 6 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 75,00

Auf Fahrten und Besichtigungen ist keine Ermäßigung möglich.



Butzale-Treff

Krabbeltreff für Babys von 2–6 Monate

Davina Nolle

105004

Termin: dienstags, 10.00–11.00 Uhr
 Beginn: Di., 01.10.2024
 Dauer: 8 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 100,00

Rückbildung nach der Geburt – zurück zu einer starken Mitte

Davina Nolle

105005

Termin: donnerstags, 8.30–9.30 Uhr
 Beginn: Do., 10.10.2024
 Dauer: 8 mal
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 120,00

CaPiMo – Der Kurs der Kinder stark macht

Davina Nolle

105006

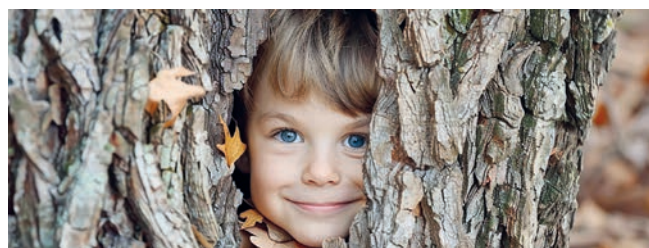
Termin: donnerstags, 15.00–16.00 Uhr
 Beginn: Do., 10.10.2024
 Dauer: 6 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 90,00

Walderlebnistag für Erwachsene und Kinder

Katrin Grimm

105007

Termin: Mi., 30.10.2024, 10.00–14.30 Uhr
 Ort: Parkplatz Heersberg Burgweg,
 72459 Burgfelden
 Gebühr: EUR 9,00
 Mitzubringen: feste Schuhe, Regenkleidung, Zecken-
 schutz, Sitzkissen, Arbeitshandschuhe
 in deiner Kindergröße, ein Vesper und
 etwas zu Trinken



Elternworkshop:

Hilf Dir und Deinem Kind zuhause erfolg-
reich(er) & selbstständig(er) zu lernen!

Michael Keppler

Dauer: 2 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 21,20
 Termin: donnerstags, 19.00–20.30 Uhr

105008

Beginn: Do., 28.11.2024

105009

Beginn: Do., 23.01.2025

Dem Tod mit offener Neugier begegnen

Sandra Ziger, Freie (Trauer) Rednerin + Sterbebegleiterin

Das Sterben geleitet uns an die mystische Schwelle un-
serer irdischen Existenz. Ein Geschehen, für das es aus
menschlicher Sicht, keine allumfassende und wissen-
schaftliche Erklärung gibt.

Ein Phänomen, das jedem von uns, irgendwann begegnet
und gleichsam sehr vielschichtige Empfindungen in uns
auslöst und tiefgründige Fragen in uns zum Vorschein
bringt.

Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 6,00

105010

Termin: Fr., 08.11.2024, 19.30–21.30 Uhr

105011

Termin: Fr., 10.01.2025, 19.30–21.30 Uhr

Beschreibungen zu den Kursen
finden Sie unter
www.vhs-albstadt.de



**Tagesmütter
gesucht**

Tagesmütter
+ Tagesväter im

JUGEND
FÖRDERVEREIN
ZOLLERNALBKREIS e.V.

Tel 07433 381671

info.tagespflege@jufoe-zak.de



LITERATUR

Reise zu Dir selbst (Kreatives Schreiben)

Anja Kislich, Autorin und Illustratorin,
Literarische Agentin



202001

Termin: Sa., 26.10.2024, 10.00–17.30 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 64,00
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone mit Kamera
und Mikrofon

**ChatGTP für Autoren
(online Schreibworkshop)**

Anja Kislich, Autorin und Illustratorin,
Literarische Agentin



202002

Termin: Sa., 30.11.2024, 10.00–17.30 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 69,20
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone mit Kamera
und Mikrofon

Der professionelle Weg zum fertigen Buch

Anja Kislich, Autorin und Illustratorin,
Literarische Agentin



202003

Termin: Sa., 11.01.2025, 14.30–17.15 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 23,00
Mitzubringen: Laptop/PC/Smartphone mit Kamera
und Mikrofon



THEATER

Mauldäschle – Improvisationstheater.

Nach langer Zeit sind die Mauldäschle zurück auf der VHS-Bühne! Es erwartet Sie an diesem Abend ein Feuerwerk an Premieren!
Mauldäschle Improvisationstheater



204001N

Termin: Fr., 22.11.2024, 19.30–21.30 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 5,00
Einlass: ab 19.00 Uhr
Pause nach 1. Akt, 30 min
Getränke und Snacks stehen zum Verkauf

TANZEN

Älter werden – beweglich bleiben

Gesellige Tänze für Senioren

Andreas Kurz

205001

Termin: mittwochs, 14.00–15.30 Uhr
Beginn: Mi., 25.09.2024
Dauer: 12 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 93,60

Modern Dance – Contemporary

für Jugendliche und Erwachsene

Katerina Grill

205003

Termin: Sa., 16.11.2024, 9.00–10.30 Uhr
Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27,
A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
Gebühr: EUR 7,80



www.vhs-albstadt.de





Schnupperkurse Bachata & Salsa / Forró

Tom "Tommy" Köhler

205004

Termin: Sa., 09.11.2024, 15.00–17.00 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 5,00
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige
 Schuhe, Getränke

Schnupperkurse "Kizomba und Tango"

Tom "Tommy" Köhler

205005

Termin: Sa., 09.11.2024, 17.00–19.00 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 5,00
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige
 Schuhe, Getränke

Übungs-Fiesta (Prácticalonga)

Tom "Tommy" Köhler

205006

Termin: Sa., 09.11.2024, 19.15–21.45 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Ohne Gebühr!
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige
 Schuhe, Getränke

Aufbaukurse "Tango 1+2"

Tom "Tommy" Köhler

205007

Termin: Sa., 28.12.2024, 15.00–17.00 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 10,00
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige
 Schuhe, Getränke,
 für die Kaffee- o. Tee-Pause -
 "Auberge Espanol" = Mitbring-Buffer

Aufbaukurse "Tango 3+4"

Tom "Tommy" Köhler

205008

Termin: Sa., 28.12.2024, 17.30–19.30 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 10,00
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige
 Schuhe, Getränke

Übungs-Fiesta (Prácticalonga)

Tom "Tommy" Köhler

205009

Termin: Sa., 28.12.2024, 19.45–21.45 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Ohne Gebühr!
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige
 Schuhe, Getränke

Aufbaukurse "Bachata 1+2"

Tom "Tommy" Köhler

205010

Termin: So., 22.02.2025, 15.00–17.00 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 10,00
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige
 Schuhe, Getränke

Aufbaukurse "Salsa und Forró 3 + 4"

Tom "Tommy" Köhler

205011

Termin: So., 22.02.2025, 17.30–19.30 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 10,00
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige
 Schuhe, Getränke

Übungs-Fiesta (Prácticalonga)

Tom "Tommy" Köhler

205012

Termin: So., 22.02.2025, 19.45–21.45 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Ohne Gebühr!
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige
 Schuhe, Getränke

Grundkurse "Rumba & Cha-Cha-Cha, Jive & Discofox"

Tom "Tommy" Köhler

205013

Termin: So., 02.02.2025, 15.00–17.00 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 10,00
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige
 Schuhe, Getränke



Grundkurse "Langsamer Walzer + Wiener Walzer"

Tom "Tommy" Köhler

205014

Termin: So., 02.02.2025, 17.30–19.30 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 10,00
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige
 Schuhe, Getränke

Offener Übungsabend für Standardtänze

Tom "Tommy" Köhler

205015

Termin: So., 02.02.2025, 19.45–21.45 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Ohne Gebühr!
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, drehfreundige
 Schuhe, Getränke

MALEN UND ZEICHNEN

VHS BALINGEN
 Anmeldung über vhs Balingen
 Tel. 0 74 33/90 80-0, www.vhs-balingen.de

Sketching am Küchentisch

Online-Zeichenkurs

Stefan Kübler

Uhrzeit: mittwochs, 19.30–21.30 Uhr
 Dauer: 4 mal
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 79,00

20511

Beginn: Mi., 18.09.2024

20512

Beginn: Mi., 21.10.2024

20513

Beginn: Mo., 18.11.2024

20514

Beginn: Do., 09.01.2025

20515

Beginn: Mi., 19.02.2025



Art@VHS Acrylworkshop

Vicky Jocher-Golding, Fine Art (B.F.A.)

207001

Termin: Mo., 30.09.2024, 18.00–21.30 Uhr
 Ort: kunstSpace, Mühlstrasse1,
 78567 Fridingen an der Donau
 EUR 31,00
 Gebühr: Minigruppe
 Materialkosten im Kurs: EUR 15,00
 In Kooperation mit der vhs Tuttlingen

207003

Termin: Mo., 18.11.2024, 18.00–21.30 Uhr

207005

Termin: Mo., 20.01.2025, 18.00–21.30 Uhr



VHS TUTTLINGEN
 Anmeldung über vhs Tuttlingen,
 Tel. 074361/96 91-0, www.vhs-tuttlingen.de

Art@VHS Acrylworkshop

Vicky Jocher-Golding, Fine Art (B.F.A.)

207002

Termin: Mo., 21.10.2024, 18.00–21.30 Uhr
 Ort: kunstSpace, Mühlstrasse1,
 78567 Fridingen an der Donau
 EUR 31,00
 Gebühr: Minigruppe
 Materialkosten im Kurs: EUR 15,00
 In Kooperation mit der vhs Tuttlingen

207004

Termin: Mo., 09.12.2024, 18.00–21.30 Uhr

207006

Termin: Mo., 17.02.2025, 18.00–21.30 Uhr



Räumliches Zeichnen

Monika Merly, Dipl.-Ing. (FH) Innenarchitektur

207007

Termin: freitags, 15.00–16.30 Uhr
 Beginn: Fr., 11.10.2024
 Dauer: 4 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 40,00
 Mitzubringen: Papier DIN A3 und A4, Skizzenblock,
 Bleistifte (HB und B), dünne schwarze
 Filzstifte, evtl. Buntstifte

Kalligraphie für Anfänger

Monika Merly, Dipl.-Ing. (FH) Innenarchitektur

207008

Termin: samstags, 9.00–12.00 Uhr
 Beginn: Sa., 19.10.2024
 Dauer: 2 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 40,00
 Mitzubringen: Heft DIN A4 kariert, gerade Breitfeder
 und Tinte oder Kalligraphiefeder

KUNSTMUSEUM ALBSTADT



Anmeldung nur über das Kunstmuseum Albstadt,
 Tel. 07431 160-1491 oder -1493,
 E-Mail kunstmuseum@albstadt.de

Kunstvermittlung für Menschen mit Sehbehinderung

in Kooperation mit dem Blinden- und Sehbehinderten-
 verband Württemberg e.V.

Carina Rosenlehner

200001

Termin: Sa., 14.09.2024, 14.00–16.00 Uhr
 Ort: Kunstmuseum, Kirchengraben 11,
 A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 10,00, (inkl. Material)

200002

Termin: Sa., 30.11.2024, 14.00–16.00 Uhr

200003

Termin: Sa., 15.02.2025, 14.00–16.00 Uhr

PLASTISCHES GESTALTEN

Töpfern – für Anfänger und Fortgeschrittene

Gabriela Krauß

208001

Termin: dienstags, 19.00–21.00 Uhr
 Beginn: Di., 24.09.2024
 Dauer: 8 mal
 Ort: Schalksburgschule, Werkraum,
 Schalksburgstr. 200, A.-Ebingen,
 Nebeneingang benutzen
 Gebühr: EUR 85,30
 Info: Nebeneingang benutzen!
 Termine alle zwei Wochen und nach Absprache im Kurs.

Duftanhänger (aus Gips und getrockneter Pflanze)

Juyeon Choi

208002

Termin: Sa., 02.11.2024, 16.00–17.30 Uhr
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
 Schulungsraum 2, 2. OG, Riedstraße 27,
 A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 14,00
 Materialkosten im Kurs: EUR 5,00

Duftanhänger (aus Gips und getrockneter Pflanze)

Juyeon Choi

208003

Termin: Sa., 30.11.2024, 16.00–17.30 Uhr
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
 Schulungsraum 2, 2. OG, Riedstraße 27,
 A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 14,00
 Materialkosten im Kurs: EUR 5,00





BE PART OF THE ART

Das Herbstevent der Freunde Kunstmuseum Albstadt e.V.

Freitag, 11. Oktober 2024, Einlass 18:30 Uhr

Kunstmuseum Albstadt, Kirchengraben 11, 72458 Albstadt-Ebingen

Tickets: Nicht-Mitglieder 35 € / Mitglieder Freunde Kunstmuseum Albstadt e.V. 25 €

Vorverkauf:
Kunstmuseum Albstadt
Volksbank Albstadt eG (Europaplatz 1)
Burg Hohenzollern (im Parkplatzladen)
ML Shop Winterlingen

Ein unvergesslicher Abend mit
Kunstauktion und -verlosung,
Live- und DJ-Musik,
Buffet und Getränken

Mit freundlicher Unterstützung von



GALERIE
MEINLSCHMIDT
FINEART

NINA VON C.

Kontakt / Informationen: kunstmuseum@albstadt.de, 07431/160-1491, während der Öffnungszeiten -1493

Kunstschätze Die Sammlungen

Dauerausstellung 2024/2025

Die Schau zeigt alles, was die Albstädter Sammlungen einzigartig und erlebenswert macht, darunter Otto Dix (1891–1969), Christian Landenberger (1862–1927), moderne Druckgrafik und das Landschaftsbild der Schwäbischen Alb.

Otto Dix, Ellis, 1922, Detail, Aquarell und Deckfarbe, Stiftung Sammlung Walther Groz, Foto: Lengerer, Albstadt



Claudia Berg – Italienische Reisen

16. November 2024 bis
16. Februar 2025

Im Rahmen der Literaturtage Albstadt „WortSchätze“ (8.–24. November 2024)

Die Landschaft und ihre charakteristische Lichtsituation sind von besonderer Bedeutung für die Radierungen und Gemälde von Claudia Berg.

Claudia Berg, Belvedere (Terme di Pisa), 2023, Detail, Öl über Radierung, Foto: Carsten Constar



Manege frei! junger kunstraum

ab 13. Oktober 2024

Jongleure, Artisten, Clowns und Zauberkünstler! Tretet ein und lasst euch von der glitzernden Welt des Zirkus verzaubern.

Susanne Smajić, Affenzirkus, 2003, Detail, Farbradierung, Sammlung Brigitte Hartmann, Foto: Kunstmuseum Albstadt



Volker Lehnert – Land schaffen

17. Januar bis 25. Mai 2025

In Malerei, Zeichnung und Druckgrafik überlagern sich Naturstücke, popkulturelle Fragmente und abstrakte grafische Strukturen zu eigenwilligen Landschaften.

Volker Lehnert, Lichte Alb, 2023, Detail, Eitempera auf Leinwand, Foto: Kunstmuseum Albstadt

KUNSTMUSEUM der Stadt Albstadt
Kirchengraben 11 | 72458 Albstadt
www.kunstmuseumalbstadt.de
www.jungerkunstraum.de
Di-Sa 14-17 Uhr, So und Fei 11-17 Uhr
24., 25. und 31.12. geschlossen
Eintritt 8€, erm. 6€, unter 18 Jahren frei

SONNTAGE im Kunstmuseum
Öffentliche Führung 14:30 Uhr
Prosecco-Sonntag –
Das prickelnde Kunstgespräch
1. Sonntag im Monat 14:30 Uhr
Kuchen-Sonntag
mit Kaffee und Kuchen
3. Sonntag im Monat ab 13 Uhr

WORKSHOPS für alle Altersgruppen
auch nach Vereinbarung;
Ankündigungen auf Social Media,
im Newsletter und in der Presse

© VG Bild-Kunst, Bonn 2024 (Otto Dix, Volker Lehnert) und bei den Kunstschauffenden





Popup-Weihnachtskarte

(Jugendliche und Erwachsene)

Juyeon Choi

208004

Termin: Sa., 16.11.2024, 13.30–15.00 Uhr
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
 Schulungsraum 2, 2. OG, Riedstraße 27,
 A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 14,00
 Materialkosten im Kurs: EUR 2,00



Ein Bild, das Glück im neuen Jahr bringt (Volksmalerei aus Korea)

Juyeon Choi

Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
 Schulungsraum 2, 2. OG, Riedstraße 27,
 A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 32,70
 Materialkosten im Kurs: EUR 10,00

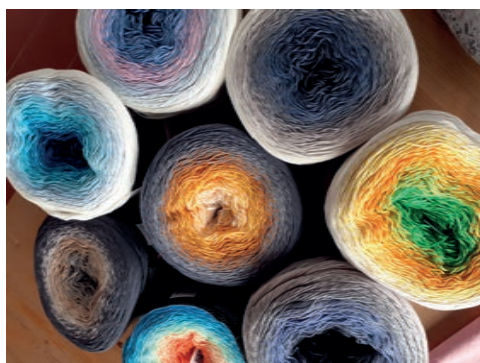
208005

Termin: Sa., 07.12.2024, 15.00–18.30 Uhr

208006

Termin: Sa., 11.01.2025, 15.00–18.30 Uhr

TEXTILES GESTALTEN



Dreieckstuch stricken

für Fortgeschrittene, die rechte & linke Maschen stricken können

Inge Uhl

209001

Termin: montags, 19.00–21.00 Uhr
 Beginn: Mo., 07.10.2024
 Dauer: 7 mal
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
 Riedstraße 27, A.-Ebingen
 (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 71,00
 Mitzubringen: Rundstricknadel 3,0 (80 cm lang), Tasse,
 Stricknadeln, Wollreste, Häckelnadel

Socken stricken – für Anfänger und Fortgeschrittene

Heidi Stauß

209002

Termin: montags, 18.00–20.15 Uhr
 Beginn: Mo., 03.02.2025
 Dauer: 4 mal
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
 Riedstraße 27, A.-Ebingen
 (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 45,60
 Materialkosten: individuell im Kurs (Wolle und Nadeln)



Lunchbag aus Bienenwachstuch

In Kooperation mit Caritas

Bettina Dreher



209003

Termin: Fr., 15.11.2024, 13.00–15.00 Uhr
 Ort: Secontique/Näherwerkstatt, Bühlstraße,
 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 30,00
 Mitzubringen: Material wird gestellt

Planenmäppchen

In Kooperation mit Caritas

Bettina Dreher



209004

Termin: Fr., 13.12.2024, 13.00–15.00 Uhr
 Ort: Secontique/Näherwerkstatt, Bühlstraße,
 72458 Albstadt
 Gebühr: EUR 30,00
 Material: wird gestellt



HANDWERK

Silberschmieden

Chiara Rainer

Ort: Silberschmiede, Zillhauser Str. 49,
72459 Albstadt

Dauer: 2 mal

Gebühr: EUR 79,20

Mitzubringen: Für Pause bitte Verpflegung selbst
mitbringen

Materialkosten: individuell im Kurs berechnet

210001

Termine: Sa., 26.10.2024, 11.00–17.00 Uhr
So., 27.10.2024, 10.00–14.00 Uhr

210002

Termine: Sa., 02.11.2024, 11.00–17.00 Uhr
So., 03.11.2024, 10.00–14.00 Uhr

210003

Termine: Sa., 14.12.2024, 11.00–17.00 Uhr
So., 15.12.2024, 10.00–14.00 Uhr

210004

Termine: Sa., 11.01.2025, 11.00–17.00 Uhr
So., 12.01.2025, 10.00–14.00 Uhr

Einführung in die Herstellung von Modeschmuck

Svenja-Yacine Jetter

Ort: Borsigstrasse 5,
72461 Albstadt-Onstmettingen

Dauer: 5 mal

Gebühr: EUR 83,60

Materialkosten im Kurs: EUR 62,00

**210005**

Termin: dienstags, 10.00–12.00 Uhr
Beginn: Di., 08.10.2024

210006

Termin: freitags, 18.30–20.30 Uhr
Beginn: Fr., 18.10.2024

210007

Termin: donnerstags, 10.00–12.00 Uhr

210008

Termin: samstags, 13.30–15.30 Uhr
Beginn: Sa., 25.01.2025

Schmuckkurs: Die klassische Kette mit passenden Ohrringen**Warum nicht mal selbst machen, statt zu kaufen?**

Svenja-Yacine Jetter

Dauer: 3 mal

Ort: Borsigstrasse 5,
72461 Albstadt-Onstmettingen

Gebühr: EUR 36,20

Materialkosten im Kurs: EUR 40,00

**210009**

Termin: mittwochs, 10.00–11.30 Uhr
Beginn: Mi., 09.10.2024

210010

Termin: samstags, 11.30–13.00 Uhr
Beginn: Sa., 23.11.2024

210011

Termin: donnerstags, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Do., 28.11.2024

210013

Termin: montags, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Mo., 10.02.2025

210012

Termine: Sa., 18.01.2025, 11.00–14.15 Uhr
So., 19.01.2025, 11.00–12.30 Uhr

Dauer: 2 mal

Gebühr: EUR 38,20

Materialkosten im Kurs: EUR 40,00



Ohringe querbeet! Schmuckkurs zum Ohringe basteln

Der experimentelle Kreativ-Workshop zu dem Schmuck, von dem man nie genug haben kann

Svenja-Yacine Jetter

Dauer: 4 mal
Ort: Borsigstrasse 5,
72461 Albstadt-Onstmettingen
Gebühr: EUR 64,20
Materialkosten im Kurs: EUR 60,00



210014

Termin: samstags, 11.00–13.00 Uhr
Beginn: Sa., 12.10.2024

210015

Termin: mittwochs, 10.00–12.00 Uhr
Beginn: Mi., 06.11.2024

210016

Termin: montags, 10.00–12.00 Uhr
Beginn: Mo., 13.01.2025

210017

Termin: freitags, 18.00–20.00 Uhr
Beginn: Fr., 24.01.2025

Die klassische geknotete Perlenkette mal anders

Süßwasserperlen waren gestern, heute besteht die moderne geknotete Perlenkette aus exotischen Samenperlen aus den Regenwäldern Ecuadors

Svenja-Yacine Jetter

Dauer: 2 mal
Ort: Borsigstrasse 5,
72461 Albstadt-Onstmettingen
Gebühr: EUR 24,00
Materialkosten im Kurs: EUR 34,00

210018

Termin: donnerstags, 10.00–11.30 Uhr
Beginn: Do., 17.10.2024

210019

Termin: montags, 10.00–11.30 Uhr
Beginn: Mo., 18.11.2024

210020

Termin: mittwochs, 10.00–11.30 Uhr
Beginn: Mi., 05.02.2025

210021

Termin: montags, 18.30–20.00 Uhr
Beginn: Mo., 17.02.2025

Die alte Keksdose wird zu Schmuck

Ausgediente Blechdosen eignen sich hervorragend für ausgefallenen selbstgemachten Schmuck

Svenja-Yacine Jetter

Dauer: 4 mal
Ort: Borsigstrasse 5,
72461 Albstadt-Onstmettingen
Gebühr: EUR 64,00
Materialkosten im Kurs: EUR 60,00



www.vhs-albstadt.de





210022

Termin: samstags, 14.00–16.00 Uhr
Beginn: Sa., 09.11.2024

210023

Termin: dienstags, 10.00–12.00 Uhr
Beginn: Di., 14.01.2025

210024

Termin: samstags, 10.30–12.30 Uhr
Beginn: Sa., 01.02.2025

FOTOGRAFIE

Grundlagen und Einstieg in die Digitale Fotografie

In Kooperation mit Fotogilde Tailfingen
Roland Löffler



211001

Termin: Sa., 26.10.2024, 10.00–16.00 Uhr
Ort: Haus der Vereine, Petrusstraße 10
Gebühr: EUR 26,70
Mitzubringen: Digitalkamera (System- oder Spiegelreflex)

Fotografieren für Senioren

Grundlagen und Einstieg in die Digitale Fotografie
In Kooperation mit Fotogilde Tailfingen
Roland Löffler



211002

Termin: Sa., 30.11.2024, 10.00–16.00 Uhr
Ort: Haus der Vereine, Petrusstraße 10
Gebühr: EUR 26,70
Mitzubringen: Digitalkamera (System- oder Spiegelreflex)



MUSIK

Wie lernt man heute ein Instrument?

Martin Michels

213001

Termin: Fr., 11.10.2024, 18.00–19.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 5,00

Stilistiken auf der Gitarre

Martin Michels

213002

Termin: donnerstags, 16.00–17.00 Uhr
Beginn: Do., 10.10.2024
Dauer: 10 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 210,00
Materialkosten im Kurs: EUR 10,00

Improvisation und Songwriting auf der Gitarre

Martin Michels

213003

Termin: donnerstags, 17.00–18.00 Uhr
Beginn: Do., 10.10.2024
Dauer: 10 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 210,00
Materialkosten im Kurs: EUR 10,00



musicland

Das starke Musikhaus im Südwesten

Eisenbahnstraße 12 – 72461 Albstadt – Tel. 0 74 32/9 84 06-0 – www.musicland-albstadt.de

Eines der größten Musikhäuser Deutschlands

Riesenauswahl (2300 m²)

Digital-Pianos • Synthesizer • Musik-Software • Homekeyboards •
Elektro-/Akustikgitarren • Schlagzeuge • Blasinstrumente • Tonstudio



ENTSPANNUNG

Stress-Löser Natur: In 8 Wochen aus der Überforderung in den Flow

8 Wochen Onlinekurs zur Stärkung der Stresskompetenz und Naturverbinding

Steve Windisch



8 x 60 min

jederzeit und flexibel start- und durchführbar

300001

Termine:

Dauer: 8 Wochen

Ort: Onlinekurs/Webkurs

Gebühr: EUR 95,00

Mitzubringen: Laptop oder Computer mit Mikrofon und Lautsprecher

5 Tibeter Übungsriten

Andreas Thiel

301401

Termin: donnerstags, 17.30–18.30 Uhr

Beginn: Do., 10.10.2024

Dauer: 7 mal

Ort: Haus am Umlandsgarten, Mehrzweckraum, Untere Bachstraße 12, A.-Tailfingen

Gebühr: EUR 42,90

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte oder großes Handtuch

Transformierende Atem-Meditation – festgehaltene Ängste und Spannungen loslassen

Michaela Bayraktar, PK, Kinder-Entspannungstrainerin, 3. Dan Karate

Diese Atemmeditation beschleunigt Deinen persönlichen Wachstumsprozess, in dem er alte Programme, Muster und Blockaden, die noch im Unterbewusstsein verankert sind, lockert und schließlich über den Atem auflöst.

Genieße das gemeinsame Atmen.

Ort: Karate-Club Albstadt e.V., Kientenstr. 50, 72458 A.-Ebingen

Gebühr: EUR 18,50

Mitzubringen: Decke, warme Socken und Kissen

301402

Termin: Sa., 12.10.2024, 8.30–10.00 Uhr

301403

Termin: Sa., 14.12.2024, 8.30–10.00 Uhr

Mentalfeld-Tapping erlernen – schnelle Unterstützung bei akuten emotionalen Stresszuständen

Michaela Bayraktar, PK, Kinder-Entspannungstrainerin, 3. Dan Karate

Wenn das Fass am Überlaufen ist! Schnelle Hilfe & Entspannung bei akuten Stresszuständen & Schmerzen. Die Mentalfeld-Techniken (MFT) bieten sehr schnell wirksame, lebensbegleitende und nicht-invasive Interventionen zur Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen und emotionalen Stresszuständen – egal, ob der Ursprung ein körperliches oder seelisches Trauma oder Problem ist.

Anwendung z.B. bei Ängsten, Panikattacken, Allergien und Heuschnupfen, Lebenskrisen, Beziehungsproblemen, chronischen Schmerzen, ...!

Mentalfeld-Tapping ist eine sehr effektive und diskrete Methode zur Hilfe und Selbsthilfe und kann sehr schnell erlernt werden. Kennenlern-Kurs inkl. Selbsterfahrung.

301404

Termin: Sa., 14.12.2024, 10.30–12.30 Uhr

Ort: Karate-Club Albstadt e.V., Kientenstr. 50, 72458 A.-Ebingen

Gebühr: EUR 69,40

Mitzubringen: Decke, warme Socken und Kissen

Progressive Muskelentspannung und Klang – duale Tiefenentspannung

Manuela Brudlo

301405

Termin: dienstags, 15.00–16.00 Uhr

Beginn: Di., 10.12.2024

Dauer: 5 mal

Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27, A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)

Gebühr: EUR 30,70

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Turnschuhe, etwas zu trinken

YOGA

Yin Yoga mit ätherischen Ölen



Sabrina Hölzl

301601

Termin: donnerstags, 18.30–19.30 Uhr

Beginn: Do., 10.10.2024

Dauer: 10 mal

Ort: Onlinekurs/Webkurs

Gebühr: EUR 80,00

Mitzubringen: internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), eine Matte und eine Decke und/oder Kissen.

Anmeldeschluss: 02.10.2024



Yoga zum Wohlfühlen Yoga Vinyasa & Yoga Mudra

Engelbert Schramm

Ort: Kloster Margrethausen, Raum Ochsenberg (1.OG), A.-Margrethausen
Termin: dienstags, 17.30–19.00 Uhr
Mitzubringen: Yogamatte, Kissen und Decke

301602

Beginn: Di., 01.10.2024
Dauer: 6 mal
Gebühr: EUR 55,20
Mitzubringen: Yogamatte, Kissen und Decke

301603

Beginn: Di., 19.11.2024
Dauer: 5 mal
Gebühr: EUR 46,00

301604

Beginn: Di., 07.01.2025
Dauer: 6 mal
Gebühr: EUR 55,20

Hatha-Yoga

(Lautlingen)

Paul Malsam, Yogalehrer (BYV)/Yogatherapeut

301605

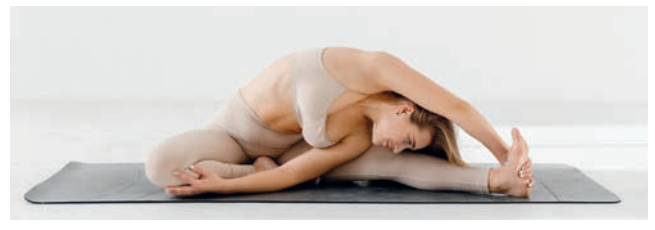
Termin: donnerstags, 19.15–20.45 Uhr
Beginn: Do., 26.09.2024
Dauer: 10 mal
Ort: Schwesternhaus, Am Schloß 6, A.-Lautlingen
Gebühr: EUR 92,00
Mitzubringen: bequeme und warme Kleidung, warme Socken, Yogamatte und 1 bis 2 Wolldecken

Hatha Yoga für Frauen

Marion Braun, Übungsleiterin C + B-Lizenz, Yoga-Lehrer

301606

Termin: mittwochs, 17.45–18.45 Uhr
Beginn: Mi., 25.09.2024
Dauer: 10 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 61,30



Yoga – Vinyasa Flow

Beata Barbedet

Vinyasa Flow Yoga ist eine dynamische, fließende und kraftvolle Yoga-Form, in der die verschiedenen Asanas fließend ineinander übergehen.

Ein Wechselspiel aus Kraft und Dehnung, Anspannung und Entspannung fördert Kraft, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit und innere Ruhe.

Termin: donnerstags, 18.00–19.30 Uhr
Dauer: 6 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 55,20

301607

Beginn: Do., 10.10.2024

301608

Beginn: Do., 28.11.2024

QI GONG

Qi Gong

Jutta Geiger-Wenzler, FAYO(R) Coach

Termin: mittwochs, 10.10–11.10 Uhr
Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27, A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken (ABS-Socken), Decke, Sitzkissen

301801

Beginn: Mi., 25.09.2024
Dauer: 11 mal
Gebühr: EUR 67,50

301802

Beginn: Mi., 08.01.2025
Dauer: 5 mal
Gebühr: EUR 30,70




„Ihr habt`s wirklich gut, den nachhaltigsten Online-Yogashop Deutschlands gibt es für Euch in der Region jetzt auch "Offline": In Meßstetten!“
Euer Yoga-Direktverkauf:
Bausinger GmbH
Wirkerstr. 4
D-72469 Meßstetten
„Die sind total nett dort.“
Ruft einfach an: 07434-600!
www.bausinger.de



Qi Gong

(Margrethausen)

Inge Auer, Qi Gong Lehrerin

Beginn: Mi., 25.09.2024
 Dauer: 5 mal
 Ort: Kloster Margrethausen, Raum Heersberg, 1.OG, A.-Margrethausen
 Gebühr: EUR 37,40
 Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Turnschuhe, Decke, kleines Kissen

301803

Termin: mittwochs, 18.00–19.00 Uhr

301804

Termin: mittwochs, 19.10–20.10 Uhr

Qi Gong der 5 Elemente / Wandlungsphasen

**Thema: Element Wasser – Der Winter
(Margrethausen)**

Inge Auer, Qi Gong Lehrerin

Der Winter wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit den Organen Niere und Blase in Verbindung gebracht. In dieser Jahreszeit sollte man zur Ruhe, in die Stille und zu Gelassenheit kommen.

Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit verschiedenen Aspekten des Elements Wasser und lernen spezielle Übungen für die dazugehörigen Organe Niere und Blase kennen.

301805

Termin: Sa., 18.01.2025, 14.00–17.00 Uhr
 Ort: Kloster Margrethausen, Raum Heersberg, 1.OG, A.-Margrethausen
 Gebühr: EUR 22,40
 Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Turnschuhe, Decke, kleines Kissen

Qi Gong – Die 8 Brokate

Heike Moosmann

301806

Termin: donnerstags, 8.30–10.00 Uhr
 Beginn: Do., 10.10.2024
 Dauer: 8 mal
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27, A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 73,60
 Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Turnschuhe, etwas zu trinken

Qi Gong – Mittagspause für mehr Beweglichkeit

Heike Moosmann

301807

Termin: donnerstags, 12.00–13.00 Uhr
 Beginn: Do., 10.10.2024
 Dauer: 8 mal
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 73,60
 Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Turnschuhe, etwas zu trinken

Qi Gong – Meridianübungen

Heike Moosmann

301808

Termin: dienstags, 10.00–11.30 Uhr
 Beginn: Di., 10.12.2024
 Dauer: 8 mal
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 73,60
 Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Turnschuhe, etwas zu trinken



FASZIENTRAINING

Faszientraining

Karin Heinzlmann, Aquafitnessleiterin,
Kursleiter für Faszientraining

302201

Termin: mittwochs, 17.45–18.45 Uhr
 Beginn: Mi., 25.09.2024
 Dauer: 5 mal
 Ort: Grundschule Truchtelfingen, Raum 108, 2. OG, A.-Truchtelfingen, Eingang: rechts am Gebäude (s. VHS-Schild)
 Gebühr: EUR 30,70
 Mitzubringen: großes Handtuch/Decke, Tennisball, Faszienrolle



Faszientraining – Online



Karin Heinzlmann, Kursleiter für Faszientraining

Termin: mittwochs, 17.45–18.45 Uhr
 Dauer: 5 mal
 Ort: Onlinekurs/Webkurs
 Gebühr: EUR 30,70
 Mitzubringen: Laptop/PC/Tablet mit Kamera und
 Mikrofon, sowie ein großes Handtuch/
 Decke, Tennisball, Faszienrolle

302202

Beginn: Mi., 13.11.2024

302203

Beginn: Mi., 08.01.2025

BAUCH – BEINE – PO

Bauch – Beine – Po

Sandra Mutscheller, Fitness- + Gesundheitstrainerin

302401

Termin: freitags, 10.15–11.15 Uhr
 Beginn: Fr., 27.09.2024
 Dauer: 15 mal
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
 Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27,
 A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 92,00

Bauch-Beine-Po-Power-Stunde

Markus Weißner, Group Trainer & Step B Lizenz,
BBP-Workout

302402

Termin: montags, 19.00–20.00 Uhr
 Beginn: Mo., 23.09.2024
 Dauer: 10 mal
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
 Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27,
 A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 61,30



FITNESSKURSE

Fitnessangebote

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen längerfristig dazu, dass Muskulatur ab-, der Fettansatz aufgebaut wird und das Kreislaufsystem allmählich seine Leistungsfähigkeit verliert.

Alle Formen von Fitnessstraining wirken diesem Prozess entgegen. Geschult werden Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer, je nach Stundenaufbau bilden Entspannungsübungen den Abschluss.

Wohlfühlgymnastik am Morgen

(Laufen)

Brigitte Stotz

302301

Termin: mittwochs, 9.15–10.15 Uhr
 Beginn: Mi., 25.09.2024
 Dauer: 15 mal
 Ort: Turn- und Festhalle, A.-Laufen
 Gebühr: EUR 92,00
 Mitzubringen: feste Turnschuhe und großes Handtuch

After-Work-Fitness

Susanne Hofele, Übungsleiterin Fitness und Gesundheit,
Prävention

Dauer: 16 mal
 Ort: montags: Mazmannhalle, Gymnasium-
 straße 9, A.-Ebingen
 dienstags: Grundschule Truchteltingen,
 Raum 108, 2. OG, A.-Truchteltingen,
 Eingang: rechts am Gebäude
 (s. VHS-Schild)

Gebühr: EUR 98,00
Mitzubringen: eigene Matte oder großes Handtuch

302501

Termin: montags, 18.00–19.00 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2024

302502

Termin: montags, 19.00–20.00 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2024

302503

Termin: dienstags, 18.00–19.00 Uhr
Beginn: Di., 24.09.2024

302504

Termin: dienstags, 19.00–20.00 Uhr
Beginn: Di., 24.09.2024



Fetziges Hula Hoop meets Intervalltraining

Ilka Wörz, DTB Gesundheits- und Fitnesstrainerin

302505

Termin: montags, 17.05–18.05 Uhr
 Beginn: Mo., 30.09.2024
 Dauer: 6 mal
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 36,80

302506

Termin: montags, 17.05–18.05 Uhr
 Beginn: Mo., 18.11.2024
 Dauer: 6 mal
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 36,80

Fitness für Senioren

Walter Donderer, Sportlehrer

Dauer: 12 mal
 Ort: Grundschule Truchelfingen, Raum 108, 2. OG, A.-Truchelfingen, Eingang: rechts am Gebäude (s. VHS-Schild)
 Gebühr: EUR 73,60

302507

Termin: montags, 19.00–20.00 Uhr
 Beginn: Mo., 30.09.2024

302508

Termin: mittwochs, 19.00–20.00 Uhr
 Beginn: Mi., 25.09.2024

Bewegung ist unsere Leidenschaft – Fitness mit Kleingeräten

Manuela Brudlo

Dauer: 8 mal
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 49,50
 Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Turnschuhe, etwas zu trinken

302509

Beginn: Do., 10.10.2024
 Termin: donnerstags, 10.30–11.30 Uhr

302510

Beginn: Di., 10.12.2024
 Termin: dienstags, 13.30–14.30 Uhr

AQUAFITNESS

Aquacycling – für alle Altersklassen



In Kooperation mit BADKAP

Ina Laube, Sportlehrerin

Termin: montags, 13.00–13.45 Uhr
 Beginn: Mo., 23.09.2024
 Dauer: 5 mal
 Ort: badkap Freizeitbad, Beibruck 1, A.-Lautlingen
 Gebühr: EUR 83,00
 Mitzubringen: Wasser-/Badeschuhe

302601

Beginn: Mo., 23.09.2024

302602

Beginn: Mo., 04.11.2024



REGIONAL-MESSE. VITAL-CHECKS. EXPERTENBÜHNE.

GESUNDHEITSTAGE

ALBSTADT



19.+20. Okt. 2024

Zollern-Alb-Halle 11 - 17h

www.gesundheitstage-albstadt.de





Aquafitness

Karin Heinzlmann, Aquafitnessleiterin

Beginn: Fr., 27.09.2024
Dauer: 8 mal
Ort: ACURA Kliniken Albstadt GmbH,
Bewegungsbad, Albstadt-Truchtelingen



Gebühr: EUR 91,40

302603

Termin: freitags, 14.45–15.30 Uhr

302604

Termin: freitags, 15.30–16.15 Uhr

302605

Termin: freitags, 16.15–17.00 Uhr

Aqua Fitness/Aqua Jogging

Vormittagskurs

In Kooperation mit BADKAP

Gabi Kaufmann

302609

Termin: donnerstags, 9.00–9.45 Uhr
Beginn: Do., 26.09.2024
Dauer: 10 mal
Ort: badkap Freizeitbad, Beibruck 1,
A.-Lautlingen
Gebühr: EUR 165,00



SELBSTVERTEIDIGUNG

Schnupperkurs Vital-Karate, 40+ bis 70+

Vormittagskurs

Modernes, gelenkschonendes Okinawa Karate

Michaela Bayraktar, PK, 3. Dan Karate

Dauer: 4 mal
Ort: Karate-Club Albstadt e.V. - Zentrum für
Vitalität, Kientenstr. 50, A.-Ebingen

Gebühr: EUR 36,10
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Turnschuhe

302701

Termin: donnerstags, 9.45–11.00 Uhr
Beginn: Do., 07.11.2024

302702

Termin: freitags, 18.30–19.45 Uhr
Beginn: Fr., 08.11.2024

SPORT

Ergänzungstraining für Ausdauersportler

Volker Mast, DOSB Übungsleiter C, Laufbetreuer

Das Training umfasst Dehnungsübungen, Kräftigung Bauch/Rücken, Faszientraining und Stabilitätsübungen für alle Ausdauersportler insbesondere auch Läufer und Radfahrer.

302703

Termin: dienstags, 18.30–20.00 Uhr
Beginn: Di., 24.09.2024
Dauer: 15 mal
Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27,
A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
Gebühr: EUR 138,00

Vom Anfänger/ Wiedereinsteiger zum Läufer

Volker Mast, DOSB Übungsleiter C, Laufbetreuer

930001

Termin: mittwochs, 17.00–18.30 Uhr
Beginn: Mi., 25.09.2024
Dauer: 18 mal
Ort: Albstadt-Ebingen Wanderparkplatz
nach Meßstetter Steige links
Gebühr: EUR 136,80
Mitzubringen: Gute Laufschuhe, wetterbeständige
Kleidung, Getränk

Lust auf Tennis?

Tennis für Anfänger (für Erwachsene)

In Zusammenarbeit mit der
Tennisgesellschaft Ebingen



302704N

Termin: samstags, 15.00–16.00 Uhr
Beginn: Sa., 23.11.2024
Dauer: 10 mal
Ort: Tennishalle TG Ebingen,
Schmiechastraße 240
Gebühr: EUR 99,80
Mitzubringen: nur Sportbekleidung,
saubere Turnschuhe ohne Profil

**Weitere
1-TÄGIGE SPORTANGEBOTE
finden Sie
im FACHBEREICH 1
unter Exkursionen.**



RÜCKENSCHULE/WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Rückenschule/ Wirbelsäulengymnastik

Schreibtischarbeiter, Autofahrer, Hausfrauen und Hausmänner sowie alle Dauersitzer belasten ihre Wirbelsäule einseitig. Durch gezielte krankengymnastisch orientierte Übungen wollen wir Verkrampfungen der Muskulatur entgegenarbeiten und die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten.

Durch Kräftigungsübungen der Rücken- und Bauchmuskulatur sollen bestehende Beschwerden vermindert und weiteren vorgebeugt werden.

Sie werden sehen, es macht Spaß!

Bitte zu den Kursen Decke oder Matte und ein kleines Kissen oder Handtuch mitbringen.

Bitte beachten Sie:

Bei akuten Beschwerden ist eine Teilnahme an den Kursen Wirbelsäulengymnastik nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt zu empfehlen.

303002

Beginn: Mo., 23.09.2024
Dauer: 12 mal
Gebühr: EUR 72,00

303006

Beginn: Mo., 13.01.2025
Dauer: 6 mal
Gebühr: EUR 36,00

Rückenbalance mit Beckenbodentraining

Gerlinde Rose, Rehasport-, Sportlehrerin u. Rückenschullehrerin

Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch
und Decke (für Entspannung)

303003

Beginn: Mo., 23.09.2024
Termin: montags, 19.10–20.00 Uhr
Dauer: 12 mal
Gebühr: EUR 72,00

303004

Beginn: Mo., 23.09.2024
Termin: montags, 20.10–21.00 Uhr
Dauer: 12 mal
Gebühr: EUR 72,00

303007

Beginn: Mo., 13.01.2025
Termin: montags, 19.10–20.00 Uhr
Dauer: 6 mal
Gebühr: EUR 36,00

303008

Beginn: Mo., 13.01.2025
Termin: montags, 20.10–21.00 Uhr
Dauer: 6 mal
Gebühr: EUR 36,00

Ein starker Rücken kann entzücken

Heidi Gulde, Rückenschullehrerin

303009

Termin: montags, 17.30–18.30 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2024
Dauer: 16 mal
Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27,
A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
Gebühr: EUR 98,00
Mitzubringen: ein großes Handtuch

Rückenbalance für junggebliebene Senioren

Gerlinde Rose, Rehasport-, Sportlehrerin u. Rückenschullehrerin

Termin: montags, 8.45–9.35 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch
und Decke (für Entspannung)

303001

Beginn: Mo., 23.09.2024
Dauer: 12 mal
Gebühr: EUR 72,00

303005

Beginn: Mo., 13.01.2025
Dauer: 6 mal
Gebühr: EUR 36,00

Rückenbalance

Gerlinde Rose, Rehasport-, Sportlehrerin u. Rückenschullehrerin

Termin: montags, 18.10–19.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch
und Decke (für Entspannung)



Rückenfit – Fit im Alltag

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Heidi Gulde, Rückenschullehrerin

Dauer: 16 mal
Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27,
A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
Gebühr: EUR 98,00
Mitzubringen: ein großes Handtuch

303010

Termin: donnerstags, 18.30–19.30 Uhr
Beginn: Do., 26.09.2024

303011

Termin: donnerstags, 19.40–20.40 Uhr
Beginn: Do., 26.09.2024

303012

Termin: dienstags, 17.20–18.20 Uhr
Beginn: Di., 01.10.2024

303013

Termin: dienstags, 18.30–19.30 Uhr
Beginn: Di., 01.10.2024

303014

Termin: dienstags, 19.40–20.40 Uhr
Beginn: Di., 01.10.2024

Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

Susanne Hofele, Übungsleiterin Fitness und Gesundheit,
Prävention

303101

Termin: mittwochs, 8.55–9.55 Uhr
Beginn: Mi., 25.09.2024
Dauer: 16 mal
Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27,
A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
Gebühr: EUR 98,00
Mitzubringen: Handtuch

GESUNDHEITSPRÄVENTION

Präventionstraining: Kraftvoll fit ab 60+

Sport in der Rehabilitation

Rolf Roth, Master-Fitnesstrainer, vormals A-Lizenz

303201

Termin: mittwochs, 9.30–10.30 Uhr
Beginn: Mi., 25.09.2024
Dauer: 15 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 92,00

60+ aktiv erleben

Ilka Wörz, DTB Gesundheits- und Fitnesstrainerin

303202

Termin: freitags, 10.00–11.00 Uhr
Beginn: Fr., 27.09.2024
Dauer: 10 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 61,30

Fokus Rücken & Bauch – Effektives Training für die Körpermitte

Ilka Wörz, DTB Gesundheits- und Fitnesstrainerin

303203

Termin: mittwochs, 16.30–17.30 Uhr
Beginn: Mi., 25.09.2024
Dauer: 10 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 61,30

GESUNDHEITSPRÄVENTION

Erholsamer Nachtschlaf – jede Nacht ein kleiner Urlaub

Manuel Baierl



304001

Termin: Mi., 16.10.2024, 19.00–19.45 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 0,00



Energetisches Räuchern

Heidi Stauß

304002

Termin: dienstags, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Di., 19.11.2024
Dauer: 2 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 18,40
Materialkosten im Kurs: EUR 20,00



KOCHEN & BACKEN

Brot selber backen

Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum Meisterbäcker!

Stingel Mühle

Was gibt es Besseres als ein frisch duftendes, selbstgebackenes Brot mit natürlichen Zutaten? In unserem Backkurs lernen Sie, wie einfach es ist, traditionelles Bauernbrot und schwäbische Dinnete in Ihrem eigenen Zuhause zuzubereiten.

Im Grundkurs werden Ihnen die Basics für gutes Brot vermittelt. Sie erfahren, wie Sie einen Vorteig herstellen und welche Zutaten entscheidend sind. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, damit Ihr Brot jedes Mal perfekt gelingt - von der richtigen Teigkonsistenz bis hin zur optimalen Backtemperatur.

Ganz gleich, ob Sie ein absoluter Anfänger sind oder bereits erste Erfahrungen im Brotbacken gesammelt haben - dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen zu vertiefen und Ihre Fähigkeiten zu verbessern.

305001

Termin: Do., 26.09.2024, 18.00–21.30 Uhr
Ort: Stingel-Mühle, Schwaderloch 9, Balingen-Dürrwangen
Gebühr: EUR 50,00



Pflanzliche Küche Low Carb

Christine Rösch

305002

Termin: Fr., 08.11.2024, 18.00–22.00 Uhr
Ort: Walther-Groz-Schule – Schulküche UG
Gebühr: EUR 49,50
Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

Bei der Anmeldung teilen Sie uns bitte mit, ob Sie gluten- oder laktosefreie Zutaten wünschen.

Meal Prep – Vorkochen mit pflanzlicher Küche

Christine Rösch

Sie möchten sich im Arbeitsalltag, beim Sport, bei Ausflügen am Wochenende und bei Picknicks gesund und kostengünstig ernähren? Wir kochen gemeinsam mit wenig Zeitaufwand gesunde und einfache Meal Prep Rezepte mit frischen Zutaten zum Mitnehmen!

305003

Termin: Fr., 11.10.2024, 18.00–22.00 Uhr
Ort: Walther-Groz-Schule - Schulküche UG
Gebühr: EUR 49,50
Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

Bei der Anmeldung teilen Sie uns bitte mit, ob Sie gluten- oder laktosefreie Zutaten wünschen.

Kürbis herzhaft & süß

Entdecken Sie neue süße und herzhafte Rezepte mit dem wunderbaren Herbstgemüse

Kirsten Stern

305004

Termin: Sa., 12.10.2024, 14.00–18.00 Uhr
Ort: Walther-Groz-Schule - Schulküche UG
Gebühr: EUR 41,50
Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

Bei der Anmeldung teilen Sie uns bitte mit, ob Sie gluten- oder laktosefreie Zutaten wünschen.



www.vhs-albstadt.de



Getränke für den guten Geschmack.

mebold
www.mebold.de

Mit Freunden das Besondere entdecken !



Mebold Wein- und Getränke-Fachmarkt
72458 Albstadt-Ebingen · Kientenstraße 14 · Tel. 074 31.93730



Oxymel – Medizin aus Honig und Essig

Vitalisiert und stärkt die Abwehrkräfte

Kirsten Stern

305005

Termin: Sa., 09.11.2024, 14.00–17.00 Uhr
Ort: Walther-Groz-Schule - Schulküche UG
Gebühr: EUR 39,10
Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und 3 Gläser à 500 ml mit einer größeren Öffnung und mit Schraubdeckel

Bei der Anmeldung teilen Sie uns bitte mit, ob Sie gluten- oder laktosefreie Zutaten wünschen.

Gewürzküche

Gewürze für unsere Gesundheit

Wir backen Gebäck, kochen eine Marmelade und stellen etwas für die Erkältungszeit her.

Kirsten Stern

305006

Termin: Sa., 23.11.2024, 14.30–17.30 Uhr
Ort: Walther-Groz-Schule - Schulküche UG
Gebühr: EUR 34,10
Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch und 3 Gläser à 500 ml mit einer größeren Öffnung und mit Schraubdeckel

Bei der Anmeldung teilen Sie uns bitte mit, ob Sie gluten- oder laktosefreie Zutaten wünschen.



**Sie vermissen
die Beschreibungen
unter den Kursen?**

Schauen Sie doch einfach unter:
www.vhs-albstadt.de
vorbei.



Werden Sie Mitglied der

vhs Volkshochschule
Albstadt e.V.

Ihre Vorteile:

- Sie erhalten auf jeden zu zahlenden Kurs 10%. ¹⁾
- Wir verlosen jedes Jahr einen freien Kurs unter den Mitgliedern. ²⁾
- Erhalten Sie in jedem Semester ein Rundschreiben „Aktuelles“. Zudem senden wir Ihnen persönlich zweimal im Jahr unser Programmheft als PDF an Ihre E-Mail-Adresse.
- Der Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar.

Ihr Beitrag für unseren Erfolg:

- Sie fördern die vhs Albstadt e.V. mit Ihrem Beitrag.
- Sie können einmal im Jahr an der Mitgliederversammlung teilnehmen.

Mitgliedsbeitrag pro Jahr
für **Einzelmitglieder:**
12,- €

Mitgliedsbeitrag pro Jahr
für **Familienmitglieder:**
25,- €

Mitgliedsantrag finden Sie auf Seite 54!

- 1) Ausgenommen sind Fahrten und Reisen sowie Veranstaltungen, die die vhs in Kooperation mit anderen Einrichtungen durchführt. Auch Sondervereinbarungen bei den Sprachkursen sind ausgenommen. Aktionen und Rabatt-Gutscheine sind nicht mit anderen Aktionen / Gutscheinen kombinierbar.
- 2) Der Betrag ist nicht auszahlabar. Er kann zudem nicht auf andere Personen übertragen werden und muss innerhalb eines Jahres eingelöst werden.



Sprachkurs-Angebote



Der erste Termin ist eine kostenlose Schnupperstunde, wenn Sie einen anderen Kurs besuchen möchten.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) der VHS

Kompetente Sprachverwendung	C2 Annähernd muttersprachliche Kenntnisse	Hören Sprechen Lesen Schreiben	<ul style="list-style-type: none"> • ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen • sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen • jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen • anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
	C1 Fachkundige Sprachkenntnisse	Hören Sprechen Lesen Schreiben	<ul style="list-style-type: none"> • 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
Selbstständige Sprachverwendung	B2 Selbständige Sprachverwendung	Hören Sprechen Lesen Schreiben	<ul style="list-style-type: none"> • im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme 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 Fortgeschrittene Sprachverwendung	Hören Sprechen Lesen Schreiben	<ul style="list-style-type: none"> • das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird • in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben • Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen • persönliche Briefe schreiben
Elementare Sprachverwendung	A2 Grundlegende Kenntnisse	Hören Sprechen Lesen Schreiben	<ul style="list-style-type: none"> • 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 Anfänger	Hören Sprechen Lesen Schreiben	<ul style="list-style-type: none"> • einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen • sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen • einzelne Wörter und ganze Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten • einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Das Kurssystem richtet sich nach den 3 Niveaustufen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen“ unterteilt in 6 Stufen, beginnend von A1 (Anfänger) bis C2 (Experten).

Sie haben Interesse an einer Sprachprüfung?

Dann schauen Sie doch einfach auf folgender Website vorbei:
www.vhs-pruefungszentrale-sprachen.de.

Dort finden Sie die nächste Möglichkeit auf Ihrem Sprachniveau eine Prüfung abzulegen.

Anmeldung und Information:

Telefon 07431 / 134-35-0
 info@vhs-albstadt.de

Anmeldeformulare zum Ausfüllen finden Sie auf Seite 55 und 56.



Gebührentabelle: Preisgestaltung der Gruppen

nach Teilnehmerzahl

Kurstermine UE's Teilnehmer	10 20	11 22	12 24	13 26	14 28	15 30	16 32
10	68,70 €	75,60 €	82,50 €	89,30 €	96,20 €	103,00 €	109,90 €
9	75,60 €	83,20 €	90,70 €	98,30 €	105,80 €	113,30 €	120,90 €
8	85,30 €	93,90 €	102,40 €	110,90 €	119,40 €	127,90 €	136,40 €
7	98,30 €	108,10 €	117,90 €	127,70 €	137,50 €	147,30 €	157,20 €
6	115,60 €	127,10 €	138,70 €	150,20 €	161,70 €	173,30 €	184,80 €
5	136,10 €	149,70 €	163,30 €	176,90 €	190,40 €	204,00 €	217,60 €

TEILNAHMEBESCHEINIGUNGEN sind im Preis inklusive.

CHINESISCH

**Chinesisch A1.1 –
Schnuppertermin**

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Liu Yan

402001

Termin: Mi., 16.10.2024, 18.00–19.00 Uhr
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
 Riedstraße 27, A.-Ebingen
 (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 0,00

Chinesisch A1.1

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Liu Yan

402002

Termin: mittwochs, 18.00–19.30 Uhr
 Beginn: Mi., 06.11.2024
 Dauer: 10 mal
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
 Riedstraße 27, A.-Ebingen
 (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 196,60 (4 Teilnehmer)
 Mitzubringen: Lehrbuch LiaoLiao, HSK 1

DEUTSCH

**Deutsch A1.1
Erste Schritte als Fremdsprache (DaF)**

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Christine Hauder

404001

Termin: mittwochs, 18.00–19.30 Uhr
 Beginn: Mi., 09.10.2024
 Dauer: 10 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 136,10 (5 Teilnehmer)

Deutsch A1.1 als Fremdsprache (DaF)

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Maren Oberhausen

404002

Termin: donnerstags, 13.00–14.30 Uhr
 Beginn: Do., 10.10.2024
 Dauer: 12 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 163,30 (5 Teilnehmer)





Deutsch A1.1 als Fremdsprache (DaF)

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Yana Matveieva

404003

Termin: mittwochs, 19.00–20.30 Uhr
 Beginn: Mi., 09.10.2024
 Dauer: 10 mal
 Ort: Gymnasium Ebingen, Raum 114
 Gebühr: EUR 115,60 (6 Teilnehmer)

Deutsch A1.1+ als Fremdsprache (DaF)

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Jana Kleiner

404004

Termin: mittwochs, 19.00–20.30 Uhr
 Beginn: Mi., 25.09.2024
 Dauer: 18 mal
 Ort: Gymnasium Ebingen, Raum 08
 Gebühr: EUR 207,90 (6 Teilnehmer)
 Mitzubringen: Hueber Schritte plus, A1.1 (ISBN 978-3-19-501081-8) ab Lektion 3

Deutsch A1.2+ als Fremdsprache (DaF)

für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Annette Huwald

404005

Termin: donnerstags, 17.50–19.20 Uhr
 Beginn: Do., 19.09.2024
 Dauer: 16 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 136,40 (8 Teilnehmer)

Deutsch A2.2 als Fremdsprache (DaF)

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Annette Huwald

404006

Termin: freitags, 19.00–20.30 Uhr
 Beginn: Fr., 20.09.2024
 Dauer: 16 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 184,80 (6 Teilnehmer)



Deutsch B1.1 als Fremdsprache (DaF)

für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Annette Huwald

404007

Termin: mittwochs, 17.50–19.20 Uhr
 Beginn: Mi., 25.09.2024
 Dauer: 16 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 184,80 (6 Teilnehmer)

Deutsch B1.2 als Fremdsprache (DaF)

für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Annette Huwald

404008

Termin: freitags, 17.20–18.50 Uhr
 Beginn: Fr., 20.09.2024
 Dauer: 16 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 184,80 (6 Teilnehmer)

Deutsch B2.2 als Fremdsprache (DaF)

für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen

Annette Huwald

404009

Termin: mittwochs, 19.30–21.00 Uhr
 Beginn: Mi., 25.09.2024
 Dauer: 16 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 184,80 (6 Teilnehmer)

ENGLISCH



Englisch A1 – Touristenkurs

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Ulrike Franke

406001

Termin: freitags, 18.00–19.30 Uhr
 Beginn: Fr., 17.01.2025
 Dauer: 5 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 68,20 (5 Teilnehmer)

TEILNAHMEBESCHEINIGUNGEN
sind im Preis inklusive.



Englisch A1.1

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Bernd Adelman

406002

Termin: dienstags, 16.45–18.15 Uhr
Beginn: Di., 08.10.2024
Dauer: 10 mal
Ort: Gymnasium Ebingen, Raum 114
Gebühr: EUR 136,10 (5 Teilnehmer)

Englisch A1.1

für Senioren ohne Vorkenntnisse

Englisch lernen mit Muße

Bernd Adelman

406003

Termin: dienstags, 9.15–10.45 Uhr
Beginn: Di., 08.10.2024
Dauer: 10 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 136,10 (5 Teilnehmer)

Englisch A1.2

für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Ulrike Franke

406004

Termin: mittwochs, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Mi., 25.09.2024
Dauer: 10 mal
Ort: Bildungszentrum, EDV-Raum, 2. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 136,10 (5 Teilnehmer)

Englisch A2.1+

für Senioren mit Vorkenntnissen

Dr. Heidemarie May

406005

Termin: donnerstags, 9.30–11.00 Uhr
Beginn: Do., 10.10.2024
Dauer: 13 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 110,90 (8 Teilnehmer)
Mitzubringen: At your leisure A2 Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-109 599-4
Band A2 ab Lektion 7

Englisch B1.1

für Senioren mit guten Vorkenntnissen

Englisch lernen mit Muße

Ulrike Franke

406006

Termin: freitags, 10.15–11.45 Uhr
Beginn: Fr., 27.09.2024
Dauer: 9 mal; 14-tägig
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 76,80 (8 Teilnehmer)

English B1.2

Conversation – für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Ray Dahlhoff

406007

Termin: mittwochs, 19.30–21.00 Uhr
Beginn: Mi., 09.10.2024
Dauer: 12 mal
Ort: Haus am Uhlandsgarten,
Mehrzweckraum, Untere Bachstraße 12,
A.-Tailfingen
Gebühr: EUR 102,40 (8 Teilnehmer)

Englisch B2.1

selbstständige Sprachverwendung

für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen

Ruth Reiser

406008

Termin: donnerstags, 18.30–20.00 Uhr
Beginn: Do., 26.09.2024
Dauer: 12 mal
Ort: Gymnasium Ebingen, Raum 114
Gebühr: EUR 82,50 (10 Teilnehmer)

FRANZÖSISCH



Französisch A1.2

für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Annette Huwald

408001

Termin: donnerstags, 19.30–21.00 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2024
Dauer: 16 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 136,40 (8 Teilnehmer)

Französisch A2 – Touristenkurs

für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Ulrike Franke

408002

Termin: freitags, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Fr., 29.11.2024
Dauer: 5 mal



Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 68,20 (5 Teilnehmer)

Französisch A2

**Konversation und Grammatik
für Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

Annette Huwald

408003

Termin: dienstags, 17.30–19.00 Uhr
Beginn: Di., 24.09.2024
Dauer: 8 mal; 14-tägig
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 92,50 (6 Teilnehmer)

Französisch B1

**Conversation française am Vormittag
für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen**

Françoise Fehrenbacher

408004

Termin: donnerstags, 9.00–10.30 Uhr
Beginn: Do., 10.10.2024
Dauer: 14 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 105,80 (9 Teilnehmer)

ITALIENISCH



Italienisch A1.1

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Annette Huwald

409001

Termin: montags, 17.50–19.20 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2024
Dauer: 16 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 136,40 (8 Teilnehmer)

Italienisch A1.1+

für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Ettore Jannelli

409002

Termin: donnerstags, 18.30–20.00 Uhr
Beginn: Do., 26.09.2024
Dauer: 12 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 138,70 (6 Teilnehmer)
Mitzubringen: Nuovo Espresso A1, (Hueber),
ab Lektion 6

Italienisch A1.2+/A2

für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Annette Huwald

409003

Termin: dienstags, 17.30–19.00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2024
Dauer: 9 mal; 14-tägig
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 76,80 (8 Teilnehmer)

Italienisch A2.2+

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Annette Huwald

409004

Termin: dienstags, 19.10–20.40 Uhr
Beginn: Di., 24.09.2024
Dauer: 16 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 136,40 (8 Teilnehmer)

Italienisch A2.2+

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Annette Huwald

409005

Termin: montags, 19.30–21.00 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2024
Dauer: 16 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 136,40 (8 Teilnehmer)

Abendrealschule
Tel. 07433/9675706 info@abendrealschule-balingen.de

Neuer Kurs

**Bessere Ausbildung
Mehr Möglichkeiten**

**Realschulabschluss nachholen
Jetzt anmelden !**

**Rufen Sie an !
Oder schicken Sie eine Anfrage über
abendrealschule-balingen.de**

Wir beraten Sie gerne



SPANISCH

**Spanisch A1.1****für Senioren ohne Vorkenntnisse***Bernd Adelman***422001**

Termin: mittwochs, 9.15–10.45 Uhr
Beginn: Mi., 09.10.2024
Dauer: 10 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 136,10 (5 Teilnehmer)

Spanisch A1.1**für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse***Bernd Adelman***422002**

Termin: donnerstags, 16.45–18.15 Uhr
Beginn: Do., 10.10.2024
Dauer: 10 mal
Ort: Gymnasium Ebingen, Raum 114
Gebühr: EUR 136,10 (5 Teilnehmer)

Spanisch A1.1**für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse***Fabiana Schmidt***422003**

Termin: dienstags, 18.30–20.00 Uhr
Beginn: Di., 24.09.2024
Dauer: 12 mal
Ort: Gymnasium Ebingen, Raum 08
Gebühr: EUR 138,70 (6 Teilnehmer)
Mitzubringen: Perspectivas Conmigo A1, Band 1,
ab Lektion 1

Spanisch A1.1+**für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen***Fabiana Schmidt***422004**

Termin: montags, 16.45–18.15 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2024
Dauer: 12 mal
Ort: Gymnasium Ebingen, Raum 114
Gebühr: EUR 138,70 (6 Teilnehmer)
Mitzubringen: Perspectivas Conmigo A1, Band 1,
ab Lektion 7

Spanisch A1.1+**für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen***Laura Greiner***422005**

Termin: donnerstags, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Do., 26.09.2024
Dauer: 15 mal
Ort: Gymnasium Ebingen, Raum 08
Gebühr: EUR 173,30 (6 Teilnehmer)

Spanisch A2+**für Teilnehmer mit Vorkenntnissen***Laura Greiner***422006**

Termin: montags, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2024
Dauer: 15 mal
Ort: Gymnasium Ebingen, Raum 08
Gebühr: EUR 127,90 (8 Teilnehmer)

Spanisch B1**für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen***Fabiana Schmidt***422007**

Termin: dienstags, 17.00–18.30 Uhr
Beginn: Di., 24.09.2024
Dauer: 12 mal
Ort: Gymnasium Ebingen, Raum 08
Gebühr: EUR 138,70 (6 Teilnehmer)
Mitzubringen: Perspectivas YA B1, Band 1,
ab Lektion 3

Spanisch B2**Curso de conversación – Konversationskurs
für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen***Fabiana Schmidt***422008**

Termin: montags, 18.30–20.00 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2024
Dauer: 12 mal
Ort: Gymnasium Ebingen, Raum 114
Gebühr: EUR 102,40 (8 Teilnehmer)

TÜRKISCH

**Türkisch A1.1****für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse***Özgen Cakir***424001**

Termin: dienstags, 17.00–18.00 Uhr
Beginn: Di., 05.11.2024
Dauer: 10 mal
Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
Riedstraße 27, A.-Ebingen
(ehem. Fa. Blickle)
Gebühr: EUR 90,70 (5 Teilnehmer)



vhs BUSINESS SPEZIAL

Sympathisch und überzeugend ab der ersten Sekunde

Mit detaillierten Informationen zum NLP und zur Grundausbildung NLP-Practitioner

- Infovortrag -

Wolfhard Zeeb, NLP Lehrtrainer (DVNLP und IN)

Infoabend zur NLP-Ausbildung/Weiterbildung. Motto: Sympathisch und überzeugend ab der ersten Sekunde. "NLP Practitioner DVNLP" ist ein eigenständiger Abschluss und vom DVNLP anerkannt und zertifiziert, inklusive Qualifizierung zum Beratungs- und Kommunikationsexperten nach AZAV und bildet andererseits Teil 1 der Ausbildung zum Systemischen Coach / Coach DVNLP. Eine Förderung über den ESF, in Höhe von bis zu 50% der Ausbildungskosten, ist möglich.

500002V

Termin: Do., 19.09.2024, 18.00–19.30 Uhr
Ort: Kloster Margrethausen, Raum Eckwinkel (1. OG), A.-Margrethausen

Eintritt frei!

"Fachkurs Kommunikations- und Beratungsexperte – NLP Practitioner"

Ausbildung/Weiterbildung zum NLP-Practitioner (DVNLP)

Wolfhard Zeeb, NLP Lehrtrainer (DVNLP und IN)

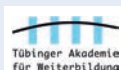
500001N

Termine:	Fr., 11.10.2024,	16.00–21.00 Uhr
	Sa., 12.10.2024,	9.00–21.00 Uhr
	So., 13.10.2024,	9.00–17.00 Uhr
	Fr., 08.11.2024,	16.00–21.00 Uhr
	Sa., 09.11.2024,	9.00–21.00 Uhr
	So., 10.11.2024,	9.00–17.00 Uhr
	Do., 09.01.2025,	16.00–21.00 Uhr
	Sa., 11.01.2025,	9.00–20.00 Uhr
	So., 12.01.2025,	9.00–17.00 Uhr
	Fr., 07.03.2025,	16.00–21.00 Uhr
	Sa., 08.03.2025,	9.00–21.00 Uhr
	So., 09.03.2025,	9.00–17.00 Uhr
	Fr., 11.04.2025,	16.00–21.00 Uhr
	Sa., 12.04.2025,	9.00–21.00 Uhr
	So., 13.04.2025,	9.00–17.00 Uhr
	Fr., 30.05.2025,	16.00–21.00 Uhr
	Sa., 31.05.2025,	9.00–21.00 Uhr
	So., 01.06.2025,	9.00–17.00 Uhr

Dauer: 18 mal
Ort: Kloster Margrethausen, Raum Heersberg, 1.OG, A.-Margrethausen
Gebühr: EUR 2.520,00
Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Schreibzeug

Weiterbildungsförderungen individuell möglich. Anfragen über Tübinger Akademie. Der Kurs kann unter bestimmten Voraussetzungen mit bis zu 70% der Kosten aus ESF-Mitteln gefördert werden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Tübinger Akademie.



NLP – Gelungen kommunizieren und Herausforderungen souverän meistern

(Margrethausen)

Wolfhard Zeeb, NLP Lehrtrainer (DVNLP und IN)

In diesem Basiskurs lernen Sie erfolgreiche Methoden des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) kennen, die sie sofort anwenden können, um in Zukunft Herausforderungen gelassen zu bewältigen und erfolgreich und wertschätzend mit Ihren Mitmenschen zu kommunizieren.

- Sie trainieren und verfeinern Ihre Wahrnehmung für die sprachlichen und körpersprachlichen Signale Ihrer Mitmenschen
- Sie lernen klarer und effektiver zu kommunizieren
- Sie entdecken neue Möglichkeiten, um schwierige Situationen in Beruf und Privatleben besser gewachsen zu sein

"Learning by Doing" mit viel Spaß am Ausprobieren kennzeichnet die Kursatmosphäre, in der aber auch Platz ist für die Entstehungsgeschichte und Wirkungsweise des NLP.

500003

Termin: Sa., 05.10.2024, 9.00–18.00 Uhr
Ort: Kloster Margrethausen, Raum Heersberg, 1.OG, A.-Margrethausen

Gebühr: EUR 96,50
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibmaterial

Erfolg beginnt im Kopf

Mental stark, selbst motiviert und leistungsfähig

Steve Windisch

500004V

Termin: Mo., 07.10.2024, 19.00–20.30 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 9,00
Mitzubringen: Laptop/PC mit Kamera und Mikrofon

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Zielgruppe sind Damen und Herren, die ihre Stärken und ihr Selbstvertrauen ausbauen wollen.

Matthias Dahms

500005

Termin: Di., 08.10.2024, 18.30–21.30 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 69,00
Mitzubringen: Laptop/PC mit Kamera und Mikrofon



www.vhs-albstadt.de





Smalltalk trainieren – Online-Workshop

Kontakte sicher und souverän aufbauen.

Die Kunst des Smalltalks: Vom Small Talk zum Smart Talk

Matthias Dahms

500006



Termin: Fr., 15.11.2024, 18.30–21.30 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 69,00
Mitzubringen: Laptop/PC mit Kamera und Mikrofon

Moderationstraining – Online-Workshop

für Damen und Herren, die häufig in Gruppen präsentieren und moderieren

Matthias Dahms

500007



Termin: Di., 10.12.2024, 18.30–21.30 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 69,00
Mitzubringen: Laptop/PC mit Kamera und Mikrofon

Online bewerben zur Traumstelle

Thilo Herzau

501101



Termin: So., 12.01.2025, 10.30–12.30 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 50,00
Mitzubringen: Laptop/PC mit Kamera und Mikrofon

Wir machen ein Vision Board für 2025

Zielsetzungen und Vorsätze visualisieren

Miriam Braunmüller, psychologische Beraterin

501102

Termin: Do., 12.12.2024, 17.00–19.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 15,70
Mitzubringen: Schere, Kleber, verschiedene Zeitschriften, DIN A3 Karton

Selbstständig werden – selbstständig bleiben

Albrecht Haas

504001

Termin: dienstags, 19.00–21.00 Uhr
Beginn: Di., 15.10.2024
Dauer: 6 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 43,20

EDV-KURSE

Excel 1

Grundkurs

Joachim Wichmann

Teilnahmebescheinigungen sind inklusive

501201

Termin: dienstags und donnerstags, 17.30–19.45 Uhr
Beginn: 05.11.2024
Dauer: 4 mal
Ort: Bildungszentrum, EDV-Raum, 2. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 133,60

Excel 2 Fortgeschrittenenkurs

Joachim Wichmann

Teilnahmebescheinigungen sind inklusive

501301

Termin: dienstags und donnerstags, 17.30–19.45 Uhr
Beginn: 26.11.2024
Dauer: 4 mal
Ort: Bildungszentrum, EDV-Raum, 2. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 133,60

Power Point beherrschen

Thilo Herzau

501202

Termin: So., 24.11.2024, 10.30–12.30 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 50,00
Mitzubringen: Laptop/PC mit Kamera und Mikrofon

MOBILE ENDGERÄTE

Smartphones sicher beherrschen

Thilo Herzau

501401

Termin: So., 20.10.2024, 14.30–16.30 Uhr
Ort: Onlinekurs/Webkurs
Gebühr: EUR 50,00
Mitzubringen: Smartphone/Tablet

FINANZEN, BUCHHALTUNG, BWL

Bilanzen richtig lesen

Albrecht Haas

Bilanzen richtig lesen - wie ist das Zahlenmaterial zu lesen?



Die Bilanz ist ein wichtiges Informations- und Analyseinstrument, sowohl für den Betriebsinhaber und Gesellschafter als auch für Banken, Steuer- & Unternehmensberater.

504002

Termin: donnerstags, 19.00–21.00 Uhr
 Beginn: Do., 12.12.2024
 Dauer: 7 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 50,40

Finanzbuchhaltung – Teil 1

Renate Gleichauf, Betriebswirtin

Sie wollen beruflich am Ball bleiben, Ihre Buchhaltungskennnisse auffrischen oder Ihre Buchhaltung in Zukunft selber machen. Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Wir fangen ganz von vorne an und lernen alles über das Thema Finanzbuchhaltung. Keine kaufmännischen Vorkenntnisse erforderlich.

Dieser Kurs ist auch für Auszubildende im kaufmännischen Bereich geeignet.

- Grundlagen der Buchführung
- Organisation der Buchführung
- Bilanz
- Inventur
- Bestandskonten
- Erfolgskonten
- Warenkonten

Teilnahmebescheinigungen sind inklusive

504003

Termin: dienstags, 17.00–19.30 Uhr
 Beginn: Di., 24.09.2024
 Dauer: 6 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 136,00

Finanzbuchhaltung – Teil 2

Renate Gleichauf, Betriebswirtin

Voraussetzung Teilnahme am Kurs 1 oder Grundkenntnisse in der Buchhaltung.

- Umsatzsteuer - mit Umsatzsteuervoranmeldung
- Besonderheiten im Warenverkehr
- Privatkonten
- Nicht und beschränkt abzugsfähige Betriebsausgaben
- Personalkosten
- Steuern

Teilnahmebescheinigungen sind inklusive

504004

Termin: dienstags, 17.00–19.30 Uhr
 Beginn: Di., 14.01.2025
 Dauer: 6 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 136,00
 Mitzubringen: Lehrbuch EduMedia aus Teil 1



Beratergruppe



Steuern & Recht

Beratung – so individuell wie Sie.

Die Standorte Ihrer SHP-Beratergruppe:

Balingen

Scharf·Hafner&Partner mbB

Scharf&Partner GmbH

07433 954-0

Albstadt

Scharf&Baur GmbH

07431 9092-0

Hechingen

SHP-Recht Rager Unger

Hauffe&Partner mbB

07471 97544-0

SHP Birkle GmbH

07471 98483-0

www.shp-beratergruppe.de



Die Lernexperten – Nachhilfe und mehr

Unser Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche aller Schultypen und Klassenstufen.

Unsere Lernexperten sind langjährige VHS Dozentinnen und Dozenten mit speziellen Qualifikationen in den angebotenen Fächern.

Unser Nachhilfeangebot:

- Nachhilfe in den Fächern Englisch, Französisch und Mathematik. Weitere Fächer auf Anfrage.
- Vorbereitung auf den Übergang zur Realschule oder Gymnasium.
- Prüfungsvorbereitung auf einen Schulabschluss, z.B. für Realschule, allgemeines oder berufliches Gymnasium.
- Intensivkurse in den Ferien.

So läuft es ab:

- Bei Bedarf rufen Sie uns an und nennen den Bildungswunsch für Ihr Kind, sowie die Lernziele.
- Die Nachhilfe wird nach Ihren individuellen Bedürfnissen und zeitlichen Möglichkeiten im Bildungszentrum durchgeführt.
- Ein Nachhilfekurs ist immer in Blöcken á 10 Terminen buchbar.
- Die erste Nachhilfestunde ist zum Schnuppern gedacht, wenn Ihnen unser Angebot zusagt, buchen Sie 9 weitere Termine.
- Sagt Ihnen unser Angebot nicht zu, bezahlen Sie die Probestunde und haben keine weiteren Verpflichtungen.

Umfang:

- Individuell nach Vereinbarung 1 oder 2 Unterrichtsstunden á 45 Minuten.

Gruppengröße:

- Einzelunterricht, 2er- oder 3-er-Gruppe.

Gültigkeit:

- 10er Block – nur innerhalb eines Schuljahres buchbar.

Preise pro 45 Minuten:

- Einzel-Unterricht: € 17,00
- 2er-Gruppe: € 15,00
- 3er-Gruppe: € 13,00

Bezahlung 10er-Block spätestens nach der 2. Kursstunde.

Wichtig:

- Absagen nehmen wir bis spätestens 24 Stunden vor Kursbeginn entgegen.
- Bei kurzfristigeren Absagen fällt die Gebühr auch bei einer Absage an.
- Bei Minderjährigen akzeptieren wir nur eine Absage durch die Erziehungsberechtigten.

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Mathematik für Realschüler

Intensivkurs/Prüfungsvorbereitungskurs

(Themenbereich 1 von 3)

Birgit Maucher

Dieser Kurs richtet sich an Schüler der 10. Klasse zur Vertiefung der Mathematikkenntnisse bzw. Prüfungsvorbereitung und beschäftigt sich intensiv mit Aufgaben aus den Themenbereichen:

- Trigonometrie
- Körper (Pyramide, Zylinder, Kegel, Kugel, ...)
- Zusammengesetzte Körper
- Streckenzüge und Flächen auf Körpern und im Raum

607001

Termin: freitags, 14.00–17.15 Uhr
 Beginn: Fr., 22.11.2024
 Dauer: 4 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 91,90
 Mitzubringen: Mathebuch, Schreibmaterial, Formelsammlung und Taschenrechner

Lernen lernen & erfolgreich sein in der Schule!

Michael Keppler

Termin: freitags, 15.30–17.00 Uhr
 Dauer: 4 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 36,80

600001

Beginn: Fr., 29.11.2024

600002

Beginn: Fr., 24.01.2025





SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstbehauptung, Sicherheit und Entspannung für Kinder (7–12 Jahre)

Michaela Bayraktar, PK, Kinder-Entspannungstrainerin, 3. Dan Karate

600101

Termin: Sa., 12.10.2024, 10.30–12.00 Uhr
 Ort: Karate-Club Albstadt e.V. - Zentrum für Vitalität, Kientenstr. 50, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 30,00
 Mitzubringen: Turnschuhe

Next Gen Paintballers 12–18 Jahre

Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten zum Eventtag gegengezeichnet mitbringen.

Gregor Stroppel



600201

Termin: Sa., 12.10.2024, 13.00–16.30 Uhr
 Ort: GS Outdoor, 72510 Stetten a.k.M
 Gebühr: EUR 35,00
 Mitzubringen: witterungsbeständige Outdoorbekleidung, festes Schuhwerk, Wechselkleidung für die Heimfahrt, Getränk, Essen zum Grillen

Mindestens eine Aufsichtsperson oder gerne auch Eltern um der Aufsichtspflicht nachzukommen.

TANZEN

Tanz- und Bewegungsspiele

für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Katerina Grill, Diplom Tanzpädagogin & Choreografin

600202

Termin: Sa., 19.10.2024, 11.00–12.30 Uhr
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27, A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 8,00

600203

Termin: Sa., 16.11.2024, 11.00–12.30 Uhr
 Ort: vhs-Gesundheitszentrum, Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27, A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
 Gebühr: EUR 8,00

KUNST & GESTALTEN



Anmeldung nur über das Kunstmuseum Albstadt, Tel. 07431 160-1491 oder -1493, E-Mail kunstmuseum@albstadt.de

Gruselige Grafik – Taschenlampenführung mit nächtlicher Druckwerkstatt

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Carina Rosenlehner

600204

Termin: Di., 29.10.2024, 17.00–20.00 Uhr
 Ort: Kunstmuseum, Kirchengraben 11, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 10,00
 Kosten inkl. Material & Snack

Kalligraphie für Kinder

Monika Merly, Dipl.-Ing. (FH) Innenarchitektur

600205

Termin: freitags, 15.00–18.00 Uhr
 Beginn: Fr., 15.11.2024
 Dauer: 2 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 2, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 33,00
 Mitzubringen: Heft DIN A4 kariert, gerade Breitfeder (Bandzugfeder) und Tinte oder Kalligraphiefüller, Getränke

Kosten für Material inklusive

Anmeldeformulare zum Ausfüllen finden Sie auf Seite 55 und 56.

Eppler Das Autohaus PEUGEOT

- Unfallinstandsetzung & Service
- Reparaturen & Inspektionen an allen PKW
- TÜV im Haus
- SB-Waschanlage & Tankstelle 24/7

Autohaus Eppler GmbH & Co. KG • 72461 Albstadt-Tailfingen
 Tel. (07432) 9 84 16-0 • info@autohaus-eppler.de
 www.autohaus-eppler.de



Folgende Kurse sind ausschließlich für Mädchen und Frauen konzipiert.
Somit können sich ausschließlich weibliche Teilnehmerinnen anmelden.

Orientalischer Tanz für Frauen

Katerina Grill, Diplom Tanzpädagogin & Choreografin

608001

Termin: Sa., 19.10.2024, 9.00–10.30 Uhr
Ort: vhs-Gesundheitszentrum,
Gymnastikraum 2. OG, Riedstraße 27,
A.-Ebingen (ehem. Fa. Blickle)
Gebühr: EUR 7,80

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

Michaela Bayraktar, PK, Kinder-Entspannungstrainerin,
3. Dan Karate

608002

Termin: Sa., 19.10.2024, 10.30–12.00 Uhr
Ort: Karate-Club Albstadt e.V. - Zentrum für
Vitalität, Kientenstr. 50, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 25,00
Mitzubringen: Turnschuhe



Make-up für junge Erwachsene

Janine Gall

960001

Termin: Di., 12.11.2024, 18.00–20.00 Uhr
Ort: Kosmetikstudio Janine Gall, Meßstetten
Gebühr: EUR 17,40

Make-up for women 45+

Janine Gall

960002

Termin: Do., 14.11.2024, 18.00–20.00 Uhr
Ort: Kosmetikstudio Janine Gall, Meßstetten
Gebühr: EUR 17,40



Sie vermissen
die Beschreibungen
unter den Kursen?

Schauen Sie doch einfach unter:
www.vhs-albstadt.de vorbei.



Learn how to do Makeup ab 9 Jahren

Janine Gall

608003

Termin: Di., 29.10.2024, 16.00–18.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 17,40

www.korn-recycling.de



KORN
RECYCLING

WERTVOLLES
ERHALTEN

**KORN MACHT MEHR – FÜR DIE UMWELT
UND EINE BESSERE ZUKUNFT!**

Korn Recycling GmbH
Unter dem Malesfels 35–45
72458 Albstadt · Tel: 074 31 - 9 49 29 - 0

Niederlassungen
Engstingen · Gammertingen · Rangendingen
Riederich · Inzigkofen



TANZ

Älter werden – beweglich bleiben

Gesellige Tänze für Senioren

Andreas Kurz

205001

Termin: mittwochs, 14.00–15.30 Uhr
 Beginn: Mi., 25.09.2024
 Dauer: 12 mal
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 93,60

FOTOGRAFIE

Fotografieren für Senioren

Grundlagen und Einstieg in die Digitale Fotografie

Roland Löffler



211002

Termin: Sa., 30.11.2024, 10.00–16.00 Uhr
 Ort: Haus der Vereine, Petrusstraße 10
 Gebühr: EUR 26,70
 Mitzubringen: Digitalkamera (System- oder Spiegelreflex)



FITNESSKURSE

Wohlfühlgymnastik am Morgen

(Laufen)

Brigitte Stotz

2302301

Termin: mittwochs, 9.15–10.15 Uhr
 Beginn: Mi., 25.09.2024
 Dauer: 15 mal
 Ort: Turn- und Festhalle, A.-Laufen
 Gebühr: EUR 92,00
 Mitzubringen: feste Turnschuhe und großes Handtuch

Fitness für Senioren

Walter Donderer, Sportlehrer

302507

Termin: montags, 19.00–20.00 Uhr
 Beginn: Mo., 30.09.2024
 Dauer: 12 mal
 Ort: Oststadtschule, Flandernstraße 25, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 73,60

Fitness für Senioren

Ilka Wörz, DTB Gesundheits- und Fitnesstrainerin

302508

Termin: mittwochs, 19.00–20.00 Uhr
 Beginn: Mi., 25.09.2024
 Dauer: 12 mal
 Ort: Oststadtschule, Flandernstraße 25, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 73,60



Rückenbalance für junggebliebene Senioren

Gerlinde Rose, Rehasport-, Sportlehrerin u. Rückenschullehrerin

Termin: montags, 8.45–9.35 Uhr
 Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG, Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Decke (für Entspannung)

303001

Beginn: Mo., 23.09.2024
 Dauer: 12 mal
 Gebühr: EUR 72,00

303005

Beginn: Mo., 13.01.2025
 Dauer: 6 mal
 Gebühr: EUR 36,00



Rückenbalance

Gerlinde Rose, Rehasport-, Sportlehrerin u. Rücken-schullehrerin

Termin: montags, 18.10–19.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch
und Decke (für Entspannung)

303002

Beginn: Mo., 23.09.2024
Dauer: 12 mal
Gebühr: EUR 72,00

303006

Beginn: Mo., 13.01.2025
Dauer: 6 mal
Gebühr: EUR 36,00

Rückenbalance mit Beckenbodentraining

Gerlinde Rose, Rehasport-, Sportlehrerin u. Rücken-schullehrerin

Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch
und Decke (für Entspannung)

303003

Beginn: Mo., 23.09.2024
Termin: montags, 19.10–20.00 Uhr
Dauer: 12 mal
Gebühr: EUR 72,00

303004

Beginn: Mo., 23.09.2024
Termin: montags, 20.10–21.00 Uhr
Dauer: 12 mal
Gebühr: EUR 72,00

303007

Beginn: Mo., 13.01.2025
Termin: montags, 19.10–20.00 Uhr
Dauer: 6 mal
Gebühr: EUR 36,00

303008

Beginn: Mo., 13.01.2025
Termin: montags, 20.10–21.00 Uhr
Dauer: 6 mal
Gebühr: EUR 36,00

Präventionstraining: Kraftvoll fit ab 60+

Sport in der Rehabilitation

Rolf Roth, Master - Fitnesstrainer, vormals A-Lizenz

303201

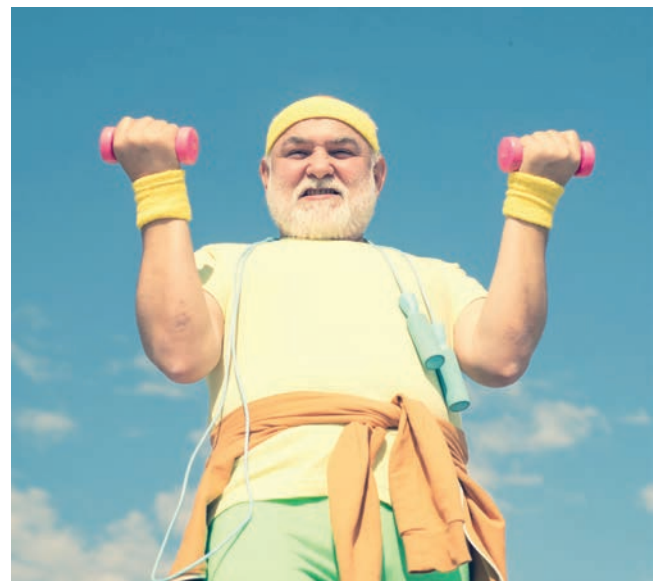
Termin: mittwochs, 9.30–10.30 Uhr
Beginn: Mi., 25.09.2024
Dauer: 15 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 92,00

60+ aktiv erleben

Ilka Wörz, DTB Gesundheits- und Fitnesstrainerin

303202

Termin: freitags, 10.00–11.00 Uhr
Beginn: Fr., 27.09.2024
Dauer: 10 mal
Ort: Bildungszentrum, Saal, 1. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 61,30



ENGLISCH



Englisch A1.1 für Senioren ohne Vorkenntnisse

Englisch lernen mit Muße

Bernd Adelman

406003

Termin: dienstags, 9.15–10.45 Uhr
Beginn: Di., 08.10.2024
Dauer: 10 mal
Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
Johannesstr. 5, A.-Ebingen
Gebühr: EUR 136,10 (5 Teilnehmer)



www.vhs-albstadt.de





Englisch A2.1+ für Senioren mit Vorkenntnissen

Dr. Heidemarie May

406005

Termin: donnerstags, 9.30–11.00 Uhr
 Beginn: Do., 10.10.2024
 Dauer: 13 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 110,90 (8 Teilnehmer)
 Mitzubringen: At your leisure A2 Hueber Verlag,
 ISBN 978-3-19-109 599-4 Band A2
 ab Lektion 7

Englisch B1.1 für Senioren mit guten Vorkenntnissen

Englisch lernen mit Muße

Ulrike Franke

406006

Termin: freitags, 10.15–11.45 Uhr
 Beginn: Fr., 27.09.2024, 14-tägig
 Dauer: 9 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 76,80 (8 Teilnehmer)

FRANZÖSISCH



Französisch B1 Conversation française am Vormittag

für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Françoise Fehrenbacher

408004

Termin: donnerstags, 9.00–10.30 Uhr
 Beginn: Do., 10.10.2024
 Dauer: 14 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 1, 1. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 105,80 (9 Teilnehmer)

SPANISCH



Spanisch A1.1 für Senioren ohne Vorkenntnisse

Bernd Adelmann

422001

Termin: mittwochs, 9.15–10.45 Uhr
 Beginn: Mi., 09.10.2024
 Dauer: 10 mal
 Ort: Bildungszentrum, Raum 4, 2. OG,
 Johannesstr. 5, A.-Ebingen
 Gebühr: EUR 136,10 (5 Teilnehmer)



Menschen begeistern

Dein Job!

Dein Einsatz

für unsere Vielfalt

#wirmitdir #vielfaltlebenshilfe

Berufliche Perspektiven
für Fachkräfte & Allrounder (m/w/d)

Komm uns auf der Jobbörse
www.lebenshilfe-zollernalb.de/jobs.de
besuchen und lerne unsere Vielfalt kennen.
Infos auch unter:
bewerbungen@lebenshilfe-zollernalb.de



STIFTUNG LEBENSHILFE
ZOLLERNALB



epplerfenster

Beste Aussichten

- Fenster
- Haustüren
- Wintergärten

074 31 / 94 88 0 · Meßstetten

SCHÜCO



BITZ

Yogilates – Yoga + Pilates Flow

Jutta Geiger-Wenzler, FAYO(R) Coach

Termin: mittwochs, 19.45–20.45 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindehaus Bitz,
großer Saal
Mitzubringen: Gymnastik/Yoga Matte

830001

Beginn: Mi., 25.09.2024
Dauer: 11 mal
Gebühr: EUR 68,90

830002

Beginn: Mi., 08.01.2025
Dauer: 5 mal
Gebühr: EUR 31,40

Kinderreiten ab 5 Jahren

Wolfgang Wegstein

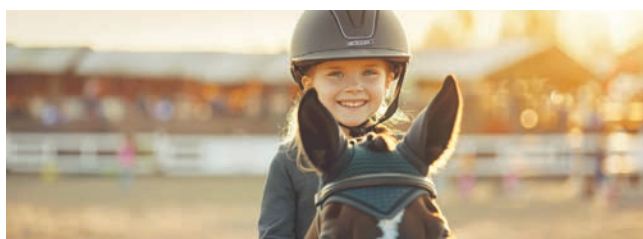
Termin: mittwochs, 16.00–17.00 Uhr
Dauer: 4 mal
Ort: Edelberghof, Burladingen-Hermannsdorf
Gebühr: EUR 82,00
Mitzubringen: Reithose oder ähnliches, Stiefel oder
feste Schuhe mit Absatz (nicht mit
durchgehender glatter Sohle), Reithelm

830003

Beginn: Mi., 02.10.2024

830004

Beginn: Mo., 07.10.2024

**Kreative Lunchbox für strahlende
Kinderaugen**

für Mamas/Papas & Kinder

Nadine Dollenmaier

830005

Termin: Do., 07.11.2024, 10.00–11.30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Bitz, Aula,
großer Seminarraum
Gebühr: EUR 12,00
Mitzubringen: Vesperbrett, Messer, Gurke, Apfel,
2 große Scheiben Brot nach Wahl
inkl. Lebensmittel

**Englisch A2/B1
für Fortgeschrittene**

Dr. Heidemarie May

Vormittagskurs, bei dem der Spaß an der englischen
Sprache im Vordergrund steht.

840001

Termin: montags, 9.00–10.30 Uhr
Beginn: Mo., 07.10.2024
Dauer: 13 mal
Ort: Bildungszentrum Bitz, Aula,
großer Seminarraum
Gebühr: EUR 127,70 (7 Teilnehmer)
Mitzubringen: At your Leisure A2,
ISBN 978 -3-19-109599-4
Hueber-Verlag, Band A2 ab Lektion 9

MESSSTETTEN

Herbstliche Kräuterwanderung

Regina Nerz, Tierheilpraktikerin, Kräuterheilkunde

910001

Termin: Do., 26.09.2024, 16.30–19.30 Uhr
Ort: Wanderparkplatz Gräbelesberg /
Heimberg in Hossingen
Gebühr: EUR 18,40
Mitzubringen: festes Schuhwerk, wettergerechte
Kleidung, eine Sitzunterlage,
bei Bedarf Vesper/Getränke

Alb-Esel Abendspaziergang

(Hossingen)

Melanie Hetz

Ort: Laufener Weg 14, 72469 Meßstetten
Gebühr: EUR 22,00
Die Tour lassen wir mit einem gemütlichen Vesper
ausklingen.

910002

Termin: Sa., 05.10.2024, 16.00–19.00 Uhr

910003

Termin: So., 06.10.2024, 16.00–19.00 Uhr





Vom Anfänger/ Wiedereinsteiger zum Läufer

Volker Mast, DOSB Übungsleiter C, Laufbetreuer

930001

Termin: mittwochs, 17.00–18.30 Uhr
 Beginn: Mi., 25.09.2024
 Dauer: 18 mal
 Ort: Albstadt-Ebingen Wanderparkplatz nach Meßstetter Steige links
 Gebühr: EUR 136,80
 Mitzubringen: Gute Laufschuhe, wetterbeständige Kleidung, Getränk



Rücken und Bauch

(Oberdigisheim)

Sandra Mutscheller, Fitness- + Gesundheitstrainerin

930002

Termin: mittwochs, 9.30–10.45 Uhr
 Beginn: Mi., 25.09.2024
 Dauer: 14 mal
 Ort: Naturerlebniszentrum, Meßstetten-Oberdigisheim
 Gebühr: EUR 107,30
 Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Übungsmatte, Kissen, Decke

Beckenbodentraining – zurück zu einer stabilen Mitte

(Oberdigisheim)

Davina Nolle

Termin: donnerstags, 19.00–20.00 Uhr
 Ort: Naturerlebniszentrum, Meßstetten-Oberdigisheim
 Gebühr: EUR 120,00
 Mitzubringen: Matte und Getränk

930003

Beginn: Do., 10.10.2024
 Dauer: 8 mal
 Gebühr: EUR 120,00

930004

Beginn: Do., 09.01.2025
 Dauer: 6 mal
 Gebühr: EUR 90,00

Yogilates, Yoga + Pilates Flow

Jutta Geiger-Wenzler, FAYO(R) Coach

Termin: donnerstags, 19.00–20.00 Uhr
 Ort: Realschule Meßstetten, Musiksaal, EG
 Mitzubringen: Gymnastik/Yoga Matte

930005

Beginn: Do., 26.09.2024
 Dauer: 10 mal
 Gebühr: EUR 61,30

930006

Beginn: Do., 09.01.2025
 Dauer: 5 mal
 Gebühr: EUR 30,70



Make-up für junge Erwachsene

Janine Gall

960001

Termin: Di., 12.11.2024, 18.00–20.00 Uhr
 Ort: Kosmetikstudio Janine Gall, Meßstetten
 Gebühr: EUR 17,40

Make-up for women 45+

Janine Gall

960002

Termin: Do., 14.11.2024, 18.00–20.00 Uhr
 Ort: Kosmetikstudio Janine Gall, Meßstetten
 Gebühr: EUR 17,40



Persönliche Angaben:

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer

E-Mail*

Geburtsdatum

* Wichtig für den Versand des Programmheftes. Dieses wird ausschließlich per E-Mail versandt.

Einzelmitgliedschaft Mitgliedsbeitrag pro Jahr 12,- €
Familienmitgliedschaft Mitgliedsbeitrag pro Jahr 25,- €

Bitte geben Sie die Namen der Familienmitglieder an:

Name, Vorname

Name, Vorname

Name, Vorname

Haben Sie Interesse an einer Firmenmitgliedschaft? Dann kommen Sie auf uns zu.
Wir besprechen die Details gerne mit Ihnen persönlich.

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die vhs Albstadt e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Albstadt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Lastschrift erfolgt im ersten Quartal des neuen Jahres.

Bankverbindung

IBAN

BIC

Kreditinstitut

Datum / Unterschrift

1) Die Mitgliedschaft kann jeweils zum Ende des Jahres vor dem 30.06. des jeweiligen Jahres gekündigt werden.
Eine Kündigung nach dem 30.06. führt automatisch zu einer Verlängerung der Mitgliedschaft für das nächste Jahr.

Anmeldung

Volkshochschule
Albstadt e.V.

Bitte vollständig und genau ausfüllen

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon E-Mail

Ich melde mich verbindlich für die folgenden Veranstaltungen an und erkläre mich mit den im Programm abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden. Die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen. Ebenso willige ich hiermit ein, dass meine persönlichen Daten – auf Grundlage und unter Berücksichtigung der neuen EU-Datenschutzgrundverordnung – in der EDV gespeichert werden. Dies dient ausschließlich organisatorischen Zwecken der VHS Albstadt e.V. und der damit verbundenen Bearbeitung für eine Teilnahme an unseren Veranstaltungen.

Kurs-Nr. Kurstitel

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE57ZZZ00000798320
Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige die VHS Albstadt Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Albstadt auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Kontoinhabers, falls vom Teilnehmer abweichend

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

E-Mail-Adresse des Kontoinhabers

Kreditinstitut Name und BIC (8 oder 11 Stellen)

DE
IBAN

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers



Anmeldung

Volkshochschule
Albstadt e.V.

Bitte vollständig und genau ausfüllen

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon E-Mail

Ich melde mich verbindlich für die folgenden Veranstaltungen an und erkläre mich mit den im Programm abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden. Die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen. Ebenso willige ich hiermit ein, dass meine persönlichen Daten – auf Grundlage und unter Berücksichtigung der neuen EU-Datenschutzgrundverordnung – in der EDV gespeichert werden. Dies dient ausschließlich organisatorischen Zwecken der VHS Albstadt e.V. und der damit verbundenen Bearbeitung für eine Teilnahme an unseren Veranstaltungen.

Kurs-Nr. Kurstitel

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE57ZZZ00000798320
Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige die VHS Albstadt Zahlungen von einem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Albstadt auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Kontoinhabers, falls vom Teilnehmer abweichend

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

E-Mail-Adresse des Kontoinhabers

Kreditinstitut Name und BIC (8 oder 11 Stellen)

DE
IBAN

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers



Anmeldung

Volkshochschule
Albstadt e.V.

Bitte vollständig und genau ausfüllen

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon E-Mail

Ich melde mich verbindlich für die folgenden Veranstaltungen an und erkläre mich mit den im Programm abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden. Die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen. Ebenso willige ich hiermit ein, dass meine persönlichen Daten – auf Grundlage und unter Berücksichtigung der neuen EU-Datenschutzgrundverordnung – in der EDV gespeichert werden. Dies dient ausschließlich organisatorischen Zwecken der VHS Albstadt e.V. und der damit verbundenen Bearbeitung für eine Teilnahme an unseren Veranstaltungen.

Kurs-Nr. Kurstitel

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE57ZZZ00000798320
Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige die VHS Albstadt Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Albstadt auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Kontoinhabers, falls vom Teilnehmer abweichend

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

E-Mail-Adresse des Kontoinhabers

Kreditinstitut Name und BIC (8 oder 11 Stellen)

DE
IBAN

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

Anmeldung

Volkshochschule
Albstadt e.V.

Bitte vollständig und genau ausfüllen

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon

E-Mail

Ich melde mich verbindlich für die folgenden Veranstaltungen an und erkläre mich mit den im Programm abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden. Die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen. Ebenso willige ich hiermit ein, dass meine persönlichen Daten – auf Grundlage und unter Berücksichtigung der neuen EU-Datenschutzgrundverordnung – in der EDV gespeichert werden. Dies dient ausschließlich organisatorischen Zwecken der VHS Albstadt e.V. und der damit verbundenen Bearbeitung für eine Teilnahme an unseren Veranstaltungen.

Kurs-Nr.

Kurstitel

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE57ZZZ00000798320

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige die VHS Albstadt Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Albstadt auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Kontoinhabers, falls vom Teilnehmer abweichend

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

E-Mail-Adresse des Kontoinhabers

Kreditinstitut Name und BIC (8 oder 11 Stellen)

DE

IBAN

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers



Anmeldung

Volkshochschule
Albstadt e.V.

Bitte vollständig und genau ausfüllen

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon

E-Mail

Ich melde mich verbindlich für die folgenden Veranstaltungen an und erkläre mich mit den im Programm abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden. Die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen. Ebenso willige ich hiermit ein, dass meine persönlichen Daten – auf Grundlage und unter Berücksichtigung der neuen EU-Datenschutzgrundverordnung – in der EDV gespeichert werden. Dies dient ausschließlich organisatorischen Zwecken der VHS Albstadt e.V. und der damit verbundenen Bearbeitung für eine Teilnahme an unseren Veranstaltungen.

Kurs-Nr.

Kurstitel

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE57ZZZ00000798320

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige die VHS Albstadt Zahlungen von einem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Albstadt auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Kontoinhabers, falls vom Teilnehmer abweichend

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

E-Mail-Adresse des Kontoinhabers

Kreditinstitut Name und BIC (8 oder 11 Stellen)

DE

IBAN

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers



Anmeldung

Volkshochschule
Albstadt e.V.

Bitte vollständig und genau ausfüllen

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

Telefon

E-Mail

Ich melde mich verbindlich für die folgenden Veranstaltungen an und erkläre mich mit den im Programm abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden. Die Widerrufsbelehrung habe ich gelesen. Ebenso willige ich hiermit ein, dass meine persönlichen Daten – auf Grundlage und unter Berücksichtigung der neuen EU-Datenschutzgrundverordnung – in der EDV gespeichert werden. Dies dient ausschließlich organisatorischen Zwecken der VHS Albstadt e.V. und der damit verbundenen Bearbeitung für eine Teilnahme an unseren Veranstaltungen.

Kurs-Nr.

Kurstitel

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE57ZZZ00000798320

Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige die VHS Albstadt Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Albstadt auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name des Kontoinhabers, falls vom Teilnehmer abweichend

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

E-Mail-Adresse des Kontoinhabers

Kreditinstitut Name und BIC (8 oder 11 Stellen)

DE

IBAN

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

1. Allgemeines

Rechtsform

Die Volkshochschule Albstadt e.V. (im Nachfolgenden VHS genannt) ist ein eingetragener Verein mit gemeinnützigem Charakter.

Ziel und Zweck

Satzungsgemäß dient die VHS der außerschulischen allgemeinen, beruflichen und politischen Weiterbildung der gesamten Bevölkerung. Weiterbildung soll den Einzelnen zu verantwortlichem Handeln im persönlichen, beruflichen und öffentlichen Bereich befähigen und damit der freien Gesellschaft im demokratischen und sozialen Rechtsstaat dienen. Die VHS dient diesen Aufgaben in überparteilicher und überkonfessioneller Haltung und ist für alle offen.

2. Teilnehmerzahl bei Kursen

Die Teilnehmerzahl ist bei allen Kursen sowohl nach oben als auch nach unten begrenzt. Deshalb ist eine rechtzeitige Anmeldung empfehlenswert. Die VHS behält sich vor, einen Kurs bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl abzusetzen oder ggf. Parallelkurse zusammenzulegen.

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann auf Wunsch der Teilnehmer der Kurs trotzdem stattfinden, wenn einer kostendeckenden Alternative bis zum 2. Kurstermin zugestimmt wird:

Kürzung des Kurses (entsprechend der Unterschreitung), Gebührenaufschlag/ Aufpreis (entsprechend der Unterschreitung), Kombination aus Kürzung und Gebührenaufschlag auf der Basis der vorhandenen Teilnehmerzahl.

Aufpreisvereinbarungen sind dabei von der Ermäßigungsregelung ausgenommen. Spätere Änderungen wegen Teilnehmerzugängen sind nach dieser Vereinbarung nicht mehr möglich.

Die VHS kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen. Wird eine Veranstaltung der VHS während ihres Verlaufs durch die VHS abgebrochen, werden die bezahlten Gebühren anteilig zurückerstattet.

3. Gebühren und Bezahlung

Gebühren und Ermäßigungen

Die Kurs- und Veranstaltungsgebühren sind im VHS-Programm ausgewiesen. Schüler, Studenten, Auszubildende, Wehrdienst- und Zivildienstleistende, Schwerbehinderte und Arbeitslose zahlen nach Vorlage eines Nachweises die ermäßigte Kursgebühr (10 % Ermäßigung). Es gilt jeweils nur ein Ermäßigungsgrund. Der Nachweis ist bei der Geschäftsstelle der VHS, in der Johannesstraße 5 in 72458 Albstadt, vorzulegen. Aufpreisvereinbarungen, Reisen und Tagesfahrten, sowie Kinder- und Jugendkurse sind von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Teilnahmebescheinigungen

Werden (sofern nicht in der Kursgebühr enthalten) bei regelmäßigem Besuch (80 %) auf Antrag gegen eine Gebühr von € 5.00 zum Kursende ausgegeben. Eine Teilnahmebescheinigung kann nur maximal drei Kalenderjahre rückwirkend ausgestellt werden. Darüber hinaus besteht kein Anspruch.

Kosten für Lehr- und Arbeitsmittel

Sind in den Kursgebühren, soweit nicht anders angegeben, nicht enthalten. Sie werden im Einzelfall gesondert ausgewiesen.

Bezahlung

Die Kursgebühren werden bei Anmeldung in bar, mit der EC-Karte oder durch SEPA-Lastschriftverfahren, bzw. per Überweisung bezahlt.

4. Onlinekurse

Die Nutzung des Kurses erfolgt im Internet und kann nur mit einem ausreichend schnellen Internet-Anschluss des Teilnehmers vollständig genutzt werden. Diesen und die technischen Voraussetzungen sicherzustellen, ist Sache des Teilnehmers.

Ein späterer Rücktritt vom Kurs ist auch wegen technischer Probleme nicht möglich. Bei Onlinekursen werden die Emailadressen der Teilnehmer an den Dozenten für die Versendung von Zugangsdaten weitergegeben. Darüber hinaus werden Ihre Daten nach der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) nicht weiter genutzt. Sollten Teilnehmer diesem Vorgang widersprechen, kann keine Teilnahme an den betreffenden Kursen erfolgen.

Teilnehmer dürfen die Kurse lediglich persönlich nutzen und Dritten nicht zugänglich machen, sofern nicht etwas anderes vereinbart wurde.

Eine Aufzeichnung des Kursinhaltes ist nicht erlaubt.

Für Onlinekurse gelten darüber hinaus die hier festgelegten AGBs.

5. Abmeldungen/ Rücktritt

Sofern ein Kurs die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird er vom Programm abgesetzt. In diesem Falle werden bereits im Voraus entrichtete Gebühren zurückerstattet eine weitergehende Haftung besteht hierüber hinaus nicht. Eine Absage kann seitens der VHS bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung ausgesprochen werden.

Kündigung durch Teilnehmer: Bei Kursen mit weniger als 5 Unterrichtstagen, bei Wochenendseminaren, Ferienkursen, Intensivkursen, Kompaktkursen, EDV-Kursen, Kochkursen und Tagesfahrten muss der Rücktritt gegenüber der VHS-Geschäftsstelle spätestens 4 Werktage vor Beginn erklärt werden. Der Rücktritt eines Teilnehmers bei Kursen mit 5 und mehr Terminen muss 4 Tage nach Kursbeginn an die Geschäftsstelle telefonisch, schriftlich oder per E-Mail erklärt werden. Es gilt das Datum des Eingangs des Schreibens. Eine Begründung ist nicht erforderlich. Danach ist ein Fernbleiben vom Kurs zwar möglich, jedoch ist in diesem Fall die volle Gebühr zu bezahlen. Bei Rücktritt wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € fällig. Eine teilweise Gebührenbefreiung nach Ablauf der Rücktrittsfrist kann wegen nachgewiesener Krankheit bei Kursen mit mehr als 5 Terminen auf Antrag gewährt werden. Sie wird in der Regel nur gewährt, wenn noch Interessenten von der Warteliste aufgenommen werden können. Eine solche Gebührenminderung wegen Krankheit muss umgehend unter Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung beantragt werden. Bei weniger als 5 Unterrichtstagen, bei Wochenendseminaren, Ferienkursen, Intensivkursen, Kompaktkursen, EDV-Kursen, Kochkursen und Tagesfahrten ist dies nicht möglich. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht möglich; das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Statt einer Kündigung kann die VHS bei Vorliegen eines wichtigen Grundes auch Teilnehmer von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall

eines Dozenten) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann.

Teilnehmer können den Vertrag kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen unzumutbar ist.

Sowohl bei Kündigung durch die VHS, als auch bei Kündigung durch Teilnehmer wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer ohne Wert ist.

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird, auch wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde.

Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern oder eine Veranstaltung absagen.

Muss eine Veranstaltung aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (z.B. wegen Erkrankung des Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.

6. Datenschutz, Haftung und Hausordnung

Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS. Die Einhaltung der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) ist dabei gewährleistet.

Haftung

Die Haftung der VHS beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß § 276, §278 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen. Teilnehmer sind verpflichtet, alles ihnen Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung von Störungen beizutragen und die entstehenden Schäden so gering wie möglich zu halten. Bei Verlust und Diebstahl nimmt die VHS keine Haftung. Insbesondere bei Unfällen innerhalb der Unterrichtsgebäude kann die VHS keine Haftung übernehmen.

Für Druckfehler im Programmheft kann keine Haftung übernommen werden!

Hausordnung

Die VHS ist in fast allen Unterrichtsräumen und -gebäuden nur Gast. Deshalb werden Teilnehmer und Kursleiter nachdrücklich gebeten, ihren Unterrichtsraum stets so zu verlassen, wie sie ihn vorgefunden haben. Das Rauchen ist in den Unterrichtsräumen, den Fluren und Treppenhäusern nicht gestattet.

7. Gültigkeit der AGBs

Studienreisen

Für die Studienreisen der VHS gelten spezielle Geschäftsbedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters. Die VHS tritt dabei nicht als Reiseveranstalter, sondern lediglich als Vermittler auf.

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäfts- und Teilnahmebedingungen mit dem Stand 18.06.2024 verlieren die bisherigen ihre Gültigkeit.

1) Die in diesen AGB's verwendete männliche Form bezieht selbstverständlich die weibliche und diverse Form mit ein. Auf die Verwendung aller Geschlechtsformen wird lediglich mit Blick auf die bessere Lesbarkeit des Textes verzichtet.

Unsere Sparkasse. Deine Zukunft.

Mach's wie wir: Als Azubis der Sparkasse Zollernalb werden wir erstklassig ausgebildet, gut bezahlt und haben beste Zukunftsperspektiven.

Mehr Infos:
www.besser-ausgebildet.de



Sparkasse
Zollernalb

